



## Felicità, italiani all'estero e somigliare a un italiano

08.04.2016, Episode 86

### Al dente

Buongiorno a tutti da Francesca, questo è il podcast "Al dente!" e oggi è l'8 aprile. Voglio cominciare la puntata parlandovi di felicità. Poi, per alleggerire un po' il clima vi darò qualche consiglio per assomigliare [1] a un italiano. E, sempre per restare in tema, vi dirò qualcosa sui problemi che invece trovano gli italiani quando vanno a vivere in un paese straniero. Auguro a tutti un buon ascolto!

\*\*\*

Molti pensano che sia solo un lusso per pochi fortunati. Invece la felicità è un diritto per tutti. Chi lo dice? L'Onu, l'Organizzazione delle Nazioni Unite, che 4 anni fa ha stabilito per il 20 marzo la Giornata mondiale della Felicità. Così sono andata a leggere i consigli che un'altra organizzazione, la "Action for Happiness" e altri esperti propongono per aiutare la gente a stare meglio.

Il punto di partenza è questo: dobbiamo scegliere noi, in prima persona, di essere felici. Come? Con una specie di training giornaliero pratico che ci aiuta ad avere un atteggiamento positivo, coraggioso, a prendere la responsabilità di quello che ci succede e senza dare la colpa di tutto agli altri. Ed ecco gli esercizi da fare ogni giorno.

Uno è quello di stare insieme a persone aperte, che condividono il nostro progetto di vita. È importante sentirsi accettati e potersi esprimere senza paura.

Poi ci sono le emozioni: bisogna viverle, parlarne con chi ci sta vicino, senza reprimerle [2]. E come fare se all'improvviso abbiamo un problema? La miglior cosa è sdrammatizzare, usare il senso dell'umorismo e prenderci una pausa.

Così come è importante riservare dei momenti di tempo per non fare assolutamente nulla e restare ad ascoltarci. In silenzio.

Sì, ma dove? Bisogna trovare uno spazio solo per noi, con la pace necessaria per riflettere.

Da non sottovalutare, poi, la creatività: ogni giorno, almeno un quarto d'ora fare qualcosa di bello, tipo scrivere, dipingere [3], cucinare, curare i fiori... ma in maniera improvvisata e originale.

Una cosa bellissima, poi, riguarda il sorriso: quello interiore, fatto da soli ad occhi chiusi, e quello esteriore, che regaliamo agli altri. Lo sapete che sorridere è contagioso [4]?

Provate a farlo con uno sconosciuto, mentre camminate per strada. L'energia che parte dal vostro sorriso si diffonderà a macchia d'olio [5]. Lo stesso avviene con la gentilezza: è come un boomerang.

Non dimentichiamo, però, di coccolarci [6], un po', ogni giorno: se siamo buoni con noi stessi, lo saremo anche con gli altri.

Infatti il rapporto con le persone che amiamo riveste grande importanza. Ma quando è stata l'ultima volta che abbiamo detto al nostro partner, a un figlio o a un amico "ti voglio bene"? A volte dimentichiamo di esprimere i nostri sentimenti e diamo le cose per scontate [7]. Invece usare la tenerezza [8], sia con le parole che con i gesti di affetto, gli abbracci e le carezze è fondamentale nelle nostre relazioni.

Un'altra parola chiave è: movimento. Che sia una passeggiata, uno sport, un ballo, non importa. Il corpo per stare bene ha bisogno di esprimere la sua energia. Meglio ancora se lo facciamo nella natura.

E per quanto riguarda il tempo: viviamo nel presente, qui e ora, ma facciamo anche progetti: che sia un corso di lingua, l'acquisto [9] di una pianta o un viaggio, tutto questo ci mantiene vivi e attivi. E poi imparare qualcosa di nuovo ci fa restare giovani dentro e fuori.

Ah, e ogni piccolo o grande successo va festeggiato, da soli o con gli altri.

Alla sera, infine, facciamo il punto della situazione sulla giornata appena trascorsa: com'è andata? Che cosa ci rende tristi o insoddisfatti? Impariamo a perdonarci: la perfezione non esiste e non possiamo piacere sempre a tutti.

Guardiamo le cose belle che ci sono capitate e quelle brutte che ci hanno insegnato qualcosa.

E poi... domani è un altro giorno: una nuova partenza, un nuovo inizio. Perché la vita è sempre in movimento e noi con lei.

\*\*\*



Cari ascoltatori, da quanto tempo state studiando la lingua italiana?

Oggi voglio darvi qualche consiglio non tanto per migliorare le vostre competenze linguistiche, ma per provare ad assomigliare a un italiano, dentro e fuori. Vi assicuro che vi aiuterà anche a parlare meglio.

Prima di tutto, cominciate a pensare come un italiano: tenete sempre una soluzione di riserva, nel caso che si verifichi un problema. Noi italiani in genere siamo molto creativi, dato che nel Belpaese spesso le cose non funzionano alla perfezione.

Se andate in Italia in macchina, cercate di guidare in modo più... dinamico: sì, insomma, andate un pochino più veloci, suonate il clacson [10]... Coraggio! E se non trovate parcheggio, beh... allora cercate di essere creativi (ma non troppo: anche in Italia i vigili [11] fanno le multe [12]!).

Appena arrivati, osservate come si vestono le persone: imitate lo stile, guardate i negozi e rinnovate il vostro guardaroba. E non andate in giro per la città vestiti... da turisti!

