

Incontro con **Bruno Contigiani** (ideatore della *Giornata Mondiale della Lentezza*) e autore di *Chi va piano, piccole alchimie per grandi sentimenti*.

Sabato, 01 Agosto 2009

## *Out of my cage to run slowly and fly away*

(Fuori dalla mia gabbia per correre lentamente e volare via)

Ecco qui il “resoconto” dell’incontro con un altro autore ospite del *Festival di Letteratura, Filosofia, Storia, Musica, Teatro, Arte ...*

Si tratta di **Bruno Contigiani**, ideatore della *Giornata della Lentezza* (2007), autore di *Vivere con lentezza* (Orme2008), curatore del suo frequentato blog [www.vivereconlentezza.com](http://www.vivereconlentezza.com) e giunto nel giardino del *Museo Arte Tempo* di Clusone per presentare il suo ultimo libro, *Chi va piano, piccole alchimie per grandi sentimenti* (Rizzoli2009).

Questa volta cercherò di limitare un tantino la lunghezza di questo riepilogo e riflessione su quanto ascoltato quel caldo pomeriggio di un sabato d’agosto. Riporterò delle citazioni arrangiate come al solito dai miei appunti e aggiungerò qualche mio pensiero.

Il discorso è stato aperto con un tuffo nel passato di ricordi lontani, ma ben fissati nella memoria perché proprio da quei ricordi, o come dice **Bruno Contigiani**, da quei “segnali”, la sua vita è cambiata. Tutto ricominciò dunque in occasione di una vacanza a Chiavari (in Provincia di Genova), dove l’autore andava spesso a passare le sue vacanze. Quel giorno fece un ultimo tuffo prima di salutare il mare e rischiò la vita andando a sbattere direttamente contro uno scoglio. Fu immediatamente ricoverato e gli diedero 36 punti in testa e fu fortunato ad essere sopravvissuto (grazie anche al suo tuffo rigido da ex nuotatore). Una volta ripresosi, parlò alla sua *lifecoach* dell’accaduto e di altri problemi personali che lo rendevano infelice. Questa donna che lo ascoltava e gli forniva consigli di vita, gli fece notare che “quello era stato un segnale abbastanza chiaro”. Così, quest’uomo dalla vita frenetica (capo ufficio stampa di **Ibm Italia**, successivamente di **Telecom Italia Corporate** e di **Telecom Progetto Italia**, stressantissimo manager di una multinazionale) decide di rallentare la sua folle corsa e di introdurre una sorta di “schema” che, grazie a semplici gesti, renda possibile “godersi il presente e recuperare le relazioni umane”.

Alcune sue proposizioni sembrano fin da subito un po’ troppo utopiche ed edulcorate per qualcuno che è troppo disabituato a certi aspetti della vita, mentre per qualcun altro certe “cose” sembrano fin troppo scontate e all’ordine del giorno.

Ma **Contigiani** non si pone come un insegnante o un maestro e non offre consigli a nessuno, propone soltanto il suo modo di condurre la sua esistenza; certo anche ad un’età dove si tende a rallentare ad ogni modo, quindi poco proponibile per tutti i giovani che vivono (nolenti o volenti) in un mondo che richiede un continuo stare al passo, un subitaneo aggiornamento di tutto ciò che è attuale, dalla più semplice e superflua “cosa” al lato più impegnativo e complicato. E stare al passo significa anche essere ambiziosi, voler raggiungere non un solo obiettivo, bensì più obiettivi alla volta e non sempre si riesce, si chiede molto a se stessi, come agli altri.

A tal proposito, **Contigiani** afferma che “è giusto essere ambiziosi, così come è bella la velocità”; ma bisogna precisare che lui parla di una “velocità degli strumenti che è bella perché consente di rallentare e quindi di godersi la vita e le relazioni umane”. Parla anche di “tragedia del mezzi pubblici”, che da noi lasciano talvolta a desiderare e che trasformano il percorso *casa-lavoro* in un calvario frenetico. A sostegno della sua tesi cita anche **Italo Calvino**: “la nemica della velocità non è la lentezza, è la frenesia”.

Bisogna fare un'ulteriore precisazione riguardo agli "schemi" che ognuno potrebbe prefissarsi. Anzitutto, dice l'autore, "il mio non è semplice ottimismo, ma a dire il vero si tratta di prefissarsi un piccolo obiettivo e da lì accorgersi che ne puoi raggiungere un altro e magari non nei tempi che avresti voluto. Non è un ottimismo di facciata".

