

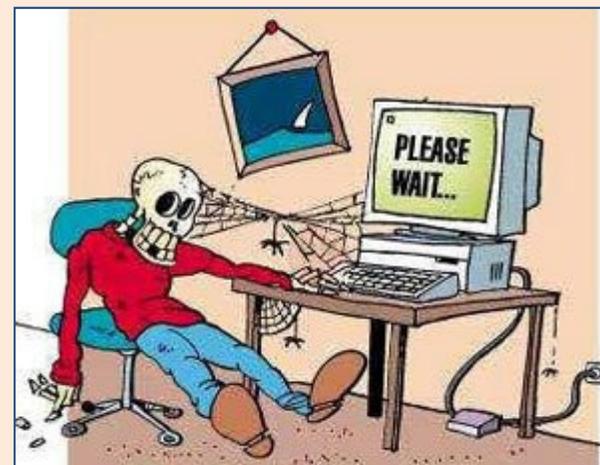
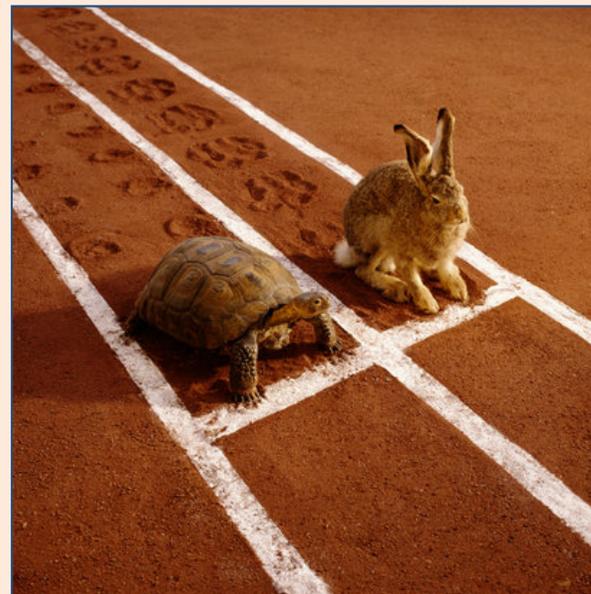


*Viaggiare slow,  
per vivere l'ambiente.*

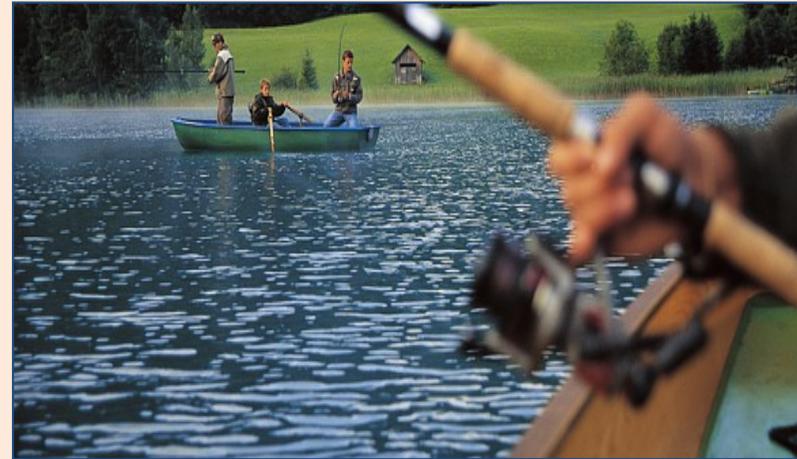
**Dott.ssa Luna Carpinelli**  
**Psicologa Clinica e di Comunità**

**Roma, 18/11/2013**

# *Immagini Slow ...*



# *... Immagini Slow*



# *Cosa è definibile “Slow”?*

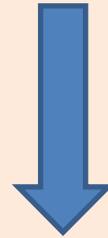
- ✓ REAZIONE **CONTRO** LA VELOCITÀ E IL VIVERE **FAST** ROUTINARIO
- ✓ RICERCA DI **ESPERIENZE REALI**, GODENDO DEI PIACERI DELLA VITA
- ✓ EVITARE LA FRETTA PERPETUA
- ✓ APPREZZARE LA **QUALITÀ DELLA VITA**
- ✓ PRENDERSI IL **PROPRIO TEMPO** PER RALLENTARE



# *“Slow” nella vita di tutti i giorni ...*

REAGIRE CONTRO LE LUNGHE ORE DI LAVORO  
(IMPEGNI, STRESS, RABBIA, FRUSTRAZIONE ...)

