



natural
WELLNESS

Che cos'è per te la felicità?

*Alla più esistenziale delle domande
rispondono 4 scrittori che si ispirano alla natura:
ecco i loro consigli di ecologia pratica*

di LAURA PEZZINO

72

Ebbe inizio nel 1938 il più lungo studio mai condotto sulla felicità: da allora, un team di ricercatori di Harvard monitora 724 persone di diversa estrazione sociale raccogliendo, ogni due anni, vari tipi di informazioni. I risultati, almeno quelli che ci sono arrivati finora, sono eloquenti: la felicità non è legata alla realizzazione personale, ma alle relazioni che intessiamo gli uni con gli altri.

Poiché una formula per ottenerla non esiste, e questo ormai lo sappiamo bene, farci periodicamente delle domande sul nostro "stato di felicità" potrebbe essere un buona pratica di connessione con la parte più profonda di noi stessi e con le nostre aspettative. O con la natura intorno a noi. È quello che, in fondo, fanno gli scrittori ogni volta che, di fronte alla pagina bianca, iniziano a interrogarsi sui propri personaggi. A partire, ovviamente, da se stessi. E proprio a quattro di loro abbiamo chiesto che cosa sia, per loro, questa cosa che chiamiamo felicità.



Barbara Bernardini
44 anni, sociologa, lavora nell'editoria; è autrice della newsletter *Braccia Rubate*, che parla di orto e lune nuove. È del libro *Dall'orto al mondo. Piccolo manuale di resistenza ecologica* (nottetempo).

BARBARA BERNARDINI, *editor, scrittrice, contadina dilettante*

Le mani nella terra, e semi da scambiarsi

Che cos'è la felicità?

«Per me corrisponde a una vita semplice: togliere l'eccesso per arrivare all'essenza. Il punto è che definire una cosa "semplice" può venire inteso come una sottovalutazione, mentre in questo caso si tratta del contrario. Mantenere un orto, curare un giardino, ma anche riscoprire il valore di certe cose che definiamo "piccole", è tutt'altro che facile. Lo è molto di più cercare soddisfazione in cose che si possono comprare, come una vacanza organizzata. Semplice, per me, ha un significato molto più democratico: riappropriarsi delle cose che ci fanno stare bene, come attraversare un parco o guardare le nuvole, è qualcosa che può essere alla portata di tutti».

Lei ha scritto una specie di diario del suo orto lungo un anno. Come è nato?

«Tranne che per un breve periodo, ho quasi sempre vissuto in campagna, come i miei nonni prima di me. Quando mi sono sposata, abbiamo deciso di tornarci. Dopo un momento di difficoltà

personale, iniziare a fare l'orto ha significato per me una fase nuova nella quale ho ritrovato il giusto ritmo. Il passo successivo è stato riprendere a scrivere e l'ho fatto con la newsletter *Braccia Rubate*. All'inizio, le notizie dall'orto dovevano essere solo uno scadenario, una sorta di *Calendario di Barbanera*. Poi quella parte ha riscosso moltissimo successo e, da lì, è nata l'idea di farne un libro».

Qual è il suo momento di gioia nell'orto?

«Sono due. Il primo è la fioritura: i fiori che preferisco sono quelli delle melanzane e delle leguminose. Il secondo è quando riesco a produrre i semi per l'anno successivo. Per alcune piante è più facile, come la zucca, per altre più complesso, come le famiglie dei cavoli o le insalate. Tra l'altro, quella dello scambio dei semi è una pratica che sta rinascendo anche grazie ai mercatini e ad associazioni come *Rete semi rurali*. Ed è anche uno degli obiettivi ai quali, ultimamente, tengo di più».



Daniele Zovi
70 anni, pensionato come generale dell'arma dei Carabinieri, ha lavorato una vita nel Corpo forestale dello Stato, forte di una laurea in Scienze forestali. È autore, tra tanti titoli, di *Alberi sapienti, antiche foreste* (Utet) giunto alla settima ristampa.

DANIELE ZOVI, *esperto di foreste e animali selvatici*

Stare da solo senza sentirmi solo, in montagna

Che cos'è la felicità?

«Ricordo di esserlo stato spesso da bambino: bastava pochissimo, la presenza di un amico o di un giocattolo, oppure una nevicata. Man mano che si cresce, la felicità diventa meno frequente e meno prevedibile, e non è legata ai risultati raggiunti, quanto piuttosto a uno stato d'animo inafferrabile che si manifesta quando meno te lo aspetti. Io, per esempio, mi sento felice quando sono in contatto con gli elementi naturali e quando creo».

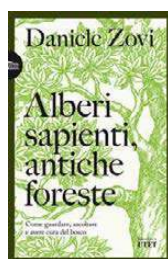
Perché, secondo lei?

«Ho scoperto di essere capace di stare da solo senza sentirmi solo, e non lo credevo possibile perché ho sempre amato stare in compagnia. Invece, negli ultimi anni ho passato dei momenti molto felici andando a camminare da

solo in montagna, fuori stagione e con il cellulare spento. E non ho mai sofferto la solitudine perché mi sono sempre sentito circondato da presenze».

