

la pigrizia rende più intelligenti?

Sì, perché "non far nulla" significa "fare molto". Non ci credete? Sentite chi per vocazione decanta le sane virtù dell'ozio

DI ANTONELLA PALLANTE,
ILLUSTRAZIONI ALESSANDRA BACHINI

In un caldo pomeriggio d'agosto, a Napoli, la giornata volge al brutto tempo. Padre e figlio sono nella loro bottega, stravaccati su sedie di paglia. Il padre raccoglie le forze e si rivolge al figlio: *Pasqua'... vai fuori e vide se chiove* (Pasquale... vai fuori e vedi se piove). Il ragazzo, ancora più "distrutto" del padre, risponde: *Papà... chiama arint' o cane e vide s'è bbagnato!* (Papà chiama dentro il cane e controlla se è bagnato). Barzelletta o storia vera, i due entrerebbero di diritto nel Club dei pigri fondato dall'attore comico Gianni Fantoni (www.giannifantoni.it) e dedicato ai tanti patatonati da divano, pigri o desiderosi di esserlo. "I nostri associati diventano tali perché presentati da altri. Per un pigro pensare di iscriversi in prima persona sarebbe stancante. La nostra caratteristica è non riunirci mai: troppo faticoso!", spiega Fantoni. "E non sentiamoci in colpa se ci regaliamo dei momenti di dolce far niente, se dopo una giornata di lavoro decliniamo un invito a cena per restare comodamente a casa a goderci le gioie di un home theatre. Non è tempo perso. Il tempo utile è quello

lento, non quello veloce. Fermiamoci a riflettere: dove stiamo correndo, cosa dobbiamo fare di così urgente e importante? La mia vita fino a un anno fa era molto frenetica. A un certo punto ho capito che dovevo rallentare. Ho tolto l'orologio dal polso e non l'ho più portato!". Se proprio non riuscite a

staccare la spina, forse è il caso di prendere ripetizioni di "pigrizia positiva".

a lezione dalla tartaruga

"Organizziamo corsi per diventare pigri, nel senso di egoisti biologici. In pratica, durante tre incontri da tre



ore ciascuno, sempre di sabato (180+30 euro d'iscrizione; info: www.mobbing-prima.it, tel. 051.614.89.19), insegniamo a curare il corpo e la mente nel modo giusto, per non danneggiarli, ma conservarli il più a lungo possibile. Un'automobile, se usata in modo corretto, continuerà a essere bella per molti anni. Così, ogni essere umano ha una certa quantità di energia vitale, c'è chi la spende prima, chi più tardi. I colibrì muoiono dopo 35 giorni di vita. Le loro ali si muovono troppo velocemente. Una tartaruga cammina molto lentamente, e vive 150 anni! Lo stesso vale per noi. Per questo, mostriamo a quali rischi si va incontro vivendo sull'onda dello stress, educiamo a rallentare il ritmo di vita, a mangiare i cibi giusti in modo giusto, a rilassarsi e, infine, anche a mantenersi in forma senza esagerare: è sbagliato stressare il nostro corpo, tutte le sere, in palestra. Basta andarci una volta la settimana. Insegniamo perfino a dormire. Molti non si preparano al sonno in modo corretto. Un'alimentazione leggera e la capacità di sgombrare la mente dai pensieri quotidiani favoriscono un sonno sano, durante il quale si riacquista il gusto di sognare", spiega Harald Ege, dottore di ricerca in Psicologia del lavoro e presidente di Prima, associazione contro mobbing e stress psico-sociale, che organizza da diversi anni, a Bologna, corsi di pigrizia.