- ✓ ATTIVITÀ ANTI-STRESS (YOGA, TRAINING AUTOGENO, MINDFULNESS ...)
- ✓ MANGIARE SANO
- ✓ HOBBIES
- ✓ SPORT
- ✓ FAMIGLIA, AMICI, GRUPPI DI INTERESSE



EQUILIBRIO TRA VITA PUBBLICA E PRIVATA ...  
ALLORA PERCHÉ NON VIVERE “LENTAMENTE”?

# *Slow Movements Life*

- ✓ *SLOW CITY*
- ✓ *SLOW FOOD*
- ✓ *SLOW ART*
- ✓ *SLOW DESIGN*
- ✓ *SLOW TRAVEL*

*Slow Tourism*



# *Slow Tourism*



Turismo che prevede collegamenti reali e significativi con le **persone**, i luoghi, la cultura, il cibo, il patrimonio e l'ambiente.

*“**Personne**”*: comunità locale, amici,  
famiglia, **TE STESSO!**

# *Slow Tourism*

Viaggiar lento, uno stile di viaggio che:

- ✓ Sensibilizza domanda e offerta verso valenze etiche.
- ✓ Consente di riappropriarsi del tempo, liberandosi dall'ansia e dallo stress provocati dai ritmi frenetici.
- ✓ Permette all'ospite di rientrare in sintonia con se stesso e con ciò che lo circonda.
- ✓ Forma una nuova consapevolezza grazie ad un'esperienza più profonda e coinvolgente.

# *Slow Tourism*

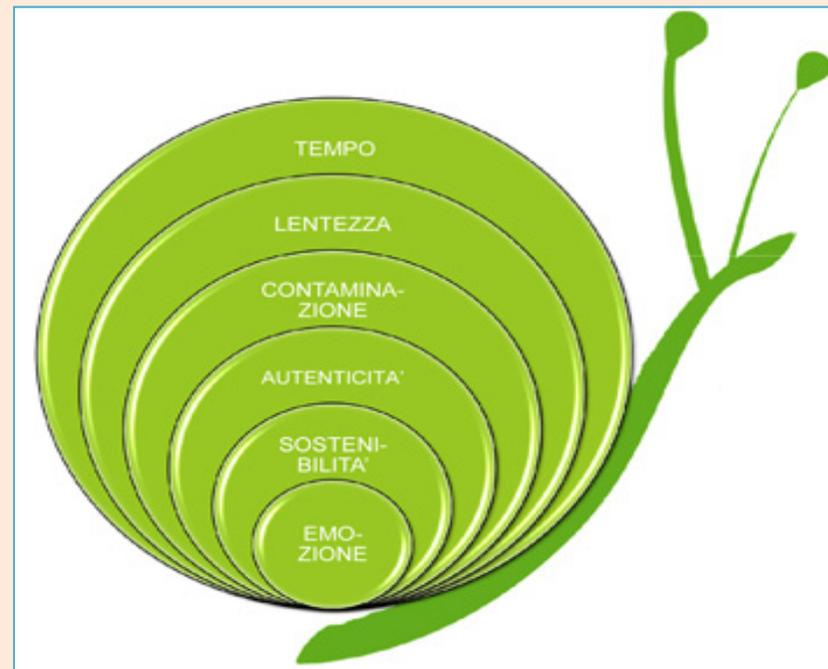
Operare nello Slow Tourism impone:

- ✓ La creazione di un sistema di offerta più attento, responsabile, meno approssimativo, standardizzato e/o banale.
- ✓ Una logica d'azione di lungo termine.
- ✓ Il rispetto e la tutela dell'ambiente.
- ✓ La preferenza a consumare prodotti da filiere corte.
- ✓ L'adozione di processi sostenibili.
- ✓ La costruzione di interazioni feconde con le comunità locali e tra compagni di viaggio.

