

## FELICITÀ: FACILE A DIRSI MA DIFFICILE TROVARLA

### TOTALMENTE

Mi chiedo come mai, nonostante questo periodo e questa situazione, io sia felice. È una cosa molto strana: nella vita di tutti i giorni non sempre ero felice, o pensavo di esserlo quando in realtà non lo ero totalmente. Adesso molte cose sono cambiate ... e tra questi cambiamenti penso che nonostante tutto questa quarantena mi abbia fatto bene. So che può sembrare bizzarro e insensato, ma per me non lo è: sicuramente senza questo cambiamento non sarei la persona che sono ora. Questa “pausa dalla vita normale” mi ha aiutato. Durante questa pausa per un po’ non ho avuto mille pensieri per la testa: scuola, ginnastica, amici, giri in città, negozi e palestre. Per un attimo mi sono ascoltata: avevo tante cose da dirmi. Staccando dalla vita normale mi sono più dedicata a me stessa, che credo sia una cosa più che importante. Avevo accumulato per troppo tempo pensieri, preoccupazioni, cose da fare, commenti, sogni e obbiettivi. Forse senza questo cambiamento tutte queste cose mi avrebbero soffocata! Però, per fortuna, sono riuscita a parlare a me stessa. Grazie alle parole che avevano unicamente come destinatario la mia mente, sono riuscita ad alleviare le mie preoccupazioni, a conoscere di più me stessa, a riconoscere ciò che avevo trascurato e ciò che ormai non era più importante. Ho capito quali sono i veri amici che, nonostante il casino che ci sia, sono sempre rimasti al mio fianco, o almeno virtualmente. Ho capito che il tempo ha bisogno a sua volta di tempo: non bisogna avere fretta. Mi sono resa conto di quanto sia terribile vivere con il presentimento e la paura che qualcuno a noi caro possa non sentirsi bene da un momento all’altro. Non che nella vita di tutti i giorni questo non accada, ma adesso quella paura, quel presentimento, è ancora più grande. Ho ritrovato alcune mie passioni sottovalutate o trascurate: il disegno. Mi sono accorta che, se mi impegno al massimo, trovo degli ottimi risultati; non sono così pessima nel muovere agilmente una matita o un pennarello. La musica: mi sono dedicata al pianoforte più intensamente di prima: curo di più i brani che presento e noto un impegno da parte mia che mi ha sorpreso. La scrittura, una mia grande passione che avevo fin da quando frequentavo la scuola dell’infanzia. Mi accorgo che le mie mani mi portano a scrivere testi che nemmeno pensavo fossi capace di mettere in piedi.

Credo che questa situazione mi abbia soprattutto aiutato a capire che a volte è meglio tapparsi le orecchie per ignorare le critiche altrui e ascoltarsi: a volte si ha più cose da dirsi di quanto non ne pensiamo. E quando usciremo da questa pausa saremo cambiati: ci accetteremo meglio e ci sapremo di conseguenza capire meglio. Lì potremo smettere di tapparci le orecchie, perché capiremo che le persone che criticano non sono importanti. Ed è allora, solo allora, che ci potremo sentire felici. Veramente felici.