

Prefazione

*Indossa ciò che ti fa stare bene. Non solo i vestiti del corpo, ma anche quelli dell'anima:
parole buone, silenzi giusti, piccoli gesti di cura*

Ogni essere umano porta in sé il desiderio di Felicità, un desiderio che attraversa epoche e culture, e che, spesso, poiché il concetto stesso di Felicità facilmente sfugge a costrizioni e definizioni, viene confuso con il possesso, con il successo, con il raggiungimento di traguardi ed obiettivi che si collocano all'esterno della persona stessa.

La Felicità è difficile da raggiungere, lo diceva bene già Leopardi quando, nel suo Zibaldone, portava un esempio alla portata di tutti: quando si desidera tanto qualcosa, per esempio un cavallo, come ci si sente? E quando poi il cavallo lo si ottiene, cosa succede?

La Felicità è massima durante l'attesa: perché l'attesa appartiene ad una dimensione infinita, quella cui l'anima dell'uomo, per sua natura, tende. Ma quando si riceve il cavallo, l'uomo, ottenendo un bene finito, ricade nella dimensione limitata della sua esistenza. Il piacere di quel possesso dura poco: subito è necessario un altro desiderio, capace di ricollocarci nella dimensione infinita dell'attesa.

In questa continua altalena che, così pare, appartiene ontologicamente all'uomo, come potremmo assicurarci di sentirci, comunque, il più possibili felici?

Come potremmo riuscire, noi, con le nostre anime costantemente rivolte a desideri infiniti, a garantire alla Felicità anche uno spazio terreno?

Nel suo *“Ho posato una lacrima sul tuo viso”*, la nostra autrice, Paola Peverelli, si assume il difficile compito di aprire una via: si interroga (e ci interroga) non soltanto rispetto ad un significato condiviso del termine “Felicità”, ma anche in relazione a strategie (semplici ma potenti) che, nella quotidianità, risultino raggiungibili e praticabili da ciascuno.

Questo piccolo “quadernetto”, nato dagli appunti che l'autrice avrebbe inizialmente voluto utilizzare semplicemente per dar forma ai pensieri maturati in vista della presentazione del suo *“E' tempo di Fiorire”*, diviene, invece, un prezioso elaborato di raccordo che, muovendosi con stile (auto)biografico ed introspettivo, accompagna attraverso un viaggio nell'interiorità, aiutando il lettore a predisporre con la postura adatta: quella dell'ascolto e della rivisitazione di sé stessi e dei propri vissuti.

Rivisitazione per la quale Paola Peverelli ci presta uno sguardo benevolo e fiducioso, attraverso il quale i dolori, gli sbagli, gli avvenimenti avversi, possano essere riletti alla

luce di una speranza e di una nuova aspettativa positiva, che a nessun essere umano devono essere negate (e che nessun dovrebbe, consapevolmente o inconsapevolmente, negare a sé stesso).

- *Ma la vera infelicità arriva quando non c'è alcuno sforzo per migliorarsi e ci si abbandona a sé stessi* -

In tal senso, *“Ho posato una lacrima sul tuo viso”*, si inserisce in un orizzonte in divenire, come *un viaggio verso la felicità interiore*: non offre formule precostituite, ma suggerisce percorsi, immagini, intuizioni, modelli.

Non propone regole rigide, ma invita a coltivare uno sguardo attento, un ascolto autentico, una cura paziente di sé e degli altri.

“Ho posato una lacrima sul tuo viso” è una sorta di *“ricettario ragionato”*, validato alla luce di vite vissute e riflessioni metacognitive, verso la definizione e la ricerca di ciò che ciascuno di noi instancabilmente insegue.

Viviamo, del resto, in un'epoca che ci invita costantemente a mostrare un'immagine esteriore (possibilmente conforme alle mode del momento), a curare il visibile, a misurarci con modelli e aspettative che rischiano di ridurre l'esistenza ad un (triste) palcoscenico di apparenze.

Eppure, la vera bellezza dell'Essere Umano non risiede nella superficie, quanto, piuttosto, in un dialogo silenzioso tra ciò che appare e ciò che abita in profondità. È in questa tensione vitale tra estetica ed interiorità che si apre la via verso la felicità autentica: non come conquista rumorosa, ma come fioritura paziente di ciò che siamo.

La Felicità più profonda difficilmente nasce dall'accumulare o dal mostrare: essa, piuttosto, germoglia dall'armonia invisibile che tiene insieme ciò che siamo dentro e ciò che manifestiamo al mondo.

È un filo sottile, eppure fortissimo, che unisce interiorità ed esteriorità, silenzio e parola, radicamento e apertura, cura verso sé stessi e verso il mondo che ci circonda.

