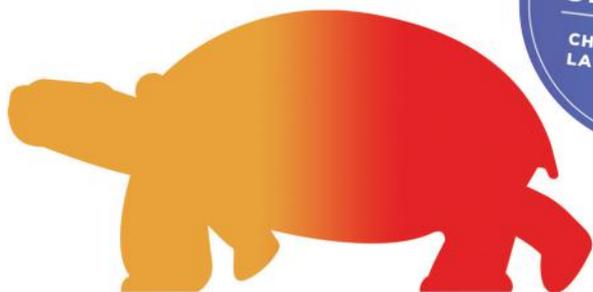




# CARL HONORÉ



# ELOGIO DELLA LENTEZZA



**Rallentare per vivere meglio**

# CARL HONORÉ

---

## ELOGIO DELLA LENTEZZA

---

**Rallentare per vivere meglio**



**BUR** Gatti Blu  
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2004, 2019 by Carl Honoré  
© 2004 RCS Libri S.p.A., Milano  
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Bur Rizzoli, Milano  
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15700-1

Titolo originale dell'opera:  
*In Praise of Slow. How a Worldwide Movement  
Is Challenging the Cult of Speed*

Traduzione di Roberta Zuppet

Prima edizione Sonzogno: 2004  
Prima edizione BUR: 2008  
Prima edizione BUR Gatti Blu: maggio 2021

Progetto grafico e illustrazioni:  
Andrea Q / studio pym, Milano

*Seguici su:*

[www.rizzolilibri.it](http://www.rizzolilibri.it)

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR\\_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

*A Miranda, Benjamin e Susannah*

*C'è ben di più nell'esistenza  
che incrementarne la velocità.*

**GANDHI**



## Prefazione

Nel 2004, poco dopo la prima pubblicazione di *Elogio della lentezza*, pranzai con alcuni dei miei editori internazionali. Fu un'occasione lieta, perché il libro stava vendendo bene e le nuove edizioni erano già in cantiere. Per tutto il pasto brindammo all'ascesa del movimento Slow.

Poi, mentre uscivamo dal ristorante, l'incantesimo si spezzò.

Un editor mi prese in disparte per farmi una confessione. «Oltre al tuo libro pubblichiamo anche una raccolta di fiabe della buonanotte da un minuto» disse. «Stanno andando così bene che vogliamo produrre versioni da novanta e centoventi secondi.»

Risi, pensando che fosse uno scherzo. Dopotutto, il mio viaggio nel mondo Slow era iniziato quando avevo quasi comprato un libro di fiabe compresse per accelerare il rito della nanna di mio figlio. L'editor, tuttavia, non stava scherzando. Anzi, la sua confessione mi ricordò amaramente quanto sia difficile resistere all'affascinante richiamo della velocità.

È cambiato qualcosa negli oltre quindici anni dall'uscita di *Elogio della lentezza*? Sì, in meglio e in peggio.

In peggio, perché il mondo ha accelerato. La diffusione dei social e degli smartphone ha contribuito a creare una cultura *always-on* di gratificazione istantanea. Ormai la maggior parte di noi va ovunque con un'arma di distrazione di massa in tasca, o in mano. Secondo un recente studio, l'utente di smartphone medio tocca il suo dispositivo 2.617 volte al giorno.

In ogni ambito, l'accelerazione resta l'impostazione predefinita più comune. Molti di noi lavorano, guidano, parlano,

pensano e mangiano ancora velocemente. Andiamo di fretta persino quando facciamo l'amore. Non molto tempo fa, una rivista *mainstream* britannica ha pubblicato un articolo intitolato *Falla venire in 30 secondi!* E proprio quando ti illudi che la filosofia del «più veloce è meglio» sia arrivata al capolinea, ecco che compaiono lo *speed yoga* e i funerali *drive-thru*.

Questi ultimi quindici anni, tuttavia, hanno portato anche molti cambiamenti positivi. La rivoluzione Slow continua a espandersi nel mondo, con persone pronte a dedicare più tempo e attenzione a tutto ciò che fanno. Ormai hanno preso piede, per citarne solo alcuni, i movimenti Slow Travel, Slow Fashion, Slow Gaming, Slow TV, Slow Parenting, Slow Education, Slow Journalism, Slow Leadership, Slow Retail, Slow Design, Slow Radio, Slow Finance, Slow Blogging, Slow Politics, Slow Art, Slow Media, Slow Reading, Slow Management, Slow Architecture e Slow Medicine. La corrente della *mindfulness*, sviluppatasi negli ultimi anni, è l'ennesimo invito a rallentare.

