

TRAVEL & SPA

VIAGGI, BENESSERE, TEMPO LIBERO E BEAUTY

PERIODICO MENSILE | €4,90
ANNO 2 - N. 6/2020

WEEKEND IN ITALIA
FAI, luoghi di arte e natura

BARCELLONA

Claris Hotel: un'eclettica
galleria d'arte con Spa

Alta Badia

Autunno magico

ALSAZIA

Una Luxury SPA nel bosco
sulla strada dei vini

LUGANO

LA NUOVA META **BLEISURE**
IN RIVA AL LAGO

LIGURIA DI CHARME

EIGHT HOTEL
LA DOLCE
VITA

Portofino

PSICOLOGIA

Slow Life

ELOGIO ALLA LENTEZZA
cinque falsi miti da sfatare

ARTE

PADOVA

MACCHIAIOLI A
PALAZZO ZABARELLA

Lo stile di vita slow è in grado di donarci una nuova consapevolezza, una pace interiore e un migliore equilibrio fisico e mentale

Colori caldi, clima fresco e frizzante, alberi che gradualmente si spogliano e foglie che si tingono di rosso, di arancio e di giallo. La pioggia e il vento spalancano le porte alla stagione autunnale e svegliarsi presto la mattina diventa più faticoso del solito. La natura sa che è arrivato il momento di rallentare, di concedersi il meritato riposo per rigenerarsi e immagazzinare, nei mesi invernali, energia che poi restituirà in primavera attraverso fiori e frutti.

Anche per l'essere umano sarebbe giunto il momento di rallentare e di intraprendere uno stile di vita maggiormente armonizzato con i ritmi della natura. Infatti, diminuendo le ore di luce e modificandosi le temperature, si trascorre la maggior parte delle giornate al chiuso e ciò si ripercuote sull'umore poiché aumenta la melatonina, si riduce la serotonina (ormone del buon umore) e si determina il cosiddetto "mal d'autunno".

Questo periodo dell'anno potrebbe essere la giusta occasione per dedicare del tempo a se stessi e ritrovare un equilibrio migliore coltivando uno stile di vita all'insegna dello "Slow Living".

Ma cos'è lo Slow Living? Quali sono i benefici?

Lo *Slow Living* significa "vita lenta", cioè vivere con un approccio più calmo e in modo consapevole. Nato nel 1986 per opera di Carlo Petrini, il movimento Slow Food aveva l'obiettivo di contrastare il fast food e di proteggere le tradizioni alimentari educando le persone a

di STEFANIA CICCHIELLO

SLOW LIFE

Sperimentiamo un modo diverso di vivere la vita, affrontando l'autunno all'insegna della "slow life experience". E sfatiamo i falsi miti che associano la lentezza all'indolenza.

