

Barbara Damiano

IL MANUALE PRATICO DELLA FELICITÀ

Per essere donne e mamme felici



© EDIZIONI SAN PAOLO s.r.l., 2012
Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)
www.edizionisanpaolo.it
Distribuzione: Diffusione San Paolo s.r.l.
Corso Regina Margherita, 2 - 10153 Torino

ISBN 978-88-215-7530-3

*Questo libro è dedicato
a Dafne e a Nestore,
che sono la mia isola felice.*

Introduzione

La felicità si può apprendere. È la mia teoria.

Impariamo ad amare, impariamo a non ripetere sempre i nostri errori, impariamo anche a pazientare: perché non si potrebbe imparare ad apprendere la felicità?

Apprendere un sentimento è come imparare a guidare. All'inizio tutto sembra difficile: si fa fatica a distinguere il divieto di sosta da quello di fermata; magari si pensa che appiccicando sui pedali delle etichette con scritto "freno" o "acceleratore" sia più facile; magari si finisce per pensare: *Io non ce la farò mai.*

Ma poi, un giorno dopo l'altro, si acquisisce scioltezza, dimestichezza, fluidità e tutto viene naturale. Ed ecco che si è acquisito un comportamento.

Come si fa ad apprendere un sentimento?

Ci si convince che sia possibile. Ci si esercita seriamente. Si impara a parlare di sentimenti, a ragionare con i sentimenti, a utilizzare i sentimenti.

È tutto incredibilmente semplice. Così semplice che, riuscendoci, la prima cosa che ci verrà in mente sarà: *Ma perché non ci ho pensato prima?*

Per apprendere la felicità, si deve pensare positiva-

mente, smettendo di fare a gara a chi sta peggio e guardando le cose da un'altra prospettiva. Di fronte a due cose, una bella e una brutta, si può imparare a evidenziare quella bella e a ignorare quella brutta. Inaspettatamente, in breve tempo, ci si rende conto che le cose belle della vita sono molto più di quelle brutte, solo che ci faceva più comodo non vederne abbastanza.

La felicità consiste nel vedere il bello, non nel paragonarlo al brutto.

Ovvero non si riduce il concetto di felicità semplicemente nel constatare che c'è chi sta peggio: che sollievo sarà mai questo? Lamentarti è un diritto, se davvero vuoi cambiare qualcosa attorno a te. Non sentirti in colpa: ci sarà comunque qualcuno che sta peggio di te.

La felicità non è un "avanzo" o un "residuo" di cui accontentarsi: è un boccone che va mangiato intero. E non c'è nulla di male nell'essere felici e nel desiderare di esserlo, prendendo come esempio chi sta meglio di noi, e non chi sta peggio.

Anche perché se staremo meglio, probabilmente faremo stare meglio anche chi non ritenevamo così fortunato.

Non è una gara, per vedere chi è più o meno infelice o sfortunato. È una prospettiva, un'idea, una strada lungo cui camminare. E quando si cammina, lo si fa perché si vuole partire da un luogo e arrivare ad un altro. Non per fermarsi e perdersi.

È un'idea, un gioco, una risata sulle prospettive.

Possiamo apprendere i sentimenti se riusciamo a ripeterli e facendolo possiamo trasformarli in un nuovo comportamento.

Questo libro non fa per te se ad ogni suggerimento rispondi:

- *Sì, ma la fai facile tu.*
- *Se vedessi la mia situazione.*
- *Ah, vedrai quando capiterà a te.*
- *Sì, va be', ma è impossibile.*
- *Non ce la farò mai.*

Perché non si tratta di risolvere problemi grossi come la disoccupazione, le malattie, la depressione, i bambini che non dormono, i mutui da pagare, i chili da perdere, la vita sessuale da recuperare. Questi sono problemi seri, della vita pratica.

In questo libro si parla di come apprendere la felicità per fare in modo che sia lei a seguirci, e non noi ad inseguirla.

Perché, se lo vuoi, puoi essere felice anche quando le cose vanno male.

La felicità è una condizione dell'anima, non dipende necessariamente dagli eventi esterni.

