

ATTUALITÀ

E se una vita differente ti aspettasse lontano dagli "apericena" e dallo stress logorante della metropoli? Il Sud, paradigma di felicità slow, è la nuova meta

Tutti, chi presto e chi tardi, vengono sfiorati all'inizio e travolti poi da quella fastidiosa sensazione che la vita di sempre risulti ormai stretta. E soprattutto che **la felicità stia altrove**. «Magari ad altre latitudini» commenta Alessandro Brunello che in *Cambio vita, vado al Sud. Diventare terroni e vivere felici* (Salani Editori, 14,90 euro) ha raccontato la sua storia, quella di **un milanese perennemente lanciato a cento all'ora** e catapultato, per propria volontà, in una **Puglia** dai tempi lenti e dilatati.



UNA VACANZA senza fine

UNO SPIRITO DIVERSO

«Nord e Sud non sono puramente concetti geografici ma vere e proprie categorie dello spirito, modelli di vita a cui si finisce per aderire in toto, lasciandosene travolgere, nel bene come nel male» conferma Brunello. «Per chi vive nelle grandi città del Nord Italia il quadro è molto chiaro: non ci si ferma mai, per nessuna ragione, perché il fare, il produrre e il consumare sono gli imperativi che regolano ogni attimo della giornata». Con il pedale sempre sull'acceleratore, ci si svuota non solo di energie ma anche

di capacità riflessive e relazionali: dei vicini non si sa neppure il nome, di chi cammina a fianco si nota al massimo solo l'abito, con gli amici si finisce per incontrarsi davanti a un caffè al volo.

PRENDI UN PRANZO AD ESEMPIO

Ma "giù", come è abituato a dire chi invece vive "su", le prospettive cambiano. «È attorno alla tavola innanzitutto che le differenze tra Nord e Sud si fanno immediatamente percepibili»

conferma Brunello. «Perché il cibo che nelle città settentrionali è vissuto come una mera necessità, nel meridione rappresenta il momento della piena convivialità, del piacere del palato e dello stare insieme: richiede generosità di portate ma anche di animo, disponibilità di tempo ma anche di spirito, capacità di guardare nel proprio piatto ma anche di sollevare la testa e osservare chi ci sta davanti».

va dove *ti porta...*

«Come non esiste una regola per la felicità, non esiste, ovviamente, un unico posto dove essere felici» commenta Brunello. «È chiaro che l'ambiente gioca un ruolo chiave: quando apri la finestra e vedi il mare, il sole, il cielo azzurro percepisci

immediatamente uno stato di benessere che ti viene negato quando fuori c'è solo grigio e cemento». Ma cosa può fare allora chi non ha possibilità di lasciare un posto per abbracciarne un altro? «Innanzitutto aprirsi alla possibilità» continua l'autore. «Siamo sempre noi a

porci dei limiti e a non prendere in considerazione il fatto che non esiste un mai definitivo: quello che non succede ora e magari neppure domani potrebbe succedere in futuro. Lasciarsi sempre aperta una porta è la prospettiva giusta da adottare».



esercizi PER PERSONE CHE *restano*

Per cominciare il segreto non è tanto quello di diventare "terroni" per davvero ma scoprire, e abbracciare, il "terrone" che si nasconde in ognuno di noi. Come? Ecco i suggerimenti che ci dà Brunello.

MUOVERSI SLOW

Correre, spingersi al massimo delle proprie possibilità e anche oltre è la via più rapida, per cadere nell'alienazione e nel malessere. **Non tutto è urgente, non c'è solo un oggi ma anche un domani.** E tutto può attendere, ma non la felicità.

SPOSARE LA LEGGEREZZA

Cosa vale davvero nella vita? Il lavoro, la propria affermazione? Porsi queste semplici domande può portare a scoprire che a volte la narrazione che si costruisce di se stessi non corrisponde a quello che realmente si vorrebbe essere ma è solo una maschera indossata per far piacere agli altri.

TOGLIERE ANZICHÉ AGGIUNGERE

"Less is more" insegna il Sud. È rimuovendo tutto quanto "carica" eccessivamente il tempo, facendo meno e desiderando meno, che si risvegliano energia e curiosità e si recupera calma e serenità.

RITROVARE IL PIACERE DEL CIBO

Gustare ogni boccone, riscoprire la passione e la soddisfazione di piatti generosi e sinceri non vuol dire solo appagare il palato ma nutrire anche l'anima, guadagnando in salute.

RIDERE, ANCHE SENZA UNA RAGIONE

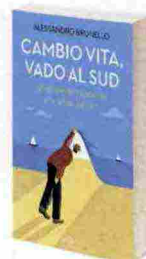
Il Sud insegna che si può trovare un lato comico anche nei gesti del quotidiano, facendo del buonumore la chiave per interpretare la realtà. Perché, mai dimenticarlo, l'allegria è contagiosa e una risata tira l'altra.

AVERE IL CORAGGIO DI PERDERE TEMPO

Stare senza far niente non è sinonimo di pigrizia ma di riflessione. È un ozio creativo che dà tempo alla mente di riflettere, alla fantasia di volare, alla creatività di esprimersi.

RISCOPRIRE IL VALORE DELLE RELAZIONI

La frenesia è antisociale: fa dimenticare che gli altri esistono, li trasforma in ostacoli e non in straordinarie opportunità di reciproca crescita. Ci si può anche fermare a parlare con il vicino di casa, o attardarsi a tavola per ritrovare il piacere di un dialogo più intimo e profondo con la famiglia e gli amici.



Il southshifting in Cambio vita, vado al sud di Alessandro Brunello, ed. Salani.

Alberta Mascherpa

luglio 2024 • silhouette 25