

# Discorsi sulla vita e sulla felicità

Cosa ho imparato dalla vita, podcast filosofico.



Cos'è la felicità? In 15 puntate, parlo del mio percorso verso la felicità, in modo non dogmatico, né prescrittivo: come semplice evoluzione personale e racconto di un'esperienza molto privata.

Disclaimer: questo podcast parla di felicità, ma anche di processi evolutivi.

Tutto ciò che dico in questo podcast è frutto di idee personali. Non è altro che un racconto, una condivisione di idee direi filosofiche.

Io non sono una terapeuta, una influencer, né tantomeno una coach. Questo dunque non è un podcast motivazionale.

Qui non ci sono risposte, né regole, né percorsi da seguire per ottenere il successo, per realizzare un business a sei zeri o per sentirsi realizzate e realizzati.

Potrei riassumere tutto questo podcast in una sola frase: prendete per buono ciò che vi piace, cestinate ciò che non vi piace.

. . .

 Se volete scrivermi, fatelo su [info@mammafelice.it](mailto:info@mammafelice.it): accetto suggerimenti sulla prossima edizione del podcast, osservazioni e consigli sulle bruschette.

 Per ragioni di accessibilità, siccome molte persone non possono ascoltare i podcast per mille motivi, potete andare su <https://www.mammafelice.it/podcast/> e scaricare il testo completo.

# Cosa non è questo podcast

Ciao, io sono Barbara Damiano, online conosciuta anche come Mammafelice tutto attaccato, e questo è il mio podcast sulla vita e sulla felicità.

Si chiama, appunto: Discorsi sulla vita e sulla felicità

Sottotitolo: Cosa ho imparato dalla vita, podcast filosofico.

Sottosottotitolo: in 15 puntate.

Invece di iniziare il podcast con delle belle frasi commerciali e con una potente call to action del tipo: ascoltatelo e condividetelo, inizio subito con tutto ciò che non si deve fare: tentare di scoraggiarvi dall'ascoltarlo.

Quindi parto dal disclaimer necessario: tutto ciò che dico in questo podcast è frutto di idee personali. Non è altro che un racconto, una condivisione di idee direi filosofiche, e il mio intento non è quello di far cambiare idea alle persone, né portarle dalla mia parte, casomai ci fossero delle parti.

Inoltre io non sono una terapeuta, una influencer, né tantomeno una coach e non voglio esserlo nemmeno di striscio. Questo dunque non è un podcast motivazionale.

Non è nemmeno un podcast giudicante: i tempi in cui litigavo su Facebook sono finiti dieci anni fa e mi viene da dire: meno male!

Qui non ci sono risposte, né regole, né percorsi da seguire per ottenere il successo, per realizzare un business a sei zeri o per sentirsi realizzate e realizzati.

Potrei riassumere tutto questo podcast in una sola frase: prendete per buono ciò che vi piace, cestinate ciò che non vi piace.

Qui sentirete solo la mia versione della storia: parziale, frammentata, singolare.

Parlo della mia esperienza con la salute mentale, del fatto che la terapia psicologica mi ha aiutata, ma vi esprimo subito la consapevolezza che non partiamo tutte e tutti dallo stesso punto e non tenere conto dei miei privilegi sarebbe ingiusto, oltre che inutile.

In questo podcast disquisisco di concetti filosofici che riguardano la vita e la felicità, anzi: un tipo di vita e un tipo di felicità, rispetto alle infinite possibilità che esistono nel mondo.

Perché sono certa che esistano tanti tipi di felicità, quante sono le persone sulla Terra.

Non posso offrire soluzioni, perché la soluzione è dentro di noi, e speriamo che non sia quella sbagliata. Cit.

Ultimo disclaimer: in questo podcast potrebbero scapparmi delle parolacce, perché alcune frasi le devo dire in neretto. Nulla di blasfemo, perché la blasfemia me la tengo per il mio privato, ma per gli argomenti trattati e per il linguaggio, non è un podcast per bambini piccoli.

Infine, in alcuni momenti potrebbero esserci dei racconti personali che possono essere, per alcune persone, triggeranti.

Cercherò di specificarlo in anticipo e soprattutto di non scendere mai in particolari disturbanti, ma chiaramente sapete (e se non lo sapete, sapetelo adesso), che la mia vita non è stata tutta rose e fiori e alcuni dei miei traumi sono lì che galleggiano nel pozzo, come quella cosa marrone e puzzolente che adesso non dirò, perché è la prima puntata e le brutte parole le dico dalla seconda puntata in poi.

Non è un podcast strettamente per donne, anzi: forse per la prima volta è un contenuto che non si rispecchia in nessun genere. Ma potrà capitare che io usi il femminile prevalente, per questioni di linguaggio inclusivo, per non dover dire ogni volta 'tutte tutti tuttu', anche se amo molto dirlo e quindi capiterà pure quello.

Non è un podcast perfetto tecnicamente: sto registrando dal mio ufficio, ovvero Casa Mammafelice, non da uno studio professionale.

Ci saranno rumori di auto in sottofondo, portoni che sbattono, quelli di sopra che da Dicembre stanno ancora ristrutturando casa che iddio li abbia in gloria, la nostra cana Fragola che fa rumore di unghiette sul pavimento, Nestore che ogni tanto bussa per chiedermi se voglio un caffè.

Non ci sarà nemmeno una sigla, né un montaggio: come viene viene.

Se volete la sigla ve la canticchio io all'inizio, ma non procederei con un sondaggio: fingo mi abbiate già risposto: No grazie.

Insomma: in questo podcast c'è tutto il mio tran tran quotidiano, che a volte è caotico, a volte assolutamente banale. Come se ci trovassimo nello stesso salotto e stessimo parlando insieme, come se vi aprissi le porte di casa mia per il caffè di cui sopra.

Con queste premesse, immagino di avervi veramente invogliatu ad ascoltarmi!

È stato un podcast che ho scritto piangendo, ma anche ridendo.

Va bene che parliamo della vita, della filosofia, dei valori e della felicità, ma con la gioia.

Del resto, se ci penso, ho solo due obiettivi nella vita: portare la gioia, e diventare una di quelle persone che riesce a mangiare una bruschetta in pubblico.

Non vi spoilerò il finale: sono riuscita a compiere una sola di queste due cose.

Quale mai sarà?

Se volete scrivermi, fatelo su [info@mammafelice.it](mailto:info@mammafelice.it) : accetto suggerimenti sulla prossima edizione del podcast, osservazioni e consigli sulle bruschette.

PS: Per ragioni di accessibilità, siccome molte persone non possono ascoltare i podcast per mille motivi, potete andare su [www.mammafelice.it/podcast](http://www.mammafelice.it/podcast) e scaricare il testo completo.

A presto, e grazie sempre di esserci!

## Se di vita ce n'è una sola, all'interno di una sola vita ci sono molte vite

Chi mi conosce di persona, o mi segue da tanto tempo, prima o poi mi chiede: Ma quante vite hai vissuto? Parliamo di cambiamento.

A volte potrebbe sembrare un po' un insulto, nel senso: Ma hai un'opinione su tutto? Ma soprattutto: ma hai vissuto tutto te?

Ovviamente no, non ho un'opinione su tutto e non ho vissuto tutto io, ma semplicemente posso ammettere di aver cambiato vita molte volte.

Ogni tanto, quando parlo su Instagram o scrivo qualcosa sul blog, ho paura che emerga tra i miei contatti qualche persona del mio passato, che mi dica: Ma sei fuori? Ma tu non sei quella roba lì.

Ed è proprio vero.

Io non sono più tante robe. In alcuni casi, sono proprio contenta di non essere quelle robe lì, perché non vado fierissima del mio passato, non tanto per le cose che ho fatto, quanto per le relazioni che sono andate in malora.

Allora, intanto: le cose che ho fatto e non ho fatto.

Dico sempre, scherzando ma anche no, che nella prossima vita voglio fare tutto ciò che mi è stato attribuito, soprattutto da ragazzina. Mi è stato detto che mi drogavo, che ero una poco di buono, che ero una ribelle. Ma magari!

Ero semplicemente, e purtroppo, una ragazza che cercava aiuto.

Ero vista come una strega: una ragazza che non sta zitta e non accetta di essere vittima, e rompe gli equilibri della bianca cattolica destrorsa e democristiana provincia del nord.

Ero la ragazzina polemica, sempre.

Il massimo della mia ribellione nella vita invece probabilmente è stato non essermi struccata la sera un paio di volte: confesso adesso, assolvete mi.

Bon, fine della polemica e del flashback.

Dunque, dicevo, sono stata tante persone.

Ho fatto volontariato al Cottolengo.

Sono stata catechista e capocampo in oratorio per un po' di tempo, e ovviamente andavo d'accordo con tutti gli altri scappati di casa come me.

Sono stata pure capo coro, ma per un brevissimo periodo, perché ero francamente incapace. Intanto non mi ricordavo mai i tempi della Messa, quindi facevo partire i canti a caso, nello sgomento generale. Oppure annunciavo un alleluia, e poi ne intonavo uno totalmente diverso. Era il caos.

Poi mi era venuto in mente che dovevamo mimare tutti i canti (era il periodo in cui frequentavo un brevissimo corso di lingua dei segni) e quindi mi mettevo davanti all'altare a muovere ste braccia come se fossi in un sequel di syster act. E vi ricordo che parlo sempre di un paesino che ai tempi aveva forse 3mila abitanti, età media 75 anni. Sconvolti.

Sono stata licenziata da capo coro quasi subito comunque. Questa ve la racconto. Siccome appunto non mi ricordavo mai i tempi della Messa, dalle panchine del coro le altre ragazze mi dovevano sempre ricordare quando annunciare i canti al microfono. Fatto sta che una domenica mi alzo per andare al microfono ad annunciare un canto e boh, devo aver pestato il piede di una ragazza, che mi fa: Ahia, il piede!

Alchè io capisco: In piedi!

Anche se sinceramente non mi sembrava il momento, ma come ho detto prima, ero assolutamente inadeguata, quindi mi dico: Boh, avrà ragione lei.

Prendo quindi il microfono, annuncio il canto e dico: In piedi.

Il panico più totale. Ho visto gli sguardi della gente sgranarsi. Qualcuno si alzava, qualcuno si guardava intorno, qualcuno si alzava e si risiedeva. Insomma: il delirio. Una fisarmonica di gente allucinata.

Vi lascio un momento per immaginare la scena e asciugarvi le lacrime. La strega aveva colpito di nuovo, e direttamente nel cuore della Sacra Messa!

Vabbé. Dopo aver perso la fede, che ho smarrito da qualche parte in Brasile, un'estate in cui sono andata a fare la missionaria in favela (white saviorism ne abbiamo? Parleremo più in là anche di questo, prossime puntate!), sono stata volontaria in Croce Rossa, e ci sono rimasta più di dieci anni.

Che figata, la Croce Rossa. Ovviamente non potevo limitarmi a fare la semplice volontaria in ambulanza: mi occupavo della formazione dei nuovi volontari e anche dei nuovi insegnanti. Ero diventata Monitrice e poi Capomonitrice, ovvero insegnante e insegnante degli insegnanti, ma anche esaminatrice regionale, scrittrice di manuali di primo e pronto soccorso, organizzatrice di gare di primo soccorso.

Mi ci sono divertita un casino, e anche arrabbiata un casino, e credo sia stata l'esperienza più bella della mia giovinezza. Intanto perché i 7 principi della CRI sono meravigliosi, e vi invito ad andare su Google a leggerli e farli vostri, perché sono in pratica dei comandamenti laici che vanno bene per la vita.

E poi perché in CRI si tromba alla grande, perché c'è molta promiscuità e perché si è un po' megalomani.

Se cercate un posto dove fare volontariato e pure altro, la CRI è un'ottima soluzione, io ve l'ho detto.

Poi ho conosciuto Nestore tramite blog, ai tempi di Splinder, mi sono trasferita dalla provincia di Torino a Bologna: archiviata un'altra vita, via andare con qualcosa di nuovo.

A Bologna ho lavorato all'Università, precisamente al centro dei servizi informatici dell'Alma Mater: immaginatevi un lavoro bellissimo, poco faticoso, con un sacco di colleghi rilassatissimi perché obiettivamente non si ammazzavano di lavoro - motivo per cui venivamo assunte noi esterne -, con contratti a tempo determinato.

E guarda caso, cosa che non succede mai in Italia, eh, quando ho annunciato la mia gravidanza il mio contratto non è stato rinnovato.

Altra vita archiviata. Meglio così: da lì è nata Mammafelice.

In mezzo ci sono stati un sacco di guai, una minaccia di stalking, essere per tanto tempo senza soldi, ma boh: quegli anni a Bologna, solo noi tre, sono stati i migliori della mia vita. Meritano un podcast a parte.

Poi alla morte di mio padre son tornata a casa, come Ulisse che torna a Itaca.

Per non farmi mancare un po' di volontariato ho fondato un'associazione commercianti locale e ne sono stata presidente per sei anni, tra cui gli ultimi due di pandemia: immaginatevi la gioia di fare le nottate a leggere decreti e dire alle persone che dovevano tenere il negozio chiuso.

E oggi? Oggi ho archiviato pure quel capitolo e ho traslocato l'ufficio (siamo a quota 5, vediamo cosa succede) a Torino, sul Lungo Po.

Pigiamo veloce sul tasto forward e sono qui, a 46 anni (portati peraltro benissimo), con una figlia adolescente, una malattia che mi provoca dolore cronico, un podcast da scrivere.

Sono diventata presidente di Rete al Femminile, l'associazione nazionale delle donne e delle persone che si riconoscono nel genere femminile, che lavorano in proprio, come freelance, imprenditrici, autonome.

In mezzo a tutte queste vite c'è stato tanto dolore, ma anche tanto divertimento. Ci sono stati libri e poesie, fotografie, sogni, planning appesi al muro.

Ci sono io che sono vecchia e amata. Molto amata.

Che ho già vissuto più di metà della mia vita e me la sento tutta addosso e va bene così, e so già che, se riascolterò questo podcast tra un anno, sarò dentro un'altra, nuova vita.

E volevo dirvelo non solo per raccontarvi i fatti miei, ma per dirvi due cose:

Che a volte fare volontariato aiuta a superare il proprio trauma, o per lo meno ci aiuta a sentirci meno inutili, meno rotti. Fatelo.

E che, se è vero che abbiamo una sola vita, nessuno ci costringe e vi costringe a vivere sempre il giorno della marmotta: potete cambiare idea, cambiare relazioni, cambiare lavoro.

A volte mandando tutto a ramengo, a volte facendovi un piano B, C e anche D, a volte andando un po' a cazzo.

Perché non è vero che 'se vuoi, puoi', ma se tieni sempre gli occhi nel sole, ovvero continui a vivere nel cambiamento, qualcosa cambia.

E come avviene il cambiamento?

Restando continuamente alla ricerca di noi stesse e noi stessi, e della nostra felicità personale.

## Il diritto di cambiare idea

L'offesa più grande che potreste farmi è dirmi che sono una persona coerente. Per me cambiare idea è importante per diventare me stessa e continuare a crescere.

Di tutte le vite che ho vissuto, ho cercato di portarmi dietro solo le cose migliori.

Io sono una di quelle persone che getta le sue zavorre senza rimpianti: ci metto un secolo a decidermi, ma quando mi scende la catena, come dicono a Bologna, chiudo i ponti con tutto e tutti.

Non provo rimorso a terminare una relazione che non funziona, o abbandonare una situazione scomoda.

Rivendico il mio diritto di cambiare idea, di fare esperienze diverse, di non fermarmi. Anche quando ho preso degli impegni importanti che mi sembrano inderogabili, cerco di restare nel momento e mi chiedo se sto vivendo la vita che voglio, che mi rende felice.

L'offesa più grande che potreste farmi è dirmi che sono una persona coerente.

Onestamente penso che la coerenza sia un orrore e un errore - oh, qui parlo sempre di me e per me, non per il mondo intero.

Ma immagino la coerenza come definirsi tutta la vita uguali, come scolpiti nella pietra.

