

## ANDAMENTO LENTO

# Addio ritmi frenetici e agenda È la riscoperta della slow life, dal lavoro allo shopping

*Cresce il numero dei seguaci di modelli quotidiani più pacati. E si moltiplicano gli eventi che sostengono anche un uso moderato del tempo in ufficio e un approccio riflessivo alla Rete. Una mappa per orientarsi*

di Stefania Di Pietro

illustrazione di Francesca Gastone

**P**er staccare la spina dai ritmi frenetici e alleviare bruciori di stomaco da stress non bastano più i consigli di un imperturbabile Calindri, perché il logorio della vita moderna ormai ci ha sommersi completamente. Il vortice di impegni e la smania di rispettare le scadenze non risparmiano più nessuno, le comunicazioni devono essere sempre fulminee, ma le sane interazioni sono quasi del tutto scomparse. Rincorriamo il nostro quotidiano anche se in realtà non scappa, ma ci sentiamo costretti a farlo per mantenere attiva la competizione. Siamo diventati attori distratti della nostra giornata e abbiamo perso il sonno, ma non troviamo neppure il tempo di recuperarlo. Il rischio è non poter apprezzare intensamente le gioie della vita. La necessità di correre ha inciso sulla scelta di pasti al volo: ci vengono in soccorso i brand che osannano il poco salutare instant food e l'idea di ingurgitare hamburger e patatine fagola all'impiegato frettoloso, caduto in tentazione soltanto per mancanza di tempo e che prova a riporre un po' di fiducia negli esercizi brucia grassi di un corso di cardio-fitness. Il rapporto Bes di Istat è però lo specchio di una realtà significativa: la velocizzazione influirebbe sulla salute mentale

dei lavoratori italiani, confermando che tre su dieci soffrono di ansia, depressione e perdita di controllo emozionale. Se oggi il dinamismo è indice di produttività, sta crescendo comunque il numero di seguaci della Slow life, pronti a gettare nel cestino le agende e ad appoggiare uno stile di vita più pacato. Già lo praticavano gli antichi Romani, convinti che a condurre alla virtù fosse l'otium, ovvero il loro "tempo libero", ritagliandosi uno spazio per la contemplazione utile a raggiungere felicità, sapienza e stima sociale. Riscoprire quella flemma è la chiave di una filosofia che invita a diminuire il ritmo, applicando il motto «prendersi del tempo non vuol dire perdere tempo».

**S**i tratta infatti di un rallentamento consapevole, fondato sulla rivalutazione di pochi gesti quotidiani, che nulla ha a che fare con l'idea di fannulloneria poiché è proprio la fretta a distogliere la nostra attenzione dalle cose semplici, ma significative, della vita. Secondo i simpatizzanti della Slow life è sufficiente enfatizzare approcci più tranquilli su tutti gli aspetti della quotidianità, trovando il giusto tempo per altre attività, senza pretendere da noi stessi e dagli altri più di quanto

sia possibile in un tempo stabilito. Lo Slow living non obbliga a rinunciare ad una bella carriera, ma soltanto a godersi ogni tanto anche i piccoli piaceri, come un pranzo in compagnia o una passeggiata al parco. Nell'era degli smartphone, social network, last minute, connessione sempre, comunque e dovunque, questo trend sembrerebbe un'utopia, soprattutto in ambito lavorativo, dove c'è l'obbligo della corsa. Eppure non manca il desiderio di mettere un freno, come si denota dal dilagare di eventi che sostengono lo slow working. Un esempio è lo Slow Brand Festival, ideato nel 2015 da Patrizia Musso, (direttore di BrandForum.it e docente di Brand Communication presso l'Università Cattolica di Milano) con la collaborazione dell'Associazione onlus "L'arte del vivere con lentezza" di Bruno Contigiani. L'evento è nato come momento di confronto sul fenomeno incalzante della Slow life, promuovendo la cultura della lentezza specialmente in riferimento al mondo aziendale. Sono aumentati i manager sostenitori del dialogo tra classe dirigenziale e lavoratori e che optano per l'umanizzazione del contesto lavorativo. Un capo che fa scelte lungimiranti a livello gestionale è chiamato non a caso "slow boss", il cui identikit è stato teorizzato →



