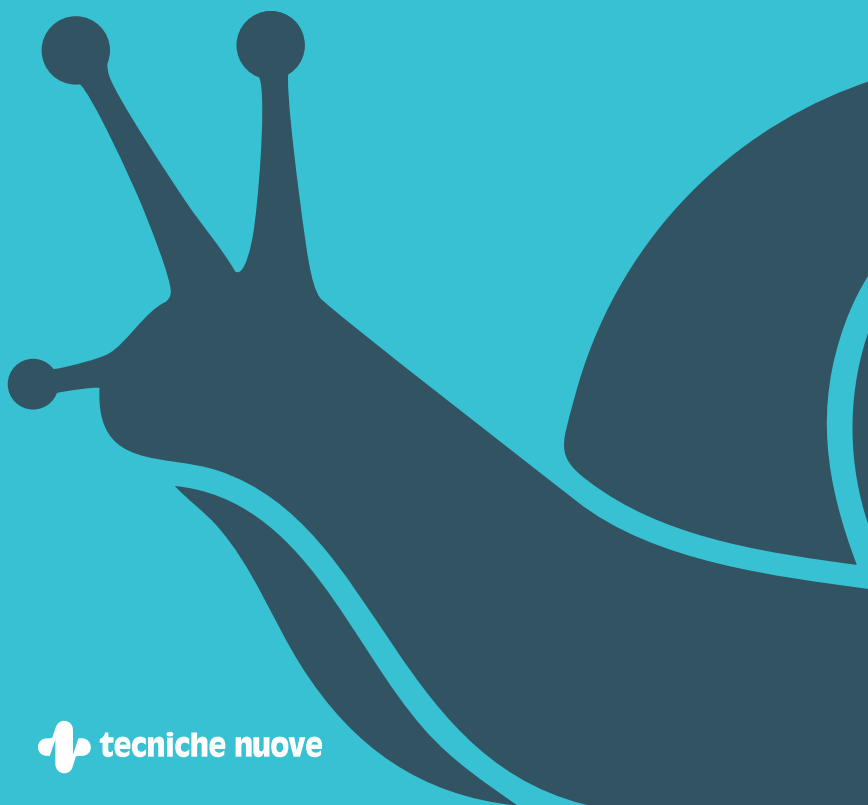


Francesco Caielli

Rallentare

Il coraggio
di fermarsi
in un mondo
che corre



tecniche nuove

Francesco Caielli

Rallentare

Il coraggio di fermarsi in un mondo che corre

tecniche nuove

© 2026 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecnichenuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecnichenuove.com

www.tecnichenuove.com

ISBN 978-88-481-8140-2

ISBN (pdf) 978-88-481-8141-9

ISBN (e-pub) 978-88-481-8142-6

Questo libro è disponibile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di settembre 2026

Printed in Italy

Indice

Parte 1

Il tempo che ci sfugge

Prologo

Siamo veloci. Troppo.3

Capitolo 1

La tirannia della velocità7

Capitolo 2

Multitasking: la bugia più elegante del nostro tempo 11

Capitolo 3

Sempre connessi, mai presenti. 17

Capitolo 4

L'ansia di arrivare. 23

Capitolo 5

Quando anche il riposo diventa performance. 29

Parte 2

I corpi che pagano il conto

Interlude

Mutoyi, Burundi, 2009 37

Capitolo 6

Il corpo non corre quanto noi 39

Capitolo 7

La salute compressa in una consegna rapida. 45

Capitolo 8

Farmacie, ambulatori, pronto soccorso:

