

Dal libro di

Simone Cristicchi - **Happy Next - Alla ricerca della felicità**, La nave di Teseo, Mi, 2021

L'importanza del vuoto

Scrivo Cristicchi: Andai a trovare un amico scrittore abbastanza famoso che vive in una cascina della Bassa Padana, ovvero il luogo da cui molti anni prima era scappato per andarsi a sporcare di città e di umori urbani. Non sopportava più le traversate in bicicletta, gli inverni nebbiosi e le estati afose, il silenzio dei campi, la distanza fra le case, le paludi che sembravano Louisiana, ma dove jazz era solo il nome di una pizzeria al taglio. Così, finita l'adolescenza, con la scusa di andare all'università, era fuggito a ginocchia levate in cerca di trambusto, palazzi e assembramenti umani di ogni genere. Credo ne abbia avuti abbastanza se poi ha deciso di tornare dove è nato.

Conversando con lui sulla felicità, gli domandai a cosa fosse grato, a cosa attribuisse il suo successo. Mi rispose secco: *“Devo tutto alla noia”*.

Aprii bene le orecchie e gli chiesi di spiegarmi meglio:

“Vedi, qui nei paraggi non c'erano negozi, il cinema più vicino si trovava a dieci chilometri, il campetto da pallone a cinque, il compagno di giochi a troppe pedalate da me. Il tempo sembrava non finire mai. Lo passavo sdraiato sotto gli alberi, a tirare sassi, a dare forma alle nuvole, a rincorrere le lucertole. Quando non potevo stare all'esterno, costruivo cose: lo skateboard con il compensato e le rotelle, il binocolo con i tubi della carta igienica, le sagome con il cartone per fare i film. Sì, proprio i film. Facevo muovere i personaggi, li facevo dialogare, innamorare, battere a duello. Non so perché, alla fine, li facevo pure morire, ma fa niente. Dalla noia è nata tutta la mia fantasia. Dalla noia è nato tutto il mio desiderio. Il desiderio di popolare le mie giornate di persone che intorno mi mancavano, di inventarmi ciò che non c'era, e di andarmene via di casa il prima possibile. Che poi, se ci pensi bene, non era per niente noia, era solo un sacco di tempo libero. Perché la noia indica qualcosa che è vuoto di contenuto, io invece in quel tempo libero ci mettevo un sacco di cose. È stato il periodo in cui ho imparato a creare trame, sceneggiature, personaggi, a studiare e descrivere bene i paesaggi. Insomma, se non nascevo qui, non diventavo scrittore. È anche il motivo per cui sono tornato a viverci: vorrei ritrovare quello stesso ingegno.” p. 33

...

Una volta raggiunto uno stato di attenzione verso noi e gli altri, allora sì, possiamo pensare di imparare qualcosa. Ma per farlo ci serve un'altra mollica di pane: l'umiltà.

Dal latino *humus*, che significa “terra, terra fertile”.

Essere umili vuol dire presentarci come un campo arato, pronti ad accogliere i semi di bellezza e conoscenza che chiunque può spargere. Tutti ci possono insegnare qualcosa... ma bisogna avere il coraggio di essere un campo aperto, di ammettere i propri limiti e le proprie fragilità.

Siamo abituati a ritenere che l'umile sia un uomo buono, che non dà fastidio, che si sottomette e non si ribella mai. Io invece penso che umile sia chi sta nel mondo non per dominarlo, ma per viverci dentro senza fare il prepotente. Come fanno gli alberi.

Esiste un maestro di vita più saggio di un albero? Per sua natura dona frutti, legna, ossigeno, ombra... sta fermo, piantato lì... perfettamente integrato agli eventi. Reagisce resistendo, non opponendosi a ciò che non può controllare. p. 40

È difficile stare nella tempesta e mantenere la rotta, quando sbatti contro il muro dell'invisibile, quando ti trovi davanti a eventi laceranti che sfuggono a qualsiasi razionalità... Non possiamo trovare un senso a tutto, forse perché “tutto ha un senso”. Siamo allievi del dolore: dobbiamo affrontarlo come una sfida per crescere e tornare a dare frutti... aspettando che qualcuno li raccolga per soffiarcisi sopra e generare altre fioriture. p. 51

Sulla via del mare, verso Ostia, nella frazione di Dragona, esiste una capsula temporale che raccoglie le cose del mondo, dalla preistoria in poi. Si chiama Museo Agostinelli ma non è affatto un museo... Custodisce oltre un milione di oggetti, molti strampalati, all'apparenza non significativi, eppure chi li ha recuperati conosce la storia di ognuno di loro... Domenico Agostinelli iniziò a lavorare a quindici anni... diventò questo il suo lavoro: strappare le cose degli uomini all'oblio.

Entrai per la prima volta nel museo perché cercavo una sirena antiaerea a manovella da far suonare durante il mio spettacolo *Mio nonno è morto in guerra...* ovviamente la trovai.