Io non voglio essere una pietra, voglio essere un pongo.

La cosa bella del pongo è che cambia forma, ma raccoglie anche un sacco di polvere e di briciole e di schifezze - se avete avuto dei bambini lo sapete - e diventa una melma di cui non si distinguono più i singoli colori.

Essere pongo significa raccogliere le esperienze della vita, accogliere le sfughe e le gioie, inglobare tutto insieme, spremersi, schiacciarsi, appiattirsi, poi riprendere una forma, poi perdere un pezzo, poi rimetterlo insieme.

Quello che non cambia è la materia iniziale: il set di valori, il nucleo fondante.

Io ho i miei valori laici e tra questi posso annoverare la volontà di non nuocere, la volontà di essere gentile, la volontà di rispettare tutti e tutte.

Ma nel mio essere pongo, a volte perdo dei pezzi e mi deformato, e nelle mie nuove escrescenze ci sono valori nuovi, cose che non sapevo, cose che ascolto e che imparo, persone che mi aprono la mente, oltre alle mazzate del destino, ma anche alle cose belle, alle amicizie belle.

Io vedo la vita un po' così: come una melma che raccoglie la luce e l'ombra, la bellezza e la schifezza, dove noi possiamo modellarci a seconda degli eventi.

A volte, in quanto pongo, mi sono appiattita per rendermi il più invisibile possibile.  
A volte mi sono fatta mostruosa, grandiosa, grassa, strega.  
A volte ho rotolato, a volte strisciato.

Dovete sapere una cosa importante di me.

Se mi chiedete quale superpotere vorrei, per me sarebbe quello di aspirare il dolore dalle persone, tutte. Eliminare il male del mondo e assorbirlo, tipo il film del Miglio verde, avete presente?

Perché so che posso reggerlo.

Vorrei darvi la ricetta, con le dosi precise, per arrivare a questa consapevolezza, ma non so come ho fatto: è stato un mix di culo, di disperazione, di fuga, di negazione, di amor proprio. E di terapia, ovvio.

Per ora vi dico quello che so: che il cambiamento fa parte della vita, che noi ci trasformiamo come materia e come spirito, e che forse - dico forse - a un certo punto possiamo incontrarci nella Luce.

# La pigrizia di vivere

Trigger warning! In questa puntata parlo di suicidio. Non ascoltarlo, se non sei pronto!

C'è stato un momento preciso nella mia vita, tra le tante vite che ho vissuto, in cui ho deciso di non morire. Poco prima di conoscere Nestore.

Sono rimasta sdraiata sul pavimento della sala per 2 o 3 giorni, non ricordo con precisione e non ricordo nemmeno di essere andata in bagno, ma immagino di averlo fatto.

Sono rimasta sdraiata per terra con la testa sotto una sedia, tenendomi fortissimo con entrambe le mani alle sue gambe di legno, perché se mi fossi alzata, mi sarei buttata dalla finestra.

In quel momento non ero solo un pongo (vedi puntata precedente), ero un brufolo purulento. Un gigantesco brufolo di quelli pulsanti che ti spuntano sul culo, non so se avete presente la sensazione. Un brufolo che diventa enorme, che tira la pelle e fa male, e devi decidere se farlo esplodere da solo, permettendogli di lacerarti la pelle, o decidere se schiacciarlo e provare quel dolore acuto per un momento.

Ecco, io l'ho schiacciato.  
Ho fatto uscire tutto il pus.

Sono rimasta lì tutto quel tempo a vivere tutto il mio dolore e la mia disperazione, a piangere tutte le mie lacrime. Mi sono presa il tempo di stare male, di sentire la pelle gonfiarsi sotto il pus e tirare, fare male.

Ho lasciato fluire tutto il dolore, e posso dirvi che ho lasciato scorrere non solo il mio dolore, ma il dolore di una generazione intera, della mia storia, della mia famiglia, di chi mi ha preceduto, di chi mi ha fatto del male perché non aveva gli strumenti per farmi del bene.

Poi mi sono alzata e non mi sono ammazzata.

Mi sono inventata quella che poi ho definito: la pigrizia di vivere.  
Mi sono detta: non ho più voglia di stare male.

Mi sono alzata e ho provato a vivere, un giorno alla volta.  
Ogni mattina, per tanto tempo, mi sono alzata dicendomi: Dai, ci provo ancora un giorno. Al massimo mi ammazzo domani.

Dai, ancora un giorno. Al massimo mi ammazzo domani.

E un domani dopo l'altro non mi sono ammazzata.  
E sono diventata Mammafelice. Minchia che beffa.  
Se quel giorno me l'avessero detto, non ci avrei mai creduto.

E mi andava di dirvelo perché quando qualcuno legge 'Mammafelice' può dire: ommioddio un'altra mamma pancina, un'altra di quelle donne votate alla maternità che dio ce ne scampi!'.

Ma quando ho inventato questo nome io avevo esattamente in mente il messaggio che volevo mandare: che volevo essere una mamma capace di amare sua figlia, che volevo essere felice.

Io. Io nel mio tempo, nella mia vita, nel mio corpo, nella mia testa.

Io e solo io, a dispetto di tutte le generazioni che mi avevano preceduta e mi avevano fatto del male.

Sembra una beffa, ma è successo, è tutto vero.

Ed è successo perché sentivo di non avere più niente da perdere, e un giorno dopo l'altro quindi ho iniziato a collezionare esperienze, relazioni, amicizie, ma anche fallimenti, perché non avevo niente da perdere, potevo provare tutto.

E quando provi la vita, ti accorgi che è complessa: dentro la vita c'è il male, ma anche il bene. E per culo, o anche di striscio, o anche a caso, o anche cercato, a volte quel bene ti arriva e in mezzo a quel flusso di pus ci sono altre persone che galleggiano, che sopravvivono, che decidono di fare un pezzo di strada insieme.

Persone che decidono di diventare pongo, non pietra, e a volte si stringono in un abbraccio e perdono insieme a te i propri confini.

Ecco perché secondo me possiamo e dobbiamo autorizzarci a cambiare idea su tutto.

Provare a fare un passo in una direzione diversa, a cambiare strada, a cambiare idea, a cambiare amicizie. Provare a perdersi per la città, a leggere una poesia, a guardare l'alba, a pregare, a fare l'amore, a bere un bicchiere di acqua freddissima che ci ghiaccia il cervello.

Non dico che sia facile. Non dico che sia possibile oggi.

Ma un giorno dopo l'altro, un passo dopo l'altro: possiamo trasformarci, prenderci nuovi spazi, prenderci tutto. Tutto quanto.

E possiamo farlo con la pigrizia di vivere.

Ditemi che non è geniale: affrontare la felicità con pigrizia totale, no?

Alla faccia di quelli che vi dicono di alzarvi alle 5 del mattino, io vi dico: perdetevi tempo, perdetevi voi stesse e voi stessi, perdetevi nelle relazioni, nelle poesie, nelle passeggiate. Perdetevi sui sentieri e raccogliete le pigne.

E sul sentiero prima o poi, invece di una pigna, troverete un attimo di felicità.

O un'altra anima pellegrina che farà con voi un pezzo di strada.

Chiudo citando Jung, Fondamenti della psicologia analitica, Opere XV:

“La vita, per compiersi, non ha bisogno della perfezione, ma della completezza. Di questa fa parte la “spina nella carne”, la tolleranza dell'imperfezione, senza la quale non vi è né progresso, né ascesa.”

Ciapa li.

# L'importanza della solitudine

Secondo me nella felicità c'è un consistente pezzetto di puzzle da considerare: la capacità e la bellezza di stare da sole con se stesse, senza sentirsi sole - e soli.

Diamo spesso un significato negativo al sentimento della solitudine, come se rappresentasse per forza isolamento, mancanza di affetti e relazioni.

Per me, con il tempo, con l'esercizio e con la fame di vivere, la solitudine è diventata una forza, un respiro. Lo spiego in 3 punti, vediamo se riesco.

## **1) Parlo di solitudine come bellezza del silenzio.**

Durante il giorno mi sento circondata dai rumori reali e dai rumori di fondo: le richieste dei familiari, le richieste dei clienti, il caos della città, ma anche quei rumori invisibili, quelli dei social, che percepisco come un brusio di fondo continuo.

La pressione di stare sempre sul pezzo, o di restare aggiornata, di ascoltare le conversazioni ed essere presente nel rispondere a messaggi e richieste.

Preciso: sono tutte cose meravigliose e non rinuncerei mai alla bellezza di mia figlia che mi chiama mamma e che mi chiede se le aziono la lavatrice, così come non rinuncerei mai alla telefonata dei miei suoceri che mi raccontano come è andata l'ultima visita medica, né rinuncerei a tutte le mie amicizie e relazioni reali e virtuali.

Però alla sera quando torno a casa il silenzio mi piace.

Mi piace il silenzio della notte, quello profondissimo.

Ma mi piace anche il silenzio non silenzioso dei pomeriggi estivi, quando c'è la finestra aperta e da lontano si sentono i bambini giocare nei cortili, mentre urlano e ridono e fanno rimbalzare i palloni sulle serrande dei garage.

Mi piace persino il silenzio dove si diffonde il rantolo dei tagliaerba, se il mio vicino non li aziona alle 8 della domenica mattina taccisua.

A volte mi piace il silenzio anche di giorno, in ufficio, mentre scrivo.

A volte è un silenzio totale: mi chiudo la porta alle spalle e lascio suonare solo il rumore delle dita sulla tastiera del computer.

A volte è un silenzio meditabondo, quando ho bisogno di energia, o di dolcezza, o di malinconia, per scrivere qualcosa di particolarmente intenso, e quindi accendo spotify e metto una di quelle compilation preconfezionate, tipo il caffè del mattino, il mood per scrivere, musica sotto la doccia', perché fondamentalmente io sono una vecchia basica.

Ma in realtà io quella solitudine, quel silenzio della concentrazione, ho imparato a trovarli in me stessa anche in mezzo a una folla.

Negli anni ho acquisito la capacità di concentrarmi e scrivere anche nel caos più totale, senza assorbire nessun rumore di fondo: come se mi chiudessi dentro una bolla invisibile che respinge ogni contatto umano, ogni sollecitazione.

## **2) Parlo di solitudine come momento per pensare e rimettere in ordine i pensieri.**

Conosco persone che hanno paura di restare sole fisicamente, proprio perché - immagino - hanno paura di restare sole psicologicamente.

Sono persone che hanno bisogno di riempire tutti i momenti della giornata, di non oziare mai, di organizzare mille appuntamenti.

Quelle persone che, anche post pandemia, mi chiedono se ci vediamo per un caffè così possiamo parlare di lavoro, e il mio cervello si crepa, perché invece io no davvero *'mollatemi!!!! vi pregooooo'* mandiamoci una mail in due minuti e risparmiamoci quel tempo per fare le cose che ci piacciono, per vivere!

Per me restare sola è proprio un desiderio fisico e mentale, invece, perché ho molto bisogno di pensare. Io sono una persona pesante mentalmente, e non credo che sia un caso che negli anni io sia diventata pesante anche fisicamente, diventando grassa. Perché ho veramente un certo peso nel mondo, non certo inteso come potere o popolarità, ma proprio come intenzione di pensiero.

Ogni anno che divento più vecchia, cerco di riportare ogni momento della mia giornata nel cerchio della consapevolezza. Nel cosiddetto qui e ora. Cerco di essere presente mentalmente in tutto ciò che faccio, e quindi la mia testa non si ferma mai.

Penso continuamente, non solo pensando nella mia mente: mi aiuta tanto anche scrivere, che è sempre stata la mia forma di comunicazione principale, ma anche parlare ad alta voce.

La cosa assurda è che un tempo questi pensieri erano tutti legati al mio carico mentale: devo comprare i ceci, devo mettere su la lavatrice, devo chiamare l'idraulico, devo chiedere a mia mamma di andare a prendere la figlia a scuola...

Poi come coppia abbiamo fatto un gran lavoro, io e Nestore, per la suddivisione del carico domestico, e mi sono proprio accorta che a queste cose non ci penso più: svolgo in automatico soltanto i miei compiti, non controllo più chi fa cosa, nel senso che ciascuno è responsabile dei suoi compiti senza la mia supervisione, e per liberarmi ulteriormente la testa da questi pensieri che definirei pratici, al massimo scrivo tutto nelle liste e ciao.

NOTA A MARGINE: Comunque se vi interessa questo argomento della famiglia, del carico mentale e dell'organizzazione, sappiate che sono in arrivo altri due podcast specifici: li sto preparando.

Quindi, torno al punto: cerco la solitudine per pensare, per darmi il tempo, tanto tempo, durante il giorno, di fermarmi a fare il punto con me stessa.

In questo caso quindi parlo di solitudine come la preziosa occasione che ho per riconnettermi profondamente con me stessa, per capire come mi sento, quali emozioni sto provando, chi sto diventando e - soprattutto - se sto bene, se sono al sicuro e se mi sento felice.

### **3) Parlo di solitudine come occasione per riposarmi davvero.**

Essendo stata sempre una persona molto attiva e molto energica, ho sempre creduto poco nel riposo. Da giovane mi dicevo che avrei avuto tempo di dormire quando sarei morta. La Jim Morrison di Barriera, insomma.

Mò che sono vecchia, e soprattutto che ho la fibromialgia, sono costretta a momenti di riposo forzato.

Inizialmente questa cosa mi sembrava una gabbia, davvero.

All'inizio della malattia ero veramente incazzata per questa dicotomia tra mente e corpo: avere la mente attiva, energica e piena di idee, ma avere un corpo che non può reagire, che non può muoversi e camminare, che non può fare.

Per un certo periodo, pur di non rassegnarmi a stare ferma, avevo iniziato a scrivere tutti i miei articoli dal letto, con un programma di dettatura: riuscire a essere EFFICIENTE anche in quel frangente mi sembrava fondamentale.

Oggi no. Oggi, dopo tanta terapia, dopo tanta auto coscienza e anche dopo tanto ascolto e amore in più per il mio corpo, mi sento grata per i segnali di stop che questo corpo mi dà, e che pretende. Pensavo di non potermi fermare, e invece fermarmi mi ha dato una marcia in più.

Perché il mio tempo si è ulteriormente ristretto, quindi ho imparato a usarlo meglio, non nel senso di rendermi più efficiente, ma nel senso di spenderlo solo per ciò che lo rende memorabile.

Non mi sento più in colpa a dire di no a proposte che prima accettavo per diplomazia, o per circostanza, o per educazione. Non mi sento più in difetto a dire alle persone che mi serve più tempo per svolgere un lavoro, o che mi serve un aiuto, o che devo delegare qualcosa.

Questo tempo del riposo - libero o forzato - mi serve per riconnettermi al mio corpo. Anzi, per riconnettere corpo e mente.

Per ricaricare letteralmente le batterie.

Questo tipo di solitudine mi ha permesso, con il tempo, di essere più empatica con le altre persone e di essere persino più presente. Non è un caso che le persone si sentano al sicuro nel raccontarmi il loro dolore, il loro trauma. Mi succede continuamente di ricevere confessioni preziose dalle persone.

So che questa cosa non è per tutte e tutti, e anzi, ne approfitto per dire che talvolta bisognerebbe chiedere il consenso, alle persone, prima di travolgerle con il racconto del proprio trauma. Motivo per cui ho messo un enorme trigger warning nella prima puntata di questo podcast, avvertendovi che avrei parlato di argomenti pesanti.

A me sta bene, non preoccupatevi.  
Mi sta bene proprio perché adesso mi sento più centrata.

Grazie alla terapia, ovviamente, ma anche grazie a questi preziosi momenti di solitudine dove non ci sono per niente e per nessuno, e per cui non devo più scusarmi.

Lascio un po' di silenzio qui anche per voi: il brusio dell'Universo, che è incessante, e prezioso, e commovente.

## Il bisogno degli idoli

Guru, coach, motivatori. Perché sentiamo di avere bisogno di guide, e non di amici?