Può diventare un pezzetto di te, la tua forza per superare gli ostacoli, il tuo bastone per non inciampare, i tuoi pattini d'argento per correre più veloce.

Non leggere questo libro, se non vuoi riuscirci. Non proseguire, se sai già di non poter essere felice.

Non fa per te se iniziandolo pensi subito che, in fondo, la serenità è più importante della felicità. Forse a cent'anni, chissà, forse nemmeno a centoventi.

La felicità è lo strumento per essere sereni, vitali, fiduciosi e aperti alla vita.

Se pensi che non sia vero, questo libro non fa per te.

Qui si parla di come modificare il proprio atteggiamento nei confronti degli avvenimenti, per provare ad

imparare ad essere felici, nonostante – appunto – le brutture della vita quotidiana.

Quando non si può, non si può. Il gioco della felicità non vale sempre, e non vale in tutti i momenti. Certe volte occorre scendere dalla propria nuvola rosa e fare i conti con la quotidianità.

Ma questa è una filosofia da applicare tutte le volte che si può, dove possibile.

Certo non risolve i problemi del mutuo, del lavoro, della sveglia, dei pannolini, dei soldi, della pace nel mondo e così via. Quelli sono problemi seri che si affrontano in modo serio. Ma possiamo modificare il nostro modo di rapportarci a quei problemi, e accettare che, a volte, non possano essere risolti: tanto vale riderci su. Quasi tutto si può affrontare ridendo. Quasi. E sulla bilancia, questa leggerezza pareggia un po' la pesantezza quotidiana.

Questo libro parla di me. Parla dei miei esaurimenti, delle mie debolezze, delle infelicità che come donna e come madre ho cercato di trasformare in felicità. Non sempre ci sono riuscita, ma ho fatto enormi progressi. Questo libro parla di me per parlare a te.

E se ti riconosci in queste debolezze, sappi che sei in buona compagnia. Non prendertela se certe volte le tue fragilità si rispecchieranno nelle mie, non le ho scritte per farti capire che sei una cattiva madre o una donna esaurita, le ho raccontate per dirti tutto l'opposto. Per dirti che non c'è bisogno di essere madri perfette – dal momento che le madri perfette non esistono – ma che nello stesso tempo si può scegliere di non essere le madri più sofferenti del mondo.

Questo libro parla di vie di mezzo, e dei modi pratici per guardare alla vita con briciole di distacco. Attraverso i miei errori, ho capito che la leggerezza è un valore.

Questo libro fa un po' ridere, e anche un po' piangere. Non fa per te, se non sei disposta a ridere e anche a piangere.

Premessa

Abbi il coraggio di essere felice

Perché hai paura di essere felice?

Una cosa che ho imparato a mie spese è che spesso essere infelici è una scelta consapevole: il dolore, per quanto pesante da reggere, è una certezza. Perché c'è, è sempre lì, è sempre uguale a se stesso, non ti delude mai.

La felicità invece porta con sé una dose d'imprevedibilità che può essere eccitante quanto angosciante, se le tue aspettative sono troppo alte e se non sei davvero convinta di volerla.

La prima domanda da porsi è: desidero davvero essere felice?

Lo desideri veramente o ti piace lamentarti a tal punto da trovare piacevole il tuo lamento? Il tuo desiderio di essere felice è sincero?

La seconda domanda è: cos'è la felicità per me?

Se il tuo concetto di felicità riguarda l'aver più soldi, più beni materiali, un lavoro fisso, allora non sei alla ricerca della felicità, ma del successo. Puoi essere felice anche senza avere tutte queste cose, se lo vuoi. Ma

devi capire com'è fatta la felicità per te, in cosa consiste, come te la senti nel profondo.

La terza domanda è: quali scelte coraggiose sono disposta a compiere per essere felice?

La maggior parte delle volte conduciamo una vita infelice perché non riusciamo a prendere delle decisioni importanti che, di conseguenza, sono anche coraggiose. Se fino ad ora, col tipo di vita che conduci, non sei stata felice, probabilmente se non avrai il coraggio di cambiare qualcosa, continuerai a non essere felice.