# *Le dimensioni dello Slow Tourism<sup>1</sup>*

Un'esperienza (offerta, richiesta) di Slow Tourism, per essere classificata come tale, deve soddisfare contemporaneamente le seguenti dimensioni:

1. Tempo
2. Lentezza
3. Contaminazione
4. Autenticità
5. Sostenibilità
6. Emozione



<sup>1</sup>Zago, M. (2011b). Le linee guida per lo slow tourism, Rapporto di ricerca del progetto Slow Tourism, DiSPeS-Units, Trieste ([www.slow-tourism.net](http://www.slow-tourism.net)).

# *Le dimensioni dello Slow Tourism*

## **TEMPO**

- ✓ Attiene alla dimensione temporale dell'organizzazione aziendale e territoriale e si riflette operativamente in aspetti quali, ad esempio:
  - Orientamento strategico e con una progettualità esplicita di medio-lungo periodo.
  - Dedicare tempo per analizzare, comprendere, progettare miglioramenti qualitativi dell'azienda della destinazione: per chi ne fruisce come cliente e per chi ci lavora.
  - La fruibilità temporale dei vari servizi, favorendo all'ospite un'esperienza confortevole e in linea con i suoi tempi.

## **LENTEZZA**

- ✓ Attiene alla richiesta e alla costruzione, promozione, offerta, di servizi e prodotti di turismo lento, cioè:
  - dai ritmi non frenetici, non massificato, in grado di far partecipare l'ospite ad un'esperienza più completa, profonda e coinvolgente,
  - che gli consenta di assimilare gradualmente i legami con la realtà locale.
- ✓ Slow significa ridurre la quantità e concentrarsi sulla qualità delle esperienze.

# Le dimensioni dello Slow Tourism

## CONTAMINAZIONE

- ✓ Confrontarsi con gli altri è un veicolo di crescita personale. La dimensione attiene alla sfera relazionale tra gli individui (portatori di diverse opinioni, credenze, saperi, culture) e alla capacità del sistema di offerta di creare fertili opportunità di scambio tra di loro.
- ✓ Le relazioni considerate sono in particolare quelle:
  - Tra ospite e comunità locale residente (quindi non solo autoctona).
  - Tra ospite e offerta turistica.
  - Tra gli stessi ospiti.

## AUTENTICITÀ

- ✓ Attiene alla capacità di creare ed offrire un'esperienza:
  - Caratterizzata.
  - Non artificiale.
  - Fortemente connessa alla cultura e alla tradizione di quella destinazione.
- ✓ Si tratta di aspetti legati alla capacità di offrire prodotti e servizi non standardizzati/globali e in grado di esaltare le differenze, rimarcando all'ospite che non potrebbe essere ovunque ma proprio in quel luogo, con tutte le sue peculiarità (piacevoli o meno).

# *Le dimensioni dello Slow Tourism*

## **SOSTENIBILITÀ**

- ✓ Attiene all'impatto dell'attività turistica sull'ambiente locale, in senso lato (sia come impatto che come ambiente).
- ✓ Afferma la necessità di un approccio sostenibile, cioè ecologicamente leggero nel lungo periodo, economicamente conveniente, eticamente e socialmente equo nei riguardi delle comunità locali.

## **EMOZIONE**

- ✓ Attiene alla capacità di generare momenti memorabili, che fanno ripartire l'ospite diverso da come è arrivato, segnato da un'esperienza realmente coinvolgente e gratificante.
- ✓ Si tratta di agire sul disegno, l'organizzazione, l'erogazione del servizio per tentare di innescare o almeno facilitare emozioni attraverso eventi e situazioni costruite ad hoc (stimoli ambientali esterni), che vanno ad affiancare le risposte individuali (interne), diverse per definizione da individuo ad individuo.

# Viaggiare “Slow” comporta:

- ✓ PIÙ CONTENTEZZA E SODDISFAZIONE
- ✓ IMPARARE QUALCOSA DI NUOVO
- ✓ SALUTE MIGLIORE
- ✓ MAGGIORE COMUNICAZIONE NELLE RELAZIONI
- ✓ COSCIENZE PIÙ FELICI
- ✓ RISPETTO PER L' AMBIENTE



## FAST TOURISM

- ✓ LUNGHE DISTANZE E BREVI PAUSE
- ✓ ITINERARI ABBREVIATI
- ✓ RESTARE IN CONTATTO CON IL LAVORO (E-MAIL, SMARTPHONES ...)
- ✓ FAST FOOD
- ✓ ADRENALINA E VELOCITÀ
- ✓ SUPERFICIALITÀ



