

PORTARE RITMO NELLA VITA

FOTO DELL'
AZIENDA SU
AGRISANO.CH

Hansruedi Bösch beve il suo caffè mattutino in stalla assieme alle sue vacche. Dopodiché osserva lo stato della sua mandria. Nel trambusto della quotidianità, gli capita di dimenticarsi di pensare a sé stesso.

Due passi lunghi, due corti e di nuovo uno lungo. Il ritmo del West Coast Swing è fluido ed elastico. L'agricoltore Hansruedi Bösch è rilassato e felice quando si muove al ritmo di musica. Ma non è passato molto tempo da quando gli era passata la voglia di sorridere.

Dal crollo alla ripresa

Quattro anni fa, Hansruedi ha improvvisamente iniziato a soffrire d'insonnia. Aveva difficoltà ad addormentarsi, non riusciva a restare addormentato e al mattino spesso gli mancava la motivazione per alzarsi. Aveva paura: in breve tempo si sentì come se fosse caduto in un buco. Come fu possibile? A quei tempi, l'agricoltura era la sua «attività secondaria», se così si può definire: allevava vacche madri in una mandria di circa 40 capi e gestiva 17 ettari di frutteto con diverse varietà. Lavorava all'80% come sacrestano nel comune di Uzwil, San Gallo. I suoi due figli erano cresciuti e se ne erano andati di casa, il rapporto si complicò e terminò con la separazione. La moglie, che aveva sempre lavorato nella fattoria, se ne andò via. S'informò riguardo a simili esperienze nel suo ambiente. Non attese a lungo e cercò presto un aiuto professionale. Il suo medico gli prescrisse un sonnifero affinché il suo corpo e la sua mente potessero riprendersi. Contemporaneamente, iniziò con la psicoterapia per elaborare meglio le esperienze difficili. Dopo circa un mese ha potuto sospendere l'assunzione dei farmaci e ancora oggi continua a frequentare la terapia.

In movimento

La musica e il movimento hanno sempre avuto un ruolo importante nella sua vita.

Prima, andava regolarmente a ballare con sua moglie. Ma capita che, a volte, le amate routine vengano perse a causa delle difficoltà della vita quotidiana: Hansruedi se ne è reso conto guardando al suo passato. Con la depressione ha reimparato a prestare maggiore attenzione al suo corpo e a lasciarlo riposare. Ha scoperto il West Coast Swing nel 2021: «Quando ballo, le mie preoccupazioni svaniscono, non importa cosa avevo in mente prima. Ci si allontana dalla quotidianità e si vive semplicemente il momento». Dopo la lezione di danza si sente più leggero e ha di nuovo più energia. Tramite la danza, Hansruedi ha anche potuto conoscere la sua attuale compagna. La lezione settimanale di ballo assieme a lei è un appuntamento fisso della sua agenda, a cui non manca mai. A meno che non ci siano mucche scappate dal recinto da riprendere o un parto imminente.

Prendersi del tempo per riposare

Hansruedi ritrova il suo equilibrio anche con le escursioni: «Non appena si inizia a camminare, si entra in una dinamica simile a quella della danza», sebbene non gli interessi arrivare in vetta a tutti i costi. Per lui, ciò che conta è essere in giro. Anche viaggiare aiuta a porre fine al circolo infinito dei pensieri. Ma, come agricoltore nel settore del latte, com'è possibile organizzare tutto ciò? Questo è quello che pensava anche Hansruedi molti anni fa, finché una volta andò a militare per quattro settimane e trovò un aiutante agricolo attraverso la piattaforma Maschinenring. E al suo ritorno scoprì che in fattoria le cose andavano bene anche

senza di lui. Da quel momento in poi, si assicurò di trascorrere le vacanze con la sua famiglia per almeno due settimane all'anno. «Non sono indispensabile»: fu l'intuizione che lo aiutò a togliersi molta pressione di dosso. E la pressione causata dalla fretta è spesso la causa di molti incidenti. Hansruedi si è reso conto che ogni volta che gli succedeva qualcosa, avveniva quando voleva lavorare «in fretta». E capitava che si faceva male al piede o a qualcos'altro. Pertanto ora, quando è in ritardo o di fretta, s'impegna a fermarsi un attimo a riflettere: «lavorerò appositamente più lentamente».

Essere aperti alle novità

Dopo che Hansruedi si riprese dalla depressione, decise di fare un passo indietro nella sua carriera professionale. Oltre all'attività agricola, ora lavora solo al 30 per cento come sacrestano. Ma non vuole rinunciare a quest'attività per lui importante. Come per il corso di danza, il lavoro di sacrestano gli permette di entrare in contatto con persone

che altrimenti non avrebbe modo di conoscere: «Ciò allarga gli orizzonti, stimola e aiuta a levare i paraocchi», aggiunge con un sorriso rilassato.

Fattoria Wiesbühl, Niederuzwil SG

Hansruedi Bösch è la terza generazione a gestire l'azienda. Quando nel 1995 la rilevò dai suoi genitori, ha fatto la conversione completa all'agricoltura biologica. Nel 2003 abbandonò la produzione di latte e si concentrò sull'allevamento di vacche nutrici. Non ha mai voluto imparare un altro mestiere diverso da quello di agricoltore. Lui apprezza la possibilità di organizzare il proprio tempo in modo indipendente e di essere relativamente libero. Così come gli piace vivere il cambio delle stagioni lavorando intensamente all'aperto. Ogni tre o quattro anni richiede una consulenza assicurativa completa dall'agenzia regionale di Agrisano di San Gallo, per adattare le soluzioni assicurative alla sua attuale situazione di vita e professionale. Anche questo contribuisce a dargli sollievo e lo porta a un maggiore relax nella vita di tutti i giorni.

