

Ricette di felicità

Le persone felici

Al giorno d'oggi ci sentiamo ripetere spesso frasi come "la felicità sta nelle piccole cose" o "i soldi non fanno la felicità" e molti affermano di essere alla ricerca di questa tanto agognata sensazione. C'è chi dice che a renderlo felice è il cibo, chi i viaggi, chi l'arte, chi la propria passione o l'affetto dei propri cari. Ma a mio parere la convinzione che siano dei singoli elementi della nostra vita a mutare il nostro stato d'animo (che si è diffusa soprattutto con l'avvento del capitalismo, il quale si è affermato anche grazie a essa) è sbagliata: infatti, essi si limitano soltanto ad amplificare le nostre emozioni. Se, ad esempio, parto per un viaggio sentendomi già contento di come mi vanno le cose, esso renderà più stabile questa mia sensazione; se al contrario il mio obiettivo è la ricerca della felicità, probabilmente sarò felice solo nel mentre e al mio ritorno mi sentirò ugualmente insoddisfatto e pieno di nostalgia. Allo stesso modo se una persona felice della sua vita esce a cena fuori con coloro con cui si trova bene, vivrà quest'esperienza al meglio e al termine della serata si sentirà serena ed entusiasta di ciò che ha; se invece spera di affogare la sua insoddisfazione nel cibo e nell'incontro con individui che magari si sentono anche loro infelici, l'unica cosa che potrà ottenere saranno dei chili di troppo, i quali peggioreranno ulteriormente il suo stato d'animo. Secondo me la felicità non può nascere dalla nostra ricerca di essa, poiché quest'ultima parte da uno scarso apprezzamento di ciò che siamo e di quello che abbiamo. La definizione che l'*Enciclopedia Treccani* dà della parola 'felicità' è "stato d'animo di chi è sereno, non turbato da dolori o preoccupazioni e gode di questo suo stato": l'esatto opposto di qualcuno che continua a cercarla probabilmente nemmeno sapendo in cosa consista. Le persone davvero felici non pensano alla felicità: essa è una preoccupazione che hanno solo gli infelici.

Davide Morelli

'è una piccola cosa'

Scriveva Trilussa: "C'è un'ape che se posa / su un bottone di rosa:/ lo succhia e se ne va'.../ Tutto sommato la felicità/ è una piccola cosa". Trovo questa poesia quanto mai attuale e probabilmente dovrebbe diventare un inno nella vita di ciascuno di noi. In questo periodo anche io ho riscoperto le piccole gioie quotidiane: trascorrere più tempo con la mia famiglia, con cui stare a parlare, confrontarsi di più, guardare insieme film alla televisione, condividere le mie giornate con mio fratello, sostenendoci a vicenda durante le mattinate di studio e videolezioni e preparando insieme il pranzo, ricominciare a leggere libri lasciati a metà, riscoprendo la passione per i generi gialli e *thriller*, ascoltare la musica che mi ha fatto compagnia nei momenti di solitudine e mi ha dato gioia nei momenti bui, andare a prendere la pizza nella pizzeria che ha appena riaperto sotto casa. Ho scoperto che mi regala felicità anche fare la spesa con mio padre, perché per lui è un momento di spensieratezza e per me è un modo diverso di condividere il tempo, scherzando e prendendoci in giro. Voglio riscoprire poco a poco la felicità nascosta nella quotidianità e preservarla dall'abitudine e dalla superficialità.

