Τι είναι το slow living που κατακτά όλο και περισσότερους οπαδούς

Slow living: Μια νέα τάση lifestyle, στον αντίποδα της κουλτούρας της υπερκατανάλωσης, της fast fashion, του fast food.

Την κουλτούρα της συνεχούς κίνησης και της υπερδραστηριότητας την ξέρουμε, τη βιώνουμε στο πετσί μας. Είναι το τρέξιμο από το πρωί έως το βράδυ για βιοποριστικούς λόγους.

Είναι το συνεχές τσεκ στα social media ή στα ενημερωτικά σάιτ, για να καλυφθεί το σύνδρομο FOMO (Fear Of Missing Out). Είναι ένα πρόγραμμα τύπου πρωί στο γυμναστήριο, καπάκι τη δουλειά, σε συνδυασμό με την ιεροτελεστική τήρηση μιας υγιεινής διατροφής.

Αυτός ο τρόπος ζωής δεν είναι εφικτός ή τουλάχιστον δεν είναι υποφερτός για πολύ χρόνο, ας το παραδεχτούμε. Είναι μια αδιανόητη βαβούρα, ένα εξαντλητικό lifestyle, που όλο και περισσότεροι άνθρωποι τείνουν στο να το απαρνηθούν αφού δεν οδηγεί πουθενά. Η εναλλακτική ονομάζεται slow living, ας την αποκαλέσουμε κουλτούρα της ήρεμης ζωής.

Το slow living δεν είναι σαν την καλοκαιρινή ραστώνη, που ο χρόνος και οι δραστηριότητες παγώνουν κάτω από τον καυτό ήλιο του μεσημεριού. Είναι μια συνειδητή επιλογή του να ασχολείσαι με τα ουσιώδη, να επικεντρώνεσαι στο εδώ και τώρα, να ζεις με βιώσιμο τρόπο.

Η «αργή ζωή» δεν είναι τεμπελιά, είναι μια ολιστική αντιμετώπιση της ζωής. Είναι ο αντίποδας στο fast food, τη fast fashion και όποια άλλη αισθητική περιέχει το fast. Είναι μαγείρεμα και χειροποίητο ζυμωτό ψωμί, είναι κολύμπι, βόλτες και σεβασμός στο σώμα, είναι ανακύκλωση και έγνοια για το περιβάλλον, είναι το secondhand στην ένδυση και η επισκευή παλιών επίπλων, είναι συνειδητή κατανάλωση και επαφή με τη φύση, είναι η εξασφάλιση στιγμών μέσα στην ημέρα για να νιώσεις γαλήνη και ηρεμία.

Σε μια ζωή που οι υποχρεώσεις τρέχουν και το 24ωρο αποδεικνύεται καμιά φορά ανεπαρκές, το slow living μοιάζει ακατόρθωτο. Κι όμως, δεν είναι. Η φιλοσοφία της αργής ζωής δεν σε υποχρεώνει να εξασφαλίζεις άπλετο χρόνο για τον εαυτό σου, αλλά να αξιοποιείς με ουσία τον διαθέσιμο χρόνο σου. Είναι το να βρίσκεις έστω και μερικά ιερά λεπτά που το μυαλό σου δεν θα στριφογυρίζει γύρω από εκκρεμότητες και υποχρεώσεις, άρα είναι μια πράξη καλοσύνης απέναντι στον εαυτό σου.

Μια πρώτη καλή κίνηση κατάκτησης του slow living είναι το ξεκαθάρισμα των social από λογαριασμούς που δημιουργούν ενοχές ή υπερφιλόδοξες επιθυμίες. Δεν είναι λίγοι οι «φίλοι» που τα καταφέρνουν καλύτερα από εμάς στα πάντα, είναι πιο όμορφοι, πιο γυμνασμένοι, πιο δραστήριοι, πιο παραγωγικοί, που αξιοποιούν τον χρόνο τους καλύτερα από μας. Ε, μπράβο τους λοιπόν και πάμε παρακάτω.

Το ερώτημα που προκύπτει στην πρόταση του νέου τρόπου ζωής είναι ένα και είναι αμείλικτο: Μπορεί να εφαρμοστεί το slow living και «τα ζώα μου αργά» εν μέσω αστικού περιβάλλοντος κι όχι στην Ικαρία;

Δύσκολο, αλλά όπως έχει πει και ο ποιητής, «Κι αν δεν μπορείς να κάμεις την ζωή σου όπως την θέλεις / τούτο προσπάθησε τουλάχιστον / όσο μπορείς: μην την εξευτελίζεις / μες στην πολλή συνάφεια του κόσμου, / μες στες πολλές κινήσεις κι ομιλίες». Αυτό ακριβώς, τίποτα άλλο.