luoghi sotto pressione 51

Capitolo 9

Essere sempre reperibili 57

Capitolo 10

Il prezzo invisibile della fretta. 65

Parte 3

Il mestiere di guardare

Interlude

La redazione, mezzanotte. 73

Capitolo 11

Guardare prima di scrivere 77

Capitolo 12

Il tempo dell'intervista 81

Capitolo 13

Le storie che nessuno racconta 85

Capitolo 14

Scrivere è far durare 89

Parte 4

Rallentare non è fermarsi

Interlude

Gran Paradiso, estate. 95

Capitolo 15

La lentezza come atto di resistenza. 97

Capitolo 16

Fare una cosa alla volta. 103

Capitolo 17

Ascoltare è un tempo pieno 109

<i>Capitolo 18</i>	
Il valore dell'inutile	115

<i>Capitolo 19</i>	
Rallentare non è tornare indietro	121

Parte 5
Una nuova misura del tempo

<i>Interlude</i>	
Sarajevo, 1998.....	129

<i>Capitolo 20</i>	
Il lavoro che non divora tutto	133

<i>Capitolo 21</i>	
Curare non è correre	139

<i>Capitolo 22</i>	
Il tempo dei bambini.....	145

<i>Capitolo 23</i>	
Il coraggio di non rispondere subito	151

<i>Capitolo 24</i>	
Imparare a restare	155

<i>Epilogo</i>	
Rallentare è un gesto politico.....	159

Ringraziamenti.....	163
----------------------------	------------

Bibliografia e fonti.....	165
----------------------------------	------------

L'autore.....	169
----------------------	------------

Parte 1

Il tempo che ci sfugge

La diagnosi culturale.

Come la velocità è diventata un obbligo morale.

Prologo

Siamo veloci. Troppo.

Il manifesto. Da qui nasce tutto.

La sera arrivi a letto e la giornata ti crolla addosso.

Non il peso delle cose fatte. Il peso di quelle che avresti dovuto fare meglio. Più in fretta. Con più attenzione. Sei stato ovunque e non sei stato da nessuna parte. Hai risposto a tutto e non hai detto niente di vero. Hai corso tutto il giorno e adesso, nel buio, senti solo che non è bastato. Che tu non sei bastato.

E allora arriva lei. Quella sensazione.

La conosci. Hai quattordici anni, domani mattina ti interrogano e non hai studiato. Lo stomaco si chiude come un pugno. Il cuore batte troppo forte, troppo in fretta, nel posto sbagliato. Vorresti che la notte non finisse mai.

Poi cresci. E pensi di esserti lasciato quella roba alle spalle.

Invece no. È ancora lì. A cinquant'anni, nel buio della tua stanza, con tutto quello che hai costruito e attraversato e imparato. L'ansia dell'interrogazione. Identica. Come se il tempo non fosse passato. Come se non fossi mai cresciuto davvero.

Quella notte ho capito una cosa.

Non ero io a essere rotto. Era il ritmo. Era questa convinzione che ci siamo lasciati iniettare nelle vene senza accorgercene: che fermarsi è perdere, che il silenzio è spreco, che vali quanto produci. Ce l'hanno messa dentro così bene che l'abbiamo scambiata per normalità.

Ma non è normale. Non lo è mai stato.

E se a cinquant'anni, nel buio della tua stanza, hai ancora la pancia stretta come un ragazzo che non ha studiato, allora non è un tuo problema. È un problema del mondo in cui viviamo.

E qualcuno deve dirlo.

Veloci a rispondere, a decidere, a consumare, a dimenticare. Veloci perfino a stare male. Perché anche il malessere, oggi, deve essere efficiente: una crisi breve, possibilmente silenziosa, da archiviare tra una call e una riunione.

Viviamo immersi in un'idea tossica di prestazione continua. Essere sempre reperibili. Sempre produttivi. Sempre multitasking. Come se la lentezza fosse una colpa, una mancanza di ambizione, quasi un difetto morale. E invece è proprio lì, in quella corsa senza tregua, che il benessere mentale comincia a perdere terreno. Senza rumore. Senza avvisi.

Ci hanno convinti che fare più cose insieme sia una virtù. Ma il cervello non è il browser con dieci schede aperte. È un organismo fragile, sofisticato, che ha bisogno di pause, di silenzi, di vuoti. Il multitasking non ci rende più efficienti: ci rende più stanchi, più superficiali, più nervosi. E soprattutto più soli, perché mentre facciamo tutto, non siamo davvero da nessuna parte.

La fretta è diventata una postura esistenziale. Mangiamo in piedi. Dormiamo male. Ascoltiamo a metà. Persino le emozioni devono stare nei tempi giusti: un lutto sì, ma breve; un'ansia sì, ma gestibile; una fragilità sì, purché non rallenti il flusso. È qui che qualcosa si incrina. Perché la mente non funziona a sprint continui. Funziona a ritmo umano.