Jacopo De Santis

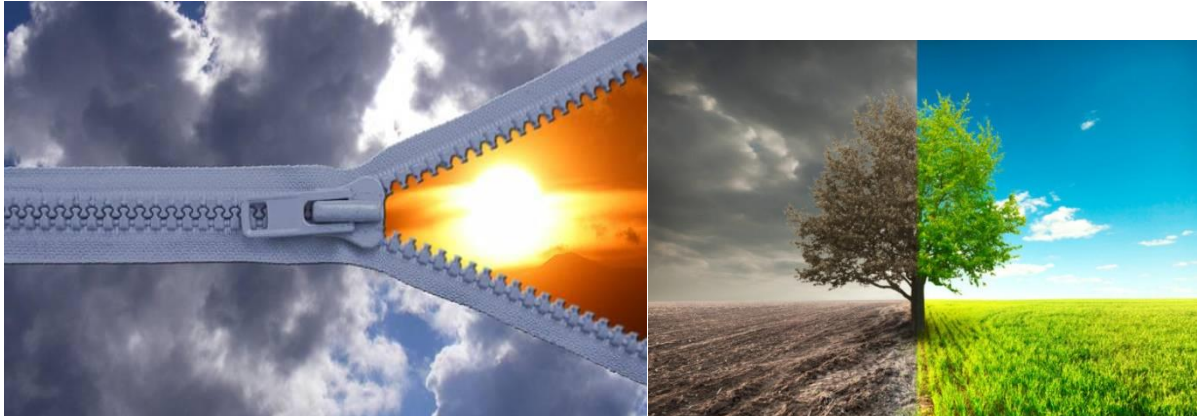
Quei gesti e quegli sguardi

La felicità è lo stato d'animo che provi, quando ti senti appagata e di conseguenza allegra e spensierata. Quando sei felice, è come se non avessi limiti e tutto fosse possibile. In più, in quei piacevoli momenti, tendi ad assaporare ogni singolo istante come fosse l'ultimo. Sono momenti fatti di piccole cose. Ad esempio io sono felice quando sono in compagnia di persone con cui posso essere me stessa e che mi vogliono bene,

oppure quando viaggio o quando faccio ciò che mi diverte e che mi fa sentire tranquilla e libera come scrivere e leggere. Lì trovo gesti e sguardi che da buia trasformano la giornata in luminosa, tanto che non si riesce più a togliersi il sorriso dalla faccia. Sono felice anche quando guardo una vecchia foto che mi rimanda a bei ricordi, rendendomi fiera di come stia vivendo la vita. Non si prova sempre questo stato d'animo, spesso anzi si è tristi, ma i momenti tristi servono a tirar fuori ciò che si ha dentro, capire cosa sia meglio e cosa faccia stare male: lì sono le basi per desiderare la felicità.

Sara Garau

Prima la serenità



In questi giorni, non penso di aver capito perfettamente cosa sia la felicità, né tantomeno di essere stata realmente felice; anzi, in questi giorni trovo che siano emersi in me dubbi, insicurezze e paure a cui prima non davo peso, perché sommersa da mille altri impegni e pensieri. Ma cos'è la felicità? Un istante o una condizione duratura? Penso che sia un picco di spensieratezza e soddisfazione, che probabilmente si raggiunge in singoli momenti, magari solitamente considerati insignificanti o comuni, o anche semplicemente attraverso dei piccoli gesti. Secondo me, però, per apprezzare appieno tutto ciò e per esserne consapevoli bisogna precedentemente raggiungere uno stato di serenità costante, che prescinda da tutti gli ostacoli e dispiaceri incontrati nel percorso della propria vita. Quindi, ritengo che per capire cosa sia la felicità bisogna lavorare a fondo sulla propria persona, guardarsi interiormente e cercare per prima cosa la serenità, che ripeto, non dipende per forza dalle fortune che si hanno nella vita, perché è qualcosa di più profondo e meno scontato. Raggiunta questa condizione, forse, avrò la straordinaria capacità di dare peso alle piccole cose, fino a permettere loro di migliorarmi un'intera giornata.

Ludovica Coni

La felicità è nelle piccole cose

Aprire la porta di casa, uscire anche solo per fare il giro dell'isolato insieme a mio padre. Non avrei mai immaginato che piccole azioni, che nella mia vita avrò meccanicamente ripetuto centinaia e centinaia di volte, potessero oggi rendermi felice. È questo il piccolo grande insegnamento arrivato dopo questi mesi di reclusione forzata: ricevere gioia dalle cose insignificanti, spalancare gli occhi davanti alle opportunità che fino a ieri sembravano scontate. Oggi, è un paradosso, sono più consapevole della mia fortuna, apprezzo i momenti di libertà che ho sempre considerato dovuti. Le mie insopportabili sorelle sono un po' meno insopportabili, e anche la loro compagnia riserva, solo a volte, piacevoli sorprese. Una videochiamata con i miei nonni, reclusi anche loro eppure sani, sorridenti, tecnologicamente, ma, nonostante questo, presenti: finalmente mi accorgo di quanto sia un privilegio averli accanto. Sono una ragazza fortunata: lo percepisco

davvero soltanto adesso. Forse, è la prima volta. Persino la scuola, che, come immagino per molti, fino a marzo è stata amore, ma anche "odio", oggi mi manca da morire, e la sola idea di poterci rientrare a settembre mi lascia lo sguardo sorridente, come quando dopo un lungo inverno le giornate ricominciano ad allungarsi.