Sì, lo ammetto, questo è proprio un argomento caldo per me, perché quando vi vedo spendere tremila euro per un corso online che promette di farvi avere successo, penso che con tremila euro si possono fare 40-45 sedute di terapia!  
Cioè praticamente un anno intero di terapiaaaaaaa.

Immagino che in questo i social e in particolare Instagram, abbiano avuto un enorme peso, e lo abbiano soprattutto sui più giovani.

Le vite degli altri sembrano sempre più perfette, ordinate, pulite, in palette.  
Quelle case tutte in tinta, con i fiori freschi, i libri in bagno e le piante sul cesso.  
I tappeti bianchi a pelo lungo, lindi e pinti. La dispensa con tutti i barattoli dello stesso tipo, con il contenuto disposto in ordine cromatico.

Qualche tempo fa ho visto un reel di una persona che faceva un cappuccino azzurro, con le nuvolette disegnate dentro il bicchiere. Era obiettivamente stupendo.

Mi ci sono immedesimata: io, al mattino alle 6.41 quando mi suona la sveglia e ho 7 minuti per entrare in bagno, fare la pipì, farmi la doccia e lavarmi i capelli, lavarmi i denti e uscire - prima che mia figlia occupi il bagno per la successiva mezz'ora.

Mi ci son vista poi nei successivi 7 minuti in cui mi spalmo le mie sentordici creme per la psoriasi, mi metto un filo di trucco e soprattutto molto copri occhiaie, mi vesto, vado in cucina a tirar fuori i contenitori del pranzo, preparo il panino per scuola a mia figlia, torno in bagno per pettinarmi e asciugarmi i capelli.

Mi ci sono proprio immaginata a prendermi almeno mezz'ora del mio tempo, se basta, a disegnare le nuvolette di crema sulla superficie interna della mia tazza di vetro.  
Non saprei e non vorrei trovare quella mezz'ora nemmeno la domenica mattina: preferisco dormire un po' di più.

Ed è lì che arriva il pensiero cosciente: Instagram è come la televisione, come uno spettacolo teatrale, un circo fico tipo le Cirque du Soleil.  
È una rappresentazione, è puro intrattenimento.

Quel cappuccino è una rappresentazione di un mondo bellissimo, a cui possiamo credere, senza per forza crederci.

È come guardare il dipinto di Friedrich, Il viandante sul mare di nebbia; leggere una poesia di Franco Arminio; ascoltare il concerto per pianoforte ed orchestra nr. 2 di Rachmaninov.

Questa bellezza esiste ed è lì per i nostri occhi, per la nostra gioia.  
Per emozionarci, per intristirci, per ispirarci, per farci credere nel divino, nella natura, nella felicità, nella fede stessa.

Ma è una bellezza che esiste per essere bella.  
Non per essere replicata.

Così come nessuna e nessuno di noi si sognerebbe di poter imitare il Ritratto dei coniugi Arnolfini di Van Eyck, o la Sonata al chiaro di luna op. 27 n. 2 di Van Beethoven, cerchiamo di non imitare le vite degli altri o il successo degli altri.  
Soprattutto se sono storie mediate dai social, dalla tv, da Instagram.

Non è detto che non siano storie vere di bellezza, ma sono comunque momenti di mediazione: 15 secondi di storia o di reel, nell'ammontare di un'intera giornata di 24 ore.  
Quando può essere parziale, quella visione?

Quelli che ci sono riusciti hanno fatto il proprio percorso e non esiste nessun corso universalmente valido per raggiungere lo stesso successo. Esiste il proprio percorso.

Perché ciascuna di noi ha una vita diversa, un trauma differente, una storia, una realtà... un talento unico che nessun altro possiede.

Ok imparare, ok ispirarsi.  
Ok ammirare qualcuno perché è divertente, intelligente, paziente, alla moda.

Ma io personalmente non voglio guru, non voglio idoli, non voglio dei.  
E non voglio soprattutto esserlo per nessuno e nessuna.

Se qualcuno mi dicesse: Vorrei essere come te, per me sarebbe un torto.  
No, amici e amiche mie, essere come me significa essere dei sopravvissuti.  
Aver visto cose che non era necessario vedere.

La mia felicità, quella che è nel mio percorso e nella mia storia, non è altro che una felicità corrotta, che io distillo in attimi di purezza.

Non siate me, e non siate altri.  
Non siate come i vostri idoli.

E soprattutto non riponete le vostre aspettative sulle persone che non conoscete.

Lo sento spessissimo: una persona diventa un guru, poi fa un errore o semplicemente la pensa in modo differente, e via: mi hai delusa, non sei chi immaginavo.

Esatto: noi non sappiamo niente delle vite degli altri.  
Nemmeno di quelle vite patinate dei social, anzi: di quei lavori che prevedono di pubblicare momenti di vita personale sui social.

Non sappiamo niente del dolore altrui. Di ciò che è andato storto.  
Dei fallimenti, dei momenti di sconforto, dei traumi passati.

Ed è per questo che dobbiamo averne cura. Essere gentili con tutte e tutti.

Restare centrati in noi stessi e capire che quando un'azione altrui ci infastidisce, è perché sta toccando le nostre corde più profonde, i nostri problemi.

Mi piacerebbe che iniziassimo a vedere negli altri delle persone, non degli idoli quando fanno qualcosa che ci piace, non dei nemici quando sbagliano.

Mi piacerebbe che la gentilezza fosse uno standard.

Che prima di vomitare la nostra rabbia sugli altri, ci ascoltassimo, che ne so, La Rapsodia in blu di George Gershwin e ci chiedessimo: perché ci sto male? Cosa mi sta dicendo il mio cuore? Cosa posso fare per me stessa?

## L'importanza di fare Rete

Se nella scorsa puntata dicevo che non amo guru e idoli, sicuramente posso dire di preferire le Mentori. Da dizionario (maschilista): Il Mentore è un consigliere saggio e fidato, cui è riconosciuta una sorta di autorità paterna.

Mentore era un amico di Ulisse: era colui al quale Ulisse affidò la cura della sua casa e della sua famiglia prima di partire per la sua Odissea.

Ed è una figura che amo, e che spesso desidero essere. Se potessi, vorrei essere a metà tra una Mentore e una Mecenate: una persona che dà consigli e sprona, ma allo stesso tempo ha pure i soldi per farti realizzare i tuoi sogni.

Perché i soldi servono, raga, e quando vi dicono 'se vuoi, puoi', fatevi il segno della croce per non bestemmiare, perché non è semplicemente vero.

Le statistiche ISTAT del 2021 ci dicono che in Italia il 7.7% della popolazione vive sotto la soglia di povertà, ovvero circa 5.6 milioni di persone.

Quasi sei milioni di persone in Italia in povertà assoluta, di cui 1 milione e 337mila minori.

Ora andate a dire a uno di quel milione e 337mila minori: Se vuoi, puoi.  
Se vi tira un cartone in faccia, fa bene.

Potrei parlare per ore di ciò che secondo me non funziona: la mancata accessibilità alle cure sanitarie, alla contraccezione e all'aborto, il tasso di abbandono scolastico al 13%, la mancanza di ius soli, di diritti civili per la comunità LGBTQIA+, la mancanza di salario minimo, l'insufficienza del sistema scolastico, la mancanza di asili nido, la mancata assistenza delle madri nel post partum, il ridottissimo congedo di paternità.  
In una parola: il welfare del tutto insufficiente in Italia.

Ma non è questo il tema del podcast e io non sono abbastanza esperta di economia politica, per parlarne.

In tutto questo, c'è una cosa che noi possiamo fare, oltre che votare bene: fare Rete.

Conosco persone che sono state molto povere.

E tutte mi hanno detto una cosa: che piano piano familiari e amici si sono allontanati, perché la povertà fa paura a tutti, ammettiamolo.

Anche a me farebbe paura ricevere da un parente una richiesta di soldi, sapendo che ne ho pochi pure io, o che magari mi son messa via giusto quel piccolo gruzzoletto per comprarmi il divano nuovo dopo dieci anni.

Essere poveri è come vivere sempre in bilico su un burrone. Ogni passo falso può ampliare la voragine.

Perché anche poter sbagliare, fallire e rialzarsi è un privilegio che non tutti possono permettersi. E quando non puoi sbagliare, non puoi più fare la cosa più importante al mondo: restare umano.

Io penso che la pandemia abbia davvero messo in luce la fragilità del nostro sistema.

Non so come l'abbiate vissuta voi, o le persone intorno a voi.

Noi tre eravamo sereni nella nostra piccola bolla: abbiamo fatto la pizza in casa, fatto i puzzle, continuato chi a lavorare, chi a fare la DAD. Siamo stati fortunati, privilegiati, graziati. E mai mai mai nella vita mi sentirete dire che in pandemia non siamo crollati perché 'siamo stati bravi': è stata solo fortuna, è stato solo privilegio.

Il privilegio di avere un lavoro che non si è fermato, una DAD che ha funzionato, una casa spaziosa e sicura. Mi ci sento in colpa tutti i giorni.

Intorno a me ho visto tante storie differenti.

Di chi aveva la casa troppo piccola, chi non aveva il computer per la DAD, chi non aveva la connessione a internet e usava i giga del telefono, chi si è ritrovato in casa H24 con un compagno o una compagna abusanti, o semplicemente in una relazione che non funzionava più, chi è crollato.

Ho visto anche tanta gente avere successo, meritatamente: su Instagram ho visto sbocciare persone che sono riuscite a capitalizzare quei momenti offrendo alle persone intrattenimento, cultura, divertimento, motivazione, gioia.

Io esternamente, sui social, sul blog, sono stata sempre in silenzio.

Sapevo che se avessi fatto delle live, o avessi scritto determinati post, o avessi creato un webinar gratuito, mi sarei fatta un sacco di follower e di soldi.

Quindi mi sono mimetizzata con l'ambiente come un insetto stecco e me ne sono rimasta lì immobile e in silenzio, e sono sparita.

Nella vita reale, invece, ho fatto la Mentore.

A scuola ero in Consiglio di Istituto come componente dei genitori, oltre che rappresentante di classe. In associazione commercianti ero la Presidente. Ed ero attiva in Rete al Femminile.

Ho passato tutto il mio tempo al telefono, in call, su whatsapp, su zoom, su meet, per cercare di fare Rete. Per cercare di fornire una Rete di supporto a chi in quel momento ne aveva bisogno.

Non ammiratemi per questo, vi prego.

Per me è stata una espiazione, un grande rito di passaggio tra ciò che ero, e ciò che sono diventata.

Due eventi mi hanno profondamente segnata:

- il 24 febbraio 2020, la data in cui è iniziato il nostro isolamento pandemico, quasi 15 giorni prima del resto del mondo, perché era coinciso con le vacanze di carnevale in Piemonte
- il 25 maggio 2020, la data della morte di George Perry Floyd e la conseguente nascita del movimento Black Lives Matter

Se prima dicevo che il silenzio per me è vitale, quel silenzio del lockdown è stato invece devastante. Il silenzio di un mondo fermo, senza più i palloni a sbattere sui garage e i tagliaerba alle otto di domenica mattina. Il silenzio della strada, una strada vuota, inerme, solcata solo dalle ambulanze.

Penso che se non accettiamo che questa pandemia sia stata un trauma per tutte e tutti, ci stiamo facendo un torto. Io per prima ci ho messo tanto tempo ad accettarlo, ma lo era: un trauma collettivo in cui alcuni sono caduti, alcuni sono emersi, altri sono sopravvissuti. Ma tutti abbiamo perso qualcosa. Soprattutto i nostri figli, che hanno perso gli anni della spensieratezza.

È stato il nostro 11 Settembre, io dico, e spero di non offendere nessuno e nessuna nel farlo.

Un momento storico che ciascuno di noi ha vissuto intimamente, ma anche collettivamente. Qualcosa che ci ha uniti a cantare l'inno nazionale sui balconi, ma anche profondamente divisi in fazioni sempre più ostili tra loro.

È stata una interruzione sulla linea del tempo.

E per tornare a parlare del Bene, io dico che questa pandemia ci ha regalato due grandi consapevolezze, per chi le vuole sfruttare: ci ha insegnato a guardare all'essenziale e a fare Rete davvero.

La pandemia ci ha insegnato a dimetterci.

A pensare al lavoro non più come alla realizzazione del nostro valore, ma come un accessorio per vivere meglio la nostra vita, altrove, fuori dall'ufficio.

L'hanno chiamata, negli USA, la Great Resignation, ovvero il fenomeno delle dimissioni di massa, soprattutto per gli under 30.

Ci sono un sacco di bellissimi acronimi da imparare, che spiegano tutti i passaggi che sono avvenuti:

Siamo passati attraverso:

- La FOMO: fear of missing out, ovvero la paura di restare esclusi e quindi dover essere sempre sul pezzo, non perdersi nulla
- e la FOBO: fear of a better option, ovvero la paura che ci sia sempre un'opzione migliore e quindi sentirsi sempre esitanti, incapaci di decidere

Per arrivare a:

- La YOLO: you only live once, ovvero carpe diem, si vive una volta sola, quindi perché sprecare la propria vita a fare un brutto lavoro sottopagato, che ti consuma tutto il tempo, quando puoi lavorare meno, guadagnare meno e consumare meno?
- Fino alla JOMO: joy of missing out, cioè la gioia di perdersi i pezzi per strada, di non essere più performanti, di godersi la gioia della vita senza paura di perdere l'occasione della vita

E io onestamente lo trovo perfetto.

Sentirsi in diritto di non farsi sfruttare, di non vivere per il lavoro, di non essere sempre sul pezzo. Sentirsi in diritto di fare schifo, ogni tanto, senza più sentire quella forza della competizione che ci spinge a essere migliori degli altri.

E al contempo sentirsi dentro una Rete sicura, un circolo di persone che amiamo e che ci amano. Sostenerci le une con le altre, gli uni con gli altri, a parole e nei fatti. Essere sinceramente felici per la felicità altrui e generosamente tristi per la tristezza altrui.

Restare umani.

Ecco: io voglio essere migliore per gli altri, ma anche per me stessa, per diventare me stessa, arrivare al nucleo di me stessa. Non per primeggiare o dimostrare qualcosa, ma per arrivare all'essenziale, al minuscolo, alla luce.

Ho visto recentemente su Netflix The Good Place e tutto quello che ho da dire su questo argomento è: Ci vediamo nella Luce.

## Produci consuma crepa

Dice così la canzone dei CCCP, Fedeli alla linea:

Produci consuma crepa produci consuma crepa produci consuma crepa.

E a me questa cosa qui è tornata in mente proprio durante la pandemia e guardando le persone che iniziavano a dimettersi dal loro lavoro, ma guardando anche fuori e dentro me stessa.

Ho iniziato a sentirmi sopraffatta dalle cose che avevo intorno.

Di notte tenevo la finestra aperta, anche col freddo, perché mi mancava l'aria.

E veramente ringrazio il cielo per aver iniziato la terapia ben prima della pandemia e averla continuata online, perché questa mi ha tenuta insieme.

E al netto dei discorsi che abbiamo fatto sui privilegi, perché ci torniamo: parliamo tanto del tempo, del fatto che non ne abbiamo mai per fare ciò che ci piace, nemmeno per rilassarci, studiare, dormire.

Perché ci fracassiamo a lavorare di più, per guadagnare di più, per comprare di più.

Tutto il nostro tempo migliore assorbito dal lavoro, e poi che ci resta?

E per fare cosa?

Per una vacanza in più, una cena fuori, l'auto, comprare qualcosa... ?

Io prima mi premiavo spesso con oggetti accessori e spese futili, perché - dicevo - me lo meritavo. Che non fa un plissè, perché è vero che a volte mi merito un premio, ma sbagliavo il tipo di premio.

Comprare un rossetto in più, un paio di scarpe in più. Sempre cose di poco conto, ma con il risultato che comunque la gioia era momentanea, se non istantanea, e il risultato era che finivo per accumulare oggetti, senza accumulare felicità, né esperienza.

E quegli oggetti non occupavano solo spazio fisico, ma anche mentale.

