



Va di moda lo "slow"

Nel cibo, nei viaggi, nella vita privata: la parola d'ordine per vivere felici? Rallentare

a cura di Elena Buonanno

C'è lo slow food, lo slow tourism e persino lo slow wedding. Oggi lo "slow" (letteralmente "lento") è di tendenza. Una moda che, in contrasto con i ritmi frenetici a cui siamo abituati, invita a riscoprire il piacere della lentezza, ad assaporare le esperienze, anche quelle più semplici e naturali concedendosi il tempo di viverle appieno. Sono tante le persone che in tutto il mondo si sono convertite a questo stile di vita: attori e attrici famosi (una delle più convinte è la star americana Uma Thurman), imprenditori di successo che a un certo punto della loro vita hanno rallentato e riscoperto una nuova dimensione lontana da corse frenetiche. Alcuni, come Bruno Contigiani, stressato ex manager di grandi aziende italiane ora scrittore e presiden-

te dell'associazione "L'arte di vivere con lentezza" (che dal 2007, a maggio, organizza la Giornata Mondiale della lentezza), hanno mollato tutto per cambiare completamente vita. Certo, direte voi, non tutti hanno il coraggio e la possibilità di farlo. Vero. Ognuno di noi, però, nel suo piccolo può imparare a vivere più lentamente e a riprendersi i propri spazi, normalmente divorati da impegni e doveri, a tutto beneficio della salute psico-fisica e felicità. *«La vita frenetica ci costringe a vivere con ritmi sempre più pressanti. Ci si sente stanchi e stressati oppure frustrati per non riuscire a godersi pienamente l'esistenza. Cambiare abitudini è faticoso ma possibile. E le vacanze sono il momento ideale per provarci»* dice la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e

psicoterapeuta e autrice di "Ed è subito calma" (Edizioni Tecniche nuove).

In che senso dottoressa Des Dorides?

Quando siamo in vacanza usciamo da uno schema obbligato di impegni per essere liberi di decidere momento per momento quello che si ha voglia di fare. La mente si libera dalle consuetudini e dai condizionamenti dell'ambiente abituale per assaporare nuovi stimoli. Così ci si apre a nuove opportunità ed esperienze che ci permettono di visitare territori inesplorati della nostra mente. Magari scopriamo di possedere talenti inaspettati quando ci mettiamo alla prova in situazioni per noi del tutto nuove come conoscere persone al di fuori della solita cerchia di ami-

cizie, frequentare posti diversi. Trasferire questo "nuovo" atteggiamento mentale di apertura anche nella vita di tutti i giorni è il primo passo per modificare il nostro stile di vita. Lamentarsi non serve a nulla. Bisogna spostare il pensiero dal problema alla soluzione. In questo modo attiviamo la parte creativa della mente che ci fa intravedere nuove prospettive.

Il problema è che tornati a casa, si viene riassorbiti dalla solita frenesia. Come fare allora per riuscire a rallentare?

Possiamo adottare una filosofia di vita semplice a misura d'uomo e il più possibile a contatto con la natura, un "mezzo" molto potente per rigenerarsi. Bisogna poi allenarsi a prendere tempo da dedicare a se stessi per stare in silenzio, passeggiare o meditare. Non c'è bisogno di correre sempre. La fretta a volte è proprio una disposizione interiore che ci obbliga a fare tutto quello che ci si è prefissi. Chi l'ha detto che dobbiamo rispettare il programma se siamo noi a decidere? Cominciamo ad adempiere agli impegni improrogabili e gestire con più flessibilità le altre attività. Qualcuno ha un senso del dovere così radicato da non sentirsi mai a suo agio quando si ferma



DOTT.SSA ENRICA DES DORIDES

Psicologa
e Psicoterapeuta
a Trescore
Balneario

ALCUNI "COMANDAMENTI" PER RITROVARE LA GIUSTA VELOCITÀ

- Svegliatevi 5 minuti prima del solito per farvi la barba, truccarvi o far colazione senza fretta.
- Se siete in coda nel traffico o alla cassa di un supermercato, evitate di arrabbiarvi e usate questo tempo per programmare mentalmente la serata o scambiare due chiacchiere con il vicino di carrello.
- Scrivete sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con caro o cara.
- Quando è possibile, evitate di fare due cose contemporaneamente come telefonare e scrivere al computer.
- Evitate di iscrivere voi o i vostri figli a una scuola o una palestra dall'altra parte della città.
- Non riempite l'agenda della giornata di appuntamenti, anche se piacevoli, impariamo a dire qualche no e ad avere dei momenti di vuoto.
- Non correte per forza a fare la spesa, senz'altro la vostra dispensa vi consentirà di cucinare una buona cenetta dal primo al dolce.
- Fate una camminata, soli o in compagnia, invece di incolonnarvi in auto per raggiungere la solita trattoria fuori porta.
- Evitate qualche viaggio nei weekend o durante i lunghi ponti, ma gustatevi la vostra città, qualunque essa sia.
- Se avete 15 giorni di ferie, dedicatene 10 alle vacanze e utilizzate i rimanenti come decompressione pre o post vacanza.

Tratto da www.vivereconlentezza.it

o si riposa. Si può imparare ad accettare che anche il riposo è necessario per rigenerarsi e proseguire la giornata con più energia. Si può cominciare con 10 minuti al giorno in cui rendersi irreperibili. Impariamo anche a dire no. Lo stress spesso è dovuto alla nostra incapacità di rifiutare, di dosare le forze, di evitare di sobbarcarci compiti troppo gravosi per noi. Fondamentale, poi, è riabituarsi all'attesa. Oggi vogliamo risolvere tutto subito, non sappiamo più aspettare. Così però si perde la capacità di desiderare, di fantasticare. Se anche un giorno non siamo riusciti a fare tutto, accettiamolo senza continuare a pensarci, nella maggior parte dei casi la soluzione può aspettare domani. Concentriamoci piuttosto sul nostro respiro. Spesso non siamo consapevoli

di come lo stiamo utilizzando. Quando siamo ansiosi o nervosi la respirazione diventa più veloce, superficiale o bloccata. Le tensioni si annidano su collo e spalle. Portiamo l'attenzione sul movimento del torace e lasciamo espandere il respiro in modo da riempire la cavità dell'addome. In questo modo calmeremo le nostre emozioni. Un aiuto prezioso viene anche da pratiche come la meditazione, l'ipnosi e tecniche di distensione profonda, che riducono la frequenza delle onde elettriche degli emisferi cerebrali favorendo le performance intellettuali. Anche la capacità di memoria migliora. L'autoipnosi in particolare permette di raggiungere un profondo stato di benessere e quiete interiore e una volta imparata è sempre disponibile nei momenti di bisogno.