Ecco, oggi per me la felicità sta in questa nuova consapevolezza, nella mia rinnovata capacità di saper apprezzare quello che ho.

Giulia Marcenaro

Attimi che durano per sempre

In questo periodo di quarantena la malinconia e la nostalgia hanno dominato sui momenti in cui mi sono sentito bene davvero. Uno di questi è stato quando sono potuto uscire di nuovo da casa e ho potuto riapprezzare il piacere di una passeggiata all'aria aperta, della libertà. E' questa la felicità? Ci ho pensato tanto, ma per me la felicità è un'altra cosa: è un'emozione intensa che lascia senza fiato e senza parole e che si prova quando si realizza un sogno, quando si raggiunge finalmente un obiettivo, piccolo o grande, per cui ci si è impegnati con tutte le forze, da soli o con altri, quando accade qualcosa di imprevisto ma bello, quando ci si ritrova al posto giusto al momento giusto. Sono solo attimi, perché la felicità non può essere una condizione stabile visto che la vita è fatta anche di tante brutte sorprese, ma a pensarci bene sono attimi che durano per sempre perché restano impressi nella nostra mente emozionandoci allo stesso modo ogni volta che li ricordiamo. Sono attimi che si aggiungono uno all'altro e che alla fine daranno un senso alla nostra vita.

Lorenzo Buccini

<http://smarturl.it/happypharrell>

Piccoli istanti

Felicità: che bella parola! E' un po' di tempo che rifletto sul significato della parola felicità e come ci si senta ad essere felici. Per me la felicità si trova in tutto ciò che è piccolo e dove c'è amore, ad esempio, io sono felice quando sto con la mia famiglia, perché con loro sono sereno, quando sono in compagnia dei miei amici a cui voglio bene e con cui mi diverto, o quando sono in compagnia della mia amata nonna che mi fa sentire speciale e mi ama, quando faccio le cose che amo, come leggere, ascoltare la musica o... quando sono da solo, e rifletto. Per me si è felici quando siamo amati, quando noi amiamo; per me la felicità è non vergognarsi mai di chi siamo; per me la felicità è vivere al pieno la nostra vita; per me la felicità è abbattere gli ostacoli; per me la felicità è "essere": essere chi siamo; per me la felicità è sognare ed emozioni. Per me la felicità non è solo uno stato d'animo, ma è sinfonia, meraviglia, è come un diamante. Beh, detto questo posso dire di avere capito cosa vuol dire "felicità": la felicità è libertà e luce.

Davide Magrini

Felicità o serenità?

Penso che la felicità e la serenità siano diverse, ma in qualche modo collegate tra loro. A mio parere la serenità vale molto di più della felicità, in quanto la felicità è un'emozione che si manifesta solo in alcune occasioni e spesso per un breve periodo di tempo, mentre la serenità, connessa allo stile di vita adottato dalle persone, può protrarsi nel tempo e regalare una sensazione di appagamento. Tuttavia, anche in questi giorni in cui le circostanze attuali non consentono le stesse occasioni di provare emozioni che di solito ci facevano

sorridere, durante i quali mi è capitato di sentirmi spesso oppressa dal tempo e dalla stessa esistenza, ci sono momenti in cui riesco a sentirmi felice, come, ad es., quando, libera dagli obblighi scolastici o familiari, posso fare quello amo, leggere. Leggere libri mi fa sentire profondamente serena e mi regala un pizzico di quella felicità tanto inseguita così incessantemente da tutti. Un altro momento in cui mi sento completamente soddisfatta è quando, prima di addormentarmi, mi stendo sul letto e ascolto per intero *Abbey Road*, il mio disco preferito del mio gruppo preferito. Questi momenti mi sono resi possibili molto raramente, avendo due fratelli e una madre che di certo non si impegnano molto per concedermi un po' di pace, ma bisogna saperli apprezzare nel momento in cui arrivano.

