

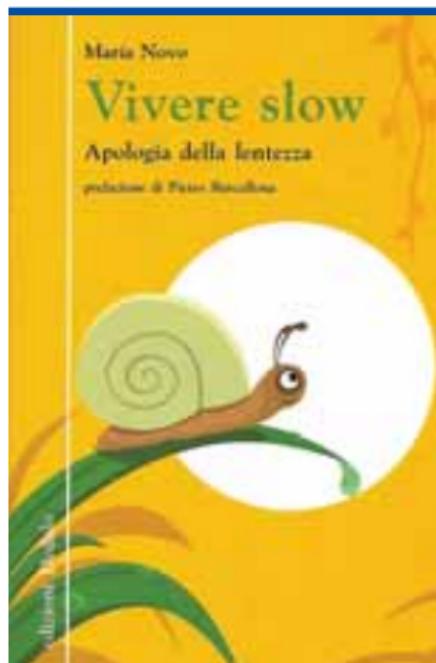
MARÌA NOVO

Vivere slow.

Apologia della lentezza

Dedalo

euro 14,00



Nella fretta in cui viviamo, quasi senza accorgersene, trovare il tempo per leggere questo libro è un buon antidoto allo stress. Contiene una riflessione sulla bellezza del vivere ogni attimo con attenzione, riconquistando il tempo a disposizione fuori da una logica di compravendita, per riscoprire il valore di ciò che non ha prezzo: affetti e relazioni. Non è scontato riconciliarsi con quella parte di noi stessi che ogni mattina vorrebbe girarsi dall'altra parte invece di infilare le pantofole e trascinarsi a prendere un caffè, per lanciarsi nella corsa quotidiana.

Si intrecciano nel testo antiche e moderne riflessioni sul tempo, sul gusto di vi-

vere guardando al positivo che la vita ci offre, ringraziando per ciò che siamo e abbiamo, per le possibilità che ci aspettano ogni giorno, senza lamentarci inutilmente. È una lettura da fare lentamente perché risuonino le indicazioni che offre, indicazioni che spesso mettiamo da parte, confusi da stimoli al consumo e richiami a produrre di più, a sfruttare il tempo pensando che la velocità sia l'unico modo per farlo bene.

Invece l'intensificazione dell'istante, che la velocità e le tecnologie ci rendono possibile, non elimina quell'esigenza di silenzio, di capacità di rientrare in sé e prendere coscienza di ciò che si vive e sperimenta, delle conseguenze del nostro agire.

Il libro sottolinea anche il valore del "mangiare slow", indicandoci come il vivere in un certo modo comporti anche un certo impatto ambientale. Senza dimenticare esperienze significative del nostro tempo, come "la banca del tempo" o i progetti di *Slow food* e Città *slow*. Scritto dalla presidente della sezione spagnola dell'associazione *Slow People*, ci fa dare uno sguardo diverso alla nostra bella Italia facendoci scoprire come, nel tessuto della nostra terra, la qualità della vita individuale e collettiva sia ancora un valore ben sottolineato.

Claudio Guerrieri