Gli oggetti non sono quello che sono, ma quello che ci raccontano. Mi disse: “*Quando vado a svuotare le cantine degli altri e sono piene di polvere, è una vera gioia! Significa che quegli oggetti sono antichi o che comunque da anni non vengono toccati dall’uomo. E poi, hai idea di quanto spettacolare sia la polvere? Io l’ho guardata al microscopio e sono rimasto senza parole.*”

Prima di andarmene gli domandai: “*Qual è l’oggetto più prezioso di tutti?*”

Lui prese un barattolo di vetro con dentro una vecchia canottiera appallottolata, e mi disse: “*Questo! Dentro c’è il profumo di mio padre*”. p. 71

Il talento è gratis, te lo regalano, nasce insieme a te. Il talento è ciò per cui siamo portati, la nostra vocazione... ma come si fa a scoprire il proprio talento? ... Dovrebbe accadere a scuola, se essa fosse concepita come un vero e proprio laboratorio interdisciplinare. Oltre ai libri e alle solite materie, servirebbero più stimoli possibili, affinché ognuno trovi quello che attiva il suo talento.

Ad esempio, io farei stare gli alunni qualche ora a contatto con piante e animali... obbligatoria anche l’ora di cantautorato italiano, basta con il flautino, che va di traverso. Lezioni sui moderni poeti: Fabrizio De André, Giorgio Gaber, Lucio Dalla...

La scuola, invece di omologare i ragazzi, invece di etichettarli e giudicarli, dovrebbe diversificarli, essere un allevamento di daimon, una palestra di vocazioni, un vivaio di caratteri. Nessuno dovrebbe finire un percorso di studio di dieci anni, senza aver individuato il proprio talento.

Il talento ha bisogno di tempo, la sua mollica – amica è la lentezza.

Il successo è scoprire la propria vocazione e coltivarla. La fama, il conto in banca e tutto il resto sono conseguenze, spesso non prevedibili. Se non arrivano, il talento rimane comunque invariato. Gli appartati, gli inosservati, quelli che non vogliono emergere a tutti i costi e si occupano in silenzio del loro pezzettino di mondo, senza esigere applausi... sono i miei preferiti. Fa meno danni un anonimo perbene, che un mediocre di successo. p. 76

Diversi anni fa vidi un bellissimo documentario sulla figura dello scrittore Mario Rigoni Stern, a cura di Carlo Mazzacurati e Marco Paolini. Mi rimase impresso un passaggio... “*Io considero che si dovrebbero fare le cose bene, perché non c’è maggiore soddisfazione di un lavoro ben fatto... è quello che appaga l’uomo*”. E oggi dico sempre, quando mi incontro con i ragazzi: *voi magari aspirate ad avere un impiego in banca, ma ricordatevi che fare il contadino per bene è più intellettuale che non fare il cassiere di banca. Perché un contadino deve sapere di genetica, di meteorologia, di chimica, di astronomia persino*. p. 92

Ci si sente meno soli quando si scopre che tutti si pongono le stesse domande, e ci si sente meno sbagliati, capendo che nessuno ha trovato la risposta giusta.

Quanti libri, quanti saggi, quanti metodi esistono per raggiungere la felicità? Troppi, appunto perché non ne esiste uno valido per tutti.

Chi l’ha trovata, lo ha fatto percorrendo una strada sua, giusta solo per sé. Per questo credo che non esista “una” felicità, ma sette miliardi di tipi diversi: uno per ognuno di noi.

Si arranca, ci si prova, per poi fallire e tornare al punto di partenza, ma con nuove esperienze e un altro carico di domande sulle spalle... E poi, quale felicità, la mia o quella degli altri? È ugualmente felice chi accumula beni materiali rispetto a chi dà un valore inestimabile al poco che ha?... p.98

Se non so ancora come si arriva alla felicità, so cos’è che la impedisce e cosa può contribuire a realizzarla. Sta nel valorizzare la propria unicità, nel darsi alla luce e partorirsi più volte....

Come per lo scultore, il nostro compito è liberare dal marmo superfluo quella figura già esistente nella pietra, quel capolavoro in potenziale, e gioire per il semplice fatto di averci lavorato, di aver faticato a ogni colpo inferto, di essere caduto, tornato in piedi, reinventando la vita ogni volta.

È il raggio di luce verso chi ci circonda, un’energia che nasce e si espande. Felicità, non so definirla ma so dove sta: dentro, non fuori. Non è fede nell’oltre la vita, ma è lei stessa, la Vita. p. 100

Criticchi intervista Marco Guzzi, poeta e filosofo.

Quello che un secolo fa era percepito solo dagli artisti e dai poeti, è oggi percepito endemicamente da tutti noi...

Invece di vivere la vita come crescita continua... noi ci comportiamo come se la volessimo trattenere, fare nostra. Se la vita è qualcosa che io devo controllare, se è qualche cosa di mio che devo difendere, allora innanzi tutto io mi sentirò in pericolo. Questa è la condizione psicologica ordinaria dell'uomo: la paura. Ci difendiamo per esempio isolandoci, separandoci, creando delle distanze di sicurezza, costruendo torri e mitragliatrici.