Flavia Cambi

Cogliere l'attimo

La vita è una sola e bisogna viverla al meglio, con felicità, come invita a fare l'espressione *carpe diem* ('cogli l'attimo') del poeta Orazio: tutti noi dovremmo cogliere l'attimo, perché il tempo non aspetta nessuno. Questa situazione ha fatto pensare a molti di noi che il tempo si sia fermato, ma questo non succederà mai; per questo dobbiamo cogliere l'attimo, perché un giorno finiremo il nostro tempo. Durante la quarantena abbiamo passato il tempo con i nostri familiari, ad es. guardando un film con i genitori, però io sono andato anche più volte a trovare mia nonna per portarle la spesa, mentre ora, che i ristoranti sono riaperti, siamo andati a mangiare all'osteria vicino casa. La felicità è nelle piccole cose come queste, perché sono semplici; l'importante è sempre impegnarsi in quello che si ama, perché un giorno magari verremo ricompensati; così spero che da adulto io rimanga sempre con il sorriso, apprezzando quello che ho e ricordandomi di cogliere l'attimo, perché niente è per sempre.

Jacopo Ejaz

Guardare il paesaggio dal terrazzo

In quest'ultimo periodo ho riflettuto molto. Ho capito che bisogna sempre apprezzare anche le cose più piccole, in quanto penso rivelino i gesti più sinceri e spontanei. Durante questa quarantena c'è stata una cosa che però mi ha fatto sentire veramente bene: stare sul mio terrazzo a guardare il paesaggio. Tutte le volte che passo una brutta giornata e sono triste, vado lì, ammiro il panorama e rifletto. In quel momento capisco quanto il mondo sia grande e vario e, nello stesso tempo, è come se mi distaccassi dalla realtà e iniziassi a sognare ed a immaginare. La felicità per me è questo e non solo: può essere qualcosa, qualcuno o anche un momento che ti fa sentire così bene da farti dimenticare tutti i problemi. La vera felicità è rara e bisogna apprezzarla e amarla. Essere felici non solo migliora la qualità della vita, ma ci rende anche più spensierati e belli. Concludo dicendo di cercare sempre la felicità e, per chi non riesce ancora a trovarla, nonostante continui a scavare in profondità, un giorno arriverà. In questo mondo c'è abbastanza felicità per tutti.

Claudia Amadei

Da soli e con gli amici

Non si sa precisamente cosa sia la felicità, quindi, neanche dove trovarla, perché essa è un mistero, ma, nonostante ciò, l'uomo sente il bisogno di raggiungerla, anche se a volte può sembrare inafferrabile. Se ci soffermiamo un po' a pensare, basta poco per raggiungere quella felicità pura e genuina che si può avere alla mia età. Durante questo periodo di confinamento ogni volta che sono stato triste, ho cercato un luogo per stare da solo e ascoltare musica; ascoltando i miei musicisti preferiti, ero libero e spensierato, praticamente ero felice. Oltre alla musica in quest'ultima settimana a rendermi felice è stato l'incontro in bicicletta con i

miei migliori amici; la sensazione di stare all'aria aperta, scoprire nuove strade, percorrere discese e curve senza mai mettere la mano sul freno, sono momenti magici che mi rendono inarrestabile e sicuro di me, soprattutto perché condivido questa felicità con i migliori amici. Io al momento non cerco una felicità complicata da raggiungere, la mia vita è fatta di giorni positivi e negativi, di sconfitte e traguardi raggiunti; l'importante è fare tesoro di tutto per poi trovare a fine giornata quella piccola ed intensa felicità, data dall'aver fatto esperienze.

Emanuele D'Intino

Dentro di noi

Per me la felicità consiste negli attimi in cui si sta bene con sé stessi, nei momenti in cui pensi di star per toccare il cielo con un dito e in tutte le piccole cose che adornano questi istanti come una cornice. Oltretutto questa quarantena mi ha portata ad apprezzare cose la cui importanza non vedevo e che ora sono diventate la mia felicità, come la compagnia delle mie sorelle, le conversazioni in famiglia, il supporto fra amici o anche la lettura di libri che aspettavo da tempo di poter leggere, in pratica attività o situazioni che davo per scontate. Questo mi ha fatto riflettere, portandomi a capire di non dover ricercare la felicità in obiettivi esterni e materiali, anche se possono sembrare le cose più importanti, perché essere felici dipende solo da noi stessi e nient'altro. Dunque il primo passo per raggiungere questa gioia è non dare per scontato ciò che si ha e capirne l'importanza prima che spariscano, imparando a riconoscere l'ambita felicità, nascosta sotto le piccole cose che le danno forme così diverse.

