

## **L'Arte dell'Ascolto – 17 novembre 2025**

### **“NON HO TEMPO!”... DOVE STIAMO CORRENDO?**

**VIVERE CON LENTEZZA - Piccole azioni per grandi cambiamenti** è il libro di BRUNO CONTIGIANI – Orme Editori, Milano, 2008

Contigiani ha fondato **LA GIORNATA MONDIALE DELLA LENTEZZA** nel 2009.

Ma chi è Contigiani? Non un letterato, non un filosofo o sociologo, ecc... ma è stato il capo ufficio stampa di Ibm Italia, di Telecom Italia Corporate e di Telecom Progetto Italia. Stressato manager di una multinazionale, decide di cambiare vita e fonda l'associazione “L'Arte di Vivere con Lentezza” e organizza le prime giornate mondiali con tappe a New York, Milano, Roma, Tokyo...

Il libro rappresenta un serio e giocoso invito a prendersi i propri tempi a discapito della frenesia di oggi, a cui tutti sembrano adeguarsi. Sono piccole azioni per grandi cambiamenti, che ci permettono di vedere un mondo percepibile solo rallentando. Ascoltiamo quindi il ritmo del tempo per ritrovare uno stile di vita armonico, rispettoso e frugale che consenta di superare i danni causati dalla frenesia con la semplicità di una pausa, di un gesto, un sorriso, uno sguardo, un abbraccio. Scrive l'autore “Non si sa mai bene dove si vada a finire quando si comincia a prendersi del tempo.”

#### **I COMANDA-LENTI proposti da Contigiani per trovare la velocità giusta nella vita**

- 1) Svegliamoci cinque minuti prima del solito per farsi la barba, truccarsi o far colazione senza fretta e con un pizzico di allegria.
- 2) Se siamo in coda nel traffico o alla cassa di un supermercato, evitiamo di arrabbiarci e usiamo 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, gustarci il caffè e risalutare barista e cassiera al momento dell'uscita (questa regola vale per tutti i negozi, in ufficio e anche in ascensore).
- 4) Scriviamo sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con caro o cara...
- 5) Evitiamo di fare due cose contemporaneamente come telefonare e scrivere al computer... se no si rischia di diventare scortesi, imprecisi e approssimativi.
- 6) Evitiamo di iscrivere noi o i nostri figli ad una scuola o una palestra dall'altra parte della città.
- 7) Non riempiamo l'agenda della nostra giornata di appuntamenti, anche se piacevoli, impariamo a dire qualche no e ad avere dei momenti di vuoto.
- 8) Non corriamo per forza a fare la spesa, senz'altro la nostra dispensa ci consentirà di cucinare 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 in tempo e saremo meno stressati.
- 10) Facciamo una camminata, soli o in compagnia, invece di incolonnarci in auto per raggiungere la solita trattoria fuori porta.
- 11) La sera leggiamo i giornali ed evitiamo di fare zapping davanti alla tv.
- 12) Evitiamo qualche viaggio nei week-end o nei lunghi ponti, ma gustiamoci la nostra città, qualunque essa sia.
- 13) Se abbiamo 15 giorni di ferie, dedichiamone 10 alle vacanze e utilizziamo 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.

#### **IL PICCOLO PRINCIPE di Antoine Saint-Exupery, 1943/49/2009 RCS**

“Buon giorno”, disse il piccolo principe. “Buon giorno”, disse il mercante.

Era un mercante di pillole perfezionate che calmarono la sete. Se ne inghiottiva una alla settimana e non si sentiva più il bisogno di bere.

“Perché vendi quella roba?” disse il piccolo principe.

“E’ una grossa economia di tempo”, disse il mercante. “Gli esperti hanno fatto dei calcoli. Si risparmiano cinquantatré minuti alla settimana.”

“E che cosa se ne fa di questi cinquantatré minuti?” “Se ne fa quel che si vuole...”

“Io” disse il piccolo principe, “se avessi cinquantatré minuti da spendere, camminerei adagio adagio verso una fontana...”.

