

PAOLA MAUGERI

Cambiare vita si può: io l'ho fatto

«Ho lasciato l'Italia e ricominciato da zero in Svezia: avevo bisogno di rallentare». Tanto che c'era, la Signora del Rock ha scritto un'agenda zen. Per afferrare la felicità

di DIANA DE MARSANICH

Ha girato il mondo, intervistando più di 1.300 musicisti e rockstar. Ha scritto cinque best seller, ed è soprannominata "Wikipaola" per la cultura musicale che l'ha portata a condurre, in tv e in radio, programmi di grande successo. Pochi mesi fa, Paola Maugeri, 53 anni, ha lasciato l'Italia per la Svezia. Un cambio vita che accarezzava da anni.

In Italia è famosissima: la chiamano la Signora del Rock. Perché mollare tutto?

Ho trovato il coraggio di vivere la vita che volevo. Da quando sono stata ambasciatrice per un nuovo protocollo sul clima al summit di Copenaghen del 2009 (COP15), il mio sogno più grande era vivere sul Mare del Nord. Da tanti anni studio meditazione, la mia vita interiore non corrispondeva più a quella di Milano, una città grande e caotica. Con la pandemia, ho capito che non potevo rimandare: non avevo più voglia di correre, desideravo rallentare. Avevo bisogno di vivere in mezzo alla natura, sentivo l'esigenza di spostarmi, per trovare un luogo di elezione più adatto alla mia evoluzione.

Il primo step qual è stato?

Ci ho messo un anno per rendere questo sogno una realtà. A maggio 2020 sono arrivata a Malmö per la prima volta: ho capito subito che la Svezia era la mia terra. Dopo due mesi sono rientrata a Milano e



LEZIONI DI GINNASTICA INTERIORE. Paola Maugeri, 53 anni. Conduttrice tv e radiofonica, esperta di musica, ha scritto *Professione essere umano. L'eserciziario* (Rizzoli illustrati), un libro agenda per migliorare noi stessi. Dalla sua casa a Malmö in Svezia, dove vive, guida la piattaforma di mentoring Humans (behumans.it) e conduce *Paola is Virgin at night*, su Virgin Radio.

ho iniziato a pianificare il mio cambio vita. E a giugno 2021 io e mio figlio Timo ci siamo trasferiti definitivamente.

Cosa ha trovato in Svezia?

Quello che cercavo: un Paese estremamente inclusivo e civile dove l'essere umano ha un valore, indipendentemente da quanti soldi ha in banca, dal suo cognome o dal suo status sociale. In Svezia, c'è una cultura più internazionale e una sensibilità ambientale più evoluta: qui nessuno sgarra nel riciclo, c'è un desiderio più forte di partecipazione per costruire un mondo migliore.

Com'è la sua giornata tipo?

Molto calma, mi è sempre piaciuto andare a letto presto e da anni mi sveglio prima dell'alba, tra le 4.30 e le 6. Vivo in una casa bellissima nel quartiere Västra Hamnen, il primo a impatto zero d'Europa, di fronte al Mar Baltico: tutti i giorni faccio il bagno ed è una meraviglia, anche col freddo. Il mio posto del cuore è la Kallbadhus, la sauna di

Malmö: mi ha insegnato tanto sull'accettazione del corpo, la nudità e la vulnerabilità.

Mostrarci vulnerabili ci rende più forti?

Absolutamente sì: la scelta di cambiare vita è andata di pari passo con la mia ricerca spirituale. La società che ci circonda ci spinge a una costante ostentazione dei nostri titoli, dei nostri successi personali e di ciò che possediamo. Viviamo in un mondo in cui mostrare la nostra forza è l'unico modo per stare a galla. Ho fondato Humans col desiderio di invertire la rotta.

Che cos'è Humans?

Una piattaforma di mentoring, una community di persone che condivide un percorso di crescita. Partendo dal buddismo, che studio dal 1997, guido meditazioni e contemplazioni sonore e favorisco delle riflessioni per capire con che spirito abitare questo mondo, per vivere con consapevolezza.

Lei, Paola, queste domande ha iniziato a porsele molto giovane. ►

In queste foto, alcune istantanee della vita di Paola Maugeri a Malmö, in Svezia: «Respiro, medito, pratico Ashtanga yoga tutti i giorni, faccio il bagno nel Mar Baltico e cammino nei boschi. Per essere felice, ho bisogno di natura. E di musica».



È vero. Avevo 12 anni quando ho deciso che non avrei più mangiato carne. Benché non avessi mai sentito parlare di vegetarianesimo, ero già mossa da una scelta etica. Col tempo, ho rinunciato a tutti i cibi di origine animale: sono vegana da 32 anni.

