

TEXT 1

5. Llegiu el text en veu alta davant de les persones que examinen i, a continuació, exposeu la vostra opinió.

Prendre's la vida amb calma

Vivim de forma ràpida i atapeïda. L'excés d'informació i la tecnificació de la societat ens hi empenyen. Alguns, però, hi han renunciat. S'han llançat a la conquesta del temps. Prefereixen una vida tranquil·la, serena i simple. Formen part del que es coneix com a moviment *slow life*. Són persones que abaixen el ritme de la faena diària i dediquen més temps a gaudir dels plaers de la vida, com ara el menjar i el sexe. Són persones que rebutgen la mentalitat individualista, mercantilista i consumista que predomina en la societat. Pensen en termes comunitaris i d'intercanvi d'habilitats socials. No són *hippies*; simplement han decidit prendre's la vida d'una altra manera. Hui dia, el moviment *slow* és minoritari al nostre territori, però cada dia hi guanya més seguidors.

«La filosofia de fons és ritme, serenitat i simplicitat», explica Josep Maria Esquirol, filòsof i director de l'Institut de Tecnoètica de la Fundació Epon. «La vida contemporània i urbana fa que ritmes tan bàsics com el biològic i el social es perden. El moviment *slow* aposta per recuperar-los», afegeix. És tan fàcil com ara dormir i menjar quan toca o tenir unes rutines laborals i socials. Accions que són de sentit comú i que, atrafegats per la faena, sovint descuidem.

SUSANA PÉREZ, *Vilaweb* (adaptació)