Così ho iniziato a non comprare più. A pensare di più prima di comprare.

Se mettevo qualcosa nel carrello di un negozio online, lo lasciavo lì fino al giorno dopo, per pensarci su, e la verità è che la maggior parte delle volte non mi serviva.

Perché non mi serve niente, davvero.

Ho iniziato a poco a poco a svuotare la mia stanza.

Prima l'armadio: ho fatto tanti sacchi di vestiti da regalare e smaltire, e mi sono resa conto che continuavo a portarmi quella zavorra da 15 anni. C'erano vestiti del pre gravidanza, vestiti logori, altri troppo piccoli, altri che non avevo mai nemmeno messo perché non mi andavano bene.

Ho liberato tutti gli armadi della mia camera e mi sono resa conto che per me bastava un'anta: adesso dentro il mio guardaroba ci sono soltanto i vestiti che indosso, che mi stanno bene e mi piacciono. E sono pochi. E sopravvivo benissimo senza averne più dello stretto necessario.

Ogni volta che mi sento in forze, apro un cassetto e lo libero: metto da parte le cose da regalare, le cose da vendere (in realtà le regalo a un amico che fa lo svuotacantine e le rivende per sé), quelle da riciclare, quelle da smaltire.

Ho fatto la stessa cosa con tutto: sono passata ai saponi solidi per i capelli e il corpo, poi ai detergenti in pastiglie ricaricabili, poi alla spesa sfusa.

Prima di comprare qualcosa cerco di aggiungervi consapevolezza: mi serve davvero? come lo userò? posso trovare un'alternativa più sostenibile? Posso trovare un'alternativa senza plastica?

Ma soprattutto: posso trovare un'alternativa che non stia pagando qualcun altro? Perché pagare una maglietta 2 euro in Italia, significa indossare un capo che è stato prodotto con la schiavitù.

Nel frattempo con la pandemia siamo diventati definitivamente vegani. Tutti e tre. Eravamo stati vegetariani per tantissimi anni, ma poi tornando a Torino a un certo punto le cose si erano inceppate e avevamo ricominciato a mangiare tutto.

Oggi mi sento di dire che siamo 'diventati definitivamente vegani' perché qualcosa ci ha fatto click nel cervello. Non so spiegarvelo bene, ma è arrivata quella consapevolezza che non si torna più indietro. Non solo per il clima, che era la nostra primaria ragione, ma anche per gli animali. Oggi onestamente il pensiero di mangiare un essere vivente mi dà il voltastomaco.

Non è un giudizio verso gli onnivori che ascoltano, lo sapete.

Parlo per me, per noi: è una consapevolezza accumulata che ci fa inorridire al pensiero di togliere la vita a un altro essere vivente, o sfruttarlo per un nostro non-bisogno. Perché obiettivamente non ne abbiamo bisogno: la dieta vegana ci dà tutto ciò che ci serve, visto che non viviamo di allevamento in una comunità rurale, né in una tribù indigena dell'Amazzonia.

Credo di avere intrapreso un percorso di minimalismo estetico, psicologico, teoretico, filosofico.

Sono ben lungi dall'essere minimalista, e forse il mio animo resterà sempre pop fino al midollo, ma la vita per me è davvero cambiata - di nuovo.

Questi due eventi che ho citato non mi hanno cambiata come gli altri in passato, ma mi hanno letteralmente sradicata da me stessa. Ho vissuto credo la più profonda depressione clinica della mia vita, e credetemi che so quello che dico quando uso la parola 'depressione', e con la terapia ho scavato così in fondo, da essere uscita talvolta stremata.

Eppure, in quello sforzo cognitivo, anche se sono ancora ben lontana da capirne il senso luminoso, sento ogni tanto di riuscire ad afferrare un significato, un pensiero piccolissimo, minimo, essenziale su di me, sulla mia esistenza, sulla mia storia.

Come se dovessi trovare il nucleo minuscolo da cui provengo, il mio big bang.

Sto cercando di non essere più schiava del sistema, o per lo meno esserne più consapevole.

Sto cercando di invertire la logica del produci consuma crepa.

Sto cercando di lavorare meno, per guadagnare meno, per comprare meno e meglio. Sempre al netto del fatto che io parlo sempre da una posizione privilegiata.

Sto cercando di chiedermi, ad ogni impegno: veramente questo vale la mia energia e il mio denaro e il mio tempo?

Ho smesso di essere performativa, di essere la prima della classe.

La società della performance non solo ci chiede di essere persone di successo, fare soldi, accumulare titoli di studio. Ci chiede anche di ostentarli per invitare gli altri a consumare di più.

Ma soprattutto ci chiede di fare di più: non solo in termini di lavoro, ma proprio in termini di azioni. Più viaggi, più uscite fuori, più esperienze, più corsi.

Tutto ciò che guardiamo in tv, ascoltiamo e facciamo deve avere un fine educativo: deve farci imparare qualcosa. Farci crescere.

E se invece ci concedessimo di guardare un'ora di video di gattini, cosa succederebbe?

Quindi oggi ve lo dico ufficialmente: non mi piace viaggiare e non vado in vacanza. Per anni mi sono forzata a fare vacanze perché si dovevano fare, e adesso me ne sto a casa e non me ne vergogno.

E vi dico anche: non voglio avere successo. Non me ne frega più niente di avere popolarità, di essere conosciuta, di essere influencer o chissà cos'altro.

Non ho tempo di pensare a questo. Tutto il tempo mi serve per pensare al senso della vita.

E chiudo di nuovo con una citazione di Jung, che se non si fosse capito, mi ha abbastanza illuminata:

"A me non interessa il mondo... Mi interessano le persone con cui vivo: il resto del mondo è tutto nei giornali.

La mia famiglia, i miei amici, sono loro la mia vita: l'unica vita di cui posso avere esperienza; il resto è mitologia giornalistica.

Non è poi così importante che io faccia carriera o realizzi grandi cose per me stesso.

Ciò che conta e dà senso alla mia vita è che io viva nel modo più pieno possibile per realizzare la volontà divina che è in me.

Questo compito mi occupa a tal punto che non mi resta tempo per nient'altro.

Vorrei farvi notare che se tutti vivessimo in questo modo, non avremmo più bisogno di eserciti, né di polizia, né di diplomazia, di politica, di banche.

Avremmo una vita ricca di senso e non, come ora, pura follia.”

A proposito: viva Jung, fanculo Freud.

Se volete sapere perché, leggetevi i libri di Alice Miller.

## Check your privilege

Ringrazio Leila Belhadj Mohamed, che ha contribuito alla realizzazione di questa puntata, correggendo il mio testo e aiutandomi con le sue competenze.

Ci sono arrivata tardi, troppo. La mia presa di coscienza, come dicevo, è avvenuta il 25 maggio 2020, mestissimo anniversario della morte di George Perry Floyd.

Non mi ero mai ritenuta, prima di allora, una persona privilegiata nel senso stretto del termine: ho sofferto, ho faticato, quindi mi sembrava di potermi definire una che si è fatta il mazzo per ottenere quella briciola di felicità che ritenevo mi spettasse.

E questa potrebbe essere proprio la definizione da manuale del privilegio: pensare che basti farsi il mazzo, per poter essere felici.

Invece il privilegio esiste, e ne esistono di vari tipi.

Esiste il privilegio bianco, innanzitutto, e noi ne siamo talmente immersi, che non ce ne rendiamo conto.

Esiste il privilegio di classe: e qui vi riporto alle statistiche citate nell'episodio sull'importanza di fare Rete.

Esiste il privilegio della magrezza: come donna grassa ho sperimentato la grassofobia di cui è intrisa la società, e anche la medicina.

Esiste il privilegio maschile: quello legato al patriarcato e agli stereotipi di genere - che colpiscono uomini e donne, ricordiamocelo.

Esiste il privilegio abilista: quello che discrimina le persone con disabilità.

E poi possiamo parlare dei privilegi riguardanti i diritti civili: la mancanza di ius soli, la mancanza di matrimoni civili per le coppie omosessuali, tanto per citarne due a proposito.

E ancora: se c'è una discriminazione intersezionale, c'è anche un privilegio intersezionale. La vita di un uomo bianco, etero, cis, abile, magro e ricco è diversa da quella di una donna nera, grassa, con il velo e queer: le discriminazioni si sommano, come si sommano i privilegi.

Non a caso si parla di femminismo o attivismo intersezionale: tutte le discriminazioni sono collegate.

Noi da che parte stiamo? Siamo pronte e pronti a batterci per le donne grasse, ma non se sono nere? O pronte e pronti a batterci per i diritti delle donne, ma non sull'aborto?

E, scusatemi, ma questo è anche di attualità: siamo pronte e pronti a batterci per i diritti di tutti gli esseri viventi, o gli animali non contano?

Dire: Sono specista e ne vado fiero, è esattamente quel pensiero liberal che non ci serve più - oh, sempre per come la penso io, eh.

Questi sono problemi sistemici, ovvero che coinvolgono l'intera società, non le singole persone. Sono problemi istituzionali. Sono talmente radicati nella nostra cultura, che non ce ne accorgiamo, ma rappresentano a tutti gli effetti uno sbarramento per le minoranze.

Ricordatevi di innalzare subito una bella red flag, come si dice; una bandierina rossa, ogni volta che qualcuno vi dice: se vuoi, puoi.

Perché se lasciate che questa piccola frase vi entri nel cervello e sia la lama del giudizio per definire chi è buono, da chi è cattivo, senza conoscere le sue condizioni di partenza, state fallendo. E chi ve lo dice in 'quanto persona di successo' ha due responsabilità: la miopia e probabilmente il desiderio vendervi un corso motivazionale.

Partiamo quindi dal presupposto che ciascuno e ciascuna di noi può avere dei privilegi. Ne ha. Quello che dobbiamo fare è riconoscerli, innanzitutto, e poi capire cosa cosa ce ne dobbiamo fare, di questa presa di coscienza.

Avere dei privilegi è una colpa? Non sempre, ma è un privilegio. È una responsabilità. Una cosa con cui dobbiamo fare i conti, che in qualche modo dobbiamo riparare e questa riparazione può avvenire in molti modi.

Per esempio donando alle associazioni che si occupano di questi temi.  
O educando noi stesse e noi stessi, comprando libri, seguendo le attiviste giuste.  
Ampliando la nostra visuale. Seguendo corsi.

Io per esempio ho seguito il corso di antirazzismo di Sambu Buffa e Marilena Delli Umuhoza e ve lo consiglio: a me ha cambiato davvero il modo di vedere me stessa e il mondo.

Perché qui non si tratta di dirci che siamo brave persone: certo che lo siamo.

Certo che 'non ci sentiamo razzisti', che non abbiamo mai menato una persona nera in quanto nera, che non abbiamo usato slur omofobi per strada, che non abbiamo mai sfilato il velo dalla testa di una donna musulmana.

Ma questo, raga, è il minimo della decenza.

Accontentarsi di questo per non definirsi razzisti e non guardare il proprio privilegio, è un errore: perché il privilegio c'è, è lì, che lo vogliamo o no.  
E allora sarebbe bene volerlo vedere, per cambiarci, per farci davvero alleati e alleate.

### **Essere buone alleate cosa significa?**

Significa prendere innanzitutto coscienza del proprio privilegio, senza le tipiche lagne della white fragility, ovvero le persone bianche che respingono ogni accusa di razzismo sistemico.

Prendere posizione apertamente e non solo nel momento in cui vediamo una ingiustizia, ma sempre, senza essere passivi.

Mi è capitata di recente, in un gruppo Montessori, una conversazione che è l'emblema della white fragility.

Una mamma chiedeva aiuto perché la figlia di 3 anni, nata da famiglia mista, in spiaggia era stata allontanata da altri bambini perché nera:

*Tu non puoi giocare, siamo allergici ai capelli ricci!*

*Faccia nera!*

*Tu no!*

E chiedeva come parlare alla figlia, per spiegare l'accaduto, poiché la bambina era scossa e non aveva capito bene cosa fosse successo.

Gli interventi - bianchi - erano simili a questo:

*I bimbi così piccoli non conoscono nulla del razzismo. Quando vedono un bambino diverso lo vedono che è diverso e istintivamente cercano di lasciarlo fuori dal gruppo. Bisogna fare conoscere il diverso ai bambini così che possano apprezzarlo.*

Che per me è un po' il riassunto del white privilege, e nemmeno a volerci riuscire, non sarei riuscita a sintetizzarlo così bene in un'unica frase.

**Rifiutare il concetto di razzismo:** evitare di nominare ai bambini bianchi la parola 'razzismo', per non ferire il loro fragile cuoricino, è razzismo. Le cose non esistono finché non hanno un nome: dal momento in cui nasciamo, ci viene dato un nome, che ci fa esistere. E tutto ciò che abbiamo intorno ha un nome, per poterlo definire, chiedere, apprezzare. Dare un nome ad alta voce anche al concetto di razzismo rende valida l'esperienza del razzismo! Quindi sì: è importante chiamare le cose con il proprio nome, soprattutto in una società in cui essere neri o razzializzati è una costante fonte di micro e macro aggressioni a sfondo razzista.

**Parlare di bambini diversi:** quindi i bambini che non sono bianchi, abili, etero, cis, ricchi eccetera... sono diversi? Non sono esseri umani come tutti gli altri? Vanno presentati in quanto diversi? Vanno quindi accettati come qualcosa di differente, che può esistere in parallelo? Non fanno parte della stessa umanità? Sono esotici?

**Minimizzare e invalidare i sentimenti di persone razzializzate:**

*- Ma lascia stare, i bambini non sono razzisti, non le capiscono queste cose.*

Cosa ampiamente smentita dalle statistiche, peraltro: già a due anni i bambini usano 'la razza' come parametro di esclusione nel gioco (fonte: Children community school of Philadelphia - se fate il corso dell'Academy Antirazzista vi vengono forniti tutti i dati).

Minimizzare il razzismo sistemico fa parte del nostro privilegio bianco.

Noi pensiamo di non essere razzisti, ma non è così: lo siamo ogni giorno in mille modi, finché non ci auto educiamo a essere consapevoli di cos'è il razzismo istituzionalizzato ed endemico, altrimenti non lo riconosciamo.

Personalmente quel giorno, su FB, sono entrata nella discussione e ho fatto presente che era importante chiamare le cose con il proprio nome e ammettere che si fosse trattato di un episodio di razzismo. Una donna mi si è scagliata contro respingendo con forza il mio pensiero, accusandomi di essere razzista al contrario.

Mi ha detto di sentirsi DISGUSTATA dalle mie parole, perché lei, in quanto bianca, era stata trattata male da persone di colore e quindi aveva sperimentato che il razzismo esiste per tutti, in ogni forma e colore.

Ehm.

Ecco: il razzismo al contrario non esiste, proprio perché non è sistemico.

E se non è sistemico, può accadere che UNA VOLTA una persona vi insulti in quanto persone bianche, ma non ci avrete mai a che fare tutti i giorni della vostra vita. Anche perché comunque essere insultati una volta sola in quanto bianchi non è comunque razzismo, al massimo è discriminazione e xenofobia.

Vi elenco alcune domande che mi ha posto la mia amica Sambu Buffa:

- ti è mai capitato che persone sconosciute ti toccassero i capelli senza permesso?
- ti capita, quando ti siedi sul bus, che le persone si spostino, o tengano stretta la borsa?
- ti capita, in un ufficio pubblico, che la gente ti parli come se non capissi l'italiano, parlando lentamente e dandoti del tu?
- ti è mai capitato che le persone pensino, solo guardandoti, che di mestiere fai la prostituta, o al massimo le pulizie?

Le persone razzializzate subiscono questo tutti i giorni: continue micro aggressioni razziste di cui noi non ci accorgiamo. Il fatto che non ce ne accorgiamo, non significa che non esistano, però, o che noi possiamo invalidarle.

### **Essere buone alleate, quindi, cosa significa, oltre a prendere posizione?**

Trasferire il nostro privilegio alle altre persone, in qualche modo: con i soldi, con il tempo, cedendo il microfono, lo spazio, comprando i loro libri, facendo attivismo.

