

## Il sale della vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho riconosciuto la felicità dal rumore che ha fatto andando via», diceva Marcel Proust. E questa frase, che mi ha folgorata da ragazzina, è stato un monito interiore non solo ad assaporare la felicità, ma soprattutto, a non perderla, a non smarrirla, a non lasciarla evaporare pian piano o morire d'improvviso.

Tutti abbiamo avuto un'intuizione sulla felicità. A volte l'abbiamo assaporata a fondo, affamati e insaziabili. A volte l'abbiamo conosciuta e perduta, per noncuranza, incapacità, inconsapevolezza. O per follia. «Finché sono stato saggio, sono stato felice. Se fossi stato più saggio, sarei stato felice tutta la vita», fa dire Marguerite Yourcenar al protagonista di "Le memorie di Adriano", imperatore grande nella statura politica e umanissimo negli errori in amore. Felicità come aspirazione all'immenso, all'assoluto: rara e difficile da raggiungere. Fugace, e inquietante, anche, per i baratri di nostalgia e rimpianto che ci lascia quando l'abbiamo perduta.

E' possibile allenarci a cogliere la felicità, a saperla riconoscere, anche nella vita quotidiana, piccola perla lucente che accende di sorpresa e di gioia inattesa giorni altrimenti grigi, che si perdono senza traccia nella memoria? E' possibile "educarci" a saperci fermare per assaporarla, senza smarrirla travolti dal tempo "chrónos" che tutto divora? Forse sì. Ci prova Françoise Héritier, antropologa, che in un delizioso, piccolo libro - "Il sale della vita" (Rizzoli) - ha incoraggiato i francesi a riscoprire il segreto della felicità. Un best-seller, facile da leggere: da assaporare in un'attesa, in una pausa, o alla sera, in santa pace, gustandone due o tre pagine alla volta, lasciando andare la memoria e i ricordi.

Che cos'ha di speciale? Niente e moltissimo. E' un elenco personalissimo di momenti, di sensazioni, di immagini ed emozioni. Una riflessione lieve, unica e, a tratti, commovente, sull'essenza della vita. Qui sta il segreto: non un ricerca di felicità rare, fatte di alchimie impossibili, ma una ricerca di piccole felicità che tutti possiamo assaporare, con attenzione, leggerezza e grazia di esistere. Un piccolo libro che è un canto d'amore per la quotidianità. Scorrendo lentamente il suo gioco di ricordi ognuno di noi sente accendersi nella memoria tante piccole luci, quando il suo momento di felicità coincide con qualcuno dei nostri.

Parla di vita "derubata" a noi stessi, quando ci facciamo rapire dal vortice delle cose da fare, e perdiamo la capacità di accorgerci dei bagliori di vita che potrebbero rendere indimenticabile un giorno. Parla di vita (ri)conquistata, quando lei sorride correndo sotto la pioggia a Parigi. E il ricordo va ad altre corse felici, quando il corpo vola correndo senza sforzo nella bruma leggera d'autunno, all'imbrunire. O ad altre corse, a cavallo, a briglia sciolta, sotto il diluvio, quando l'energia potente e felice del galoppo diventa un'unica musica ritmata che ti fa sentire intensamente viva. Parla di deliziose paure e tenerezze. Di stupirsi di essere ancora vivi e accesi, dopo un incidente o una malattia. Di tango e di rock, e della musica che invita a danzare insieme appassionatamente. Del fuoco che arde allegro nel camino, del tempo ridente nella campagne di Alvernia (regione stupenda!). Del gusto di avere dei segreti. Di fare le capriole e rotolarsi nell'erba. Del piacere di cedere a un peccato di gola. O altri peccati. Di una notte in bianco a vegliare un figlio. Di andare in cerca di lucciole, come da bambini, ma solo per il piacere di

seguirne incantati la danza notturna.

Il Dio delle piccole cose: un invito alla consapevolezza, ad assaporare, a rallentare, a riscoprire il tempo "kairós", aggiungo io, il tempo della grazia. Un cammino alla ricerca della felicità che non richiede denaro né altri mezzi: solo la capacità di sorprendersi dei mille frammenti di luce che la vita ogni giorno regala a ciascuno, se sappiamo riconoscerli. Magari scrivendo il nostro piccolo "sale della vita", per non dimenticare. Un cammino giusto per tempi difficili, quando sono più forti e struggenti il sogno e il desiderio di essere ancora felici.