Non puoi pensare che la felicità per te sia l'amore, se continui a vivere con un uomo che ti maltratta.

Non puoi pensare che la felicità per te siano i figli, poi distruggerti facendo notti in bianco perché hai deciso di sacrificarti per loro.

Devi trovare una felicità che non si basi su un cambiamento che tu puoi imporre agli altri, ma su un cambiamento che tu puoi imporre a te stessa.

La felicità, per quanto sia differente per ciascuno, non si basa sul modificare le persone che ci circondano e il mondo che ci sta intorno: si fonda sul provare a cambiare noi stesse, in modo profondo e intimo, per poter tollerare le difficoltà della vita quotidiana, anche quando non tutto va come vorremmo.

Nello stesso tempo, per essere felici occorre anche fare un po' di pulizia intorno a noi, eliminando quelle situazioni in cui la sofferenza è garantita e il tempo non può comunque portare a nulla di buono.

Sei disposta a prendere decisioni coraggiose?

Non devi per forza tollerare un marito violento o maleducato o indifferente.

Non devi per forza tollerare l'invadenza di tua madre, di tua suocera o di tua cognata.

Non devi per forza tollerare le critiche dei tuoi vicini di casa.

Non devi per forza tollerare gli insulti del tuo capo.

Se non sei disposta a prendere nessuna decisione coraggiosa – per esempio mollare quel lavoro che ti rende tanto infelice e iniziare qualcos'altro, magari un'attività indipendente – la tua felicità dipenderà sempre dagli eventi esterni.

Il coraggio, in ogni caso, non passa necessariamente attraverso gli insulti, la fuga, il chiudere i ponti con tutti. Anzi! Serve più coraggio a dialogare, piuttosto che a scappare.

Usa il coraggio che hai dentro per parlare dei sentimenti, per difendere la tua dignità, per prendere la parola e dire la tua, serenamente.

Per essere felici ci vuole coraggio.

Felicità chiama felicità

Il dolore non è una terapia, la felicità sì

Molti pensano che per essere felici si debba soffrire. Come se la felicità passasse prima attraverso il dolore. E questo mi colpisce soprattutto quando si parla di bambini: spesso ci sentiamo dire che dobbiamo “buttarli nell’arena”, dobbiamo aiutarli a “farsi le ossa”, come se per diventare forti e fiduciosi, si debba fare il callo alla sofferenza e si debba ricevere qualche colpo basso.

Invece no. Felicità chiama felicità. Non è necessario aver sofferto per apprezzare la felicità.

Quando un bimbo è felice e vive un’infanzia felice, sarà più facile per lui avere fiducia nella vita e nelle persone, e guardare con più ottimismo al futuro.

Le basi di un carattere felice iniziano dalla felicità.

Lo dimostrano proprio i bambini: non hanno ancora provato i dolori della vita, eppure sanno ridere di fronte alle cose allegre e gioiose, saltellano, battono le mani, se ne lasciano conquistare. Non hanno avuto bisogno di conoscere il dolore, per sentirsi felici.

Perché la vera condizione dell’essere umano è la fe-

licità, che vorrebbe essere innata, e non il dolore, che facilmente facciamo dipendere da circostanze esterne.

Ci si convince della necessità del dolore perché si ha bisogno di dare un senso alle proprie sofferenze. Di certo, però, non è necessario provarle, queste sofferenze, per apprezzare la felicità.

E lo dimostra il fatto che spesso, per affrancarci dalle sofferenze passate, impieghiamo anni e anni, distruggendoci di sensi di colpa e rimuginando sul passato, su ciò che non abbiamo avuto e avremmo voluto avere, su ciò che ci è stato tolto, sulle ingiustizie che abbiamo vissuto.

L'uomo è fatto per essere felice.

E questo devi imprimertelo nella mente, soprattutto quando arriveranno gli inevitabili giorni tristi. In fondo abbiamo sempre due strade, di fronte a noi, due scelte, due modi di vivere la vita. Possiamo affrontare i problemi disperandoci, o possiamo agguantarli con la consapevolezza che li risolveremo, e che torneremo ad assaggiare quella porzione di felicità che ci spetta.