Capire che noi non siamo al centro di questo attivismo, e che il problema non è nostro: noi possiamo essere alleate, ma non possiamo davvero capire cosa si prova ad appartenere a una minoranza marginalizzata.

Insomma: dobbiamo informarci, studiare, ascoltare le voci interessate. Metterci in una posizione di ascolto autentica.

Senza pretendere che siano le minoranze a educarci, ma imparando le cose da loro e studiando per conto nostro, con il nostro tempo e il nostro impegno.

Passare il microfono è fondamentale, perché per quanto ci sia cara la causa, per quanto ci siamo informate, per quanto ci sentiamo alleate, questo problema non riguarda noi.

Il rischio è fare whitesplaining, ovvero metterci di nuovo al centro del palco e fare la parte delle persone privilegiate bianche che parlano ai neri della questione razziale, senza saperne una mazza, senza aver mai provato cosa significa.

Fate questo esercizio facilissimo: guardate il vostro feed di Instagram e contate quante persone razzializzate seguite, quante persone con disabilità, quante persone grasse. E fate lo stesso nel vostro ufficio, nella vostra cerchia di amici, nella compagnia del calcetto e in quella della birra artigianale.

Se non ce ne sono, o ce ne sono troppo poche, vuol dire che nella vostra vita c'è un problema di rappresentazione della realtà.

Così, ogni volta che iniziate a seguire sui social una persona bianca, abile ed etero, seguitene almeno due che appartengano a un'altra comunità. Ogni volta che in classe con i vostri figli incontrate una famiglia razzializzata, imparate a conoscerli e diventarci amici. E via così.

Se non sapete da dove partire, guardate tra i miei following di Instagram: lì ci sono persone che stimo, preparate, che sanno cosa dicono.

Ovviamente non finisce qui: ci saranno altre attività dove passerò il microfono, non lascerò che questo discorso si spenga qui, e soprattutto non ad una sola voce non competente, la mia.

Ma ve lo devo dire: avere avuto un'infanzia di merda, non significa che io non debba comunque fare i conti con i miei privilegi.

# Cosa significa essere libere?

Attenzione, in questa puntata trigger warning: abusi e violenza domestica.  
Non andate avanti, se non ve la sentite.

Spuntiamo comunque la casella 'check your privilege' anche in questo caso, perché essere libere e liberi è anche questa una questione di classe, di potere, di soldi, di opportunità. Anche per chi ha vissuto dei traumi come me.

Ne parlo quindi a livello filosofico, non pratico, perché altrimenti non ne usciamo più.

Tema: Essere libera.

Per me per tantissimo tempo è stata proprio una questione fisica, pratica. Nel senso che io proprio non potevo uscire di casa: uscire era sempre una concessione straordinaria, anche per le attività più semplici come andare a mangiare un gelato in paese, quindi era come richiedere una quota di ossigeno razionata.

Che poi mi fa venire in mente la delusione quando, proprio ai tempi delle mie reclusioni forzate dell'adolescenza, iniziai a leggere il libro di Lara Cardella, Volevo i pantaloni, pensando che lei intendesse parlare di libertà e affrancamento, e invece lei voleva proprio i pantaloni, quelli di stoffa con le due gambe. Forse non ho capito la metafora?

Comunque per farci capire - parliamo sempre di un paesino che allora aveva forse 4mila abitanti - io ero quella che alla festa di Capodanno a casa della famiglia più religiosa di tutte, doveva tornare a casa alle undici. Mezzanotte a Capodanno era too much.

Adesso mi fa anche ridere, ma vi assicuro che allora non faceva ridere per niente.

Quelle quattro cose che ho fatto, le ho dovute fare di nascosto. Di nascosto per modo di dire, perché sempre quelle 4mila anime meno una, ovvero io, erano là per spiarmi e riferire tutto ai miei, in modo che la sera mio padre potesse picchiarmi per educarmi.

Una delle frasi preferite di mio padre era: Tu non hai più diritti, hai solo doveri.

A quei tempi avevo una piccola versione della Costituzione Italiana: un libricino piccolo, tascabile, con la copertina grigio scura. La tenevo sempre nascosta sotto la scrivania, con lo scotch, per nasconderla. La leggevo e rileggevo, la sottolineavo, scrivevo le mie parole a margine. E poi la riappiccicavo sotto la scrivania ben nascosta, con un altro pezzetto di scotch, per evitare che lui la trovasse.

Mi sembrava il libro più rivoluzionario al mondo, il classico libro delle decapitazioni, dei roghi, della messa all'indice.

Ogni parola di quella Costituzione mi sembrava preziosa. Lo è ancora oggi.

Articolo 13: La libertà personale è inviolabile. Non è ammessa forma alcuna di detenzione, di ispezione o perquisizione personale, né qualsiasi altra restrizione della libertà personale, se non per atto motivato dell'autorità giudiziaria e nei soli casi e modi previsti dalla legge. [...] È punita ogni violenza fisica e morale sulle persone comunque sottoposte a restrizioni di libertà.

Leggevo la Costituzione e formavo il mio senso di giustizia, anzi: di ingiustizia. Ancora oggi in terapia, faccio tanta fatica a separarmi dal senso dell'ingiustizia, che è quello che mi porta a fare volontariato, a fare attivismo, a spendermi per le persone, ad avere un rigoroso codice morale per me stessa, molto più elastico per gli altri.

Io sono quella che può tranquillamente pronunciare la frase: Desidero la pace nel mondo, restando credibile. Perché io davvero ho quell'obiettivo finale: salvare tutto il Pianeta, mica solo chi mi sta intorno, figuriamoci me stessa.

A casa mia quindi era vietato uscire, ma anche ricevere a casa le compagne di scuola, eccetto una, ma sempre più sporadicamente, con il passare degli anni.

Ma era anche vietato guardare la TV: la sala veniva regolarmente chiusa a chiave, quindi io e mia sorella non potevamo guardarla tutti i giorni. E ovviamente era vietato telefonare: a quei tempi avevamo il telefono grigio con la rotella e il lucchetto per bloccarla.

Restavano aperti solo il bagno, la nostra camera - ovviamente per studiare, unico nostro dovere - e la cucina. Per ammazzare la noia quindi mangiavo tutto il pomeriggio: benvenuti disturbi alimentari, evvai!

Ma c'era, in casa, una cosa ancora più rivoluzionaria della Costituzione nascosta nel mio posto segreto: c'erano i libri. Casa nostra era piena di libri: per bambini, classici, storici, romanzi, poesie, biografie, enciclopedie, libretti d'opera.

Ecco come ho imparato ad essere libera la prima volta: tra le pagine dei libri.

Non potevo uscire fisicamente, ma sono stata nelle storie de Le Mille e una notte, tra i sentieri dei nidi di ragno, sui binari del treno con Madame Bovary, sugli alberi come Jo March, sul ghiaccio con i Pattini d'argento, nella giungla con Mowgli, nelle pieghe del tempo con Momo.

Sono stata a Siviglia con Carmen, a Parigi con Mimì, nei Paesi Baschi con Adina.

Sono stata a Giverny dentro i quadri di ninfee, in Boemia sul mare di nebbie, a Guernica e sulla collina de Il cavaliere azzurro.

E sono stata soprattutto nei Paradisi Artificiali, nella Nausea, su un Battello Ebbro e tra i ragazzi che si amano, sulle ali degli Albatros e Nel giardino del Profeta.

Ero lì, nei libri di poesia soprattutto, ma anche nei dipinti, nei libretti delle opere liriche.

E ogni singola parola, ogni verso, ogni endecasillabo mi diceva una sola cosa: la bellezza esiste.

Vivevo una vita apparentemente gretta, ma avevo l'enorme privilegio di poter trovare la bellezza altrove: leggerla sui libri, raffigurarmela nella testa, pensarla, amarla, desiderarla con tutta me stessa. E soprattutto promettermi che un giorno l'avrei avuta.

Perché qualcuno l'aveva raccontata e persino scritta, e se era scritto - come la Costituzione - allora era vero.

È questo che intendo, quando dico che la poesia mi ha salvata.

Leggere poesie, scrivere poesie.

Leggevo e leggevo e leggevo e mi consumavo i sogni immergendomi completamente nelle pagine dei libri.

E la notte, accanto al mio letto, accendevo un piccolo mappamondo luminoso posato sul pavimento, e scrivevo. Riempivo pagine e pagine di quaderni, numerati in sequenza, dove scrivevo poesie e poesie in prosa, dove scrivevo lettere, perorazioni sulla mia causa, ma anche anatemi e maledizioni.

La mia prima forma di comunicazione è stata la scrittura, e ancora oggi io penso meglio scrivendo. Io scrivo velocissimo, soprattutto al computer, ma ero velocissima anche a mano - e lì scrivevo quasi come se le lettere fossero linee di un elettroencefalogramma - e alla macchina da scrivere.

Che libertà la scrittura! Scrivere come un fiume in piena, senza pesare le parole: è stato non solo un esercizio di libertà, ma una prima rudimentale forma di terapia.

Poi a un certo punto mio padre si è accorto che limitare la libertà fisica non aveva gli effetti sperati: più mi segregava, più diventavo libera. E allora iniziò a proibirmi di scrivere e di pensare.

Cioè, io lo so che quando racconto queste cose adesso, dopo averle elaborate, e dopo così tanti anni di distanza, si fa fatica a crederle anche solo verosimili, che vi devo dire, ma è vero. La sua seconda frase preferita era diventata: Tu non devi pensare.

Così ho iniziato a nascondere anche i miei quaderni di poesie. Mi comportavo come una delinquente delle parole.

Eppure lo diceva anche la Costituzione:

Articolo 15: La libertà e la segretezza della corrispondenza e di ogni altra forma di comunicazione sono inviolabili. La loro limitazione può avvenire soltanto per atto motivato dell'autorità giudiziaria con le garanzie stabilite dalla legge. [...]

Articolo 21: Tutti hanno diritto di manifestare liberamente il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni altro mezzo di diffusione. La stampa non può essere soggetta ad autorizzazioni

o censure. Si può procedere a sequestro soltanto per atto motivato dell'autorità giudiziaria.  
[...]

Ma temo che mio padre si fosse perso questi passi della Costituzione, perché alla fine, una sera, sequestrò tutti i miei diari e quaderni, e li lesse.

E penso proprio che per lui quel momento sia stato come Dorian Gray che a un certo punto si vede riflesso nel suo ritratto demoniaco.

Penso che lì mio padre si sia specchiato nella sua coscienza più profonda e semplicemente non abbia saputo prendere la decisione giusta, ovvero curarsi, andare in terapia, rendere preziosa quella epifania del dolore per evolversi nella luce.

Si è gettato ancora più ferocemente nelle tenebre e nella violenza, e non ne è più uscito.

E oggi vi posso dire che mi dispiace per lui, che non ha mai saputo essere felice, né libero. Perché è rimasto schiavo del suo trauma, della sua storia e della sua violenza, incapace di trovare un altro percorso.

A me, semplicemente, è successo che io non mi sono mai sentita più libera di così.

Più le pareti diventavano strette, più mi sentivo libera dentro.

Le botte non mi fermavano più.

Ed è questa la libertà, per me.

Essere libera nella testa, poter pensare al senso della vita, alla filosofia, all'essenza delle cose e di me stessa.

E non dico che la libertà fisica non sia importante, perlamordiddio, ma saper pensare ci rende davvero liberi, profondamente e autenticamente.

Per tanto tempo ho desiderato, da giovane, essere spensierata e leggera, essere superficiale, poter essere come quelle persone che restano sempre un po' sulla superficie delle cose, senza mai interrogarsi veramente su se stesse.

Ma alla fine, se me lo chiedete: preferisco avere la testa pesante e la mente libera.

E liberamente oggi sceglierei quello che Nietzsche chiamava l'Eterno ritorno dell'uguale: riviverei tutto, ogni singolo istante della mia vita, uguale a se stesso, pur di arrivare a essere la persona che sono oggi. Libera. Amata. Ancora grondante di poesia.

Alda Merini scriveva:

Sono folle di te, amore  
che vieni a rintracciare  
nei miei trascorsi  
questi giocattoli rotti delle mie parole.

Ti faccio dono di tutto  
se vuoi,

tanto io sono solo una fanciulla  
piena di poesia  
e coperta di lacrime salate,  
io voglio solo addormentarmi  
sulla riva del cielo stellato  
e diventare un dolce vento  
di canti d'amore per te.

# Che liberazione invecchiare

Quando dico che ho 46 anni (in questo momento siamo nell'anno del signore 2022), le persone mi dicono che ne dimostro dieci di meno.  
Ma io rispondo che no, io me li sento tutti i miei 46 anni e mi piace!

Invecchiare è una cosa bella.

Io non ho mai pensato di poter invecchiare.

Ero convintissima che mio padre mi avrebbe ammazzata prima, quindi avevo fissato la soglia ai 18 anni, e quando inaspettatamente li ho superati, ho dovuto aspettare di averne 32, per sentire che avrei davvero potuto vivere ancora, ovvero quando è nata mia figlia e mio padre è morto.

Io lo dico sempre, che mio padre mi ha dato la vita due volte: quando mi ha messa al mondo, e quando me lo ha lasciato in eredità.

Per una persona come me che ha sempre pensato di avere un tempo limitato, invecchiare è un dono giornaliero: tutte le mattine, se mi alzo viva, sento di aver già fatto metà del lavoro.

Ed è come se io stessi riscuotendo un enorme credito, come se si fosse inceppata una slot machine che continua a sputare fuori monete d'argento.

E quindi rivendico il diritto di diventare vecchia fisicamente e mentalmente.  
Rivendico il diritto di dire 'oppalà!' quando mi siedo e 'ohissa' quando mi alzo dalla sedia.  
Rivendico il diritto di essere brutta, di avere le rughe, la pancia molle, i capelli radi, i denti che si distanziano.

Cioè capite bene che per me la giovinezza non è che sia stata poi sto fiore, quindi il pensiero di tornare giovane non mi attizza per niente.

Ma poi diciamocelo: essere giovani è difficilissimo anche in una vita normale e non disfunzionale.

Essere adulti comporta più responsabilità, certo, ma possiamo anche essere libere e liberi di decidere cosa fare e soprattutto cosa non fare!

Poi, raga, io ho vissuto tanto.  
Quando dicevo che ho vissuto tante vite, ecco: quella roba lì.

E a chi ha figli, o chi è giovane ed è in ascolto, mi sento di dire: godetevela sta giovinezza, e fate le cose che vi piacciono, fate le cazzate che dovete fare.  
Non siate troppo secchioni, troppo performanti, troppo giudizievoli.

Essere buoni e avere a cuore il Bene, non significa perdersi il bello del divertimento.

Perché poi finisce che vi viene la crisi dei 40 o dei 50 anni e mandate tutta la vostra vita in malora, per riavere una giovinezza che è ormai andata perduta.  
Per provare quella adrenalina che vi faccia sentire giovani, anche se siete vecchi.

Vivaddio poi ognuno fa ciò che vuole.  
Ma io per me desidero che l'età conti.

Sia come esperienza, ovvero come somma di tutti gli errori e di tutto ciò che ho imparato da essi.  
Sia come fisicità: il mito della giovinezza estetica a tutti i costi, lo ammetto, mi spaventa.

Non a caso mi sono sempre rifiutata di utilizzare filtri su Instagram o alterare le mie fotografie. Voglio essere di esempio per dire alle persone più giovani che mi seguono, che si può essere brutte, o avere un corpo non conforme, ed essere lo stesso amate e felici.

Questo non significa che io non ami mettere un filo di copriocchiaie, o passarmi la matita sulle sopracciglia. Lo amo, mi piace, mi fa star bene.  
Ma non desidero alterare le forme del mio viso e del mio corpo per aderire a un canone estetico che a tutti gli effetti non esiste: è solo una rappresentazione.