## Stili di vita



Patrizia Musso e Maria Luisa Bionda. A lato: premio Slow Boss 2018; Manifesto dello Slow web. In basso: Viviana Taccione e Leonardo Di Paola



→ da Patrizia Musso nel libro "Slow Brand. Vincere imparando a correre più lentamente". Si tratterebbe di una figura di rilievo «che nell'ambito imprenditoriale si è saputa distinguere per aver operato a favore dei propri dipendenti e dell'ambiente circostante in modo virtuoso, mettendo in atto strategie d'impresa che pongono al centro le persone e i loro bisogni». «Mi ha sempre affascinato il Bianconiglio di Alice con tanto di panciotto e orologio a cipolla in mano, lui correva per rispondere alle aspettative del suo boss, la Regina di Cuori. Alice non riusciva a trovar ragione di cotanto stress», spiega Musso. Come una Alice 3.0, l'autrice guarda il mondo delle imprese con lo stesso approccio della protagonista del Paese delle Meraviglie, non trovando il senso di tutta questa fretta. «Le persone-Bianconiglio mi rispondono come negli anni '50, palesandomi la presenza di tanti brand-Regine di cuori: i mercati sono dinamici, l'evoluzione è continua. Ma, dal mio punto di vista, essere #slow non significa né fermarsi né non essere in grado di stare al passo con il cambiamento. Vuol dire invece trovare una modalità di lavoro più a

misura d'uomo». Motivo d'orgoglio sono allora diventate le aziende che, oltre alle efficaci dinamiche di welfare (maggioromo aziendale, asili interni, orari di lavoro flessibili, corsi di yoga e pilates), hanno attivato momenti di riflessione, ragionando su tematiche che accrescono il senso del progetto di vita lavorativa e personale. Vivere al rallentatore fa anche risparmiare tempo, denaro e risorse. Chi sceglie di stare al passo con la natura ha imparato a usare meno l'auto, a non sprecare il cibo e ad acquistare una minor quantità di prodotti



senza sentirsi privato di nulla. Rientra in questa filosofia lo slow-food, perché scegliere di mangiare "lento" valorizza tradizioni, sapori e profumi. Diventa slow anche l'eco-living, un modo di abitare eco sostenibile, scegliendo un arredamento che favorisca la calma, mobili realizzati con materiali naturali, piante per godere l'armonia del verde e fibre etiche ed equosolidali per asciugamani e lenzuola. Ma la regola d'oro è dedicare più tempo al proprio benessere in casa, conducendo uno stile di vita sereno che si rifletterà anche nel luogo di lavoro. In ufficio abbandoneremo il multitasking e ci concederemo qualche pausa rilassante senza cadere in comportamenti ansiosi, indotti dalla tecnologia che ci ha illuso di poter fare più azioni simultaneamente e alla velocità del web. Ma i segnali di una crisi si fanno sentire e gli "slow supporter" di brand di lusso hanno deciso di creare degli appositi #Slow-Spaces, i nuovi spazi parlanti in cui gli articoli vengono prima raccontati e poi venduti. Il negozio diventa un concentrato di relazioni tra marca e consumatore, un luogo di relax in cui coccolare il cliente, attraverso delle



vere "cerimonie" di vendita, non più soltanto di prodotti, ma di esperienze. Il mondo del branding appoggia quindi lo stile slow, allungando i tempi di contatto con i propri utenti sia nell'advertising tradizionale e digitale, sia nel retail, coinvolgendo i consumatori, o addirittura i propri dipendenti, al posto di noti testimonial. La pubblicità si trasforma così in slow advertising o slow spot, ossia una scelta comunicativa che utilizza lo storytelling come strumento per coinvolgere il pubblico in una narrazione che perdura nel tempo: dal famoso spot dei biscotti in cui Antonio Banderas impastava farina e uova con aria flemmatica, chiacchierando con una gallina, fino ad arrivare a vere e proprie sit-com dilatate nel tempo che sottolineano il legame tra prodotto e territorio. Chi persegue la filosofia della Slow life non ne può più neppure del concetto di fast web: povertà espressiva, intossicazione

