

## L'arte di vivere con lentezza

**Rallentare, avere fiducia e godere il presente sono necessità, se vogliamo vivere meglio. A spiegare come, sulle pagine di OLTRE, è Bruno Contigiani che dopo una ONLUS, due libri e la creazione dei *Comanda - lenti* ha organizzato anche la Giornata mondiale della lentezza**

Sei davvero così certo che le cose che ti tormentano tanto siano effettivamente dei problemi? Perché al termine di una relazione continui comunque a correre sempre e a mantenere la stessa velocità di prima? Sei capace di dire “no”, qualche volta, e di ritagliarti momenti di vuoto assoluto? Hai mai provato a cancellare dal tuo vocabolario d'uso quotidiano l'espressione “non ho tempo”? Ti sei mai fermato per un solo istante ad osservare bene ciò che ti circonda e a dedicargli qualche momento in più della tua vita?

Beh, forse dovresti iniziare a farlo perché allora scopriresti che il primo passo per poter vivere meglio è solo e semplicemente rallentare.

Bruno Contigiani, capo ufficio stampa di IBM Italia, di Telecom Italia Corporate e di Telecom Progetto Italia, impegnatissimo e stressato manager di una multinazionale, decide ad un certo punto della propria esistenza di cambiare radicalmente vita e di prendere le distanze da quel continuo e frenetico correre quotidiano; sceglie così di imparare a rallentare, di togliere il piede dall'acceleratore costantemente calcato e di riprendersi progressivamente i propri tempi per recuperare finalmente un equilibrio perduto. Scrive due libri, *Vivere con lentezza* il primo, che esce nel 2008 confermandosi immediatamente uno straordinario successo editoriale con oltre 25 mila copie vendute, e infine *Chi va piano*, pubblicato nel luglio del 2009. Prima però decide di fondare un'importante realtà che oggi è ufficialmente una ONLUS, *L'Arte di vivere con lentezza*, e come se non bastasse elabora anche i cosiddetti *Comanda - lenti* dopo aver istituito con orgoglio e soddisfazione la Giornata mondiale della lentezza.

“L'idea di fare tutto questo è nata perché ad un certo punto mi sono reso conto che il correre frenetico e quotidiano non era qualcosa di personale ma toccava da vicino anche tantissime altre persone che, esattamente come me, avevano l'abitudine di vivere di fretta e con assoluta frenesia la propria vita. Ho deciso quindi di iniziare dapprima con la creazione di un gruppo e con incontri periodici di riflessione che poi si sono trasformati sempre più in momenti di comunicazione in cui ogni persona aveva la possibilità di parlare, di esprimersi e raccontare agli altri qualcosa di sé”.

***Bruno tu ormai da anni, da quando cioè hai abbracciato questa nuova filosofia di vita, ribadisci appunto l'importanza del concetto di lentezza ossia del procedere in maniera meno nevrotica e affannata e si tratta di un concetto che approfondisci***

***disci in entrambi i libri che hai scritto. Innanzitutto che cosa significa effettivamente andare più piano per te?***

“Vuol dire cercare di avere un occhio sempre rivolto alle persone che ci circondano; significa riscoprire la gentilezza, il piacere di un sorriso, i valori che ci sono nelle persone di fianco a noi; saper valutare obiettivamente le situazioni di tutti i giorni e riuscire ad accorgerci delle grandi e importanti opportunità che la vita è in grado di offrirci. Se tu corri sempre e mastichi velocemente la vita non potrai mai renderti davvero conto delle eventuali soluzioni da adottare nei momenti di difficoltà o addirittura delle grandi offerte che l'esistenza spesso ci serve su un piatto d'argento. Procedere più piano non vuol dire andare a rallentatore ma significa invece imparare a considerare il tempo come un fattore finito, determinato, e quindi, proprio per questo, dargli il massimo valore possibile; ma vuol dire anche imparare a condividere con gli altri questa scelta e valorizzare le relazioni pensando anche al proprio futuro. Se sarai stato capace di crearti una bella rete sociale, di amici veri e sinceri, allora potrai anche contare su preziosi paracadute nei momenti più difficili e critici”.

***Quelle di cui parli sono senza dubbio consapevolezze molto importanti che poi, se fatte effettivamente proprie, hanno davvero il potere di cambiare in meglio la propria esistenza. Tu, a questi aspetti, come ci sei arrivato?***

“Innanzitutto devo dire che non c'è niente di più facile, nella vita, del tornare indietro, ossia del ricominciare a correre esattamente come prima. Per quanto invece mi riguarda, a queste verità e convinzioni ci sono arrivato in seguito ad un particolare accadimento che poi tra l'altro racconto anche in entrambi i miei libri. Proprio perché in passato ero una persona abituata ad andare sempre a massime velocità, ad un certo punto, sebbene fossi in vacanza, ho avuto un incidente che mi ha obbligato a fermarmi per la prima volta in vita mia, a stare finalmente fermo e a concentrarmi solo ed esclusivamente su ciò che mi circondava. All'improvviso mi sono accorto di tutto ciò che mi ero sempre perso, dell'esistenza di un mondo meraviglioso fatto di cose magari anche piccole e apparentemente banali ma che davano più valore alle mie giornate. Ho scoperto che cosa voleva dire essere felice anche solo per il fatto di aver visto qualcosa attorno a me cui non avevo mai prestato la dovuta attenzione”.