E allora forse dovremmo iniziare a dirlo, anche con un po' di rabbia: non è normale essere sempre stanchi. Non è normale vivere con l'ansia come sottofondo costante. Non è normale confondere il valore di una persona con la sua velocità di risposta o con il numero di cose fatte in un giorno. Se tutto questo è diventato la norma, allora è la norma a essere sbagliata.

C'è una responsabilità collettiva, certo. Ma c'è anche una narrazione che va smontata. Quella che celebra chi non si ferma mai, chi dorme poco, chi regge tutto. Come se il benessere

mentale fosse un lusso per chi ha tempo, e non una necessità per chiunque voglia restare in piedi, davvero.

Rallentare oggi è un atto quasi rivoluzionario. Significa scegliere di fare una cosa alla volta. Significa accettare di non essere ovunque. Significa difendere spazi di respiro in un mondo che ti vuole sempre connesso, sempre acceso, sempre disponibile. Non per produrre meno, ma per vivere meglio.

Forse il vero benessere mentale non sta nell'imparare a correre più forte. Sta nel capire quando fermarsi. E avere il coraggio di farlo, anche se il mondo continua a spingere sull'acceleratore.

Perché la mente, come il corpo, non chiede di vincere ogni giorno. Chiede solo di non essere dimenticata.

La tirannia della velocità

Quando essere rapidi è diventato un dovere morale.

La mattina inizia con una lista.

Dieci cose, quindici, a volte di più. Scritte in ordine di urgenza, o di importanza, o semplicemente nell'ordine in cui ti vengono in mente mentre bevi il caffè ancora in piedi, già in ritardo su qualcosa. La lista è lì. Ti aspetta. E già in quel momento, senza che te ne accorga, ha cominciato a giudicarti.

La sera fai i conti.

Dieci cose fatte su dieci: bene, ottimo, giornata riuscita. Sette su dieci: così così, poteva andare meglio. Cinque: una mezza sconfitta. Meno di cinque: una giornata buttata, ore sprecate, il solito senso di essere rimasto indietro su qualcosa che non aspetta. E quella voce in testa, precisa, inesorabile, che fa i conti al posto tuo e quasi mai è soddisfatta.

Ma indietro rispetto a cosa? E chi ha deciso che dieci valgono più di cinque?

Nessuno. Eppure lo sai. Lo senti. È entrato dentro senza bussare, questo sistema di misurazione, e adesso è parte di te. Nella testa. Nello stomaco. Nel modo in cui arrivi a sera e invece di sentirti leggero senti solo un conto in sospeso.

A un certo punto ci siamo guardati intorno e abbiamo detto: ma come siamo finiti qui?

Nessuno ha firmato niente. Nessuno ha alzato la mano e detto sì, voglio vivere così. Eppure eccoci. In corsa. Sempre. Con il

fiato corto e la lista che cresce mentre dormiamo, se dormiamo. Con la sensazione permanente di essere in ritardo su qualcosa, su tutto, su noi stessi. Come se il tempo fosse un nemico da battere ogni giorno, e ogni giorno perdessimo.

È successo piano. Così piano che non ce ne siamo accorti.

Per anni ho lavorato in un quotidiano. Negli ultimi, ne ero il direttore.

È un lavoro bellissimo. C'è qualcosa di unico nel fare un giornale: la tensione della notizia, il ritmo della redazione, la sensazione di costruire ogni giorno qualcosa che domani mattina sarà nelle mani di qualcuno. È adrenalina pura, è appartenenza, è una forma di servizio che pochi lavori danno con la stessa intensità.

Ma è anche alienante in un modo che ho impiegato anni a vedere.

Il quotidiano ti insegna a guardare solo al giorno dopo. Non alla settimana, non al mese, non all'anno. Domani. La prima pagina di domani. La riunione di redazione per decidere cosa mettere in apertura. La chiusura entro le 23:30, sempre, ogni sera, senza eccezioni. E poi ricominciare. Stesso giorno, stesse persone, stesso ritmo, stessa scadenza.

Da direttore quel peso lo sentivi doppio. Non solo il tuo lavoro da fare, ma quello di tutti gli altri da tenere insieme. Le responsabilità silenziose di chi deve reggere quando qualcosa va storto, di chi deve trovare le parole giuste quando la redazione è stanca, di chi porta a casa i conti che non tornano senza mostrarlo. Un peso che non si nomina mai, che non ha un nome preciso, che si accumula giorno dopo giorno dietro la facciata di chi tiene tutto in piedi.