Effettivamente quante volte ci diamo delle scadenze che attanagliano le nostre giornate e la nostra forza di volontà. Certe volte riusciamo nelle nostre piccole sfide, altre volte riusciamo meno o non riusciamo affatto ed allora siamo un po' scontenti, cerchiamo di valutare meglio i "tempi", i ritmi e ricominciamo da capo, senza tregua. Questo modo di procedere è necessario, però a volte si pretende davvero troppo, quindi forse bisognerebbe veramente considerare meglio i propri "tempi", rivederli, ampliarli e valutare bene le proprie gerarchie, di qualunque gerarchia si tratti ... E poi ci vorrebbe davvero un po' di sano e vero Ottimismo, anche nell'ambizione, così come "nei sogni che bisogna coltivare", bisogna provarci sempre ... altrimenti che vita sarebbe?

**Bruno Contigiani** lavora sugli "stili di vita" e lui crede nel "bilanciamento" tra la frenesia e la lentezza. Oggi questo è diventato a sua volta uno *stile di vita*, forse per moda, ma l'importante è che in qualche modo il messaggio di quella giornata passi: che la vita non è fatta unicamente di lavoro o di tempo calcolato severamente. Egli avverte anche che "esiste il rischio di tornare indietro" sui propri passi, di vivere nel passato, di perpetuare certi vizi non sempre benevoli. Allora "bisogna essere capaci di dire no e di rinunciare a qualcosa"; del resto ogni scelta implica un cambiamento ed un'esclusione, *c'est la vie, tout simplement*.

Quest'autore dall'allegria contagiosa spiega anche che nel suo libro lui scrive dei "**Comandamori**" e dei "**Comandanti per grandi amori**", vale a dire delle piccole regole che a suo parere fanno la felicità. Non voglio troppo anticipare quanto si può leggere nel suo libro. Sull'argomento amore e amicizia, dice che a volte "ci sono delle amicizie che sono superiori all'amore e che un amore finito non deve necessariamente trasformarsi in un odio". Quanto all'amore "bisognerebbe riscoprire il tempo del corteggiamento e il rispetto degli spazi" che permettono all'essere di esprimersi senza catene e fuori da gabbie costrittive.

In seguito si cade in alcuni stereotipi uomo-donna e ci si diverte un po' nel riconoscere aspetti quotidiani, come la tendenza degli uomini che, raggiunta una certa età, diventano dei pantofolai e come la bellezza impeccabile e ammirevole con la quale si rivestono ogni giorno moltissime donne, sotto lo sbuffo di una gonna o con una linea di matita per occhi.

Al termine di questo incontro l'autore ha parlato dei suoi prossimi viaggi e della sua ultima proposta "**Leggevamo quattro amici al bar**", il cui nome è stato preso in prestito dal consenziente **Gino Paoli**; **Contigiani** consiglia di "utilizzare il libro, uno qualsiasi, dal Pinocchio all'ultimo best seller" di un qualsivoglia genere, come "occasione per condividere e per stare assieme". Il tutto in un bar, luogo di incontro e di ritrovo tanto caro alle generazioni passate che erano un po' più fedeli a certi ritrovi, dove si conoscevano tutti e si festeggiava o si era tristi insieme. Quindi **Contigiani** vorrebbe promuovere il recupero di alcuni sani ed antichi valori che l'oggi non rende di facile consumo. A Parigi ci si può imbattere in un *Caffè Letterario*, ma non è necessario andare in capo al mondo per certe esperienze. Così **Bruno Contigiani** chiude l'incontro, proponendo questi fattibili momenti di comunione.

Alla fine il pubblico ha ringraziato con un fragoroso applauso ed i primi trenta arrivati hanno ritirato la loro copia omaggio del libro che **Contigiani** ha autografato e anche dedicato, ogni libro in modo diverso e personale.

Invito dunque a leggere il suo libro, magari insieme ad una tazzina di caffè e a qualcuno e/o a curiosare sul sito all'inizio indicato, per saperne di più e per poter dire la vostra, per poter accendere un faretto sul cammino delle vostre esperienze. Buona passeggiata.

Claudia Ranza