***Bruno, oggi le librerie traboccano a dir poco di testi che si propongono proprio come manuali in grado di fornire soluzioni miracolose e di indicare strade rapide e veloci che hanno il potere di condurre alla felicità, al benessere e all'equilibrio interiore. I tuoi libri invece, non vogliono essere***

manuali...

“Effettivamente è così. Io non desidero dare consigli a nessuno, intanto perché c'è tanta gente che i consigli non li vuole affatto ascoltare e poi perché è giusto che ognuno di noi cammini con le proprie gambe e faccia le proprie esperienze. Io mi sono infatti limitato solo e semplicemente a raccontare quello che è successo a me, la mia esperienza, il modo in cui ad un certo punto ho deciso di prendere le distanze da un certo tipo di vita e di concezione della stessa. Il lettore però alla fine deve essere sempre libero di accettare o meno quello che tu hai deciso di raccontargli, di prendere atto o meno di ciò che hai scritto considerando quello che gli hai detto come qualcosa che è capitato a te e in cui eventualmente anche lui potrebbe riconoscersi. Non offro risposte né soluzioni mentre invece mi racconto e suggerisco magari qualche spunto in più di riflessione. Tutto qui”.

***Bruno, quello della calma, del procedere più lentamente, è un concetto cardine che ritorna sia nel tuo primo libro che nel secondo. Quali sono tuttavia le differenze tra questi due testi che pure ruotano attorno allo stesso denominatore?***

“Anche se il titolo dei due libri che ho scritto è piuttosto simile ed entrambi, come hai detto tu, parlano del concetto di vita meno frenetica, in *Chi va piano* io mi concentro soprattutto sull'universo dei sentimenti, delle relazioni; rifletto più che altro su come le persone, a questo mondo, tendono a perdere troppo spesso di vista le cose belle della vita, del vivere quotidiano; penso agli errori più comuni che si commettono quando per esempio ci si innamora, bruciando le tappe, oppure tirando fuori il peggio di sé quando i rapporti finiscono. Propongo in definitiva una nuova educazione ai sentimenti”.

***Non abbiamo però ancora parlato dei cosiddetti Comanda-Lenti. Che cosa sono?***

“In realtà sono soltanto degli spunti, dei suggerimenti sulle piccole cose da cui le persone dovrebbero partire per migliorare la qualità della propria vita. Ognuno poi dovrebbe poi scegliere il proprio Comanda -lento. Sono nati per gioco, mentre io e i miei amici eravamo in un'osteria di Pavia, e li abbiamo creati per dare una risposta a tutte quelle persone che continuavano a domandarci quale fosse il modo per riuscire a cambiare in meglio la propria esistenza, rallentando. Abbiamo poi scritto anche i Comanda -lenti in Cucina. Un modo simpatico insomma per rivedere o correggere quelle brutte abitudini che poi troppo spesso ci fanno perdere il gusto e il sapore della vita”.

**Carolina Laperchia**

## **I Comanda - Lenti Quattordici suggerimenti per ritrovare la velocità giusta nella vita**

1. Impariamo a svegliarci 5 minuti prima del solito per fare la barba, truccarci o fare una buona colazione senza fretta e magari anche con un pizzico di allegria.
2. Se siamo in coda nel traffico o alla cassa di un supermercato, evitiamo di arrabbiarci e sfruttiamo invece questo tempo per programmare mentalmente la serata o per scambiare due chiacchiere con il vicino di carrello.
3. Se entriamo in un bar per un caffè ricordiamoci di salutare il barista, di gustarci la nostra bevanda e di salutare nuovamente barista e cassiera quando usciamo dal locale. *(Questa regola ovviamente vale per tutti i negozi, in ufficio e anche in ascensore).*
4. Sforziamoci di scrivere gli sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con “Caro” oppure “Cara”.
5. Quando è possibile, evitiamo di fare due cose contemporaneamente, come per esempio telefonare e scrivere al computer allo stesso tempo. Così facendo infatti si rischia di diventare scortesi, imprecisi e approssimativi.
6. Evitiamo di iscrivere noi stessi oppure i nostri figli ad una scuola o ad una palestra che si trova dall'altra parte della città.
7. Facciamo in modo di non riempire l'agenda della nostra giornata di appuntamenti, anche se magari piacevoli. Impariamo piuttosto a dire qualche *no* e ad avere anche dei momenti di vuoto.
8. Non dobbiamo sempre correre a fare la spesa. La dispensa che abbiamo a casa ci consentirà senz'altro di cucinare comunque una buona cenetta dal primo al dolce.
9. Anche se potrebbe costare un po' di più, ogni tanto concediamoci una visitina al negozio sottocasa; risparmieremo tempo e saremo anche meno stressati.
10. Facciamo una camminata, soli o in compagnia, invece di incolonnarci in auto per raggiungere la solita trattoria fuori porta.
11. Leggiamo i giornali di sera invece di continuare a fare zapping davanti alla tv.
12. Evitiamo qualche viaggio nei week-end o durante i lunghi ponti per gustarci invece la nostra città, qualunque essa sia.
13. Se abbiamo a disposizione 15 giorni di ferie, dedichiamone 10 alle vacanze effettive per utilizzare i rimanenti come decompressione pre o post vacanza.
14. Smettiamo di continuare a ripetere *non ho tempo*. Il continuare a farlo non ci farà certo sembrare più importanti.