Nethmi Medis

Quando le tue labbra si inarcano

Credo che la felicità sia quando qualcosa o qualcuno riesce a farti stare così bene da concentrare tutte le tue attenzioni verso di esso, nonostante ci siano mille ragioni per sentirsi tristi, preoccupati o per provare qualunque emozione negativa. È quando tutto ciò che ti turba sbiadisce e sei pieno solo di ciò che ha portato le tue labbra a inarcarsi. La gioia può consistere in un breve istante, come la notifica di un messaggio che aspettavi, ma può essere anche qualcosa che cresce lentamente dentro te: io aspetto ogni settimana il sabato per mangiare la pizza cucinata da mia madre, mi sento più contenta ogni giorno che passando mi avvicina a quella tanto attesa cena, percepisco la felicità farsi lentamente strada tra le mie emozioni, diventando sempre più grande e importante per poi rimpicciolirsi ancora. Una felicità perenne infatti non può esistere, la vita è piena di turbamenti che la gioia non può sempre fare sparire perché necessari: sono i momenti tristi a farci riconoscere quelli felici, per i quali, se pur brevi, vale davvero la pena lottare; è bello anche cercare di riconquistarli in ogni modo.

Carlotta La Torre

Non cosa, ma come

Credo che in questo momento più che mai io mi stia rendendo conto che la mia felicità è nelle piccole cose, in tutte quelle abitudini apparentemente insignificanti che ormai sono talmente parte di me e della mia routine che neanche me ne rendo conto. La mia felicità è in ogni piatto di carbonara che mio padre prepara per pranzo il venerdì e in ogni ora di pullman in trasferta con la mia squadra; è in ogni cappuccino con lo zucchero di canna preso al bar prima di scuola, quando la notte non sono riuscita a dormire abbastanza; in ogni foto imbarazzante della mia galleria. La mia felicità è in ogni canzone di Vance Joy, che mi ricorda un momento felice; nei miei amici, che, nonostante tutto, mi hanno reso la persona che sono oggi e che per me

sono una famiglia quasi quanto quella biologica. La mia felicità sono le mie scelte: penso che a prescindere da quanto sfavorevoli le circostanze di questo periodo possano essere, ognuno di noi può scegliere di essere felice perché non è ciò che ci succede a definire noi e quello che proviamo, ma il modo in cui decidiamo di reagire.

Emma Arcà

Non me ne sono accorta

Per me la felicità è quando si sta con qualcuno o si sta facendo qualcosa di interessante, quando ti concentri talmente tanto sul momento che stai vivendo che non pensi più a nient'altro. Non è un'emozione facile da provare; alcuni riescono a vivere senza mai averla provata, semplicemente accontentandosi di vivere in serenità. Il problema è che la felicità, anche se ti fa sentire appagato, dura molto poco. Mentre la serenità è programmabile, augurabile, più condivisibile e durevole rispetto alla inarrivabile felicità. A parer mio, forse però, trovare il giusto equilibrio tra queste due emozioni è il vero segreto: la Felicità con la F maiuscola. Per molti la felicità è qualcosa di talmente importante che la si ricerca in maniera convulsa. Si confonde con il possesso delle cose o con i gesti plateali, con la ricchezza o con il potere; ma, tutto questo non fa la felicità, perché quando si è felici veramente non si capisce di esserlo. Io penso che la felicità sia dentro di noi e l'unico modo per provarla è stare in pace con sé stessi. Infatti, come ho detto all'inizio, la felicità è quando stai talmente bene che non pensi più a niente, quando sei con le persone giuste e quando il tuo equilibrio ti permette di godere di qualsiasi cosa, un bacio, una carezza, una camminata in solitudine nella natura.