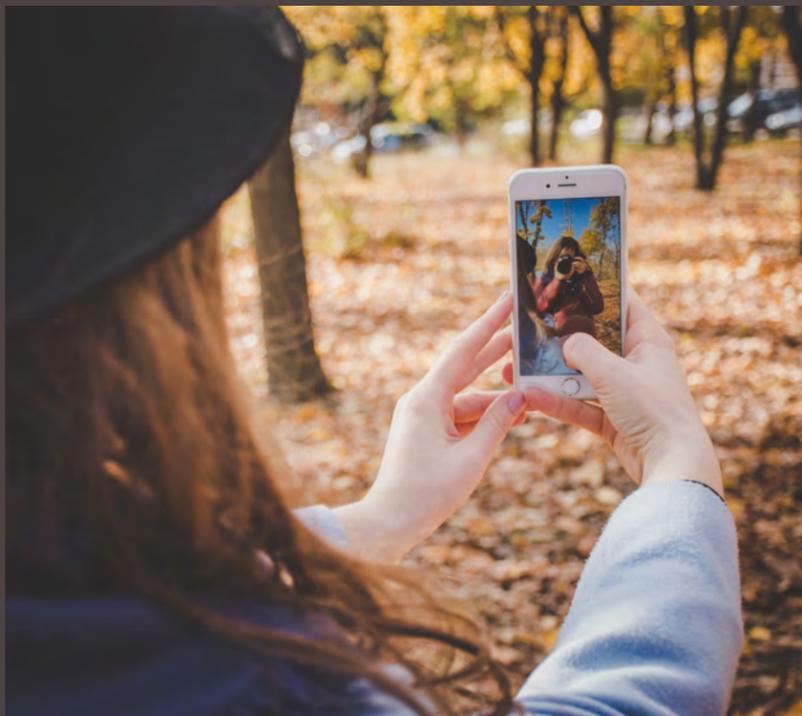


Dott.ssa Stefania Cicchiello

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

Studio Professionale

Via Mazzini, 33 - 00192 Roma | Via Mola Vecchia, 2 - 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644 | s.cicchiello@gmail.com | www.frammentidipsicologia.it



mangiare bene. Oggi lo Slow Life è una vera e propria *forma mentis* che può investire ogni area della nostra vita: il modo in cui ci alimentiamo, le modalità con le quali scegliamo le vacanze e le occasioni di benessere, la maniera di approcciare il lavoro e di trascorrere il tempo libero, la scelta dell'abbigliamento e dell'esercizio fisico. Potrebbero essere degli esempi di Slow Life: lo **Slow Fashion**, lo **Slow Education**, lo **Slow Travel**.

Il primo è nato nel 2007, con l'obiettivo di educare l'individuo a comprare vestisti di qualità migliore anche se un po' più costosi, piuttosto che capi economici e facilmente deteriorabili che alimentano la filosofia dell'usa e getta e del consumismo sfrenato. Sostiene anche l'uso di tessuti e materiali vegetali privi di sostanze nocive che si possono riciclare o riadoperare per una moda ecosostenibile.

Lo Slow Education, negli ultimi anni, ha diffuso nella scuola una cultura "slow" che prende in considerazione i ritmi e i tempi di apprendimento dello studente facendo leva sulla motivazione dei ragazzi piuttosto che sulle cadenze dettate dai programmi scolastici o dal senso del dovere.

Qualità della vita anche nel turismo

Infine, lo Slow Travel recentemente ha determinato una grande rivoluzione nel modo di viaggiare. Esistono, infatti, vere e proprie "Città Slow" che danno molta importanza alla qualità della vita rallentando e adottando uno stile più equilibrato per rispettare meglio i tempi naturali.





Il motto dello Slow Travel potrebbe tradursi in “viaggiare al proprio ritmo e in modo consapevole piuttosto che affrettarsi durante il viaggio solo per dire di essere stati in un grande numero di posti”, senza immergersi veramente nei territori visitati. Il viaggiatore slow si fa coinvolgere dalle comunità che visita, cammina e non corre, si cala nelle realtà, pianifica il viaggio, si connette con se stesso mentre viaggia, si apre a nuove esperienze. La cosa più importante non è vedere tutto in poco tempo, ma godere del viaggio stesso, sperimentare in modo coinvolgente il percorso con cui si arriva in determinati luoghi; riscoprire il benessere ricercando

posti misteriosi e poco noti oppure fermarsi in una zona e riuscire a scoprirne la bellezza guardandola con occhi diversi. Molte strutture ricettive (SPA, hotel, centri benessere...) abbracciano una vera e propria *filosofia slow* allestendo spazi e attività “lente” che prediligono la qualità piuttosto che la quantità all’insegna della “Slow Living Experience”. Nella nostra cultura d’appartenenza, spesso, la parola “lento” viene associata ad aggettivi negativi, come “pigritia”, “indolenza” o “poca determinazione”. Pertanto, proviamo a sfatare quei falsi miti e a comprendere perché è importante riuscire a vivere l’autunno, ormai imminente, in maniera slow.



15 falsi miti del vivere lentamente

1 VIVERE IN MODO SLOW PUO' PORTARE ALL'IMPRODUTTIVITA'

Vivere lentamente non significa trascorrere l'esistenza al rallentatore o perdere il proprio tempo.

