



Città di Villorba

PROVINCIA DI TREVISO

Comunicato Stampa n. 21 del 28 febbraio 2023

Dialoghiamo: “Rallentare per vivere meglio e di più”

Lo psicologo Alessandro Fort interviene sul tema venerdì 3 marzo alle ore 20:45 nella sala conferenze della Barchessa di Villa Giovannina a Carità di Villorba.

Villorba. Venerdì 3 marzo alle ore 20:45 riprendono le conferenze del ciclo Dialoghiamo organizzate dal Comune di Villorba per promuovere la salute e il benessere psico fisico nell’ottica di migliorare la crescita personale dei cittadini. Lo psicologo, formatore e scrittore Alessandro Fort Proporrà il tema “Rallentare per vivere meglio e di più” puntando ad offrire concrete soluzioni per liberarsi dal vortice del “fare” e migliorare la qualità della vita. Nell’anticipare i contenuti della sua relazione Alessandro Fort sottolinea che la società ci vuole e pretende tutti dinamici e impegnati, denigrando il “non far nulla”. Anche il tempo libero è stato riempito da “cose da tempo libero”, ma che siano cose che si vedono e che impegnano. Accanto all’obbligo del fare a tutti i costi, si abbina anche il fare con un certo ritmo, perché il fare troppo lentamente corrisponde al non fare, spesso anche perché quello che si fa deve essere esibito, è l’esibizione che lo rende di valore. Tutti siamo presi da questo vortice del fare, del farlo in fretta imitando gli altri e facendolo vedere agli altri, all’insegna del conformismo e del consumismo. Dobbiamo invece imparare a rallentare il nostro ritmo di vita per limitare l’ansia e lo stress che ci inseguono quotidianamente e allo stesso tempo per gustare le cose della vita che altrimenti ci scorrono via senza nemmeno vederle, e in ultima analisi con lo scopo di migliorare la quantità e più ancora la qualità di vita. La conferenza, partendo dall’importanza del riposo fisico e mentale, arriva a descrivere la tendenza attuale all’iperattività, spesso all’origine di fenomeni di ansia e di stress nella popolazione, anche in quella più giovane. Questo mondo accelerato ci vuole trascinare in una continua rincorsa senza lasciarci respirare, forse anche per approfittare della nostra distrazione per governarci meglio e senza che ne siamo consapevoli. Rallentare diventa il solo modo per vedere ciò che ci sta attorno, dalle persone alla natura, che purtroppo tendiamo a non guardare più, in quanto presi dall’avidità di stimoli e di cose da fare, con tutte le conseguenze per la nostra salute fisica e mentale. Durante l’incontro Fort si occuperà anche del tempo libero nella storia e oggi, dell’origine e le conseguenze dell’Ansia e dello Stress, dell’atteggiamento della fretta e la distrazione verso il mondo e di quali possano essere le strategie per rallentare e vivere meglio.

INGRESSO LIBERO Organizzazione e info: **Comune di Villorba 04226179810 eventi@comune.villorba.tv.it**
www.comune.villorba.tv.it

Piazza Umberto I n. 19 – 31020 Villorba (TV)
Tel.: +3904226179 701 -- **E-mail: ufficiostampa@comune.villorba.tv.it**
website: www.comune.villorba.tv.it