*A cura di Angela e gruppo organizzativo*

## **LEZIONI DI FELICITA’ – Esercizi filosofici per il buon uso della vita, Ilaria Gaspari, Ed. Super ET, 2019 (le buone regole per vivere in equilibrio)**

LA FELICITA’ DEGLI ANTICHI (le Scuole, l’educazione filosofica e la ricerca della felicità)

La filosofia per gli antichi non era cosa astratta, era una pratica. Vi erano scuole che fiorivano in tutta l’età ellenistica con grande successo. Erano comunità dove i discepoli si raccoglievano attorno al maestro e vivevano assieme rispettando i suoi insegnamenti. In questo modo l’attività filosofica non era mai puramente intellettuale, oppure teorica e formale, era invece una scelta che impegnava la vita intera e l’anima nella sua totalità.

Come ha potuto diventare in molti casi un modo di sola speculazione sganciato dalla vita? Anziché una scelta e un modo di vivere? Un’arte di vivere. Un grande patrimonio di saggezza pratica?

La filosofa Gaspari si propone di esaminare alcune scuole del passato e di viverle una settimana alla volta applicandole al suo vissuto e riportandone i pro e i contro. Sta affrontando il trasloco dalla casa che fa seguito alla separazione dal suo compagno. “Comincerà così, ora che ne ho più bisogno, ora che avrei cose più urgenti di cui occuparmi, la mia educazione filosofica, la mia ricerca della felicità.”

... Siamo nella seconda settimana (per l’Ascolto aggiungiamo le parti del libro quando utile per l’argomento trattato nella riflessione), la filosofa affronta la SCUOLA ELEATICA che sosteneva che i sensi sono ingannevoli e quindi che non siano in grado di indagare l’essere. ... Secondo Parmenide (nato ad Elea, attorno al 515 a.C.) *‘qualcosa è’* significherebbe dire non solo che esiste, ma che è vero, mentre il *‘non essere’* non è possibile né dicibile.

Gaspari per la prima volta riflette sull’importanza del modo in cui pensiamo il reale, si ritrova a riflettere sulla sua vita invece di costringerla a piegarsi a qualche bizzarra prescrizione. E’ difficile, è amaro riconoscere la sua abitudine di vedere la vita come una freccia che vola velocissima dritta al bersaglio. La freccia ha colto nel segno. Così inizia a ragionare in un modo insolito: “e se fossimo frecce immobili? Se il puntare verso qualcosa non fosse che un puro accidente e non una direzione che ci attira, una meta, un obiettivo? Se non ci fosse altro che l’immobilità sospesa degli istanti?” Un pensiero così banale si rivela una rivoluzione: comincia a pensare di rallentare e si domanda dove sta correndo.

Ripensando al suo passato si accorge di averlo vissuto rincorrendo solo quello che ancora andava fatto, a domani a un anno, come se la vita insieme al suo compagno, che ora l’ha lasciata, non fosse mai esistita. Mancava sempre qualcosa. Ora si accorge che la freccia era ostinatamente ferma, negli istanti in cui tutto doveva ancora succedere, in cui si dicevano che avrebbero fatto questo e quello e non lo facevano.

Credere che la freccia debba per forza andare a segno è naturale, riflette la filosofa, ma più tardi i paradossi di Zenone (Elea, amato scolaro di Parmenide) insegnano che può essere un errore sovrapporre al tempo una freccia. Quando proiettiamo tutto il tempo in avanti non vediamo la piccola perfetta finitezza degli istanti, pensiamo solamente a quel che punta la freccia, non a cosa la sostiene nel punto in cui si trova. Gaspari si dice che la sua abitudine di capitalizzare il tempo per crescere, per migliorarsi l’ha resa insensibile alla percezione degli istanti, arrivando a considerare fallimentari i momenti di immobilità e di silenzio, come fossero momenti inutili.

*Sunto a cura di Stefano, e del gruppo organizzativo*