

Per raggiungere la felicità (che non corrisponde a una gioia perenne) sono utili piccoli allenamenti quotidiani che favoriscono uno stato di benessere.



# La felicità si impara

Un summit internazionale, romanzi, corsi universitari, film. L'aspirazione al benessere spirituale è uscita rafforzata dai recenti anni grigi. E ha conquistato lo status di scienza

di Rossana Campisi - illustrazione di Eloïse Heinzer

## Il peso delle definizioni

Il tema è del resto così diffuso che ha un posto fisso ormai pure al cinema: *Il piccolo Nicolas. Cosa stiamo aspettando per essere felici?* di Amandine Fredon e Benjamin Massoubre (esce

in sala il 23 marzo) si appella al nostro fanciullino interiore, al valore salvifico della creatività. O a quella *Definizione della felicità* che ognuno di noi cerca e che è diventato titolo di un romanzo *Astoria* che parla di donne e del tempo che passa. «Volevo scrivere la versione attuale di *Una donna spezzata* di Simone de Beauvoir» racconta l'autrice Catherine Cusset, classe 1960, parigina divisa tra New York e la Francia. «La narratrice in quel caso è una 50enne che non lavora, una donna distrutta perché mollata dal marito quando i figli lasciano casa. Oggi non è più così per le cinquantenni ormai in carriera e semmai in coppia

con uomini più giovani. Nel mio libro ho confrontato due storie femminili: Clarisse sceglie l'uomo sbagliato ma lo lascia e si reinventa con una nuova energia erotica, mentre Eve è apparentemente felice ma si chiede come fare a mantenere vivo il suo desiderio dopo trent'anni di matrimonio. Entrambe, nella loro ricerca, cambiano idea sulla felicità. Il libro solleva solo domande, un'unica definizione non esiste» precisa Cusset.

«Sono molto vicina a Eve, per lei la felicità è la costruzione di qualcosa di duraturo sia nel lavoro che in amore. Il matrimonio però è puro dinamismo, non c'è posto per definire nulla ma solo per parlare, litigare, a volte cedere, ma mai dare l'altro per scontato» conclude la scrittrice francese.

La ricerca continua, quindi, ognuno seguendo la propria strada. Ce lo conferma *il Piero o La ricerca della felicità* (Rizzoli), viaggio ironico (illustrato da Marco Paolini) tra le insoddisfazioni e i limiti delle nostre vite. Lo scrive Simone Tempia, reduce da *Vita con Loyd*, un successo editoriale pieno di certezze che, qui, latitano. «Avevo bisogno di raccontare altro, forse il mio mondo di autoinconsapevole visto che io sono il Piero, insoddisfatto perenne. Sarà per la precarietà generazionale? Come canta Giovanni Truppi, è vero che mentre cerchiamo la felicità invecchiamo i genitori, crescono i figli e perdiamo i capelli» spiega l'autore, trentanovenne, marito e padre di Timoteo, 4 anni.

«A volte la felicità è tuo figlio che guarisce dall'influenza, una madia più spaziosa in cucina, perdere peso. La più grande è forse potersi guardare allo specchio e dire "io sono" perché spesso lo dimentichiamo. I miei modelli? Gli stati di quieta serenità del *Mondo piccolo* di Giovannino Guareschi, quelli di quiete sospesa di Takeshi Kitano, i racconti di Piero Chiara, guardare l'orizzonte sentendosi parte di qualcosa. Il detto "se vuoi, puoi" però non vale in tutta questa storia: cioè se non hai potuto essere felice non è detto che sia colpa tua, ricordatelo» conclude. io