Ha esordito come scrittore quando è andato in pensione. La scrittura la rende felice?

«La scrittura è soprattutto fatica, ma sono contento quando finisco un capitolo, e ancora di più quando finisco un libro. Scrivere è come una lunga arrampicata in montagna, quando arrivi in cima provi qualcosa di molto vicino alla felicità. Riuscire a sottrarre alla dimenticanza certi fatti che riguardano la mia vita, ma anche quella di tutti, è qualcosa di davvero impagabile. Altrimenti, come direbbero in *Blade Runner*, andrebbero persi come lacrime nella pioggia».



natural
WELLNESS

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Elisa Ruotolo

48 anni, il suo ultimo romanzo è *Il lungo inverno di Ugo Singer* (Bompiani). Nata a Santa Maria a Vico (Ce), con nottetempo ha pubblicato il suo libro d'esordio nel 2010, *Ho rubato la pioggia*, nel 2014 il primo romanzo *Ovunque, proteggici* e nel 2019 la raccolta di poesie *Corpo di pane*.

ELISA RUOTOLO, laurea in lettere classiche, poeta, scrittrice, insegnante

La mia tartaruga: ha 40 anni, non è mai cambiata

Che cos'è la felicità?

«Sono giunta alla conclusione che sia un'adesione intima alla propria identità profonda. Ossia, potere essere se stessi senza vergognarsene».

C'è stato un momento in cui lo ha capito?

«Non proprio, è stata una lenta conquista dopo avere letto e studiato tanto. Veniamo da millenni in cui la società cristiana occidentale ci aveva abituati all'esaltazione del dolore e del martirio. Poi, all'improvviso, ci siamo ritrovati in una società, quella attuale, dove invece essere felici è diventato un dovere. Questo ha creato un contrasto tra un'apparenza instagrammabile di felicità e la felicità vera di cui parlavo prima. Che, ne sono convinta, non può prescindere dall'attraversamento del dolore».

In che senso?

«Da scrittrice, credo che il dolore vada rispettato perché senza non esisterebbe narrazione. Trovo poco attraente una

narrazione che ha il focus solo su gioia e allegria, oppure su un benessere puramente fisico, così come sembrava durante il Covid. Anche in quel caso, non si tratta di felicità piena».

Il suo ultimo libro ha come protagonisti una tartaruga e un topino. Perché una favola?

«È iniziato tutto da Ughetta, la mia tartaruga di terra che ho da quarant'anni - durante i quali lei è cambiata pochissimo, io invece tantissimo! Osservarla anno dopo anno sottrarsi al mio sguardo per andare in letargo, mi ha fatto riflettere sulla lentezza, sui propri limiti, sul rifiutarsi di sottostare a ritmi che altri vogliono imporci, sulla diversità che può diventare opportunità. È una storia che parla di cose umane, ma la cosa migliore mi è sembrata poterla raccontare grazie a due "piccole persone", proprio come la scrittrice Anna Maria Ortese chiamava gli animali».



Danilo Zagaria

35 anni, torinese, è divulgatore scientifico e autore di *In alto mare. Paperelle, ecologia, Antropocene* (add).

DANILO ZAGARIA, biologo e giornalista, spiega l'ambiente nelle scuole

Vedere la meraviglia sulla faccia dei ragazzi

Che cos'è la felicità?

«Fare le cose che mi piace fare. Ma, soprattutto, riuscire a godermi il momento senza farmi trasportare via da quello che devo fare il momento successivo. Credo sia qualcosa che si avvicina molto al concetto orientale di mindfulness».

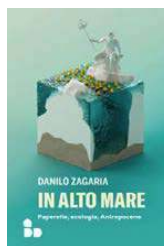
Scrivere la rende felice?

«Non mi sentivo votato alla carriera accademica così, dopo la laurea triennale in Biologia e un periodo un po' buio, sono ripartito dalla mia grande passione: i libri. Da allora faccio il redattore freelance per varie case editrici e, contemporaneamente, scrivo di scienza, animali e ambiente, tutti temi che ho studiato e che mi appassionano. Le confesso che quando mi capita quella giornata in cui

devo restare a casa a leggermi 300 pagine, ecco quella per me è l'idea di felicità. Alla quale, negli ultimi anni, si è aggiunto l'andare nelle scuole e parlare con i ragazzi delle problematiche ambientali».

Che, però, più che felicità può causare ansia...

«È vero, ma c'è anche un risvolto positivo. Quando vado nelle classi a spiegare le connessioni tra cause ed effetti di problemi anche complessi, c'è sempre qualche faccia che si illumina. Ed è una cosa naturale, perché capire che cosa c'è dietro ai fenomeni fa scaturire una specie di meraviglia. Io credo sia fondamentale che qualcuno racconti loro certe cose, perché finché non acquisteranno consapevolezza non riusciranno mai a cambiarle».



© RIPRODUZIONE RISERVATA - Riccardo Piccirillo