



NUOVA VITA "SUBACQUEA"
 Francesco Pipino, un
 passato da banchiere, ora
 istruttore sub (felice)
 a Naama Bay sulla costa
 egiziana del Mar Rosso



LIBERI IN GIRO PER IL MONDO
 Pierluigi Galliano era cameraman: ora
 vuole viaggiare in camper con Amelia,
 anche lei decisa a cambiare vita.
 Nella foto con il loro furgoncino ad
 Acceglio, Valle Maira, in Piemonte

C'è la crisi? Allora faccio "downshifting", ovvero

CAMBIO VITA

È IL FENOMENO EMERGENTE: COINVOLGE GIOVANI MA ANCHE PERSONE IN LÀ CON GLI ANNI. PER CHI HA LA FORZA E LA CAPACITÀ DI MODIFICARE TUTTO, RINUNCIANDO A UN LAVORO SICURO MA CHE CREA SCHIAVITÀ ESISTENZIALE. COME SI FA? ABBIAMO RACCOLTO 9 STORIE ESEMPLARI DI CHI HA SCELTO DI SCALARE LA MARCIA

di Candida Morvillo

E ora ho Michela che mi manda i tramonti da Sydney quando fa yoga sulla spiaggia. E Debora da Santo Domingo, se mai volessi anch'io trasferirmi lì. E Pierluigi, che appena si è licenziato mi ha scritto, anche se io lo sapevo prima dei suoi colleghi di una vita, che quel giorno sono rimasti stupefatti e non capivano se dispiacersi o congratularsi. Con loro ci sono tutti gli altri, quelli che mi hanno fatto sentire parte di una cospirazione per il solo fatto di interessarmi a loro; cospirazione pacifica, eppure terribilmente sovversiva. Michela e gli altri hanno fatto *downshifting* (letteralmente, cambiamento verso il basso), ovvero hanno scalato la marcia, rallentato i ritmi, scelto di

guadagnare meno per avere più tempo per sé. Incarnano lo spirito dei tempi sobri e disillusi che viviamo, protagonisti di un fenomeno in espansione, complice la crisi. Internet è pieno di discussioni sull'argomento, ma ci sono solo due regole affinché di vero *downshifting* si tratti: lasciare il lavoro deve essere una decisione libera e non un ripiego post licenziamento e non bisogna essere ricchi, perché a vivere di rendita sono bravi tutti. Per il resto, ogni storia è unica, come testimoniano le nove che seguono.

DA GOOGLE AI PUB

«Ho mollato un gran lavoro», Michela Locatelli ride, ancora incredula. Parla da Sydney.

Skype funziona alla grande nonostante il computer di seconda mano comprato dopo che il Mac ultimo modello è stato venduto insieme a iPad e iPhone. Milanese, 37 anni, single, ha dato le dimissioni il 20 ottobre. Era a Google: «Lavoravo fino alle nove di sera, ma avevamo uffici bellissimi con ristorante, palestra, massaggi e videogames. Però io non trovavo il senso...». Poi vagando su Internet ha scoperto la parola *downshifting*. «A gennaio ho smesso di comprare vestiti e spendere in ristoranti. Soffrivo, ma dovevo vincere la dipendenza dai consumi. La cosa più difficile è stata vendere la Ducati per pagarmi il corso d'inglese in Australia». Michela temeva che laggiù l'avrebbe colta

la solitudine. Invece: «Mi sembrano soli gli amici di Milano che mi scrivono "dimmi cosa fare"». Il futuro verrà coi lavori da cameriera nei pub "per staccare col lavoro intellettuale". Michela sorride: «Oggi mi basta poco. Pensavo di essere libera perché potevo comprare, invece ero schiava».