È un ciclo perfetto. E come tutti i cicli perfetti, dopo un po' ti risucchia.

Senza accorgertene, quel modo di stare nel tempo diventa il tuo modo di stare nel tempo. Non solo in redazione. Ovunque. Smetti di fare progetti a lungo termine perché il lungo termine non esiste, c'è solo domani. Diventi veloce, reattivo, sempre orientato alla scadenza immediata. E lo scambi per efficienza, per professionalità, per il modo in cui funziona il mondo.

Quando anche il riposo diventa performance

*Dormire bene, meditare meglio,
recuperare in modo efficiente.*

La prima notifica della mattina non è una email.

È il tuo orologio.

Francesco, questa notte hai riposato male. Solo quattro ore. Ti sei svegliato sei volte. Puoi fare di meglio.

Puoi fare di meglio. Detto da un orologio. Sul tuo polso. Alle sette di mattina, prima ancora che tu abbia aperto gli occhi del tutto, prima del caffè, prima di qualsiasi pensiero consapevole. La giornata inizia già con un giudizio. Già con un risultato insufficiente. Già con qualcosa in cui non sei stato abbastanza.

E la cosa più assurda, quella che dice tutto, è che quella notifica la aspetti. La vuoi. La sera, quando vai a letto, ci pensi. Vuoi fare meglio. Vuoi dormire meglio. Vuoi che domani mattina il tuo orologio ti dica che hai recuperato bene, che le fasi REM erano nella norma, che la frequenza cardiaca a riposo era ottimale.

Vuoi prendere un bel voto nel sonno.

Esiste un nome per tutto questo. Lo hanno coniato i ricercatori della Northwestern University, in uno studio pubblicato sul *Journal of Clinical Sleep Medicine*. Si chiama *orthosomnia*.

È il disturbo del sonno che nasce dall'ossessione per i dati sul sonno. Le persone arrivavano dai medici lamentando insonnia, stanchezza, notti agitate. Ma quando i medici indagavano, scoprivano che il problema non era il sonno in sé. Era il tracker.

Erano i numeri. Era l'ansia di non raggiungere il punteggio che il dispositivo considerava ottimale.

Dormivano, in realtà, abbastanza bene. Ma il loro orologio diceva il contrario, o diceva che potevano fare meglio, e quella sentenza notturna era diventata più forte di quello che il corpo sentiva. Così cominciavano a preoccuparsi. E la preoccupazione, ironia crudele, toglieva loro davvero il sonno.

Avevano un dispositivo che doveva aiutarli a dormire meglio. E quel dispositivo li stava tenendo svegli.

È il paradosso perfetto del nostro tempo, condensato in un polso. Trasformiamo una funzione naturale in un obiettivo da raggiungere. Le mettiamo un numero accanto. E nel momento in cui quel numero diventa la misura, smettiamo di ascoltare l'unica cosa che conta davvero: come ci sentiamo quando ci svegliamo.

Dormire è la cosa più naturale del mondo. Come respirare. Come fare l'amore. È antica quanto la vita, comune a ogni creatura che respira, necessaria come l'acqua e come l'aria. È il momento in cui il corpo si ripara, in cui la mente elabora, in cui tutto quello che hai vissuto durante il giorno trova il suo posto. Non richiede tecnica, non richiede allenamento, non richiede ottimizzazione. Richiede solo che tu ti fermi e lasci andare.

Eppure è diventata una prestazione.

Una mattina il mio smartwatch mi ha detto: bravissimo Francesco, hai riposato perfettamente. Sei andato a letto in orario, non hai mai avuto risvegli, hai dormito quasi dieci ore. È il tuo record. Così si fa.

Così si fa.

La sera prima avevo preso i sonniferi.

Non era un sonno. Era un'assenza. Era il corpo spento per forza, chimicamente fermato, incapace di svegliarsi non perché riposasse davvero ma perché non poteva fare altro. Dieci ore di buio artificiale, di silenzio forzato, di quel riposo pesante e innaturale che lascia la testa ovattata e le membra lente invece di farti sentire leggero come dovrebbe il sonno vero.

Ma il mio orologio non lo sapeva. Non poteva saperlo. Vedeva i numeri: frequenza cardiaca bassa, nessun risveglio, durata

Il coraggio di non rispondere subito

Silenzi che salvano. Il confine come atto di cura.