Certe volte occorre pazientare di più, ma la felicità è possibile per tutti.

Ogni giorno, da quando ti alzi dal letto a quando vai di nuovo a dormire, devi vivere cercando la felicità. Ogni giorno devi scardinare un pezzetto di dolore, e riempirlo con la felicità che hai guadagnato.

È molto difficile crederlo, ma è così. Un giorno felice vale più di due giorni infelici. Un giorno felice ne richiama a sé altri.

La felicità chiama altra felicità.
Anche per te, anche qui e adesso.

Impigrisciti!

L'ozio è amico di chi è felice

Non aver paura dell'ozio: la pigrizia è un buon rimedio all'infelicità.

Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi: ma chi l'ha scritto, un uomo?

Spesso abbiamo paura di fermarci perché abbiamo paura di pensare. O, ancora peggio, perché siamo terrorizzate da quello che penserà la gente di noi: Che sfaticata...! Non fa niente tutto il giorno...! Ha una casa che fa schifo eppure non alza un dito...!

Ma una vita vissuta tutta di corsa, è una vita di qualità?

Una vita in cui tutto quanto – famiglia, casa, lavoro – gira intorno a noi, è una vita felice?

Per essere felice, devi imparare a staccare la spina. Per essere felice, devi imparare a chiedere delle pause e a trarre soddisfazione dai momenti di ozio.

La pigrizia non ci deve spaventare: è come una meditazione. È come la maturazione di un buon vino: fa-

cendo decantare la vita, le giornate assumono un sapore più intenso.

Ecco perché credo non si debba aver paura di rimandare una cosa da fare, né di staccare la spina, o dire di no. Quando siamo arrabbiate o stanche o deluse o amareggiate, prima di esplodere proviamo a uscire dal nostro *loop* e a dire: *Ferma tutto!*

Abbiamo già oltrepassato il punto di non ritorno quando arriviamo al punto di dire frasi come: *Non ne posso più, non ce la faccio più; Non sopporto più nessuno; Lasciatemi tutti in pace!*

Ma noi possiamo fermarci prima di “dare di matto”. Possiamo e dobbiamo fermarci prima, quando ancora siamo in tempo a riacquistare la calma e la serenità. Quando ancora c'è un briciolo di spensieratezza in noi.

La prima fase della “Pigrizia di Vivere”

L'esercizio della pigrizia inizia dalle cose esclusivamente pratiche.

Trasformati in un animaletto pigro e non fare più niente.

– *C'è da mettere a posto? No, io non lo faccio. Ci penso domani.*

– *I bambini hanno lasciato tutti i giochi in giro? Amen. Li spingo tutti dentro la loro cameretta e chiudo la porta. Così non li vedo.*

– *C'è da preparare la cena e sono già le sette? No, niente. Mi siedo sul divano e stasera si ordina una pizza.*

Per iniziare il percorso verso la felicità, bisogna conoscere i propri limiti e non scavalcarli mai.

Nessuno ci darà un premio, se finiremo il lavoro prima degli altri o se a mezzanotte stiamo ancora sistemando casa: domani sarà di nuovo da sistemare.

Il premio che dobbiamo pretendere, è quello che dipende da noi stesse: una tregua.

La possibilità di sventolare bandiera bianca e dire a tutto il mondo: adesso esisto io.

Adesso ho bisogno di fermarmi perché sono viva, sono una persona – una bella persona – e ho bisogno di coltivarmi e di ritrovare me stessa. Ho bisogno di un momento di pace, di pigrizia che mi appartiene, e che domani mi farà essere una persona migliore.

Ho bisogno di fare qualcosa di inutile e che mi faccia ridere. Ho bisogno di scrollarmi di dosso le responsabilità che ho tutti i giorni, ho bisogno di un po' di leggerezza.

La pigrizia è solo questa. Non la rinuncia alla vita, non la rinuncia a costruire e a fare. Semplicemente la rinuncia a strafare. La rinuncia a travalicare i limiti, a correre senza respirare, a perdere di vista noi stesse mentre anneghiamo nel mare di cose da fare.

Ed è bello riuscire a fermarsi. Presto ci si accorge che il mondo funziona più che bene anche se noi non andiamo a mille giri.