Da anni si studia la "Snapchat dismorfofobia": la tendenza dei giovanissimi a sottoporsi a interventi chirurgici anche parecchio invasivi, per assomigliare il più possibile ai filtri comunemente usati su questi social, e soprattutto al canone di bellezza standard da Instagram & co.

Viviamo in una società in cui la grassofobia è sistemica, istituzionalizzata: le persone sono terrorizzate dall'ingrassare, fanno continuamente battute sul proprio corpo e su quello altrui, commentano i post social sui corpi delle star, si puniscono con diete restrittive e palestra a tutti i costi, parlano di alcuni cibi come 'sgarri' che le fanno sentire in colpa.

I medici stessi sono intrisi di grassofobia e io penso di esserne uno dei tanti esempi: mi ci sono voluti 5 anni di pellegrinaggi, visite, umiliazioni e soldi spesi, per avere finalmente una pre diagnosi di fibromialgia e psoriasi.

Non solo non venivo ascoltata, ma letteralmente eh, ma venivo anche rimandata a casa con violenza, talvolta pena o ribrezzo, con una unica indicazione: Signora, è tutto nella sua testa. Lei deve solo dimagrire e le passa tutto.

Nel frattempo la psoriasi mi ha devastata, la fibromialgia si è acutizzata, ho sofferto, mi sono disperata, ho dovuto fare i conti con il mio corpo che non funzionava più, che era rotto, ma che nessuno voleva ascoltare.  
Ribadisco: grazie mille volte alla terapia che mi ha tenuta insieme.

Essere grassi è 'una colpa': è questo che respinge tanto le persone di fronte a un corpo grasso.

Perché se ti droghi, se bevi, se sei anoressica: sei malata, hai una dipendenza, non dipende da te, poverina.

Ma se sei grassa, ragazza, basta che ti chiudi la bocca: Da Auschwitz nessuno è tornato grasso. Cit.

Quello che non si conta, anche se ormai gli studi scientifici in merito sono ampi e documentati, è che l'obesità (e uso questo termine solo in riferimento alla ricerca medica, perché per il resto alle persone grasse si dice 'grassa', non obesa), è un evento complesso e multifattoriale, dove la sovra alimentazione incide per una piccola percentuale, ma incidono soprattutto fattori individuali ed esterni, che non sono completamente sotto il controllo dei singoli.

Non mi ci addentro, ma se volete saperne di più, vi consiglio di seguire il dottor Edoardo Mocini su Instagram.

Cito, dal commento di Angela Spinelli e Paola Nardone sul rapporto 2022 dell'OMS Europa riguardo l'obesità:

L'obesità è una malattia complessa le cui cause sono molto diverse e non derivanti solo dalla semplice combinazione di dieta inadeguata e inattività fisica.

Il rapporto dell'OMS presenta le evidenze scientifiche più recenti, come ad esempio la vulnerabilità a un peso corporeo inadeguato nei primi anni di vita possa influenzare la tendenza futura a sviluppare l'obesità.

Anche i fattori ambientali che caratterizzano la vita nelle società altamente digitalizzate dell'Europa moderna sono determinanti di obesità. Il rapporto esplora, ad esempio, come il marketing digitale di prodotti alimentari malsani per i bambini e la proliferazione dei giochi online sedentari contribuiscano alla crescente ondata di sovrappeso e obesità nella regione europea.

E quindi quando si parla di movimento della body positivity, cortesemente, vediamo di non fare appropriazione culturale - se così vogliamo chiamarla - e di non ridurlo ai minimi termini come: Accetta e ama te stessa, impara a valorizzarti. Ma allo stesso tempo vai in palestra, dai che ce la fai!

Quella è una campagna pubblicitaria, non un movimento.

Quella è di nuovo la società patriarcale e capitalistica - mi dispiace, ma è così - che ci dice:

**DLIN DLON!**

Donne, siccome noi siamo qui per vendervi dei prodotti, prima abbiamo bisogno di dirvi che fate schifo, così poi potete sentirvi belle e accettate grazie al nostro marketing.

E già che ci siamo, vi facciamo credere che l'unico modo per voi per avere valore nella società sia essere belle, magre e lisce come delfini, così possiamo distrarvi dalle cose importanti: tipo il potere, il denaro, la carriera, le rivendicazioni politiche, il welfare.

Mentre voi passate il vostro tempo a depilarvi la vulva per corrispondere alla nostra idea sessista di bambine ipersessualizzate, noi intanto ci prendiamo tutti i posti a sedere nei ruoli più importanti.

**DLIN DLON!**

Vi prego, ditemi che questa vocina la sentite forte e chiara anche voi e che assomiglia un po' a quella dell'arrotino!

Che poi vogliate depilarvi per essere lisce come delfini, non è questo il punto.

Il punto è, e lo dico in maiuscolo e in grassetto: **CHE IL NOSTRO VALORE COME PERSONE NON DIPENDE DAL NOSTRO CORPO, NÉ DALLA NOSTRA ESTETICA.**

Grazie per essere stati al mio TED talk. Cit.

La body positivity dice semplicemente due cose:

1. Ogni corpo è valido: tutte e tutti noi abbiamo diritto di esistere, di essere felici, di raggiungere i nostri obiettivi e di occupare un posto nel mondo, indipendentemente dal corpo che abbiamo

2. Togliamo i corpi dalla conversazione: parliamo delle persone e delle loro azioni, invece di continuare a giudicare ed esaminare il corpo delle persone, soprattutto delle donne, per screditarle e relegarle a ruoli di minor potere.

Lo vedete che vista così, è tutta un'altra musica?

E quindi pensate quanto può essere potente a un certo punto alzarsi dal fondo della sala e dire:

Ehi? Prova prova SA SA, mi sentite?

Sono vecchia, sono grassa e sono malata eppure esisto, ho un valore che non siete voi a determinare e del vostro parere fottesega.

Ecco per me cosa significa dimostrare i miei anni: dire quella roba lì, senza filtri né sulla faccia, né sulla lingua.

## Sensi di colpa o responsabilità?

Non so se mi sono dimenticata di dirvelo, ma questo podcast si intitola: discorsi sulla vita E SULLA FELICITÀ e il suo intento è proprio quello eh, di parlare dei tanti modi, filosofici e pratici, per raggiungere la felicità, o almeno identificarla.

No, lo specifico perché in effetti abbiamo parlato di catastrofi, razzismo, grassofobia, problemi sociali, patriarcato... e quando si viene sommersi da tutta questa mole di riflessioni, alla fine, può capitare una cosa molto spiacevole: capire di essersi inceppati da qualche parte e sentirsi in colpa.

Ora, io non so se avete mai letto il mio Manuale pratico della felicità, che ho scritto nel 2012, quindi esattamente dieci anni fa, nel momento in cui registro questo podcast.

Fatevi una risata con me: sono dieci puntate che vi dico che ho cambiato migliaia di vite, figuratevi quanto posso essere diversa da quella persona là, da quella ragazza che a 36 anni scriveva le sue soluzioni di felicità - senza ancora aver affrontato la terapia.

È diciamo la summa di quella che è sempre stata la mia strategia di sopravvivenza: Ercolino sempre in piedi.

Non so se avete presente, sto pupazzetto con la base rotonda: era la versione, ai miei tempi, del pungiball di decathlon quello dove ci metti l'acqua sotto e lo prendi a pugni, e più lo colpisci, più ritorna in piedi veloce.

Ecco: io sono stata per tutta la prima parte della vita quella roba lì.  
Vai, colpisci più forte! SBOING! Eccomi qui più dritta di prima.  
Non mi hai fatto male gne gne gne.

E invece faceva male, soprattutto alla mia autostima.  
E secondo me in Italia abbiamo un grosso problema di autostima, soprattutto negli adulti della mia generazione: non andavamo mai bene.  
Tutta la nostra vita è stata un susseguirsi di critiche familiari, dette 'per il nostro bene'.

Il problema è che quando una persona cresce sentendosi continuamente sminuire, poi sente di non valere nulla in sé, ma di avere valore solo nell'approvazione altrui.

Aspetta, la ridico lentamente, perché è un concetto importante: quando una persona cresce sentendosi continuamente sminuire, poi sente di non valere nulla in sé, ma di avere valore solo nell'approvazione altrui.

Cosa ne deriva?  
Un costante e inesorabile senso di colpa.

Sentirsi continuamente in colpa perché non siamo ABBASTANZA.

Allora io vi propongo questo esercizio: fateci caso.

Ogni volta che un politico ci mette gli uni contro gli altri (neri contro bianchi, vaccinati contro novax...).

Ogni volta che una pubblicità ci dice che se non siamo abbastanza belle o magre e dobbiamo correre ai ripari.

Ogni volta che un capo o una capa terrorizzano l'ufficio, mettendo le persone in competizione tra loro.

Ogni volta che i genitori e i nonni ci fanno sentire in colpa e ci fanno stare male.

Ogni volta chiediamoci: chi trae giovamento dalla mia fragilità?

Chi ottiene potere dalla mia mancanza di autostima?

Proviamo, un passo alla volta, a rispondere in modo consapevole a queste domande: chi trae beneficio se io resto al mio posto, schiacciata dalla mia fragilità e dai miei sensi di colpa?

A volte è un genitore anziano, che non ha avuto gli strumenti per fare meglio.

A volte è un capo prepotente, che per continuare a pagarci poco, ci fa credere di valere poco.

A volte è il marketing, che ci vuole reinserire nel flusso produci consuma crepa.

A volte è il Sistema, che ci preferisce casalinghe col grembiule inamidato, per non investire nel welfare.

Chiediamoci cosa sono questi sensi di colpa, a chi servono, a cosa servono.

Chiediamoci quando sono dannosi, infusi dalla società delle performance.

Beh, in quel libricino di dieci anni fa, nel capitolo sui sensi di colpa scrivevo questo:

I sensi di colpa ci obbligano a fare quello che noi non vogliamo fare. Sono quelli a cui obbediamo per senso del dovere, o per soggezione o per suggestione.

Dai, questa frase la confermo. E la confermo tanto più se analizzo la mia storia adesso: ragazzina vittima di violenza domestica, che però da tutta la comunità veniva additata come ragazzina ribelle da domare e assoggettare, anche senza aver commesso alcun tipo di vera ribellione, se non una ribellione al sistema del: 'i panni sporchi si lavano in casa'.

Pensate invece che passo gigantesco possiamo fare noi oggi se questi panni sporchi li laviamo nella piazza del paese, sotto la pioggia scrosciante, davanti a tutti.

Se davanti a tutti facciamo vedere i nostri fallimenti, le ferite sanguinanti, le toppe e le cuciture. Se ci dimostriamo umane.

Ovvero se riusciamo a fare quel passo necessario che porta alla felicità: passare dal senso di colpa al senso di responsabilità.

Perché il termine colpa porta con sé un giudizio morale su di noi come persone, un'etichetta pesante come se avessimo voluto fallire di proposito, o avessimo voluto nuocere di proposito.

Una colpa ci rende negligenti, indegne, inadeguati, non all'altezza della situazione.

Questo senso di colpa ci provoca sentimenti dolorosi: la vergogna, il dolore, l'ansia, l'angoscia, la paura di aver deluso gli altri, la svalutazione della nostra persona.

Il termine responsabilità invece è un termine attivo: semplicemente riguarda l'aver generato una conseguenza da una propria azione.

Ed è qui il punto piccolissimo che adesso vi invito a cogliere con attenzione: riconoscersi una responsabilità è ben diverso dall'attribuirsi una colpa.

Ovvero significa fare un atto di umana consapevolezza verso noi stesse e noi stessi, entrare nel nostro profondo per compierci nel prossimo passo evolutivo.

La responsabilità non è un veto morale come la colpa.

La responsabilità è un modo per prenderci cura: cura di noi stessi, ma anche degli altri.

La responsabilità è la nostra etica più profonda, la nostra vera vocazione al Bene, l'amore vero che proviamo per noi e per gli altri.

La responsabilità è anche un atto di profonda libertà: di prendere coscienza del Bene per noi e per gli altri, ed essere disposti a perdere vantaggi, pur di portarlo avanti eticamente.

La responsabilità è la profonda connessione tra noi, la nostra vita, il mondo circostante, le persone: ciò di cui possiamo prenderci cura, ciò che non è ancora finito, che non è andato perso, che non abbiamo distrutto.

Ciò che possiamo ancora correggere, imparare, creare.

# Ode alla Gentilezza

Per quanto mi riguarda, l'unica vera religione del mondo è la gentilezza.

Ama e fai ciò che vuoi, diceva Sant'Agostino:

“Una volta per tutte dunque ti viene imposto un breve precetto: ama e fa' ciò che vuoi; sia che tu taccia, taci per amore; sia che tu parli, parla per amore; sia che tu corregga, correggi per amore; sia che perdoni, perdona per amore; sia in te la radice dell'amore, poiché da questa radice non può procedere se non il bene”.

Penso che questo davvero racchiuda il senso di tutto.

Renderci conto che la nostra opinione è parziale, che noi non deteniamo la verità assoluta.

Sembrano frasi fatte, ma sono profondamente vere.

Avete presente quelle persone che dicono:

Io sono vera, io dico le cose in faccia.

Ecco: cosa significa essere vere? Quanto può essere vera in assoluto l'opinione di una persona che ha un vissuto differente dal nostro che ha idee, sentimenti, ideali e valori differenti dai nostri? E anche fosse la nostra gemella identica: quanto potrebbe essere vera e reale la sua opinione, visto che il cuore di ogni persona è differente?

Dire le cose in faccia non è essere onesti: è essere maleducati, sgarbati, talvolta violenti. Dire cosa, poi?

- Quello che fai non mi piace.

- Ah, ok bro, allora grazie per avermelo detto, sicuramente adesso modellerò la vita in base a quello che piace o non piace a te!

Sbattere in faccia alle altre persone la nostra opinione non richiesta, è solo un modo per condizionarle.

Chiediamoci, io per prima, eh!: perché sento così forte l'esigenza di far cambiare idea a quella persona? Perché sento così forte la necessità di indirizzare il suo comportamento, in modo che faccia ciò che voglio io, ciò che farei io?

Cosa c'è nella vita di questa persona che mi infastidisce a tal punto che voglio assolutamente metterla a conoscenza del mio disappunto?

Sapete come si dice? Quello che ci infastidisce degli altri non riguarda loro, ma noi stessi.

Evidentemente tocca in noi delle corde profonde che vanno a riaprire ferite che non si sono rimarginate, vanno a colpire il nostro punto debole.

Perché io, ad esempio, mi sento arrabbiata quando ascolto qualche guru che punta sulla sofferenza e sul dolore altrui, in particolare delle madri, per vendere loro dei corsi?

Perché evidentemente vanno a toccare un mio nodo irrisolto, ovvero che sono profondamente pentita di non aver iniziato prima la terapia psicologica, e che nella mia testa io sento ancora di essere quella ragazza che chiede aiuto e trova le porte chiuse.

E mi immagino che a quei tempi avrei speso volentieri i soldi per un corso, invece che per la terapia, per scegliere la strada più facile e più veloce.

Ma, spoiler: la strada più facile non esiste. Lavorare su di sé è un processo lungo, doloroso, profondo.

E soprattutto personale: non può esistere un corso universale che vada bene per la realizzazione e la felicità di tutte e tutti. La felicità è un percorso individuale.

E sì, conosco persone che non sono mai state in terapia e mai ci andranno, che riescono a tenere insieme tutti i pezzi. Sono risolte.

O magari sono brave proprio nell'atto di tenere tutto sotto controllo.

Oh, io sono sempre stata bravissima a tenere tutto sotto il mio influsso. Finché la vita è sfuggita al mio controllo.

Essere gentili con le altre persone, quindi, che significa?

Per me significa accettare le loro idee e la loro storia, senza obiezioni. Accoglierle per come sono, non per come vorremmo che fossero.

Non sappiamo cosa stanno passando le altre persone. Regoliamoci su questo principio e cerchiamo di non giudicare la loro vita in base alla nostra esperienza. Ogni esperienza è diversa.