31 luglio 2023. Capanna Margherita. 4.554 metri.

Ero in cima al Monte Rosa.

Con me c'erano anche Michele e Patrizia, gli stessi del Bishorn. Eravamo saliti nella notte, come si fa quando le cime alte richiedono di partire prima dell'alba, quando il ghiaccio è ancora duro e il cielo sta cominciando appena a schiarire. Ore di salita, il respiro corto, i ramponi che mordono la neve, il silenzio dell'alta quota che è diverso da tutti gli altri silenzi.

Poi la cima.

E lì ho pianto.

Non so ancora spiegare esattamente perché. Non era stanchezza, non era sollievo, non era solo l'emozione di essere arrivato in un posto che avevo sognato. Era qualcosa di più profondo e di più vecchio. Era una cosa che portavo con me da quando ero bambino.

Da quando sono nato vedo il Monte Rosa. È lì, ogni giorno, all'orizzonte. La sua sagoma familiare, le sue nevi perenni, quel profilo che riconosco al primo sguardo come si riconosce il volto di qualcuno che si ama. E da quando ero piccolo, da quando ero abbastanza grande da capire che le montagne hanno un'altra faccia, mi chiedevo la stessa cosa.

Cosa c'è dall'altra parte?

Chissà cosa si vede dall'altra parte del Monte Rosa.

In cima, per la prima volta nella mia vita, mi sono girato. Ho smesso di guardare verso casa, verso il lago, verso la pianura che conosco a memoria. Mi sono girato dall'altra parte.

E ho visto un'altra montagna.

Non so perché questo mi abbia fatto piangere. O forse lo so. Perché è questo il senso di tutto: della montagna, della vita, del camminare. La curiosità di vedere cosa c'è dall'altra parte. Il coraggio di girarsi. E poi scoprire che dall'altra parte c'è un altro orizzonte, un'altra domanda, un altro posto per cui chiedersi chissà cosa c'è là. Che non si arriva mai davvero. Che arrivare non è il punto. Che il punto è avere ancora qualcosa verso cui guardare.

Ho pensato a mio fratello.

Non so perché proprio in quel momento, in cima al Monte Rosa, con le lacrime sul viso e il vento che spingeva forte. Forse perché certe altezze ti aprono. Forse perché quando sei lassù il superfluo cade e resta solo quello che conta. Forse perché da quella cima vedevo casa mia, il posto in cui siamo cresciuti insieme, e lui era lì dentro quella vista, anche se non era con me.

Ho pensato a una mail.

Una mail che non avevo mai mandato. Lui mi aveva scritto, qualche anno prima. Mi aveva scritto una mail bellissima e inaspettata, proprio perché io e mio fratello non abbiamo mai parlato molto. Non è il nostro modo. Il nostro modo è guardare l'Inter insieme. È stare nello stesso posto senza dover riempire il silenzio di parole. È sapere che l'altro c'è senza doverlo dimostrare continuamente.

E poi quella mail era arrivata. Piena di cose che non ci eravamo mai detti. Piena di lui, di noi, di quello che siamo stati e di quello che siamo.

Non avevo risposto.

Non perché non volessi. Perché non sapevo come. Perché certe cose, quando le ricevi, ti lasciano senza fiato e senza parole, e rispondere subito significherebbe rispondere male, con qualcosa di troppo piccolo rispetto a quello che hai ricevuto. Così ho aspettato. Un giorno, una settimana, un mese. Ho aspettato che arrivasse il momento giusto e il momento giu-

L'autore

Francesco Caielli è nato e cresciuto in provincia di Varese, dove ha imparato presto due cose: che le storie degli altri meritano di essere ascoltate, e che la fatica, quella vera, insegna più di tante parole.

Giornalista e scrittore, ha mosso i primi passi raccontando di basket, per poi legare gran parte della sua carriera al ciclismo, che gli scorre nelle vene fin da bambino. Ha seguito sette Giri d'Italia e due Tour de France, imparando a cercare le storie non sul podio, ma dietro, dove arrivano gli ultimi. Ha lavorato a lungo a *La Provincia di Varese*, fino a diventarne direttore. È stato responsabile della comunicazione di una squadra di ciclismo professionistico e ha curato la comunicazione di eventi internazionali di nuoto paralimpico, che gli hanno insegnato il significato vero della parola coraggio.

