

Occhi luminosi su di te

L'avvenimento felicità

La felicità: parola o magia? Nessuno può sottrarsi al fascino delle sue vibrazioni. Esiste o non esiste la felicità? È un attimo fuggente da cogliere e custodire o si trova nelle piccole cose come "un bicchiere di vino con un panino..."? È vero che la si riconosce quando ormai ci ha lasciato? Come l'araba fenice, qualcuno dice di averla vista e qualcuno propone di togliere quella parola dal vocabolario perché eccessiva (al massimo, se ci va bene, possiamo avere un po' di serenità). Eppure se risenti la parola ritorna il sogno dimenticato, si riapre la ferita, affiorano i ricordi. Forse possiamo trovare il bandolo della matassa se ripartiamo dal suo etimo. Felicità - ci dicono - deriva da un gruppo semantico che include femmina, figlio, nutrimento. Ed ecco l'immagine del bambino che, dopo la poppata, sorride sazio (e felice?); ed ecco la madre che lo guarda con un volto luminoso (felice?). Forse dovremmo partire da questa scena: qualcuno si è preso cura di te con passione e pazienza, con disponibilità e gioia. Oppure, sull'altro versante, qualcuno si prende cura di chi ti sorride e ti guarda con due occhi che costringono ad amarlo. C'è un imprinting della felicità? Certo ti confonde vedere qualcuno seduto su una carrozzella che canta e un altro terribilmente teso perché non ha guadagnato un altro miliardo.



*Espressioni di vita
in proiezione felicità*

di GIOVANNI SALONIA



Sembra un intrigo senza soluzione. Più vai avanti e più ti sorprende. La felicità - si dice - non è in vendita, però tutti abbiamo il sospetto che ci sia un trucco, che qualcuno bari in questo gioco. E ci sia un prezzo che solo pochi conoscono. Cosa fare nell'attesa di scoprire il trucco? Stare bene e accumulare le cose che piacciono: pazienza se poi deludono, se il giocattolo che si ha in mano ha perso il fascino del giocattolo sognato per notti e notti.

Ricominciamo da capo: la felicità forse accade, succede. Come lo starnuto, come l'orgasmo: te li ritrovi ma non puoi provarli. Più ti affanni e più si allontana, sia l'uno che l'altro - e forse anche la felicità. Un giorno sei distratto, magari sei "sotto zero" e qualcosa accade: un attimo, e ti senti felice. È quello sguardo pieno di luce, o quella montagna purissima, o quel tramonto struggente. O forse - ancor meglio - ti senti toccato da Dio. Allora canti, o, meglio, sei cantato: perché il cuore ti canta e tu non puoi zittirlo. E ti meravigli perché non ti eri accorto che gli alberi respirano, la terra respira, che è tutto un vibrare di vita. E senti che il cielo si è trasferito nel tuo petto, nei tuoi occhi. Ieri niente e nessuno

riscaldava il tuo cuore, oggi non hai bisogno di niente e nessuno, perché è il tuo cuore che riscalda ogni cosa. È questa la felicità? E se è questa, come si compra?

Il trucco che non si capisce

A questo punto si riapre il gioco tragico dell'esistenza in cui niente è solo dono e niente è solo conquista. Tra il dono e il compito, tra la grazia ricevuta e quella conquistata, si incunea l'intrigo (anche l'imbroglio?). Il principio, ossia le fondamenta, non ci appartengono. Un'antica battuta dice: Se vuoi crescere sereno, scegli genitori sereni. Se dobbiamo essere spietati, forse fortuna e felicità hanno cammini che si intersecano. Ma un viotto lo ci rimane. Charlie Brown, in un giorno "blu" chiede all'amico: "A cosa serve la vita?". E l'amico, sicuro, risponde: "A rendere felici gli altri". Charlie, serio, commenta: "Mi sa che qualcuno oggi non ha fatto il proprio dovere". Risputa la domanda: cosa fare se qualcuno non ha compiuto il suo dovere?

Chi ha provato qualcosa che ha chiamato felicità, in genere è restio a spiegarne i dettagli.

Sembra che non esistano strade prefigurate e preordinate.