## SLOW TOURISM

- ✓ MINIMIZZARE LA DISTANZA DA PERCORRERE
- ✓ MASSIMIZZARE IL TEMPO DI VIAGGIO
- ✓ RILASSARE E RINFRESCARE LA MENTE E IL CORPO
- ✓ ESPLORARE IL TERRITORIO
- ✓ CONTATTO CON LA POPOLAZIONE LOCALE, LA CULTURA E IL PATRIMONIO
- ✓ MINIMO DI TECNOLOGIA E MECCANIZZAZIONE
- ✓ QUALITÀ DI ESPERIENZE E DI AUTENTICITÀ



# *Città “Slow”*

- ✓ “CITTÀ DOVE È BELLO VIVERE”.
- ✓ INFRASTRUTTURE DI QUALITÀ E AMBIENTE PER AIUTARE LE PERSONE AD ASSAPORARE E GODERSI LA VITA AD UN RITMO UMANO (E NON URBANO!).
- ✓ UTILIZZARE I MIGLIORI ASPETTI DEL MONDO MODERNO DI CONSERVARE LA TRADIZIONE, L'AMBIENTE E LA CULTURA.
- ✓ BENESSERE SOGGETTIVO PERCEPITO.



# *Qualità della Vita Correlata alla Salute (HRQoL)*

- ✓ Il termine *Qualità della Vita* (*Quality of Life – QoL*) indica il “benessere” di uno o più individui, non necessariamente della stessa specie, di un habitat, ambiente di lavoro, una comunità, città o nazione.
- ✓ Quando un ambiente qualsiasi o città ha una buona *qualità di vita*, significa che la maggioranza della sua popolazione può fruire di una serie di vantaggi politici, economici e sociali che le permettono di **sviluppare con discreta facilità le proprie potenzialità umane** e condurre una vita relativamente serena e soddisfatta.

# *Austria e Qualità della Vita*

Dal 2008 **Vienna** si classifica come la città con la **miglior qualità di vita al mondo**, seguita dalla vicina **Zurigo** e dalla neozelandese **Auckland**, guadagnandosi per il quarto anno consecutivo la palma della città più vivibile al mondo e salendo al primo posto nella wellness chart.

- Quality of Life Survey/Mercer Consulting Group -

# *Alcune questioni in merito ...*

## Lo Slow Tourism:

- ✓ è una novità?
- ✓ è un lusso?
- ✓ è una vacanza “noiosa”?

# *Previsioni di mercato!*

Lo Slow Tourism è un mercato ampio e crescente:

✓ Tendenze oltre prossimi 10 anni inclusi:

- economia dell'esperienza
- benessere
- impatto ambientale

✓ Scenari inclusi:

- profonda pace

✓ Crescere tipi di consumo inclusi:

- autenticazione ricerca
- frenesia del tempo libero



# *Equilibrio!*

*TEMPO GIUSTO:*

*LA VELOCITÀ GIUSTA PER OGNI ATTIVITÀ O  
CONTESTO!*



# *Decalogo del turista Slow*

1. Scegli con cognizione la destinazione e informati sul luogo che stai per visitare.
2. Progetta la vacanza presso operatori turistici cui stanno a cuore la comunità ospitante e l'ambiente.
3. Sii aperto alle esperienze offerte dal luogo che ti ospita con curiosità, voglia di conoscere e di sorprenderti.
4. Muoviti anche fuori dai circuiti tradizionali della destinazione, prendendoti la libertà di fare soste e deviazioni, assecondando i tuoi ritmi.
5. Stabilisci un contatto autentico con le persone con cui condividi il viaggio e con la gente che vive nei luoghi della tua destinazione.
6. Adattati agli usi e ai costumi locali e attieniti alle regole del posto.
7. Rispetta le norme comportamentali che regolano l'attività e il rispetto del patrimonio naturalistico e storico-culturale.
8. Stai attento a non lasciare segni del tuo passaggio e a conoscere l'impegno eco-friendly delle strutture e dei servizi che utilizzi.
9. Acquista prodotti e souvenir che valorizzino le identità territoriali.
10. Al rientro, ritagliati del tempo per riflettere sull'esperienza vissuta, sulle persone incontrate e sulle cose viste.

*Grazie per l'attenzione!*