Anche nei luoghi di lavoro, dove il culto della velocità è ancora forte, si inizia ad andare nella giusta direzione. Nazioni stacanoviste come il Giappone e la Corea del Sud stanno finalmente adottando misure per accorciare gli orari di lavoro. In tutti i Paesi, i giovani cercano – e spesso creano – professioni che permettano loro di rallentare e di godersi la vita.

Allo stesso tempo, le aziende hanno cominciato a capire che ridurre il ritmo migliora la comunicazione, l'accuratezza, la creatività, il pensiero strategico e la produttività. Un recente sondaggio dell'«Economist» si conclude con una sintesi perfetta del credo Slow: «Dimenticate l'accelerazione spasmodica. Controllare l'orologio del business significa saper scegliere quando essere veloci e quando lenti». Lo stesso vale per la tec-

nologia. La velocità dei nuovi dispositivi è magnifica, ma essere sempre connessi non lo è. È per questo che ora alcuni ex dirigenti della Silicon Valley stanno chiedendo scusa per aver reso la tecnologia così capace di dare assuefazione, e perché giganti come Apple, Facebook e Instagram propongono strumenti per aiutare le persone a passare meno tempo davanti allo schermo. Ed è per la stessa ragione che molti di noi usano app di disintossicazione digitale come Off the Grid o Moment. Insieme, tali iniziative si inseriscono nel movimento che ha preso il nome – sì, avete indovinato – di Slow Technology.

Per me, tuttavia, il cambiamento più gradito dalla pubblicazione del mio libro è il declino del tabù contro la lentezza. «Lento» sta perdendo la sua nomea di parolaccia e diventando invece sinonimo di profondità, significato e qualità. Quando Audi ha lanciato la berlina R8 in Gran Bretagna, ha scelto lo slogan «L'auto più lenta che abbiamo mai costruito». Ovviamente l'ultimo modello della casa automobilistica tedesca non faticherebbe a sorpassare una carrozza trainata da cavalli. Audi intendeva dire che aveva progettato l'R8 con tutta calma, perciò «più lenta» equivaleva a «migliore».

Nonostante tutti questi progressi, però, ci troviamo di fronte allo stesso problema di quindici anni fa, cioè il fatto che la nostra economia si basa ancora su un cocktail tossico di crescita veloce, consumo veloce e profitti veloci. Portare la rivoluzione Slow alla sua conclusione logica – in altre parole, creare un mondo davvero Slow – significa ideare un sistema economico umano, giusto e sostenibile. Impresa ardua, certo, ma sempre più persone vi investono tempo ed energia.

La buona notizia è che le cose stanno cambiando, e il viaggio inaugurato da *Elogio della lentezza* dimostra fino a che punto.

Il libro, che secondo il «Financial Times» è «per il movimento Slow ciò che *Il Capitale* è per il comunismo», è stato tradotto in più di trenta lingue. È comparso in una sit-com televisiva britannica, nella versione argentina del *Grande Fratello* e nello spot pubblicitario del tablet Motorola. È stato il primo volume selezionato per il club del libro dell'«Huffington Post» e figura nelle liste di testi consigliati, per esempio, da facoltà di Economia e centri yoga. Rabbini, sacerdoti e imam lo citano nei loro sermoni. In Australia, un medico ne ha dato una copia a mia zia quando le ha diagnosticato una forma di stress.

*Elogio della lentezza* sembra attuale oggi quanto lo era nel 2004, forse anche di più. Ogni settimana lettori di tutto il mondo mi inviano messaggi dicendo che il libro ha rivoluzionato la loro vita. Sicuramente ha rivoluzionato la mia. In questo periodo viaggio per il pianeta tenendo conferenze, scrivendo e partecipando a programmi radiofonici e televisivi su tutto ciò che è Slow.

Metto in pratica i miei insegnamenti? Certo. Prima di *Elogio della lentezza*, ogni minuto della giornata era una corsa contro il tempo. Ora non più. Mi sono riconnesso con la mia tartaruga interiore.

Naturalmente non sono un modello di serenità e lentezza. Chi lo è? Ho ancora i miei momenti di fretta inutile, ma ormai sono rari. Rallentare mi ha reso più rilassato, dinamico e creativo. Mi sento più vicino alle persone che mi stanno a cuore e più capace di godermi ogni attimo. Ora vivo la vita anziché attraversarla a tutta velocità.

Spero che la lettura di questo libro vi aiuti a fare la stessa cosa.

*Carl Honoré, 2019*

Introduzione

# L'ERA DELL'IRA

