

## Nelly Pons: «Scegliere di rallentare, è il momento»

---

[ilcambiamento.it/articoli/nelly-pons-scegliere-di-rallentare-e-il-momento](http://ilcambiamento.it/articoli/nelly-pons-scegliere-di-rallentare-e-il-momento)

di Redazione 12-07-2022

Chi, oggi, non ha l'impressione di correre incessantemente dietro il tempo, di dover andare sempre più veloce per avere, alla fine, la sgradevole sensazione di non andare né avanti né indietro? È proprio di questo che parla Nelly Pons in "Scegliere di rallentare", con la capacità di fornire suggerimenti preziosi per uscire dal "vortice".

---

# Scegliere di RALLENTARE



«Chi, oggi, non ha l'impressione di correre incessantemente dietro il tempo, di dover andare sempre più veloce per avere, alla fine, la sgradevole sensazione di non andare né avanti né indietro? Le nostre vite sembrano intensificarsi man mano che il tempo passa. La nostra sete di scoperta è insaziabile, le nostre esigenze sempre più affinate. Abbiamo inventato un sacco di ordigni per andare più in fretta e alleggerire la quotidianità: automobile, microonde, lavatrice, computer...»: così Nelly Pons\* nel suo libro "Scegliere di rallentare" (Terra Nuova Edizioni), che oggi più che mai vale la pena di leggere.

«Oggi, la porta aperta sulla conoscenza dipende da un telefono in tasca, disponibile immediatamente, ventiquattr'ore su ventiquattro. Siamo in grado di mandare un messaggino all'altro capo del Pianeta in un secondo e di andarci in meno di due giorni. Ne abbiamo guadagnato, di tempo. Ma cosa ne abbiamo fatto? Questo mondo è il frutto di un sogno - prosegue Nelly nel suo libro - Di un'utopia aspettata e sperata da parecchi personaggi che, a partire dal XIX secolo, pensavano che stessimo per liberarci. E questo, grazie al progresso. Una rivoluzione tecnologica senza precedenti nella storia dell'umanità ha permesso la nascita della cultura dei passatempi: sport, televisione, spettacoli, vacanze e viaggi sono diventati accessibili alla maggior parte delle persone. Eppure... Più guadagniamo tempo, più abbiamo la sensazione di non averne. Un paradosso si è impadronito della nostra modernità: il progresso, proprio quello che poteva liberarci, si è messo al servizio di una fulminea accelerazione, una ricerca del «sempre più»: questa ci ha fatto sprofondare in una spirale infernale che non abbiamo visto arrivare e da cui è diventato urgente uscire».

«La nostra quotidianità somiglia sempre più a una corsa sfrenata contro il tempo con un programma appagante: lavoro, trasporti, faccende domestiche, passatempi, relazioni sociali, mestiere di genitore... Una dittatura cui spesso ci sottoponiamo di buon grado. Una velocità inebriante, che ci porta, ci motiva, a volte ci incanta. E ci illude anche. Una rapidità senza mezze misure che ci mette alla prova. Funamboli: ecco cosa siamo diventati. Privati di questa ancora di salvezza che ci mette al riparo da brutte cadute, giochiamo con i nostri limiti fisici. Ci resta solo sapere da che parte finiremo con il cadere. E quando. Con il tempo la nostra velocità si accompagna a effetti collaterali dannosi: stress, disturbi del sonno, ansia, dolori muscolari, lombalgie... Fino al burn-out, come viene chiamato questo spossamento totale, fisico e psichico, quell'incendio distruttore dei nostri migliori slanci. Oggi la posta in gioco, quella vera, è di non affondare. Agire, finché c'è ancora tempo».

Spunti per una riflessione veramente importante!

\* **Nelly Pons** vive in Francia. È stata ballerina, giornalista, collaboratrice dell'ambientalista Pierre Rabhi e direttrice di Terre & Humanisme. Da tempo si occupa di agricoltura biologica e permacultura, più recentemente ha iniziato a scrivere libri anche su altri argomenti. Tutti i suoi scritti sono accomunati dall'esplorazione del legame tra ricerca interiore e costruzione di uno stile di vita più sostenibile e pacifico.



Nelly Pons  
Scegliere di Rallentare  
Terra Nuova Edizioni





Paolo Ermani  
L'Italia verso le Emissioni Zero  
Paea



Paolo Ermani  
Comunità, resilienza, autosufficienza. Interventi pratici per persone che  
vogliono agire subito. Sessione Luglio  
La Fattoria dell'Autosufficienza