Si tratta di realizzare le cose ad una velocità più consona a se stessi piuttosto che farle correndo e in modo sbrigativo, di assaporarle maggiormente perché osservate meglio e di guadagnare tempo dando priorità a ciò che è più importante per ognuno di noi. "Festina lente" (affrettati lentamente) è il motto attribuito all'Imperatore Augusto per indicare un modo di agire senza indugio, ma con una certa dose di calma, prudenza e lucidità. *Sarebbe quindi un'ottima soluzione rallentare per qualche istante perché si potrebbe riconquistare la qualità del proprio tempo sperimentando emozioni più autentiche e obiettivi chiari ed efficaci.*

2 VIVERE LENTAMENTE FA DIVENTARE POCO CONCRETI E TROPPO "SENTIMENTALI".

Un approccio veloce alla vita può portare alla superficialità. Vivere ad un ritmo frenetico ci conduce alla perdita di momenti speciali, di particolari interessanti, di sensazioni intense... Quando rallentiamo iniziamo ad impegnarci più profondamente con qualunque cosa stiamo facendo: impariamo a prestare attenzione al presente, sfruttando ogni momento. Siamo però anche costretti ad osservare ciò che sta avvenendo dentro di noi, che è uno dei motivi per cui siamo reticenti a "rallentare". La velocità diventa una forma di negazione e un modo per sfuggire a quei problemi più profondi e complessi. *A tal proposito, è utile ricordare il detto latino: "l'acqua che cade lentamente scava una roccia meglio di una cascata", quindi è chiaro che per diventare slow occorrono tempo e pazienza!*

3 UNA VITA ALL'INSEGNA DELLO "SLOW LIVING" FA PERDERE LA PROPRIA IDENTITA'

Sebbene la vita lenta si concentri più sul fare che sull'essere, eliminando le cose non essenziali non cambiamo radicalmente ma impariamo ad osservare l'esistenza da una prospettiva differente, conservando la nostra identità e le nostre peculiarità. Pertanto domandiamoci: *"è meglio affrontare il disagio del cambiamento per raggiungere un benessere più grande conservando la nostra personalità e i nostri valori, oppure assecondare un'ideale di perfezione e frenesia che ci impone la società attuale?"* Proviamo a regalarci gentilezza e serenità imparando ad immergerci nella vita con una più autentica curiosità.

4 LA SLOW LIFE IMPONE SEMPLICITA' ED ESSENZIALITA'

Ognuno di noi può decidere di vivere in modo semplice ma non lento oppure in maniera lenta ma non per questo semplice. Uno stile di vita essenziale è più che altro focalizzato sul ridurre le cose (meno materialismo e consumismo, più attenzione agli acquisti, l'impiego del decluttering ecc.). Lo Slow Living, invece, è prevalentemente centrato sul modo in cui conduciamo l'esistenza e investiamo il tempo (essere più presenti, trarre maggiore energia da quello che si fa, mangiare sano, ricaricarsi nella natura, riscoprire i valori della tradizione, nutrirsi di relazioni interpersonali ecc.). Alcuni scelgono di prendere il meglio di entrambi i mondi vivendo lentamente e semplicemente.

Ricordiamoci che la felicità sta nelle piccole e semplici cose gustate con calma... dobbiamo solo imparare a riconoscerle.

5 LA FILOSOFIA SLOW E' CONTRARIA ALLA TECNOLOGIA

Adottare uno stile di "vita lento" non significa ritornare indietro nel tempo rinnegando la tecnologia ma imparare ad utilizzarla come un mezzo invece che essere usati da essa. Viviamo in una fase di "compressione spazio-temporale". Una società che rende la contrazione dello spazio e del tempo un valore da perseguire a tutti i costi può produrre danni importanti. I social sono semplicemente degli strumenti che adoperati bene ci evitano di diventarne schiavi e ci permettono di avere più tempo per noi stessi. È stato lo stesso Steve Jobs a dire: *"baratterei tutta la mia tecnologia per una serata con Socrate"*. T&S