DA CAMERAMAN ALLA VITA IN CAMPER

Pierluigi Galliano, 45 anni, cameraman a Mediaset fino a pochi giorni fa, non riesce ancora a dire "mia moglie", dice "la mia compagna". Lui e Amelia, 47, si sono appena sposati, anche se in otto anni non ne avevano sentito il bisogno, ma vogliono «tutelarli a vicenda», poiché da maggio vivranno insieme in camper. Anche lei si è dimessa, dopo 30 anni in una rubinetteria, e hanno venduto le rispettive case. «Case piccole, io un monolocale di 28 metri a Cologno, a Nord di Milano. Lo scriva che non ci vogliono tanti soldi», si raccomanda Pierluigi. Prima tappa Capo Nord, per la maratona di giugno: entrambi sono sportivissimi, amano vivere all'aperto, perciò hanno mollato tutto. Poi si sverna in Marocco, a Essaouira: «È un paradiso del kitesurf e con 4 euro in due mangi fritto misto al ristorante». Prima o poi lavoreranno: «Su workaway.com offrono lavori bellissimi in cambio di vitto e alloggio, tipo guidare escursioni in bici in Turchia».

DA IMPIEGATI A "RICCHI" DEI CARAIBI

A Milano fa meno due, a Sosua (si legge So-sciù) 25 gradi. Debora Bertola, 43 anni, e

suo marito Andrea Mastrangelo, 41, vivono su questa spiaggia della Repubblica Dominicana dal 2010, in una villetta da telefilm. Prima stavano a Monfalcone, in Friuli, receptionist in una palestra lei, responsabile delle vendite in un centro commerciale lui. Ora hanno un'attività di servizi per il turismo «poco impegnativa, tanto qui i soldi rendono bene e noi con la vendita dell'appartamento e le liquidazioni viviamo tranquilli», spiega lei. Decidere è stato un attimo. «C'erano sempre più tasse e bollette, non restava niente», racconta. «Una sera, la butto lì: "Andiamo a Santo Domingo", Andrea mi prende sul serio e si mette a fare ricerche e calcoli». A Sosua, una villa si compra con 100-150 mila euro. «Qui siamo ricchi», ride Debora. Sono un centinaio gli italiani di Sosua. Merito anche dell'intuizione di altri due friulani, Aldo Breda e Roberta Contessi, che dopo aver cercato per 15 anni il posto perfetto per qualità della vita e costi, si sono fermati qui e hanno aperto l'immobiliare www.caraibicasa.com.

DA ARCHITETTO A NAVIGATORE

Luigi Ottogalli era l'architetto dei craxiani nella "Milano da bere"; oggi vive in barca,

I libri per scoprire la felicità rallentata

I *downshifters* incrociano due correnti culturali di moda, quella sulla decrescita e quella sull'economia della felicità. Il saggio più citato dai politici americani è *The Politics of Happiness* (Princeton University Press), in cui l'ex presidente dell'Università di Harvard Derek Bok spiega come i governi possono rapportarsi al "fattore felicità". Oggi fa scuola l'uscita dell'Imperatore del Bhutan che nel 1972 prese a misurare il benessere del suo popolo col Fil invece che col Pil, ovvero Felicità interna lorda invece che Prodotto interno lordo. La *London School of Economics* ha elaborato la lista dei fattori che misurano la "felicità percepita" di un popolo e il premier inglese David Cameron ha istituito il *National Well-being Office* per innestare il fattore felicità nella politica nazionale. Anche Nicolas Sarkozy ha sposato le raccomandazioni di Joseph Stiglitz, il Nobel per l'Economia che sostiene l'idea di inserire l'indice di felicità nel calcolo del Pil.

