

# **felici si diventa**

*pianeta coppia – rosella de leonibus*

Si attraversa l'adolescenza e si arriva all'età adulta conservando talvolta nel profondo di se stessi questo angoletto di pensiero magico: che la felicità sta là nascosta da qualche parte e bisogna trovarla. E magari me la trovi tu, e me la porgi confezionata col fiocco. Se poi si deteriora o si perde, non sappiamo più che fare, siamo a terra, delusi e incupiti, caduti di schianto dalla nostra nuvoletta.

Buone notizie per tutti, invece. La felicità si può costruire. E in due, dicono, la si costruisce più grande e più solida. Bisogna assicurarsi di montare bene la struttura, e poi si può diventare abili a farci nascere attimi luminosi. E accenderli di tanto in tanto. In posti diversi. Come le luci intermittenti a colori diversi dell'albero di natale, oppure, in versione più ecologica e più estiva, come la meraviglia delle stelle cadenti, come quelle brezze leggere del mattino di cui ci accorgiamo solo perché d'improvviso ci troviamo a respirare più a fondo.

## **ingredienti e ricette di base**

John Dewey, il filosofo, diceva che la felicità è guardarsi indietro senza vergogna e guardare avanti con una buona dose di speranza. Assumiamo questa come una ricetta-base. Dentro ci sono due ingredienti importanti: la consapevolezza e la responsabilità di quel che facciamo, e lo slancio per proiettarsi più avanti domani. C'è una certa "giusta" tensione, in sintesi, e un rapporto forte con ciò che sta là fuori, oltre il confine della mia augustissima persona.

Due o tre conseguenze possiamo trarle, per una felicità in coppia. Non è banale sottolineare quante volte la chiediamo al partner, la felicità, come si chiede un aperitivo alla bar: per favore, dammela fresca, con una fettina di arancia, poco alcolica, e con tanti stuzzichini. Una felicità/oggetto, da consumare. Anche quella condizione di calma piatta, di movimento lento o azzerato, che spesso ci troviamo a immaginare come portatrice di assoluto benessere, è insufficiente per la felicità. Non basta che tutto fili liscio – Cosa ti manca? Come mai non sei, non siamo felici, abbiamo tutto quel che ci serve, finalmente! – La sensazione di relax legata al conseguimento sta alla felicità come le discese stanno al giro d'Italia.

E se penso a te e me insieme felici, non basta che sommiamo la mia e la tua felicità individuali. C'è una matematica particolare nella coppia. Le somme algebriche funzionano solo fino ad un certo punto. Una persona entusiasta e una triste non fanno una coppia mediamente serena, e due infelicità non si addizionano, ma si elevano a potenza. Per fortuna in questa algebra di coppia un certo tipo di felicità è anche un po' contagiosa, leggermente di più della tristezza.

Per essere felici insieme serve un altro passaggio, che metta in catena le due equazioni personali. Posso essere felice con te solo se passo attraverso l'essere felice di te e per te. Se ho abbastanza porte sul mio confine personale per farti entrare, e se riesco a varcare le tue. Se so stare - e sostare – un attimo dentro i tuoi sogni, dentro i tuoi desideri, ma anche li so portare un pezzettino avanti, con un modo ed una angolatura che non forzino il tuo sentire, ma ti facciano sentire la differenza tra essere soli ed essere in due.

Esattamente come in una improvvisazione musicale o teatrale. Tu dai un tema, lo esplori, io lo accolgo, lo esploro a mia volta, lo rilancio con la mia sfumatura, lo piego sul mio strumento, sulla mia sensibilità, e te lo rimando arricchito, nuovo. Tu lo riprendi, puoi ancora riconoscere il tuo input iniziale, ma è già evoluto, e accetti questo rilancio che ti ho mandato, non torni indietro a ribadire sterilmente quello che avevi già detto, ma stai al gioco, entri dentro questa trasformazione, vi partecipi ancora. E io ancora la riprendo in mano, la coloro di me e della mia sensibilità, non come se fosse solo mia, mantengo uno sguardo e un pensiero su di te, su come la potrai riprendere in mano.

Molto diverso dall'offrirsi in sacrificio, e diverso moltissimo da quel narcisistico compiacersi di se stessi e della propria untuosa generosità.

## **una formula personalizzata**

Non esiste nessuna oggettività, nell'essere felici in coppia, e questo ci consola, perché non c'entrano, davvero, né il denaro né la giovinezza, né la bellezza, né l'intelligenza, e meno che mai il

titolo di studio, la professione, o il successo. Forse la salute un po' c'entra, ma le ricerche hanno mostrato che la correlazione tra percezione della felicità e salute non è così lineare.

Sicuramente essere felici insieme richiede un certo impegno, un particolare tipo di impegno, il più lontano che possiamo immaginare dall'ossessione e da qualunque idea di dovere. Si tratta di mantenere molto ben aperti e attivi gli organi di senso, l'intuizione, cogliere l'istante presente, la scintilla di felicità che contiene, e farne un piccolo capolavoro estemporaneo.

Assolutamente come fine, mai come mezzo per ottenere qualcosa, fosse anche solo il tuo applauso o la tua ammirazione.

E soprattutto si tratta di stare nel percorso, dove la meta è meno significativa di ciascuno dei passi, e dove la relazione con te è costantemente presente nel mio sentire e nel mio fare. Un certo tipo di "fare", sganciato da finalità immediate, gratuito e un pizzichino folle. Un po' fuori rotta, non troppo distante dalla tua sensibilità, ma neanche del tutto appiattito su quel che ti piace. Un piccolo significativo gesto di presenza. Un modo significativo di esserci nella tua vita. Senza clamori, senza cercare il tuo applauso. Piuttosto cercando il tuo sguardo, e offrendoti il mio, già carico di quella leggera commozione che vorrei suscitare in te.