Per affrontare i dolori, per agire, contestare, fare quella splendida rivoluzione di cui ti parlavo, c'è bisogno di mente lucida e nervi saldi...

Tu cerca la pace, cerca la verità della tua vita tutti i giorni, e il mondo si metterà in ordine intorno a te. p.134

Criticchi intervista Giulio Mogol, poeta e autore di testi di canzoni.

Se dovessi contestualizzare la parola *felicità* nella mia vita, direi che è quando riesco a creare qualcosa che mi piace. Quello è un momento di grande, intenso piacere, dove ti è concesso di aver fatto qualcosa di straordinario che tu per primo recepisci e valuti. Non la esprimi con un grido, con un acuto. È una soddisfazione silenziosa, come se per un attimo fossi diventato qualcosa di più di quello che sei. p. 136

Mi sono reso conto che è importante accettare il destino, anche quando è negativo. L'accettazione è una filosofia di vita che ho conquistato da poco... ma mi mette in una condizione di profonda serenità e la serenità è una fase della felicità.

La felicità ha dei momenti acuti, esplosivi, di grande gioia, ma anche una fase permanente, forse più importante proprio perché è più lunga, ed è la predisposizione a godere della propria vita, che vuol dire anche saper leggere la vita. p. 137

Criticchi intervista Vincenzo Costantino alias Cinaski, poeta e scrittore.

Come immaginavo, il suo consiglio è di provare a rendersi conto di chi si è. Per lui la regola base, la regola numero uno per ottenere la felicità, è non cercarla”, osserva Criticchi. *“Se ti rendi conto di chi sei arrivi a capire dove stai andando, quella arriva. Arriva perché ti viene incontro, perché la felicità è complice della consapevolezza dell'essere umano. Arriva perché è contenta con te, è felice con te, per te. Lei arriva e diventa il tuo vestito o abito, per questo ti alzi bene la mattina, ti addormenti bene la sera. Chiaramente hai anche momenti di rabbia, però la rabbia è l'altro vestito necessario della felicità, così come la malinconia e la tristezza sono il vestito, l'intimo della felicità. C'è un unico motivo per cui stiamo al mondo ed è essere felici, senza cercarsi nella felicità ma lasciandosi prendere. Prima o poi lei ci arriva”*. pp.177/8.

Lettura e sunto a cura di Lina O., rilettura da parte del Gr. Organ.

Enrica Mannari – **Manuale illustrato della felicità**, De Agostini, Mi, 2020
(dalla prefazione di Eleonora E. Cruciani)

“... credo che anche la “Felicità” in senso più ampio sia ormai un'urgenza. E credo pure che ci abbiano sempre mentito, sapete? In entrambi i casi, sia quando ci hanno tenuto a sottolineare che la Felicità non esiste, sia quando ci hanno detto che è facile come versare un bicchiere d'acqua. Mentivano, probabilmente. Perché la felicità, forse, è principalmente dedizione, impegno, cura e azione.

Ed esiste, perché altrimenti questo libro e le sue illustrazioni neanche esisterebbero.

Credo che la Felicità sia la cifra che più di tutte dà valore alla vita.

Credo che sia ben diversa da un miraggio inarrivabile e più prossima invece alla cima di una montagna da scalare; a volte con una caviglia malandata, altre con uno zaino troppo grande, ma non ho mai sentito nessuno scalatore dedito e appassionato, determinato ad arrivare alla meta, che fosse fermato da uno zaino o dalla propria caviglia.

Tra noi e la Felicità ci sono l'azione, la cura, la dedizione, e la passione, ed è di questo che parla Enrica nel suo manuale. Segna un cammino tra noi e questo sentimento attraverso piccole grandi azioni rivoluzionarie e quotidiane.

In fondo, se penso che ci sia qualcosa di realmente rivoluzionario oggi, è proprio la Felicità, ben diversa dal denaro, dal successo e dal piacere... pp. 11/12

Dal **Quaderno d'esercizi di Allenamento alla FELICITA'** di Yves-Alexander Thalmann
Un'altra idea per allenarci! p. 16

Il nostro modo di considerare la felicità cambia con l'età!

Non dobbiamo scommettere tutto su una sola forma di felicità! Impegniamoci a svilupparne i quattro aspetti.

Che cosa potreste fare per arricchire i quattro aspetti della vostra felicità? Completate la tabella che segue con le vostre idee:

<i>Gioia</i>	<i>Coinvolgimento</i>
<i>Appagamento</i>	<i>Serenità</i>

<ul style="list-style-type: none">- Apprezzare di più i piccoli doni della vita.- Organizzare dei ritrovi tra amici.- Guardare film comici.------	<ul style="list-style-type: none">- Praticare uno sport che mi piace.- Impegnarmi in un'attività di volontariato.-------
<ul style="list-style-type: none">- Sfogliare i miei album fotografici.- Evocare i bei ricordi.-------	<ul style="list-style-type: none">- Imparare tecniche di rilassamento.- Esercitarsi a lasciar correre.-------

Dalle letture di Angela M., rilettura del Gr. Organ.