Come per le foreste che crescono ai lati delle strade: se non passano le auto, la foresta si riprende la strada. E così fa la vita, e fanno le persone: se di colpo rallentiamo un po', gli altri, quelli che ci stanno attorno, faranno più volentieri la loro parte.

Perché la fatica sovrumana non è indispensabile, e non ci rende migliori.

È ovvio che non si può fare tutti i giorni. Vale quando si è stremate, quando si percepisce di essere arrivate al limite. Allora si ringrazia, si fa un inchino da minuetto, e si dice: *Guarda, non ho proprio voglia. Ci ripenso domani.*

La frase segreta è saper dire: *Non ho voglia.*

Perché troppo spesso trascorriamo le nostre giornate a fare quello che ci viene chiesto o quello che sentiamo nostro dovere fare, e a volte troppo raramente ci permettiamo il lusso di dire: *No, sai che c'è? Non ne ho voglia.*

È facilissimo!

La seconda fase della "Pigrizia di Vivere"

L'esercizio della pigrizia, dunque, parte prima dalle cose pratiche, poi s'irradia ai pensieri.

Quando ci saranno dei conflitti grandi, o dei momenti di sconforto o di dolore, imparerai a dire: *No, non ho voglia di stare male.*

E anche se, leggendola, questa frase sembra assurdamente sciocca, è uno dei segreti della vera felicità.

Non bisogna avere voglia di soffrire. E tu devi dir-telo tutti i giorni, di fronte a qualsiasi situazione negativa: *No, io non ho voglia di stare male.*

Non significa anestetizzarsi, non provare più sentimenti, essere egoisti o indifferenti.

Significa semplicemente trovare delle nuove strategie, dei modi alternativi di vivere la vita, che ci permetteranno sempre più di circoscrivere il dolore, concentrandoci solo sulle cose belle.

La pigrizia di vivere è, in fondo, la pigrizia di vivere infelici.

Perché la vera azione che dobbiamo compiere su noi stessi è quella di pensare alla nostra felicità, senza perdere altro tempo a pensare al dolore.

Indice

<i>Introduzione</i>	pag.	7
<i>Premessa</i>		
Abbi il coraggio di essere felice	»	13
1. Felicità chiama felicità	»	17
2. Impigrisciti!	»	21
<i>La prima fase della "Pigrizia di Vivere"</i>	»	22
<i>La seconda fase della "Pigrizia di Vivere"</i>	»	24
3. Poniti degli obiettivi raggiungibili	»	27
4. Impara a gratificarti e a fare strappi alla regola	»	29
5. Inizia dalle cose pratiche	»	31
6. Chiedi aiuto quando sei triste	»	35
7. Circondati solo di persone positive e felici	»	39
8. Non aver paura di conoscere persone nuove	»	43
9. Rifiutati di sentirti sempre sotto esame	»	47
10. Fa' una lista delle cose importanti	»	51
11. Fattene una ragione	»	55

12. Passa il favore	pag.	59
13. Farla facile!	»	61
14. Ridimensionare gli eventi	»	63
15. Ok, alla fine cosa può succedere?	»	65
16. Sii educata e gentile	»	67
17. Non rompere le palle agli altri!	»	69
18. Fa' una lista delle cose da fare...	»	73
19. Basta con i sensi di colpa	»	79
<i>Sensi di colpa comuni</i>	»	80
<i>Senso di colpa = perdita di tempo</i>	»	83
20. Impara a ridere (e a piangere)	»	85
21. Sii indulgente verso gli altri (e verso te stessa)	»	87
22. Non urlare e...	»	89
23. ...non picchiare!	»	91
24. Fa' qualche pazzia (possibile)	»	93
25. Trovare una valvola di sfogo	»	95
26. Prenditi cura di te	»	97
27. Impara a dire di "no"	»	99
<i>Non ho voglia di fare...</i>	»	99
<i>Non ho voglia di star male</i>	»	100
28. Il gran finale: Ti cambierebbe sapere che...?	»	103

Stampa
Agam – Madonna dell’Olmo (Cuneo)