- Si può tessere la felicità? -

In questa prospettiva, l'estetica non è mai semplice ornamento: diventa il linguaggio attraverso cui l'anima si rivela, il gesto con cui l'interiorità si fa visibile, come un riflesso inevitabile. Un sorriso che resiste nelle difficoltà, una postura che comunica dignità

anche nei giorni più gravosi, la delicatezza di un gesto gratuito: sono segni che testimoniano come la Bellezza Autentica (forse sorella della Felicità?) nasca sempre da un cuore che ha imparato a conoscersi e a rispettarci.

Eppure, questo cammino non è lineare. E nemmeno semplice.

La vita ci segna con strati di luce e di ombra, con ferite e rinascite.

Ogni cicatrice rischia di apparire come una insostenibile perdita, ma potrebbe anche trasformarsi in rivelazione.

L'arte giapponese del *Kintsugi* ce lo ricorda con la sua forza poetica: le fratture non vengono nascoste, ma ricoperte d'oro, trasformando la fragilità in unicità, la ferita in possibilità di bellezza.

Allo stesso modo, la felicità interiore non coincide con l'assenza di imperfezioni, ma con la capacità di abitarle, rendendole uniche.

Questa ricerca richiede una forma di coraggio silenzioso e costante: *il coraggio del Fiorire*. Fiorire non è un atto episodico, ma una disciplina paziente che intreccia gratitudine e apertura, fedeltà alle radici e disponibilità al nuovo. È un'arte che si rinnova ogni giorno, in cui impariamo a riconoscere che la gioia non è un traguardo statico, ma un movimento continuo.

- *Lo sapevi che la parola eudaimonia, che viene tradotta con felicità, in realtà propriamente si riferisce alla fioritura umana e altro non è che uno stato e un agire?*

Stare bene e fare il bene! -

L'immagine che meglio restituisce questo movimento è quella del Funambolo. Sul filo sospeso, egli non corre verso la perfezione, ma abita l'equilibrio instabile che lo sostiene.

Ogni passo è rischio, ma anche rivelazione.

Ogni oscillazione è fragilità, ma anche forza.

La sua arte consiste nel danzare sul limite, trasformando il precario in armonia, il vuoto sotto di sé in possibilità di volo, la paura in possibilità.

Così è la ricerca della felicità interiore: un esercizio di equilibrio sottile, mai definitivo, eppure sorprendentemente potente. In quell'istante sospeso, tra caduta e avanzata, si sprigiona una magia che non appartiene all'esterno, ma al dialogo profondo tra ciò che portiamo dentro e ciò che riusciamo a donare fuori.

Intraprendere un Viaggio verso la propria Felicità, dunque, significa, allora, imparare ad essere Funamboli della Vita: capaci di ascolto e di dedizione, di radicamento e di leggerezza.

- *Libertà è anche avere delle regole* -

Non per eliminare la paura del vuoto, ma per trasformarla in energia creativa; non per negare la fatica, ma per imparare a danzare con essa.

Significa, dunque, intraprendere un cammino capace di unire etica ed estetica, pensiero e vita, silenzio e parola. È la sfida di imparare a custodire ciò che abbiamo di più prezioso e insieme imparare a dividerlo: perché solo ciò che si dona diventa realmente compiuto.

- *E ogni incontro, ogni sguardo, ogni sorriso che si apre all'altro ci ricordano che la vera bellezza non è mai solitaria* -

È un compagno di viaggio per chi desidera andare oltre le apparenze e riconoscere che la felicità non è possesso, ma risonanza; non clamore, ma armonia; non illusione di perfezione, ma accoglienza luminosa della propria (e altrui) unicità.

E se impariamo a camminare come funamboli tra il dentro e il fuori, tra le cicatrici e la bellezza, tra la gravità e il volo, allora la felicità interiore non sarà più un miraggio lontano, ma un'esperienza quotidiana: fragile eppure duratura, discreta eppure potentissima, capace di sprigionare quella magia invisibile che, senza rumore, cambia la nostra vita e illumina quella degli altri.

- *Il bene non solo illumina chi lo riceve, ma trasforma il cervello di chi lo dona* -

Così la ricerca della felicità diventa un cammino etico ed estetico al tempo stesso: un percorso di fioritura quotidiana che ci chiede di trasformare le nostre cicatrici in oro, di attraversare l'instabilità con grazia, di abitare la vita come funamboli capaci di far risplendere la magia dell'equilibrio.

- *Agere sequitur esse: il tuo modo di agire dipende dal tuo modo di essere.*

La nostra immagine, interiore ed esteriore, deve profumare di armonia.

Ne dobbiamo avere consapevolezza riscoprendo l'amore per la cura di sé stessi -

Una magia fragile eppure potentissima, che ci restituisce la gioia di vivere e illumina la strada per chi cammina accanto a noi.

- Pensare e programmare atti di generosità è già fonte di Felicità -

Francesca Consonni