È stata anche una pioniera della vita green. Dodici anni fa pubblicava *La mia vita a impatto zero*, uno dei primi manuali per vivere senza sprechi. Da dove nasce la sua sensibilità ambientale?

Ho sempre voluto incidere sul mondo: sono una ragazza siciliana cresciuta in un quartiere dove è normale dare fuoco alla spazzatura e ai cassonetti. Quando nel 2010 è uscito il mio manuale, ero vista come quella strana, alternativa. Oggi la filosofia di vita sostenibile fa parte di un comune sentire, ma per tanti anni nel mio ambiente di lavoro mi chiedevano di omettere di essere vegana, altrimenti non avremmo chiuso i contratti. D'altronde l'Italia è un Paese conservatore, nella nostra cultura se tocchi il cibo è come se offendessi la mamma.

Per accompagnare le persone in un percorso di crescita spirituale, ha scritto un libro che insegna a "essere umani". Crede che non ne siamo più capaci?

L'idea del libro è nata dopo un viaggio negli Stati Uniti, a Nashville, dove ero andata per intervistare i The Black Keys, una band americana. Lì mi sono accorta che qualsiasi persona conoscessi mi chiedeva qualcosa che riguardava le mie performance: «Guadagna tanto?», «Che professione fa?». Mi sono chiesta: «E se io rispondessi semplicemente: faccio l'essere umano?». E così è nata l'idea di *Professione essere umano. L'esercitario*, dove spiego cosa mi ha aiutata a essere la persona che sono oggi.

Il libro è concepito come un'agenda e prevede anche degli esercizi. Perché?

Dovremmo chiederci più spesso: «Ma io come sto? In che direzione sto andando?». Il libro è un manuale di ginnastica interiore, un check up di noi stesse: ci aiuta a stabilire la nostra rotta esistenziale per non perdersi

Ho sempre fatto scelte che non producono reddito, ma ricchezza. Ho ridotto i bisogni e vesto usato: di nuovo mi servono solo i pensieri

di vista. Giorno per giorno, possiamo contribuire a creare un mondo migliore, diventando per primi esseri umani migliori. Per questo a ogni mese dell'anno corrisponde un macrotema esistenziale.

Quali sono i 12 macrotemi?

Amore di sé, Integrità, Assertività, Libertà, Istinto, Auto-educazione, Nutrizione, Respiro, Silenzio, Parole, Mudità – un termine buddista che significa godere del benessere altrui – e Brahma Muhurta, cioè il momento ideale per le pratiche spirituali come la preghiera e la meditazione, che corrisponde a un'ora e trentasei minuti prima dell'alba.

Tra queste sfide, qual è la più difficile?

Per noi donne, essere assertive: nessuno ci insegna a dire veramente le cose come stanno e a comunicare in modo appropriato i nostri pensieri, le nostre opinioni, necessità o bisogni. A noi brave ragazze non è stato insegnato a dire di no, ma i no

ci aiutano a mettere dei confini. Una follia, che poi si traduce in herpes, psoriasi, ulcera. Lasciamo morire troppe parole nella gola, il quinto chakra che governa le ghiandole endocrine della tiroide. Anch'io ho fatto tanta fatica a dire a me stessa «parla».

Il no più importante che ha detto?

«Qui non ci rimango». Tutti mi dicevano ma sei matta, rinunci al tuo status, in Svezia nessuno sa chi sei. Ho detto sì al cambiamento, no a restare sempre uguale.

Economicamente è stato difficile?

No, perché da anni faccio una vita frugale: esco pochissimo, compro solo vestiti di seconda mano e cibo stagionale. Ho ridotto i miei bisogni, non ho mai avuto problemi a mettere lo stesso abito per quattro serate importanti, mi interessa di più indossare pensieri nuovi. Ho sempre fatto scelte che non producono reddito, ma ricchezza.

La musica è parte integrante della sua vita: cosa le ha insegnato?

La parola musica viene da "musa", infatti mi ha sempre ispirata. I primi insegnamenti buddisti li ho avuti da Laurie Anderson, la moglie di Lou Reed. Ma anche Bono degli U2 ha contribuito a creare l'impalcatura della mia vita. L'idea di svoltare mi è venuta dopo un incontro con Roger Waters dei Pink Floyd. Ed è stato Chris Martin dei Coldplay a farmi riflettere sul fatto che non c'è un Pianeta B. I musicisti sono i miei mentori: mi hanno insegnato che solo migliorando noi stessi potremo migliorare il mondo. 🍀