Angela Fiorillo

Spiraglio

Da ieri, il 18 maggio, è stato messo in atto il decreto riguardante la fase tre che comprende anche visite agli amici oltre che ai congiunti; per me questo passo in avanti è stato fondamentale, perché in questa quarantena mi sono resa conto che la mia felicità spesso dipende dalla compagnia delle persone che mi circondano, anche perché trascorro quasi tutto il mio tempo libero in compagnia di amici e di persone che mi fanno stare bene e mi rendono felice. Mi sono resa conto che la felicità è veramente nelle piccole cose; so che può sembrare una frase fatta, ma se ne capisce il significato solamente dopo aver vissuto un periodo del genere, in cui anche le piccole cose, come un semplice abbraccio o un bacio che ti possono cambiare la giornata, non si possono fare. Per me la felicità è in quel momento in cui ti senti libero da ogni preoccupazione e pensi di poter fare qualsiasi cosa, perché anche quel singolo abbraccio, che duri un secondo o ne duri dieci, può del tutto farti svoltare la giornata e può farti illuminare gli occhi di quella luce che ti fa continuare a vivere, di quella luce che potrebbe illuminare il mondo intero. Ieri pomeriggio, dopo molti mesi, sono riuscita finalmente a rivedere i miei amici e in quel momento in cui ero lì ero felice, capendo quanto venga dato per scontato anche un semplice abbraccio: l'ho capito perché potevamo rivederci sì, ma non potevamo abbracciarci né vedere il sorriso dell'altra persona nel rivederci dopo mesi, perché le mascherine, anche se sono importanti per evitare il contagio, ci privano della cosa migliore, la bellezza di un sorriso stampato in faccia ad una persona mentre ti guarda.

Margherita Camomilla Fantini

Una scelta

Ma cos'è la felicità? Credo che questa sia una delle domande più difficili a cui rispondere, perché è un concetto personale e soggettivo: nessuno potrà dirci con assoluta certezza cosa e quale sarà per noi quella

vera o dove trovarla, perché non è un oggetto, in quanto non ha né una forma e soprattutto né un colore che ci permetta di individuarla. La felicità, però, per me è soprattutto un'emozione, quella che ti lascia senza fiato, che fa battere all'impazzata il cuore, facendoti sentire bene e appagata; si realizza semplicemente in un abbraccio forte, improvviso, che sa di comprensione, di affetto, di amore, di amicizia e di vita. E' anche quel sentimento che provo quando raggiungo i miei sogni e riesco ad esaudire i miei desideri. La felicità soprattutto è una scelta, la scelta di amare, di vivere con gioia ed entusiasmo ogni situazione, di trovare il buono di ogni persona e cosa, anche se sono difficili da trovare tutti insieme questi ingredienti; ancora più difficile è raggiungerla, perché alle volte la vita pone tanti ostacoli da superare che spesso portano alla tristezza e alla delusione.

Matilde Magnarelli

Dove sei?

Dov'è la felicità? Molti dicono che si trovi nelle piccole cose, ma altri nei soldi. I soldi non fanno, però, la felicità, anche se danno alla vita una mano, perché la disponibilità di denaro rende le persone più sicure e consente loro di avere una vita migliore. Eppure i soldi non sono la felicità: sono solo un mezzo con cui ci si può arrivare. La felicità in sé, secondo me, si trova in tante cose, come nella famiglia e negli amici; tuttavia, si potrebbe ottenerla anche aiutando la gente. Avendo una sola di queste cose, già avrai trovato parte della felicità, se non tutta. Io in questi mesi, stando con la mia famiglia, mi sono sentito abbastanza felice, però mi mancava qualcosa, ad es., un semplice allenamento, dove stare con tutti i miei compagni. Alla fine mi pare che questo periodo ci abbia migliorato, facendoci capire tante piccole cose.

Alessandro D'Antò

Dal cinguettio di un passerotto



Da quando la quarantena è iniziata mi sono resa conto di quanto alcuni gesti molto piccoli siano capaci di farmi stare bene. Durante questi due mesi ogni mattina, quando aprivo le persiane della mia stanza, mi soffermavo a prendere una lunga boccata d'aria e a guardare le nuvole bianche muoversi velocemente nel cielo limpido. Qualche giorno fa, dopo aver aperto la finestra, ho sentito il flebile cinguettio di un passerotto che stava beccando alcune briciole sul balcone della mia stanza. Non so spiegare il motivo, ma quella scena mi ha inondato di felicità ricordandomi che l'inverno finisce sempre e poi torna la primavera. Quando quel piccolo uccellino è volato via, mi è venuto spontaneo sorridere riflettendo sul fatto che presto, anche se con tanti divieti che ce lo faranno pesare un po', potremo tornare alla nostra solita vita. Pensare che a giugno potrò abbracciare di nuovo i miei nonni dopo quasi 160 giorni, pensare di poter uscire nuovamente a camminare la sera per guardare le stelle o correre con la mia migliore amica perché sto facendo tardi alla lezione di teatro: queste sono le piccole azioni quotidiane che mi rendono felice e a cui, dopo questo lungo periodo, non voglio assolutamente rinunciare.

Chiara Gargiulo