E no, non significa fare complimenti finti, né smettere di dire ad alta voce le proprie idee, né smettere di combattere per i propri ideali.

Essere gentili significa tenere conto del fatto che le nostre idee non sono universali: noi possiamo cambiare noi stesse e noi stessi e divulgare il nostro cambiamento, ma non possiamo manipolare le persone, evangelizzarle, indebolirle con lo scopo di portarle dalla nostra parte.

Possiamo limitarci a parlare di noi e parlare CON gli altri. Non parlare PER gli altri.

Essere gentili con le altre persone significa anche capire il momento.

Capire quando una persona ha bisogno di ascolto, di silenzio, di attesa, di comprensione.

Capire che a volte le persone hanno solo bisogno di sfogarsi e lamentarsi, e non ci chiedono una soluzione.

Altro mio grande difetto: io vorrei sempre aggiustare tutto, e spesso questo mi porta a non lasciare sufficiente spazio agli altri, per vivere il proprio dolore e farlo fluire, per sfogarsi e basta.

Essere gentili con le altre persone significa anche essere gentili con noi stesse. Perché non ce ne ricordiamo mai?

La gentilezza non è una linfa: non possiamo lasciare che tutte le persone succhino via la nostra energia vitale, lasciandoci privi di forze.

Essere gentili con noi stesse non significa dare alle altre persone ciò che non abbiamo, ma coltivare la nostra energia per poterla offrire. Da che pulpito, lo so!

Lo sto dicendo ad alta voce per dirlo a me stessa: non posso eliminare il male dal mondo, ma posso comportarmi in modo gentile con le persone, e mostrare loro come essere - per prima cosa - gentili con se stesse.

Se ciascuna e ciascuno di noi fosse gentile con se stesso a sufficienza, forse davvero il male nel mondo non esisterebbe più.

E io ci credo davvero, alla Pace nel mondo.

## Vivere con ottimismo

La cosa davvero ridicola è che io sia qui ad ammettere di essere una persona ottimista. Cioè, veramente, se me lo avessero detto 30 anni fa, mi sarei messa a ridere.

E invece sì, lo ammetto: sono una persona ottimista.

Posto che stiamo parlando sempre di primo mondo, secondo me si può vivere con ottimismo critico, che è diverso che pensare di poter vivere in un mondo di nuvolette rosa di zucchero filato, ma è anche l'opposto del disfattismo totale, del pensare che sia tutto inutile.

Sapete perché?

Perché è davvero tutto inutile.

Perché la vita non ha senso e perché non saranno né il nostro ottimismo, né il nostro disfattismo a renderla migliore. La vita è semplicemente ciò che è: un'esperienza più o meno breve, in cui noi siamo chiamati a esistere, ognuno a suo modo.

Quello che so della vita, quel poco: è che non è altro che se stessa.

Vi invito a guardare le foto del telescopio Webb e vedere il posto che abbiamo nel mondo. Non siamo grandi nemmeno come un granello di sabbia. Come possiamo pensare che tutto questo sia qui per noi?

Ma soprattutto come possiamo pensare che la vita sia qui per farci un torto? Che la vita ce l'abbia proprio con noi?

Io vedo la vita come un processo naturale.

Un processo in cui abbiamo un'unica certezza: noi moriremo, tutti quanti. Moriremo.

E siamo qui a preoccuparci di cosa?

Siamo qui a impegnarci le giornate per passare il tempo diomio, per ingannare il tempo. Che è l'unica cosa che sappiamo essere limitata per noi. L'unica cosa a scadenza.

Mi ricordo un passaggio nel libro Elianto, di Benni, che ipotizzava che ogni persona muore se dice un certo numero di volte una parola che gli era stata assegnata. Ve lo cito:

Io credo – disse Talete – che la morte di una persona non dipenda mai da una malattia o un morbo che dir si voglia. Le malattie sono, diciamo così, dei trucchi con cui il Supremo Manovratore dissimula il vero meccanismo della vita e della morte, e cioè il Bonus Vitale Individuale.

Se mi consentite, esimi paracolleghi, vi esporrò la “teoria del bonus” abbozzata da Cornelis Noon nella sua Terza Fase Manicomiale e da me sviluppata e perfezionata. Codesta teoria sostiene che a ogni essere vivente prima della nascita viene assegnato un bonus di attività vitali, che lo accompagnerà nel suo cammino terreno.

Per fare un esempio, nel bonus sono compresi:  
trecentomila birre  
un milione e diciassettemila starnuti  
trenta viaggi all'estero  
la possibilità di dire seicentosedicimila volte la parola "insomma"  
seicentoventitrè pediluvi  
un milione di gelati  
tre grandi amori  
nove biciclette  
seicentodieci bagni di mare  
sessanta litri di lacrime  
quarantasei chilometri di spaghetti  
trecentosettantamila errori di ortografia  
quarantamila cruciverba  
tre uscite di strada a centoventi  
tremila ore di poker  
dieci milioni e settemila tra sigarette, sigari e tiri di pipa  
sedici grosse disillusioni...  
E così via per un totale di 10 elevato 14 voci.

– Ma come si può sapere qual è il nostro Bonus ?

– Non si può, ecco il punto ! Qua sta l'astuzia del Manovratore, che lo ha nascosto in chissà quale inaccessibile sottocodice genetico. Perché ? Perché se noi sapessimo che la nostra vita è sottoposta alla legge inesorabile di codesto Bonus, avremmo paura di tutto. Fumerebbe lei una sigaretta sapendo non già che fa venire il cancro (infatti lo sa e fuma lo stesso), ma che potrebbe essere l'ultima del Bonus ? Altro esempio : lei conosce una meravigliosa creatura di nome Rosalinda, ma anni prima ha già avuto una relazione con una fanciulla omonima. Non le verrebbe da pensare che il suo Bonus di Rosalinde ne comprenda una sola, o che il suo Bonus di baci con Rosalinde sia pericolosamente vicino all'esaurimento ?

Per questo il Manovratore, nella sua divina scaltrezza, simula malattie, incidenti, fatalità e noi tiriamo avanti consumando il nostro Bonus, e magari siamo in bilico sull'ultimo metro di tagliatella, abbiamo sulla punta della lingua la parola che ci ucciderà, ignoriamo che ci restano solo due tramonti sul mare.

E torniamo qui: alla nostra clessidra, che qualcuno ha girato nel momento in cui siamo nati.

L'unica cosa preziosa che abbiamo: il tempo di restare vivi.

Questa è la nostra clessidra e non esiste la pausa, il pugno, il tocco ferro. Non esiste lo special BUZZ come a taboo.

La clessidra è in azione, per tutte e tutti noi.

Chi pochi giorni, chi cento anni.

Nel caso e nell'ingiustizia più totale, perché ditemi che non avete perso anche voi qualcuno troppo presto, e invece qualche maledetta carogna vi ha tormentato troppo a lungo.

Io penso solo a questo: al tempo che ho da vivere.

Al fatto che non ho nessun controllo sugli eventi, sul caso, sul caos.

E la cosa ovviamente mi terrorizza, ma allo stesso tempo mi aiuta a mettere in una scala di priorità le cose in cui credo e le cose che voglio fare.

Quando non si ha alcun controllo sugli eventi, che si fa?

Si può perdere la testa. E credetemi: l'ho persa tante volte. Tante.

Recentemente ho avuto una crisi gigantesca con la mia famiglia, perché sono terrorizzata, terrorizzata che accada loro qualcosa. Talmente terrorizzata che certe volte fatico a ritrovarmi, a ritrovare la mia essenza, la mia identità: come se quel famoso slime, quel pongo, perdesse di nuovo i suoi bordi e i suoi confini.

Ma non c'è LA soluzione.

Posso disperarmi, e a volte questa disperazione è una voragine che non si richiude mai. Tanto che negli ultimi mesi non credo ci sia stata una sera in cui, nella solitudine della mia stanza, io non abbia pianto.

Ma poi devo ricordare a me stessa che sono ancora viva.

Che la disperazione è probabilmente una parte di me con cui devo fare i conti, e che devo vivere la vita che c'è portandomi appresso tutto il mio bagaglio: quello leggero e quello pesante. Non c'è mai un cambio armadio, un cambio di stagione.

Non posso fare altro che disperarmi e poi vivere la vita che ho qui e ora.

La vita che ho in regalo.

Posso esercitare il mio povero e malandato e spennacchiato ottimismo critico e pensare che la vita, facendo semplicemente se stessa, cercherà di mantenere sempre se stessa in vita.

Ovvero: la vita genererà altra vita.

E ogni volta che si genera la vita, ogni volta che ci svegliamo al mattino, capiterà qualcosa.

Qualcosa che sarà catastrofico, ma anche qualcosa che sarà bellissimo.

Qualcosa che non sarà strettamente sotto il nostro controllo, ma qualcosa di cui possiamo comunque beneficiare.

Qualcosa che talvolta mi lascerà in frantumi, ma che tante altre volte mi farà ridere, sognare, innamorare, sentirmi libera e anche felice. Persino felice.

Cosa ci resta, quindi, mi chiederete?

Ci restano le relazioni, l'amore, la gentilezza, il lavoro, le cose che abbiamo costruito, la pizza! Ci resta l'aria che entra dalla finestra, il rumore dei palloni contro i garage, il petricore, ovvero l'odore della pioggia che cade sull'asfalto rovente.

Ci restano i piumoni caldi e i piedi freddi, ci restano i sorrisi degli sconosciuti incrociati per strada, ci resta sbirciare dentro le finestre illuminate per scorgere le sagome di persone che non conosceremo mai, per immaginarle felici e innamorate.

Ci restano le ciabatte, lo sganciarsi il reggiseno quando si torna a casa, la doccia calda quando fa freddo e la doccia fredda quando fa caldo. Ci restano le feste di compleanno e l'albero di Natale con le luci mezzette accese e mezzette fulminate.  
E poi ci resta la pizza, l'ho già detto?

Ci resta ancora quel giorno di vita: per voi è poco?

Un giorno di vita: oggi ho avuto un altro giorno di vita.

Questo mi riempie di gioia. E fanculo se sarà faticoso, incomprensibile, un giorno in cui piangerò o commetterò un altro errore. È un giorno in più per me, per esserci; per essere presente a me stessa, per provare tutte le emozioni che sono capace di provare.

Cosa ci resta?

Restiamo noi.

Noi che non possiamo controllare la vita e i suoi eventi, ma possiamo controllare i nostri comportamenti, possiamo tenere vivo il nostro amore, le amicizie, le relazioni, le gentilezze che ci scambiamo. Noi che possiamo commuoverci di fronte a un dipinto, una musica, una poesia, una montagna.

Tanto tempo fa sul blog ho provato a elencare 100 motivi per cui vale la pena vivere, 100 piccole cose che mi rendono felice. E sapete che è stato difficile?

Allora forse oggi siamo vivi per aggiungere un altro punto a quella lista, io non lo so.

So che noi siamo qui, ancora un giorno.

Un giorno in cui siamo insieme, e possiamo piangere e ridere insieme, abbracciarci, amarci, sceglierci. Inviarci messaggi gentili.

Dirci che ci vogliamo bene, profondamente, anche quando non ci conosciamo.

Mi fa piangere di gioia e di paura insieme la consapevolezza che nonostante il tempo limitato, ci siamo fatti compagnia in questo viaggio, ognuno con il suo zaino, ma sempre in modo gentile.

Questa è la mia vita.

Questo è il mio ottimismo: finché sarò viva, farò come Jack sul Titanic, che fa un brindisi alla vita: Al valore di ogni singolo giorno. E alla pizza, ovviamente.

## Io porto la gioia

Credo di aver messo questa frase 'io porto la gioia' sul mio stato di whatsapp, ma anche in diversi post. Gioia e felicità in cosa differiscono?

Volete ridere, a proposito di gioia?

Mentre scrivo questa puntata, seduta alla mia scrivania, ho appena finito la mia seduta quindicinale con la psicologa e ho pianto tutte le mie lacrime. Ho consumato due pacchi di fazzoletti. E poi ancora un po', perché non è che finita la mia ora di seduta si resettì tutto automaticamente: mi piace restare a piangere ancora un po' da sola, in silenzio, prima di ricominciare con le cose della vita.

Ultimamente piango tanto.

Su Studio Aperto per quelle come me dovrebbero dire: non uscire nelle ore più calde (in particolare i bambini e gli anziani) e bere molto, soprattutto dopo aver pianto.

Ho cercato su Google: ci si può disidratare piangendo tanto?

Non ho trovato evidenze scientifiche al riguardo, anzi: ho cercato su Google i sintomi e i segni della disidratazione e c'è scritto 'riduzione del peso corporeo'. A posto così.

In compenso molti siti dicono che il pianto sia utile perché libera endorfine che fungono da calmanti naturali e quindi agiscono come antidolorifici, anestetici naturali, rilassanti, oppioidi.

A questo punto ho cercato: si può diventare dipendenti dalle endorfine?

Parrebbe di sì, soprattutto nel fare esercizio fisico prolungato e sport estremi. A posto così.

- *Scusa, Ba, ma questa non era la puntata che parla della gioia?*

Sì, scusate, ci sto arrivando, ma come al solito la devo prendere alla lontana.

Io ho iniziato a usare questa frase: io porto la gioia, come fosse il mio mantra.

Una di quelle frasi motivazionali che diciamo per convincerci tipo quando davanti allo specchio ci diciamo: io sono figa, io sono figa, io sono figa.

Ecco: io dentro la mia testa ho il mantra: io porto la gioia, io porto la gioia, io porto la gioia.

Che non è un pensiero autentico, ma intrusivo: mi impongo che sia così, perché mi impongo di essere una brava persona.

Sono ancora talmente immersa nei sensi di colpa di quella ragazzina e bambina poco amata, che l'idea di essere CATTIVA mi terrorizza a tal punto, da non poterla accettare. Da non poter accettare che SONO cattiva, che ogni persona è contemporaneamente buona e cattiva.

Ma io no, non posso esserlo, perché poi cosa succederebbe? Chi mi amerebbe?

E allora, nel mio goffo tentativo di controllare tutto, ovvero di controllare che tutto il mondo stia bene e che tutti intorno a me siano felici: io porto la gioia.

Pure mentre piango, se mi mandate un messaggino su whatsapp o su instagram, io rispondo, mica mi tiro indietro.

Nestore qualche tempo fa mi ha mandato questo pezzo di Raimon Panikkar, che è stato - a quanto dice Wikipedia - un filosofo, teologo, presbitero e scrittore spagnolo, di cultura indiana e spagnola, teorizzatore e testimone del dialogo interculturale e dell'incontro tra le religioni:

"Pensare di poter sistemare e risolvere tutto è un errore.

Il mistero della vita è che il male esiste, che le tensioni non possono essere sopresse e che noi ci siamo dentro; che si deve fare il possibile, senza lasciarsi dominare e senza mai ritenere di possedere la verità assoluta. Bisogna accettare la condizione umana, sapere che un certo dubitare non si oppone alla fede; sapere che il senso di contingenza è necessario alla nostra vita. Devo rendermi conto che sono una parte di questa realtà e che non spetta a me controllarla; scoprire il senso della vita nella gioia, nella sofferenza, nelle passioni; invece di lamentare la difficoltà del vivere, rimandando ad un giorno che non arriva mai il momento di godere profondamente di questa vita, trovare questo senso in ogni istante".

E graziealà, Raimon, verrebbe da dire.

Ma alla fine c'ha ragione, e poi io qui che sto dicendo?

Esattamente le stesse cose, anche se non sono una guida spirituale e non ho fondato una mia religione, che sarebbe chiaramente una religione basata sulla pizza dove, badate bene, ogni persona potrebbe metterci sopra ciò che vuole, anche l'ananas. Discorso chiuso.

Quindi posso chiamarla ossessione, intrusione, missione o aspirazione, ma è questo che voglio fare: portare la gioia.

Portare il mio impegno per ampliare le mie relazioni e le mie emozioni, ogni volta che è possibile, e condividere queste emozioni con le altre persone.

