Controcorrente. Episodio 2 – Vita lenta

Alessandro Del Vecchio | 17/02/2026 | Orizzonte salute

La scorsa settimana abbiamo parlato di fatica. Abbiamo provato a sottrarla all'equivoco che la vuole sinonimo di sfruttamento o di sacrificio sterile, per restituirle il suo significato più profondo: impegno orientato, costruzione paziente, capacità di reggere. Oggi il percorso di *Controcorrente* continua con un valore che, solo in apparenza, sembra l'opposto: la **vita lenta**.

Se la fatica ci chiede intensità, la lentezza ci chiede tempo. E il tempo, oggi, è la risorsa che percepiamo come più scarsa.

Viviamo dentro un'accelerazione costante. Non solo tecnologica, ma mentale. Risposte immediate, decisioni rapide, cambiamenti continui. L'idea implicita è che rallentare equivalga a perdere terreno. Chi è lento resta indietro. Chi si ferma viene superato. La velocità è diventata una virtù morale, non solo un dato organizzativo.

Eppure la lentezza non è inerzia. Non è pigrizia. Non è inefficienza.

La vita lenta è un modo diverso di abitare il tempo. Significa fare meno cose contemporaneamente, ma farle con maggiore presenza. Significa lasciare che un processo maturi, invece di forzarlo. Significa riconoscere che non tutto ciò che è rapido è anche efficace.

Perché l'abbiamo dimenticata?

In parte perché la lentezza non si misura facilmente. Non produce numeri immediati, non si traduce in performance visibili. È un'esperienza qualitativa, non quantitativa. E in una cultura che privilegia ciò che si può contare, monitorare, ottimizzare, la lentezza appare sospetta.

In parte perché la lentezza ci mette a contatto con il vuoto. Quando rallentiamo, emergono pensieri che la velocità teneva a distanza. Dubbi, desideri, insoddisfazioni. La frenesia è anche una forma di anestesia. La lentezza, invece, è una forma di esposizione.

Ma dal punto di vista della salute — individuale e collettiva — la lentezza è tutt'altro che un lusso. È una necessità fisiologica e psicologica.

Il nostro sistema nervoso non è progettato per l'allerta permanente. L'alternanza tra attivazione e recupero è una legge biologica. Senza pause vere, senza tempi distesi, aumentano stress, irritabilità, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione. La lentezza, in questo senso, non è un capriccio culturale: è una forma di igiene mentale.

Anche sul piano relazionale la vita lenta produce effetti concreti. Le relazioni richiedono tempo non programmato, conversazioni non finalizzate, silenzi condivisi. Una vita interamente compressa tra scadenze e notifiche riduce gli spazi di ascolto autentico. Rallentare significa restituire profondità ai legami.

E qui il collegamento con la fatica diventa più chiaro.

Senza la disponibilità a faticare, la lentezza rischia di trasformarsi in semplice evasione. Ma senza la capacità di rallentare, la fatica degenera in affanno continuo. I due valori non si escludono: si correggono a vicenda. La fatica costruisce, la lentezza consolida. La fatica ci mette in movimento, la lentezza ci permette di capire dove stiamo andando.

È davvero un vantaggio scegliere una vita più lenta?
Sì, se non diventa un'ideologia. La lentezza non è il rifiuto del progresso, né il rimpianto nostalgico di un passato idealizzato. Non si tratta di tornare indietro, ma di recuperare una proporzione. Di riconoscere che la qualità dell'esperienza dipende spesso dal ritmo con cui la viviamo.

Riscoprire la lentezza significa anche recuperare valori che sembravano superati: l'attesa, la gradualità, la continuità. Parole che non evocano entusiasmo immediato, ma che sono alla base di ogni crescita solida. Una decisione ponderata, un apprendimento lento, un cambiamento graduale sono spesso più stabili di scelte impulsive e rapide.

Abbiamo paura della lentezza perché temiamo di non essere abbastanza. Se rallentiamo, pensiamo, gli altri ci supereranno. Ma la vera domanda è un'altra: supereranno verso cosa? La vita lenta non promette primati, promette coerenza. Non garantisce successo immediato, ma riduce la dispersione.

In questo secondo episodio abbiamo provato a restituire alla lentezza la sua dignità contemporanea: non rifugio romantico, ma competenza da coltivare. Dopo aver rivalutato la fatica come impegno consapevole, oggi abbiamo riconosciuto alla lentezza il compito di dare forma e senso a quell'impegno.

La prossima settimana entreremo in una parola che dice molto del nostro modo di desiderare: **"magari"**. Una parola tutta italiana, senza traduzione precisa, che affonda le sue radici nel greco *makários*, "felice", e che esprime un desiderio intenso, ma non programmato. Capiremo che cosa rivela di noi questa parola così comune e, forse, così poco esplorata.

Il percorso continua. Controcorrente, ma con passo consapevole.