**SLOW WEB MANIFESTO**

**1. SCRIVERE, NON TELEGRAFARE**  
 "Noi crediamo nella bellezza sintattica e grammaticale delle lingue storico-naturali. Sostituire una frase completa con un'accozzaglia di monosillabi, smile e simboletti, o dimenticarsi l'educazione, significa appiattare il pensiero, banalizzare i sentimenti e soffocare l'Anima. La fretta e le mini tastiere degli Smartphone non sono una scusa sufficiente per giustificare questo scempio linguistico e culturale, una "Scomunicazione Cellulare" tipica del Fast Web. Lo Slow Web ama le tastiere grandi e una comunicazione accurata."

**2. CONOSCERE, NON INFORMARSI**  
 "Noi crediamo che lo scopo supremo del web non sia intasarci di notizie in nome della presunta necessità di restare informati: per soddisfare questi desideri morbosi ci sono già TG, stampa e gossip di pubblicità ipnotica, Junk food multimediale e sensazionalismo acchiappatici. Per la prima volta lo Slow Web offre una fonte illimitata di conoscenza a tutti coloro realmente interessati a imparare, approfondire, evolvere."

**3. INVESTIRE, NON CONSUMARE**  
 "Noi crediamo che fare shopping online non debba essere lo scopo ultimo della rete. Usiamo internet per scegliere consapevolmente come soddisfare le nostre esigenze, purché reali e non indotte compulsivamente dalla moda. Autoproduzione, scambio, baratto, acquisti equi e solidali o comunque etici - sono tutte opzioni favorite da uno Slow Web evoluto che va oltre la schiavitù della Obsolescenza percepita e programmata e del consumo ipnotico tipico del Fast Web. Perché lo Slow Web investe, non spreca risorse."

**4. RISPETTARE, NON GIUDICARE**  
 "Noi crediamo che un profondo rispetto debba essere alla base di qualsiasi interazione. La rete da sempre mette in connessione persone da ogni parte del pianeta, favorendo il confronto col diverso. Oggi però velocità e superficialità tipiche del Social network stanno istigando conflitto, scontro e cyberbullismo in una lotta all'ultimo like. Nel Web che noi vogliamo, ci si sforza di non giudicare, perché le interazioni di qualità arricchiscono tutti. Lo Slow Web costruisce, non logora."

**5. CONDIVIDERE, NON ESIBIRE**  
 "Noi crediamo che la rete serva per condividere pensieri, esperienze ed emozioni tra pari, non per narcisistiche esibizioni usa e getta. I migliori momenti della nostra vita sono quelli in cui creiamo ponti empatici con gli altri. Questo può accadere nello Slow Web, quando apriamo un vero dialogo e siamo disponibili ad ascoltare. Ma nel Fast Web non c'è né tempo né voglia di farlo: ciò che conta è solo l'Ego, che sfoggia, ostenta e racconta. Peccato che questo alimenti come mai prima nella storia il narcisismo, invidia e autogiocarsi."

**6. RELAZIONARSI, NON "PICIARSI"**  
 "Noi crediamo nell'Amicizia con la A maiuscola, non nei contatti del Social. Lo Slow Web valorizza le persone, non collezioni di followers, privilegia la qualità nei rapporti, sia pure a distanza, piuttosto che la quantità, come fa invece il Fast Web. Ma per creare relazioni di valore, oltre al tempo e all'intenzione, serve uno spazio adeguato, un luogo virtuale che faciliti l'apertura, la riflessione, il confronto amorevole. A tutt'oggi non esiste strumento migliore di un Forum, o al limite un gruppo chiuso, per creare una Community di qualità."