In questo clima, l'economista-filosofo della decrescita Serge Latouche, 71 anni, vive una stagione di rinnovata popolarità, tanto che viene invitato ovunque a parlare della necessità di produrre e consumare meno. A Burolo, in provincia di Torino, la sua Scuola estiva della Decrescita è diventata permanente. Va forte con i corsi online Tal Ben-Shahar, teorico della società postmaterialista, passato da Harvard all'*Interdisciplinary center* di Herzliya, in Israele (suo ultimo libro: *La felicità in tasca*, Newton Compton). Mentre il sito *Decrescitafelice.it*, nato intorno a Maurizio Pallante, autore tra l'altro di *Meno e Meglio* (Bruno Mondadori), riunisce dal No Tav all'Università del saper fare, dove si insegna a fare il sapone o a riparare biciclette. Le bibbie dei *downshifter* italiani sono i libri di Simone Perotti (*vedi box*) e il saggio di riferimento è quello di Luca Mercalli, *Prepariamoci*: «Prepariamoci a vivere in un mondo con meno risorse, meno energia, meno abbondanza e forse più felicità». (Chiarelettere editore). Cerca di analizzare questa nuova tendenza anche *Ho cambiato vita. Storie di chi ce l'ha fatta* (Edizioni San Paolo) libro di Serena Zoli, "giornalista ex" del *Corriere della Sera*. Individuando in queste storie cinque filoni di ricerca esistenziale: il desiderio di dare finalmente corpo a una seconda vocazione, l'idea di riprogettarsi arrivati all'età della pensione, la voglia di avere più tempo per se stessi, la scelta di passare dal profit al no profit, la ricerca di un nuovo equilibrio andando all'estero, ovvero diventare gli emigranti «dell'anima».

HANNO MOLLATO MESTIERI E PROFESSIONI. MA NESSUN RIMPIANTO. ORA RINCORRONO I LORO SOGNI

Natalia Estrada: «Non guardo la tv, sposto le mandrie»

Vita da mandriano: questo fa nell'Astigiano Natalia Estrada, celebre per il film *Il ciclone* e per essere stata una primadonna tv. Chi ha guadagnato abbastanza per far quel che vuole non andrebbe considerato un *downshifter*, ma il percorso della Estrada è comunque un ottimo esempio di marcia scalata e di ritmi rallentati. Natalia ha cominciato con la monta western e le gare, poi quando si è innamorata di Andrea Michianti, fondatore della Ranch Academy di Cortazzone d'Asti, ha scoperto un modo meno agonistico di stare con i cavalli e ha conosciuto la vita da cowboy tipica dei ranch americani e le tradizioni dei vaqueros spagnoli. Il suo mito ora è Buck Brannaman, colui che ha ispirato il film *L'uomo che sussurrava ai cavalli*.
Natalia Estrada, come sono le sue giornate lontane da Tv e cinema?
«Monto i cavalli e aiuto gli amici che hanno il bestiame quando c'è da spostare una mandria da un pascolo all'altro». «Spostare una mandria?»
«Prendo le vacche da latte al laccio e le sposto. O prendo i vitelli da vaccinare, da marchiare, quelli che devono mettere "l'orecchino" del veterinario».

Anche lei parla coi cavalli?

«Tellino, il mio quarter horse (la razza più veloce nel quarto di miglio, ndr), è molto espressivo. Una volta, è stato morso da una vipera e mi ha chiamato. È andato in shock anafilattico solo dopo che l'ho raggiunto».

Dallo spettacolo al ranch. Com'è successo?

«Mi sono disamorata di quello che facevo: presentare, ballare non era più considerato lavoro da professionisti. Intanto, nel 2002 avevo preso la mia prima lezione di equitazione e da allora è iniziata: un'inquietudine terribile. Dicevo: "Non voglio stare in studio, voglio spazzolare il mio cavallo e montarlo, vedere quella luce che qui non c'è". La sua è stata anche una fuga da un mondo troppo stressante?»

Natalia: nuova vita al ranch

«A me piaceva tutto: il successo, i soldi. Certo, era un mondo pieno di gente con manie, paure, sotto psicofarmaci, che si drogavano o avevano un sacco di guai; non io, però».

Oggi che cosa guarda in Tv?

«Non ho mai comprato il decoder per il digitale terrestre, quindi non vedo più la Tv».



© RIPRODUZIONE RISERVATA



ha 60 anni e ha lasciato tutto a metà anni Ottanta. Un veterano. All'inizio, si dedicava ai cavalli, poi si trasferì a Pantelleria, senza la moglie, che non capì la sua smania, senza la figlia di 10 anni. Li incontrò Silvia, agronoma di Trento, decisero di vivere in mare, sul Jonathan, un 12 metri a vela. Ora sono in Guatemala, sulla foce del Rio Dulce. Nella foto in bianco e nero dei suoi anni ruggenti, Luigi è su una Mercedes 190 SL: «Bellissima, amavo le auto, ma non i meccanismi di piaggeria del sistema. I porti, invece, sono un concentrato di umanità», dice. I suoi incontri sono raccolti in un libro: *Rotta a zig zag* (Il Frangente editore). E i ringraziamenti finali sono per l'ex consorte che ha corretto le bozze. Si vede che la vita scioglie poi tutti i nodi, quando si sceglie la rotta giusta.