Per Rizzoli ha scritto *In salita controvento*, la biografia di Ivan Basso, nata da un'amicizia prima ancora che da un'intervista.



Perché è questo che lo muove, sopra ogni cosa: le persone. I rapporti umani, quelli veri, quelli che si costruiscono con il tempo e con la presenza. Ha sempre creduto a una cosa semplice e a volte dimenticata: che dietro ogni persona c'è una storia, e dietro ogni storia c'è una persona. Nessuno escluso. Ed è andato a cercarle, quelle storie, ovunque, perché nessuna gli sembrasse di troppo.

Le ha cercate anche dove facevano più male e più bene insieme: in Bosnia, tra le macerie del dopoguerra, e in Burundi, in un ospedale di missione dove ha capito quanto vale un corpo. È un uomo di montagna, di quelli che salgono lentamente perché sanno che è l'unico modo per arrivare. Conosce l'emozione di commuoversi dentro un bosco, con il profumo dei pini che riempie tutto, e quella diversa e altrettanto grande di trovarsi su un ghiacciaio, sopra ogni cosa, dove il mondo tace e resti solo tu. Ha corso sette maratone, da New York a Parigi, non per il tempo sul cronometro ma per il bisogno di fare pace, ogni volta, con il proprio corpo e con la propria testa.

Oggi si occupa di comunicazione e di sostenibilità. Ma quello che è sempre stato, sotto ogni mestiere, è un cronista del tempo degli altri. Uno che si ferma a guardare prima di scrivere.

Rallentare è il libro che doveva scrivere da una vita. E che, forse, ha aspettato di essere pronto a vivere prima di poterlo raccontare.



L'arte di usare le parole

*Per ottenere consenso, gestire i conflitti,
diventare indimenticabili*

Efrem Sabatti

180 pagine • 15,90 €

ISBN 978-88-481-4527-5



Comunicare

*Oltre la realtà: entrare in relazione con chi c'è,
chi c'era e chi verrà*

Luca Speciani

192 pagine • 18,90 €

ISBN 978-88-481-4966-2



Concentrati!

Quando e dove vuoi

Francesco Martelli

252 pagine • 15,90 €

ISBN 978-88-481-3312-8



Ricarica le tue batterie

Come ottimizzare al meglio le proprie energie

Francesca Giulia Mereu

118 pagine • 13,90 €

ISBN 978-88-481-3286-1



Scegli il tuo libro
tra gli oltre
1.000 titoli
per grande pubblico
e professionisti



C'è un'ansia che tutti conosciamo. Quella dell'interrogazione a scuola, lo stomaco chiuso, il cuore che batte troppo forte. Pensavamo di essercela lasciata alle spalle. Invece a cinquant'anni, nel buio di una stanza, torna identica: la sensazione di essere in ritardo su tutto, di non fare mai abbastanza, di non bastare.

Non siamo rotti noi. È il ritmo. Ci hanno convinti che fermarsi sia perdere, che il silenzio sia spreco, che valiamo quanto produciamo. E l'abbiamo scambiato per normalità. Ma non è normale, non lo è mai stato.

Rallentare non è un manuale, non promette trasformazioni in trenta giorni. È il racconto onesto di cosa ci è successo, attraverso storie vere: un gregario che trema sotto la pioggia, un uomo che dona il sangue in un ospedale in Burundi, un ragazzo che impiega venti minuti per fare cinquanta metri a nuoto ed è l'uomo più felice del mondo. Storie che ci ricordano una cosa dimenticata: che dietro ogni persona c'è una storia, e dietro ogni storia c'è una persona.

Rallentare non è tornare indietro. Non è fermarsi. È scegliere il proprio passo e avere il coraggio di tenerlo, in un mondo che corre sempre più forte.

FRANCESCO CAIELLI

è giornalista e scrittore. Ha diretto La Provincia di Varese e ha cercato le storie ovunque, dal ciclismo che ama fin da bambino alle strade della Bosnia nel dopoguerra, fino a un ospedale di missione in Burundi. Ha sempre ascoltato le persone prima di raccontarle, convinto che nessuna storia sia mai di troppo.



tecniche nuove

www.tecnichenuove.com

ISBN 978-88-481-8140-2



9 788848 181402

16,90 euro