Quando parlate, non dimenticate di usare le mani. Da noi è importantissimo e dà risalto a quello che si dice. E poi, si sa, la lingua italiana è musicale... Allora vi consiglio di fare esercizio cantando qualche canzone, vi aiuterà a trovare il giusto ritmo.

Se volete mangiare davvero bene, accettate l'invito di un italiano a casa sua e molto probabilmente conoscerete una buona cucina tradizionale. Dunque, siete appena entrati in casa e... per favore, non toglietevi le scarpe! Camminare scalzi [13] per casa è un'abitudine che agli italiani non piace per niente.

Adesso siete a tavola e fate attenzione: in molte famiglie c'è la mania di far mangiare agli ospiti finché non scoppiano [14]. Beh, trovate il coraggio di dire di no alla terza porzione di lasagne! Ma, mi raccomando, ci sono cose da non fare mai, assolutamente: primo, mangiare gli spaghetti con il cucchiaino; secondo, chiedere un cappuccino dopo pranzo o, peggio ancora, dopo cena. È troppo pesante... Meglio un semplice caffè. Anche al ristorante!

Se poi durante la vostra vacanza vi capita di avere un problema, uno qualunque, protestate, lamentatevi [15] pure, ma dopo un po'... dimenticate tutto!



Noterete anche sicuramente un altro particolare: noi italiani siamo bravissimi a criticare tutto quello che succede nel nostro Paese, ma se lo fa uno straniero ne siamo molto offesi... Allora, fate attenzione!

Bene, con questi consigli nessuno si accorgerà che siete stranieri. Almeno spero! Ah, e fatemi sapere com'è andata!

\*\*\*

Da migliaia di anni noi italiani andiamo in giro per il mondo. Siamo o no un popolo di esploratori e navigatori? Ma soprattutto siamo un popolo di emigranti. Pensate: si stima che attualmente ci siano circa 80 milioni di oriundi [16] italiani nel mondo. Le comunità più grandi sono in Brasile, Argentina e Stati Uniti. Nell'Ottocento e nel Novecento circa 30 milioni di italiani lasciarono l'Italia per cercare miglior fortuna all'estero. Da qualche anno il fenomeno è ripreso: con la crisi del 2007 è ricominciato un consistente flusso migratorio verso il Nord Europa. Solo nel 2015 sono emigrate 100.000 persone.

Certo, oggi andare a vivere all'estero è molto più semplice rispetto a tanti anni fa; e poi, grazie al web, ai social e compagnia bella, oggi è facile sentirsi meno soli, comunicare i nostri piccoli problemi e chiedere consiglio a chi vive già nel nuovo Paese. A questo proposito un nostro connazionale [17] che vive in Germania ha creato una divertente pagina Facebook che raccoglie le domande più strane dei nuovi espatriati d'Europa. Qualche esempio? C'è un giovane che chiede: "Ma a Berlino si può fare colazione al bar come in Italia?" Oppure un altro, che vuole trasferirsi in Danimarca: "Scusate, ma da che parte si guida, a destra o a sinistra?" C'è uno che vive a Bruxelles e chiede: "Qualcuno sa dirmi dove posso comprare il mascarpone e i savoiardi per fare il tiramisù?" O ancora, un uomo che sta per trasferirsi in Inghilterra: "Sapete se è possibile ricevere lo stipendio in euro invece che in sterline [18]? Ho ancora un po' di problemi a calcolare il cambio..." E poi, ancora: "Ma è vero che in Germania nel bagno non c'è il bidet?" e così via.

Certo, non tutti sono così ingenui... Ma bisogna avere comprensione, forse è la prima volta che mettono il naso fuori [19] d'Italia, hanno bisogno di consigli... Oh già, adesso però scusate, devo proprio andare... Ho un appuntamento con un paio di amiche, italiane, naturalmente... Perché, sì, è vero, noi italiani che viviamo all'estero abbiamo bisogno di raccontarci tutti i nostri piccoli problemi... anche se è tanto che viviamo qui!

\*\*\*

Bene, eccoci alla fine della puntata. Ci sentiamo fra due settimane su [www.podclub.ch](http://www.podclub.ch) o sulla app. Per rivedere le parole nuove di questa puntata, potete usare il Trainer di vocaboli. La prossima volta vi parlerò della Giornata mondiale della Terra. Un saluto da Francesca e a presto!

Glossar: Al dente

- [1] **assomigliare:** sembrare, avere l'aspetto di
- [2] **reprimere:** contenere, bloccare
- [3] **dipingere:** decorare con colori
- [4] **contagioso:** che si trasmette facilmente da una persona all'altra
- [5] **a macchia d'olio:** in modo rapido e uniforme
- [6] **coccolarsi:** trattarsi in modo tenero e affettuoso
- [7] **dare le cose per scontate:** considerarle sicure, ovvie
- [8] **(la) tenerezza:** sentimento dolce, delicato
- [9] **(l') acquisto:** l'azione del comprare
- [10] **(il) clacson:** apparecchio dell'auto che produce un segnale acustico
- [11] **(il) vigile:** un poliziotto della città
- [12] **(la) multa:** cifra da pagare quando non si rispetta il regolamento della strada
- [13] **scalzo:** senza scarpe
- [14] **scoppiare:** essere troppo pieno e rompersi
- [15] **lamentarsi:** esprimere insoddisfazione, scontentezza
- [16] **(l') oriundo:** chi proviene da un Paese, soprattutto quando un genitore, un nonno o un antenato ne sono originari
- [17] **(il) connazionale:** persona che ha la nostra stessa nazionalità
- [18] **(la) sterlina:** moneta del Regno Unito
- [19] **mettere il naso fuori di:** uscire, andare fuori da