Mandare un messaggio gentile, scrivere qualcosa di incoraggiante, dire più spesso 'ti voglio bene'. E non per finta, per davvero.

Ogni giorno mi esercito a portare la gioia nelle mie relazioni, perché so bene cosa significa ricevere un abbraccio gentile in un momento inaspettato, o un semplice pensiero di affetto.

Quante volte di notte ci siamo scambiate messaggi di incoraggiamento reciproco.

Quante volte, nell'oscurità della Rete, ci siamo confidate segreti altrimenti inconfessabili. Cose che non si possono dire ad alta voce.

Ecco, questo mi piace.

Mi dà gioia sapere di poter essere presente con le altre persone anche a distanza.

Sapere che ci siamo consolate a vicenda. Che ci siamo fatte un piantino insieme, ma poi anche una risata.

Il mio senso è tutto qui.

Avrei voluto, come potere magico, quello di togliere il dolore del mondo.  
Come John Coffey, che aspira il dolore e che ha il potere taumaturgico di guarire le malattie più gravi e di ridare la vita alle persone.

Ma siccome i poteri magici non esistono, e siccome grazie alla terapia ho capito che non solo non ho il dovere di salvare il mondo, ma non devo espiare la colpa di essere diventata felice a scapito di tutto, allora porto la gioia.

A volte è una gioia amara, pesante, che non dà soluzioni.  
A volte è una gioia che semplicemente ascolta.

Se avete presente il cartone animato Inside Out, immaginatela come una di quelle sfere di emozione che alla fine Gioia e Tristezza prendono insieme tra le mani: una sfera gialla e azzurra, sfumata, che conterrà un ricordo allo stesso tempo felice e triste, un miscuglio di gratitudine, nostalgia, rabbia, sorpresa, meraviglia, riconoscenza.

Voglio dunque tenere dentro il mio cuore la capacità di connettermi alle persone e consolarle.

Voglio continuare a coltivare questo aspetto del mio carattere, finché non sarà più espiazione, missione od ossessione, ma pura meraviglia.  
Pura partecipazione.

Chissà, un giorno ci incontreremo tutte e tutti sull'isola della Stupidera, e riusciremo a sorridere anche di questo, con le chiappette al vento.

## La felicità è diventare se stesse

E dunque, siamo al dunque.

Dopo 15 puntate, finalmente parliamo di felicità. L'ho presa alla lontana.

Ma come ho scritto nella mia newsletter - e qui scatta la call to action per dirvi: iscrivetevi! - io scrivo per pensare. E penso scrivendo.

Scrivere è il mio modo di comunicare, ma anche il mio modo di centrarmi, fare il punto su me stessa.

Quindi non avrei potuto parlare di felicità così al brucio, senza ripercorrere i punti salienti della mia vita - con lo sguardo della me adulta.

Per arrivare al punto in cui ero rimasta: gioia e felicità sono due emozioni differenti. Anche a livello psicologico.

- *Si, ovvio, altrimenti avrebbero lo stesso nome*, mi direte.

Ma qui intendo che sono proprio su due piani diversi: esteriore ed interiore. La differenza tra gioia e felicità sta nel loro grado di transitorietà.

Si prova gioia quando si realizza qualcosa che speravamo. Qualcosa di concreto.

La gioia è dunque la realizzazione di un desiderio materiale: è una soddisfazione momentanea, ha valore **esperienziale**.

La felicità è qualcosa di profondo, ha valore **valutativo**: è una forza interiore.

La felicità è qualcosa di intensamente intimo e profondo, che non ha a che vedere con gli eventi esterni: non dipende da ciò che ci succede.

È piuttosto la sensazione di avere il controllo sulla nostra stessa vita, ovvero il controllo sulle nostre decisioni e sul nostro modo di affrontare quegli eventi esterni.

La felicità quindi è qualcosa che fa parte di chi siamo, non di ciò che possediamo. La lotta tra essere e avere.

Che se ci pensiamo, è l'esatto opposto della società in cui viviamo.

Viviamo in una società in cui il consumismo ci consuma.

In cui trascorriamo la nostra breve vita, quella famosa clessidra, a lavorare.

Lavorare, guadagnare, accumulare, comprare.

E non è solo una questione da boomer, ma più che altro di capacità di spesa.

I nostri nonni si sono comprati la casa, con il sudore del loro lavoro.

I nostri figli si comprano 10 magliette da Shein, perché quella capacità di spesa non ce l'hanno e quindi si devono buttare sul fast fashion, ma quelle magliette da due euro pesano sulle spalle di qualcuno che viene sfruttato per produrle dall'altra parte del mondo.

Siamo in mezzo a una delle peggiori crisi dell'umanità: il cambiamento climatico, la guerra ovunque, la povertà che si diffonde a macchia d'olio, lo sfruttamento della Terra, lo sfruttamento umano e animale, la mancanza di diritti civili... e a volte perdiamo il punto di vista generale.

A volte siamo talmente concentrati e concentrate nel nostro quotidiano, da dimenticare di guardare in alto. Un po' come il film Don't Look Up, no?

E tanto per restare in tema cartoni animati, non so se avete presente Ratatouille. A un certo punto Remy, il ratto protagonista della storia, si smarrisce: perde il suo gruppo familiare e si smarrisce nelle fogne. E la sua coscienza, rappresentata in quel momento dallo chef Gusteau, ovvero dal suo sogno, lo guida dalle fogne, fino ai tetti delle case.

E lì, Remy, guardandosi intorno, esclama:  
- Parigi? Vuoi dirmi che tutto questo tempo sono stato a Parigi?

Ecco. A volte ho come l'impressione che questa società capitalistica - sì, voglio di nuovo pronunciare questa brutta parola - ci consenta di esprimere solo una parte delle nostre potenzialità, facendoci credere che ciò che è importante sia lavorare e portare il pane in casa, badare alla sopravvivenza.

E noi restiamo lì, quieti, a fare il nostro dovere.  
Perché ci hanno insegnato così, perché si è sempre fatto così, perché cambiare è faticoso. E viviamo nelle fogne, nel buio, per continuare a lavorare e accumulare cose.

Riempire la nostra casa di quadri tutti uguali presi dallo stesso sito online, fiori tutti uguali presi dallo stesso sito online con il codice sconto delle nostre influencer preferite, e candele tutte uguali, e shampoo con i codici sconto, e pure le barrette proteiche.

Osserviamo le vite degli altri, sui social, dimenticandoci che quella è televisione, intrattenimento. Aspiriamo ad avere quell'aspetto, quella casa ordinata, quei vestiti bellissimi, quel divano bianco, quelle sedie che sicuramente prima o poi andranno in offerta con un altro codice sconto.

Guardiamo lo spettacolo di chi ci presenta il lusso come normalità.  
Vacanze infinite, da una meta all'altra. Resort con la piscina privata. Spiagge con letti a due piazze. Il dubbio atroce se rivestire tutte le pareti di marmo con venature dorate, o con venature argentate.

Poi ci guardiamo intorno e di fronte alla porta di ingresso c'è lo stendino con i panni da raccogliere. Ci sono i libri di scuola sul tavolo. Le briciole sui cuscini delle sedie. Un'altra lavatrice da fare. Comprare il brillantante, ma senza un codice sconto.

E ci sentiamo meno.

Meno capaci, meno belle, meno ricche, meno ordinate.  
Meno brave.

Ma possiamo sempre compensare il casino di casa comprando contenitori di plastica e barattoli di ceramica, per riordinare le pastiglie della lavatrice e la pasta in dispensa: l'importante è che tutto sia coordinato.

L'importante è dimostrare che possiamo far parte dello stesso spettacolo. Dello stesso circo. Che anche noi possiamo permetterci di prenotare nello stesso hotel, o di decorare il corridoio di casa con le cornici intonate alla tappezzeria.

Per mostrarlo.

Per fare quella foto che ci permette di dire: anche io faccio parte di questo club.

E io vi dico: se questo vi fa stare bene, se questo vi rende felici, fatelo. Fatelo e basta, senza ascoltare le parole di una vecchia comunista che ha un rigetto di capitalismo.

Ma se a un certo punto, quando fissate quello stendino davanti alla porta, vi capita di sentirvi sole, o frustrate, o mai abbastanza... ecco, magari provate a capire se davvero la vita che desiderate è quella lì.

Se davvero vale la pena di lavorare troppo per comprare una borsa di Chanel da indossare alla Coop mentre fate la spesa.

Come si misura il valore di una persona?

Io mi rifiuto di accettare un sistema in cui il valore di una persona si misura dal suo patrimonio, dal suo corpo, dal colore della sua pelle, dal suo genere e dal suo status sociale.

Per quanto mi riguarda, il valore di una persona non è misurabile, perché ogni persona ha un suo valore intrinseco che non dipende da ciò che possiede o ciò che ha realizzato nella vita, ma risiede nell'unico status che ci accomuna tutti quanti: la condizione di esseri umani.

E mi viene in mente una poesia di Totò, 'A livella, che proverò a leggere in napoletano con l'accento piemontese, quindi perdonatemi gli errori di pronuncia:

"Ogn'anno, il due novembre, c'è l'usanza  
per i defunti andare al Cimitero.  
Ognuno ll'adda fà chesta crianza;  
ognuno adda tené chistu penziero.

Ogn'anno, puntualmente, in questo giorno,  
di questa triste e mesta ricorrenza,  
anch'io ci vado, e con dei fiori adorno  
il loculo marmoreo 'e zi' Vicenza.

St'anno m'é capitato 'navventura...

dopo di aver compiuto il triste omaggio.  
Madonna! si ce penzo, e che paura!,  
ma po' facette un'anema e curaggio.

'O fatto è chisto, statemi a sentire:  
s'avvicinava ll'ora d'à chiusura:  
io, tomo tomo, stavo per uscire  
buttando un occhio a qualche sepoltura.

“Qui dorme in pace il nobile marchese  
signore di Rovigo e di Belluno  
ardimentoso eroe di mille imprese  
morto l'11 maggio del'31”

'O stemma cu 'a curona 'ncoppa a tutto...  
...sotto 'na croce fatta 'e lampadine;  
tre mazze 'e rose cu 'na lista 'e lutto:  
cannele, cannelotte e sei lumine.

Proprio azzecata 'a tomba 'e stu signore  
nce stava 'n 'ata tomba piccerella,  
abbandunata, senza manco un fiore;  
pe' segno, sulamente 'na crucella.

E ncoppa 'a croce appena se liggeva:  
“Esposito Gennaro – netturbino”:  
guardannola, che ppena me faceva  
stu muorto senza manco nu lumino!

Questa è la vita! 'ncapo a me penzavo...  
chi ha avuto tanto e chi nun ave niente!  
Stu povero maronna s'aspettava  
ca pur all'atu munno era pezzente?

Mentre fantasticavo stu penziero,  
s'era ggìa fatta quase mezanotte,  
e i'rimanette 'nchiuso prigioniero,  
muorto 'e paura...nnanze 'e cannelotte.

Tutto a 'nu tratto, che veco 'a luntano?  
Ddoje ombre avvicinarsi 'a parte mia...  
Penzaje: stu fatto a me mme pare strano...  
Stongo scetato...dormo, o è fantasia?

Ate che fantasia; era 'o Marchese:  
c'o' tubbo,'a caramella e c'o' pastrano;  
chill'ato apriesso a isso un brutto arnese;  
tutto fetente e cu 'nascopa mmano.

E chillo certamente è don Gennaro...  
'omuorto puveriello... 'o scupatore.  
'Int 'a stu fatto i' nun ce veco chiaro:  
so' muorte e se ritirano a chest'ora?

Putevano sta' 'a me quase 'nu palmo,  
quanno 'o Marchese se fermaje 'e botto,  
s'avota e tomo tomo..calmo calmo,  
dicette a don Gennaro:"Giovanotto!

Da Voi vorrei saper, vile carogna,  
con quale ardire e come avete osato  
di farvi seppellir, per mia vergogna,  
accanto a me che sono blasonato!

La casta è casta e va, si, rispettata,  
ma Voi perdeste il senso e la misura;  
la Vostra salma andava, si, inumata;  
ma seppellita nella spazzatura!

Ancora oltre sopportar non posso  
la Vostra vicinanza puzzolente,  
fa d'uopo, quindi, che cerciate un fosso  
tra i vostri pari, tra la vostra gente"

"Signor Marchese, nun è colpa mia,  
i'nun v'avesse fatto chistu tuorto;  
mia moglie è stata a ffa' sta fesseria,  
i' che putevo fa' si ero muorto?

Si fosse vivo ve farrei cuntento,  
pigliasse 'a casciulella cu 'e qquatt'osse  
e proprio mo, obbj'...'nd'a stu mumento  
mme ne trasesse dinto a n'ata fossa".

"E cosa aspetti, oh turpe malcreato,  
che l'ira mia raggiunga l'eccedenza?  
Se io non fossi stato un titolato  
avrei già dato piglio alla violenza!"

"Famme vedé.. -piglia sta violenza...  
'A verità, Marché, mme so' scucciato  
'e te senti; e si perdo 'a pacienza,  
mme scordo ca so' muorto e so mazzate!...

Ma chi te cride d'essere...nu ddio?  
Ccà dinto,'o vvuo capi, ca simmo eguale?...

...Muorto si'tu e muorto so' pur'io;  
ognuno comme a 'na'ato é tale e quale”.

“Lurido porco!...Come ti permetti  
paragonarti a me ch'ebbi natali  
illustri, nobilissimi e perfetti,  
da fare invidia a Principi Reali?”.

“Tu qua' Natale...Pasca e Ppifania!!!  
T'o vvuo' mettere 'ncapo...'int'a cervella  
che staje malato ancora e' fantasia?...  
'A morte 'o ssaje ched"e?...è una livella.

'Nu rre,'nu magistrato,'nu grand'ommo,  
trasenno stu canciello ha fatt'o punto  
c'ha perzo tutto,'a vita e pure 'o nomme:  
tu nu t'hè fatto ancora chistu cunto?

Perciò, stamme a ssenti...nun fa"o restivo,  
suppuorteme vicino -che te 'mporta?  
Sti ppagliacciate 'e ffanno sulo 'e vive:  
nuje simmo serie...appartenimmo à morte!”

Basare la felicità sul successo è affidarla a cose esterne.  
Alla fine la morte ci renderà tutti uguali, ricchi e poveri, perché apparteniamo tutti alla specie umana, e la nostra natura è una sola: nascere e, per certo, morire.

La felicità cos'è, allora?

La felicità secondo me è consolazione.

La vera felicità secondo me è giungere a una profonda e intima conoscenza di sé: essere sempre più consapevoli di noi stesse e noi stessi, espanderci mentalmente e spiritualmente, indagare nel profondo del nostro cuore e comprenderci.

La felicità per me è evoluzione personale.

Arrivare al punto di poter accettare la nostra condizione mortale, così effimera e casuale, talvolta ingiusta e prematura.

Arrivare al punto di poter accettare la fragilità e la caducità della vita restando saldi, integri, centrati.

Riconoscendo che il vero potere che abbiamo sul mondo, è il controllo di noi stesse e noi stessi, del modo in cui reagiamo agli inevitabili eventi esterni.

Vorrei dirvi che ci sono riuscita. Che ci sono riuscita sempre.

Ma non è così: dentro di me la felicità esiste ed è salda, e io la sento, ma come ogni essere umano talvolta cedo alla disperazione, alla paura, alla grettezza. Cado, mi rompo, mi spezzo, mi frantumo. Mi sento fragile. Mi decompongo.

Ma so che la felicità è lì, ed è la mia forza, e saprò risollevarmi. È la mia risorsa. È il ricordo della vita e della felicità che ho già provato, che mi riporta alla luce.

E spero che sia così anche per voi.

Ecco il senso di questo podcast, io volevo solo dirvi questo: siate un po' felici, per favore.

E quindi:

Finisce così

Questa favola breve se ne va

Il disco fa click

E, vedrete, fra un po' si fermerà,

ma aspettate, e un altro ne avrete

"C'era una volta" il Cantafiabe dirà

E un'altra favola comincerà.