Ognuno deve inventare la propria via facendo in modo che non resti un sentiero interrotto. Ma, sempre per restare nell'intrigo di dire cose forse inutili, si può fare una rassegna di ciò che si dice in giro, di alcune strade nelle quali sembra sia accaduto l'evento-felicità. Ne parlano in oriente e in occidente, ci sono cammini di fede e di psicoterapia, di ricerca artistica e intellettuale, di innamoramento e di ascetica, cammini corporei e spirituali...

Ovviamente non parliamo del trucco-felicità di cui si servono le pubblicità dell'ultimo modello di macchina o di profumo. Pare che la felicità nasca dentro; per cui è necessario, per poterla identificare, imparare ad ascoltare sé stessi. Se non sei in ascolto di te stesso, come ti accorgerai che nel tuo cuore sta iniziando un canto nuovo? Si tratta di essere attenti al proprio corpo, come luogo in cui continuamente si scrivono e riscrivono i significati dell'esistenza. Ma questi significati non sono subito evidenti: hanno bisogno di essere scoperti dentro le emozioni, le sensazioni, le tensioni.

Sentieri che portano lontano

Di nessun sentimento o sensazione devi vergognarti: sei responsabile solo di ciò che ne farai. E se alcuni di essi ti danno fastidio, cerca piuttosto di capire cosa vogliono dirti. Riascoltati dopo qualsiasi esperienza significativa, per vedere cosa hai appreso sulla vita e su te stesso, al di là del successo e del fallimento. Non temere di guardarti allo specchio (spesso sono gli altri a rimandarci la nostra immagine): cerca di pulirti il volto, piuttosto che rompere lo specchio che te lo rimanda. Non avere paura di farti aiutare, accompagnare: davanti ad un altro, si prende coscienza di parti di noi altrimenti nascoste e insondabili. Rinuncia a controllare la vita: la primavera fiorisce anche se sei seduto e l'aspetti. Non spingere il fiume: scorre da solo. E non pretendere di fermarlo: saresti travolto. Lascia che ognuno sia sé stesso: così l'incontrerai nella verità. Di quello che devi dire: il non-detto si trasforma sempre in chiusura o in un mostro. Non pretendere di indovinare i pensieri e le motivazioni dell'altro (anche se sei psicologo e direttore spirituale) e non presumere di essere trasparente. È sciocco imporre agli altri i tuoi gusti o meravigliarti di quelli altrui. Vivi le tue relazioni sapendo che l'altro è come tu lo hai cercato. Ringrazialo se ti delude: ti offre la possibilità di imboccare la strada migliore per ritrovare te stesso. Non affannarti a cercare la persona giusta: è un gioco che dura poco; prova ad essere tu la persona giusta. Non consumare energie nel lamentarti del tuo partner: usale per conoscere meglio te e, in particolare, il guadagno indiretto che hai dal suo comportamento di cui ti lamenti. Se parli con un bambino, chinati alla sua altezza: i suoi occhi diventeranno più luminosi. E se lo incontri per la prima volta, pri-



ma di chiedergli il suo nome, digli il tuo. Non umiliare mai nessuno per nessuna ragione. E non rimproverare i tuoi figli di fronte a persone estranee, anche se parenti o amici. Se qualcosa non ti va dell'altro, limitati a descriverla, non infierire su tutta la persona, sul suo passato o sul suo futuro. Se hai il gusto della bellezza e dell'eleganza nel rapporto con gli altri, conoscerai il calore



che è la perla di ogni bellezza. Se non hai avuto tutto quello che volevi, non perdere quello che hai lamentandoti. Non confrontarti e non confrontare: nessuno è stato a lungo felice imitando qualcuno o vincendo i confronti. Rinuncia a vincere sull'altro: è un sentiero che non porta lontano. Anche se ne hai voglia, non serve voler dimostrare che sei migliore: ci sarà sempre qualcuno che ti farà impazzire perché ti chiederà sempre prove nuove. Se scegli di essere buono, leale, onesto, non aspettarti che gli affari ti vadano bene per queste ragioni. Se credi in Dio, cerca di non farlo a tua immagine e somiglianza: "Anche se il tuo cuore ti condanna, Egli è sempre più grande" - parola di qualcuno che ha avuto esperienza diretta del Figlio di Dio. Non pensare che la felicità percorra solo le strade del benessere: si trova a suo agio solo nelle strade che portano al cuore. Se il tuo è caldo e accogliente, un giorno la felicità (l'Altro?) verrà ad abitarlo. Te lo auguro con tutto il cuore.