DA QUADRO A CONSULENTE PART TIME

Tom Presotto, come molti, ha fatto *downshifting* restando a casa propria, con una moglie che continua a lavorare. Ingegnere all'Ibm, poi a Microsoft, ha dato le dimissioni a 49 anni; ora fa il consulente e lavora quattro ore al giorno, il resto lo dedica allo sport. «Su di me il discorso di lavorare per fare carriera non ha mai fatto presa», assicura. «Sono sempre uscito alle 17.30, scontrandomi con capi che ti valutavano per "l'abnegazione", invece che per i risultati». Una vita costellata di discussioni. Ma alle 17.30 per Tom, casa a Montevicchia, fuori Milano, scattava inesorabile l'ora della mountain bike, della piscina, del tennis. «Ora ho più tempo anche per organizzare vacanze low

cost», dice; «Ad agosto, abbiamo preso una casa alle Seychelles in tre famiglie, sulla spiaggia più bella di Pralins, e speso 25 euro al giorno per camera, tre pasti e sfizi. Altro che costosi resort!».

DA TOP MANAGER AL LAVORO DA CASA

Marina Marzotto, 43 anni, figlia del conte Pietro, era il direttore comunicazione di Ferragamo, poi nel 2003 ha aperto Propaganda Italia, un'agenzia di marketing e comunicazione i cui collaboratori possono lavorare da casa con carichi sostenibili. Vive col compagno scrittore David Grieco, sei figli (due suoi, tre di lui, uno in comune) e un paio di cani tra Roma e Hammamet. «Quando non hai più tempo per nulla, un'ora per te diventa preziosissima, eppure non te la possono pagare 50 mila euro. Allora ho scelto un salario inferiore e un'ora in più per i miei figli». Sostiene: «Se lavori da casa e mandi mail o sms, hai più cordialità e non cambia niente. Cambia che inquinino meno e ci guadagni in qualità di pensiero: esseri umani migliori producono lavoro migliore».

DA ARCHITETTO A NUOVI PROGETTI

La storia dei marchigiani Francesco Cingolani, 33 anni, e Valentina Brogna, 30, è poesia pura. Lui dieci anni fa scappa a Parigi da Montecanepino perché lei non lo vuole, si laurea in architettura, ma non dimentica: «Ho sempre pensato che saremmo tornati insieme». Intanto si convince che se la tecnologia consente di costruire cose ieri impossibili, l'architetto deve fermarsi e pen-

UN FUTURO IN AUSTRALIA

Michela Locatelli sulla spiaggia di Sydney. Lasciato un buon posto a Milano a Google, ora è (contenta) in attesa di un lavoro qualsiasi

A LEZIONE DI PASTA

Valentina Brogna vuole riscoprire le tradizioni: vive tra Parigi e Madrid con Francesco, architetto in cerca di nuove dimensioni



FRITA SANTANTONIA

sare solo a cosa è giusto fare. Lascia la progettazione, decide che vivrà di poco e solo scrivendo di architettura e che camminerà molto, «perché se sei seduto, sei fermo». Intanto, Valentina lavora con la cooperazione internazionale. Sri Lanka, Africa... Due anni fa, passa da Parigi. Tornano insieme. Due ragazzi cambiati per vie diverse: lui che ha rallentato per reazione a chi ha troppo, lei per empatia con chi non ha nulla. Vivono tra Parigi e Madrid, in stanze da 200 euro

al mese. Valentina va nelle case e prepara la pasta fatta a mano, come invito a riscoprire la lentezza delle tradizioni. Ora cercano sponsor per tornare in Italia a piedi «con una marcia diversa».

DA BANCHIERE A ISTRUTTORE SUB

«Il momento più emozionante è stato quando ho trovato lo squalo che l'anno scorso a Sharm ha ucciso una tedesca. Gli ho nuotato intorno per dieci minuti, nel blu pro-

fondissimo, guardandolo sempre in faccia per comunicargli che non ero una preda». Francesco Pipino, pugliese, ha 45 anni e ha lasciato la banca due anni fa dopo una carriera velocissima. «Su dieci ore quelle davvero interessanti erano due e a me piaceva il mare». Ora è istruttore sub al Camel Dive Club di Naama Bay, ha casa a Sharm el Sheik. «Sono stato facilitato: non sono sposato, non ho figli», racconta. «Prima spendevo in cene di lusso e auto e non ero felice. Ora amo il lavoro e viaggio due o tre mesi l'anno: vado in un Paese e ci vivo. A Khao Lak, in Thailandia, ho speso 120 euro d'affitto, mangiato cibi meravigliosi per 80 cents al giorno, fatto incontri incredibili».

DALLA PUBBLICITÀ ALL'AGRITURISMO

Molti agriturismi sono di ex rampanti. Come Le Case Gialle di Gualdo Cattaneo, nel Perugino, rifugio dal 1997 di Mauro Colonna, che oggi ha 60 anni, e di sua moglie Silvana. Mauro, ex pubblicitario, prima in Armando Testa, poi presidente di J. W. Thomphson, è l'uomo che inventò per *Biopresto* lo slogan «imbattibile contro lo sporco invincibile». «Quando arrivi al vertice, cos'altro devi fare? O la fai per i soldi, ma non ti possono pagare sette miliardi, o cambi tutto. I primi mesi sono stati duri. Ti alzi e dici: che faccio? Poi abbiamo adottato due bambini etiopi. E io ho avuto pecore, polli, un somaro. Sono stato presidente della strada del Sagrantino e assessore. Mi sono divertito. Vi sembra poco?».

Perotti: «In Italia si può vivere bene con poco»

Simone Perotti è il più noto *downshifter* italiano poiché ha raccontato la sua storia in due libri di successo: *Adesso basta* e *Avanti tutta* (Chiarelettere). Nei blog in cui si discute di *downshifting*, molti ammettono di essersi licenziati dopo averli letti. Simone ha 45 anni ed è stato un manager del marketing. «Ho creduto a quel sistema: fai carriera, fai denaro. Poi capisci che hai i soldi, ma non il tempo per spenderli», racconta. Non solo: «Credevo nella funzione sociale dell'azienda, ma venne Tangentopoli. Una mattina ero sull'aereo per Roma, apro il giornale e vedo che il tizio con cui avevo appuntamento era stato arrestato. Scesi e capii che mi ero illuso». Una carriera in ascesa, la sua, nell'Hdp di Cesare Romiti, a The Boston Consulting. Il lavoro gli piaceva, ma amava anche la vela e, sopra ogni cosa, amava scrivere. A febbraio 2008, dopo un decennio di riflessioni, dopo aver fatto e rifatto i conti, si è licenziato e si è trasferito nell'entroterra di La

Spezia in un finiene del Seicento pagato 50 mila euro. «Me lo sono ristrutturato imparando a fare tutto, perché non è vero che ti servono muratori ed elettricisti se hai il tempo di fare da solo», dice. «In Italia si può vivere bene con poco. Per mangiare fantasticamente bastano quattro euro al giorno: le alici a quattro euro al chilo costano poco perché te le devi pulire e spinare e ci vuole tempo, ma io ho tutto il tempo che voglio; poi ho l'orto, il primo anno non è venuto niente, ma mi sono divertito ed è venuto qualcosa l'anno dopo». Simone sta finendo l'ultimo libro della sua «trilogia della libertà», si mantiene facendo lo skipper o lavando barche a 90 euro al giorno: «Gli armatori hanno le barche e non se le godono, a me piace anche solo lavarle, pazienza se mamma si scandalizza e pensa al master che mi ha fatto fare in America. Prima o poi capirà che voleva vedermi felice, non ricco».



SIMONE L'APRIPISTA

© RIPRODUZIONE RISERVATA