**7. DIVENTARE, NON OTTENERE**  
 "Noi crediamo che il supremo scopo di ogni individuo sia diventare la migliore versione di se stesso. "Chi diventiamo" conta sempre più di "cosa otteniamo", perché è l'Essere che crea l'Avere e non viceversa. Il Fast Web, al contrario, favorisce faciliti gratificazioni neurochimiche limitandosi a elargire fugaci dosi di dopamina. Siamo consapevoli del fascino primordiale che una ricompensa esercita sull'essere umano, però la strada per l'evoluzione personale richiede perseveranza, consapevolezza e approfondimento, tutte caratteristiche dello Slow Web."

**8. CREARE, NON IMITARE**  
 "Noi crediamo nel supremo diritto di ogni essere umano a plasmare in modo originale la propria esistenza. È utile modellare le persone di successo, imparando dalle grandi anime che ci hanno preceduto. Ma l'imitazione fine a se stessa, questa calceggiata dal Fast Web - regno meccanico dei fatturati senz'anima - è una strada senza uscita. Per esprimere il nostro lato più divino, più luminoso, più magico abbiamo bisogno di immaginazione, di creatività e del coraggio di essere noi stessi. Magari sostenuti dallo Slow Web, che può offrirci esperienze potenzianti e un gruppo di pari allineati sulle nostre stesse frequenze."

VIVIANA TACCIONE & LEONARDO DI PAOLA  
 WWW.SLOWWEBMANIFESTO.COM

elettromagnetica, shopping compulsivo, spreco di denaro, diffusione del cyberbullismo, esibizionismo e mancanza di creatività sono solo alcuni degli aspetti negativi del web veloce, che trova la sua massima espressione nell'abuso dei social network. Il Manifesto dello slow web di Viviana Taccione e Leonardo Di Paola elogia piuttosto i principi di una vita lenta e salutare. I fondatori di "I feel good", un portale di consapevolezza, libertà e crescita personale, auspicano un uso più saggio e slow della rete. «Otto i punti chiave del Manifesto: scrivere e non telegrafare, perché la lingua da tastiera è troppo sgrammaticata ed è necessario proteggerne la bellezza sintattica. Conoscere e non informarsi, perché i dispositivi sono tos-

sici e ci riempiono di pubblicità ipnotica. Investire e non consumare, per imparare a usare internet in modo più consapevole. Rispettare e non giudicare perché la rete deve favorire anche il confronto con il diverso, senza cadere nel cyberbullismo. Condividere e non esibire, perché è importante anche comunicare a distanza le proprie emozioni. Relazionarsi e non "piaciarsi" per creare un luogo virtuale che valorizzi l'individuo, senza collezionare follower».

**E** ancora: «Diventare e non ottenere, ovvero ciò che diventeremo dovrà contare sempre di più di ciò che otterremo. Infine Creare e non imitare, perché è diritto di ogni essere umano plasmare la propria esistenza, prendendo spunto dalle grandi anime che ci hanno preceduto, allontanando l'imitazione fine a se stessa caldeggiata dal fast web», sottolineano nel documento i suoi creatori. Viviana Taccione è anche sostenitrice del

downshifting, la semplicità di "scalare le marce" e autrice del libro dossier "Scomunicazione Cellulare. Difendersi da Social, Smartphone e Nano-sonde imparando a godersi lo Slow Web" (www.scomunicazionecellulare.it), in cui conferma come social network e smartphone rappresentino due schiavitù non immediatamente percepibili, ma estremamente pericolose. Al contrario la Slow life richiede di concentrarsi sulla qualità del tempo, mettendo al primo posto relazioni sociali, creatività e semplicità. Bisogna soltanto modificare l'attitudine a rapportarsi al presente perché ogni momento vale la pena di essere vissuto, anche le pause, che servono a risintonizzare i nostri ritmi con quelli del Pianeta. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA