

L'INCONTRO

Bocconi, la lentezza ci salverà

Domani sarà a Genova lo scrittore e psicoterapeuta che teorizza il viaggio come recupero della propria individualità

SLOW FOOT, passo lento. Passo deciso ma calmo, che va avanti senza la smania di arrivare, che non consuma ma contempla quello che attraversa. Autore del documento Slow Foot è Andrea Bocconi, psicoterapeuta e scrittore, lucchese, 49 anni, che lanciò l'idea a una cena subito dopo aver conquistato il secondo posto per il premio Chatwin proprio qui a Genova, dove domani torna per un incontro pubblico dal titolo "Elogio della lentezza" allo Spazio Synthesis di piazza Di Negro 6/6, alle 18.30.

Autore di "Viaggiare non partire" e "La tartaruga di Gauguin", Bocconi ha dedicato i suoi ultimi due libri, editi come gli altri da Guanda, al tema del viaggio lento: "Di buon passo" ne racconta uno a piedi fra Toscana e Umbria lungo i sentieri del Medioevo mentre "In viaggio con l'asino" è la storia di un itinerario lungo gli antichi sentieri d'Abruzzo in groppa a un asino, percorso dove soste, deviazioni, digressioni e incontri sono più importanti della meta da raggiungere. In cosa consiste l'elogio della lentezza? «È un'analisi dell'ovvio. Non conosco nessuno che dica di avere molto tempo, siamo tutti fago-



A dorso d'asino in Abruzzo

citati dal ritmo lavorativo, da fretta, stress, una forza centrifuga» spiega Bocconi «quello che propongo è una cura omeopatica, un elemento centripeto che non è assolutamente un rimpianto romantico del bel tempo passato». La lentezza si trova a piccole dosi: «Attraverso la costruzione di spazi vuoti, per qualcuno può essere il cammino, per altri la meditazione, per altri ancora la scrittura. Siamo diventati vittime delle nostre protesi che ci accelerano. Facebook è il tipico esempio, pensiamo di avere 800 amici e magari non rivolgiamo la parola a chi è nella nostra stessa stanza. Siamo contenti di aver ritrovato il nostro compagno delle elementari che vive a Toronto, ma se per vent'anni

siamo stati senza sentirlo un motivo ci sarà pure». Il segreto? Imparare a fermarsi: «Diamo la colpa alla cattiveria della vita moderna, ma molti quando si fermano si trovano di fronte all'angoscia, quindi siamo noi a spingere la ruota del criceto. C'è una frase di Pascal che dice "tutta l'infelicità dell'uomo deriva dalla sua incapacità di starsene nella sua stanza da solo", e Pascal l'ha scritta nel 1600, non c'entra nulla la vita moderna».

Fermarsi è destabilizzante: «Nella filosofia cinese si parla di momenti attivi e momenti ricettivi in cui ci si mette in contatto con noi stessi, però questi ci inquietano e allora raddoppiamo i momenti attivi. Eppure ci sono liste d'attesa per partecipare a corsi di meditazione, dieci giorni all'anno su 365, il tre per cento del nostro tempo evidentemente con un effetto potentissimo».

La dimensione è laica, ma spirituale: «Gandhi diceva: obbedisco alla voce sottile dentro di me, non un grido, si ascolta se stessi facendo spazio attorno, facendo silenzio». Il viaggio lento rientra in questa prospettiva, così come il viaggio "vicino": non serve a andare in Tibet, si può anche camminare in un bosco dell'Umbria: «Non è importante andare dove, ma andare. Bisogna aprirsi all'esperienza, se un viaggio non ci modifica allora è meglio restare a casa».

RAFFAELLA GRASSI

raffaella.grassi@fastwebnet.it