Tra il ricordare e l'immaginare. Ritornare protagonisti di istanti di vita.

### **esercitazioni pratiche da fare in coppia**

- Fa un inventario scritto di quel che di lui/lei continua a piacerti. Piccole cose concrete, dettagli, che senti dentro e non gli/le hai ancora detto.
- Mettete una volta la sveglia prima dell'alba, in un giorno di lavoro. Anche i bambini. E uscite a piedi a vedere come si sveglia il vostro quartiere, i suoni, le persone, gli odori. Perfetto se si fa colazione dal fornaio. Ma anche il primo bar che apre va bene.
- Siete insieme. Sei alla guida, stasera fa una strada diversa per tornare a casa. Fermati un minuto in un punto panoramico. Metti il suo disco preferito. Senza parole.
- Fa' un massaggio insolito al tuo partner. Sulla testa, sul cuoio capelluto. Sul palmo della mano. Sulla pancia.
- Su una scala mobile, incollati dietro la sua schiena. Fino a quando è ora si scendere...
- Passate in due sul girello della porta di entrata dell'autogrill.
- Un appuntamento di pensiero invece della solita telefonata. Alle sei mi fermo per un minuto e ti penso.
- Leggetevi a voce alta un fiaba prima di dormire. Anche coi bambini. Anzi, fatevela leggere da loro.
- Fate una corsa insieme. Per mano.
- Questa estate passate insieme una notte all'aperto sotto le stelle. Da rifare anche finita la vacanza.
- Un fiore sul cuscino, per chiedere un bacio.
- Uscite vestiti nello stesso modo. Ostentatelo.
- A piedi, fuori dal traffico, per mano, cercate di andare allo stesso passo. Uno di voi chiude gli occhi e cammina lasciandosi guidare.
- Concorda un piccolo gesto da poter fare in mezzo alla gente per ricordare all'amore tuo quanto lo ami.
- Inventi un rituale da compiere insieme in occasioni insolite. Segreto.
- Chiedi all'amore tuo cosa considera eccitante, erotizzante. Forse avrai una sorpresa.
- Di subito cosa ti preoccupa. Non aspettare che lui lo indovini.
- Abbraccia ogni centimetro quadrato del corpo del tuo amore. A lungo.
- Gratta dolcemente la schiena all'amore tuo, e chiedi di fare altrettanto.
- Prenditi il diritto di esprimere il tuo sentimento nell'istante in cui ti prende. Apriti.
- Da' più bacetti, più carezze, più coccole. Soprattutto senza un motivo, lontano dal letto.
- Organizza stasera un pic nic esclusivamente con quel che già c'è in frigo. Su una collina, sul fiume, Anche la panchina del parco va bene.
- Fatevi un augurio in un luogo speciale, con un salto a piedi uniti. Anche coi bambini.

- Scrivi parole affettuose e metti i foglietti sotto il cuscino, nel cassetto della biancheria, dentro il rotolo della carta igienica...
- Indossa la maglietta che l'amore tuo ha appena tolto.
- Avvolgi e asciuga l'amore tuo con un asciugamano caldissimo. Trenta secondi nel microonde. L'asciugamano, è ovvio.
- Cantate insieme, anche se siete stonati e non sapete le parole. In macchina, passeggiando, facendo i lavori domestici... insieme ai bambini è meraviglioso.
- Di all'amore della tua vita che la prossima mezz'ora sei assolutamente a sua disposizione. Che faccia di te quel che più desidera. Dal farti appendere quelle mensole a un valzer lento.
- Riconosci al tuo amore che questa volta aveva proprio ragione.
- Leggi il libro che gli/le è piaciuto tanto.
- Questa è felicità invernale: siediti comodamente sul divano e prendila in braccio, avvolta in una leggera coperta. Vale anche il viceversa.
- Fa salire in macchina il tuo amore, bendagli gli occhi, e portalo a vedere un tramonto, o la luna piena, o un luogo della sua infanzia.
- Fa una foto che valorizzi al massimo la bellezza del tuo amore, e mettila come schermo sul telefonino. Metti il suo numero di telefono in rubrica non col suo nome, ma come "*Amore della mia vita*". Verifica che compaia per primo. Va nell'altra stanza, chiamati dal suo telefono e chiedi a lei/lui di rispondere dal tuo.
- Lava i capelli a tua moglie. Mettici mezz'ora almeno.
- Di all'amore tuo che hai fiducia in lui.
- Quando sei emozionato con lei o per lei, chiudi gli occhi e respira forte, assapora questo attimo.
- A sorpresa va ad aspettare l'amore tuo in strada all'uscita dal lavoro. Anche con i bambini. E' perfetto se piove e non aveva preso l'ombrello.
- Congela un piccolissimo regalo dentro un cubetto di ghiaccio. Se è estate, fallo sciogliere su di lui/lei.
- Bacia il tuo amore a ogni semaforo rosso.
- Restate in due dentro l'auto mentre siete all'autolavaggio automatico. Per baciarvi furiosamente.
- Quando fa sera, stavolta accendete una candela invece della luce elettrica. E niente tv.

E' un altro filosofo, Bernard Henry-Levy, che ci ricorda che la felicità è nell'immaginazione, che basta un'idea per abbattere i confini, per creare libertà.

*n.b.: per le esercitazioni pratiche ho tratto molti spunti da un libretto parecchio attraente: "La vie en rose, mode d'emploi", di Dominique Glocheux, Ed, Albin Michel S.A., Parigi, 1997*