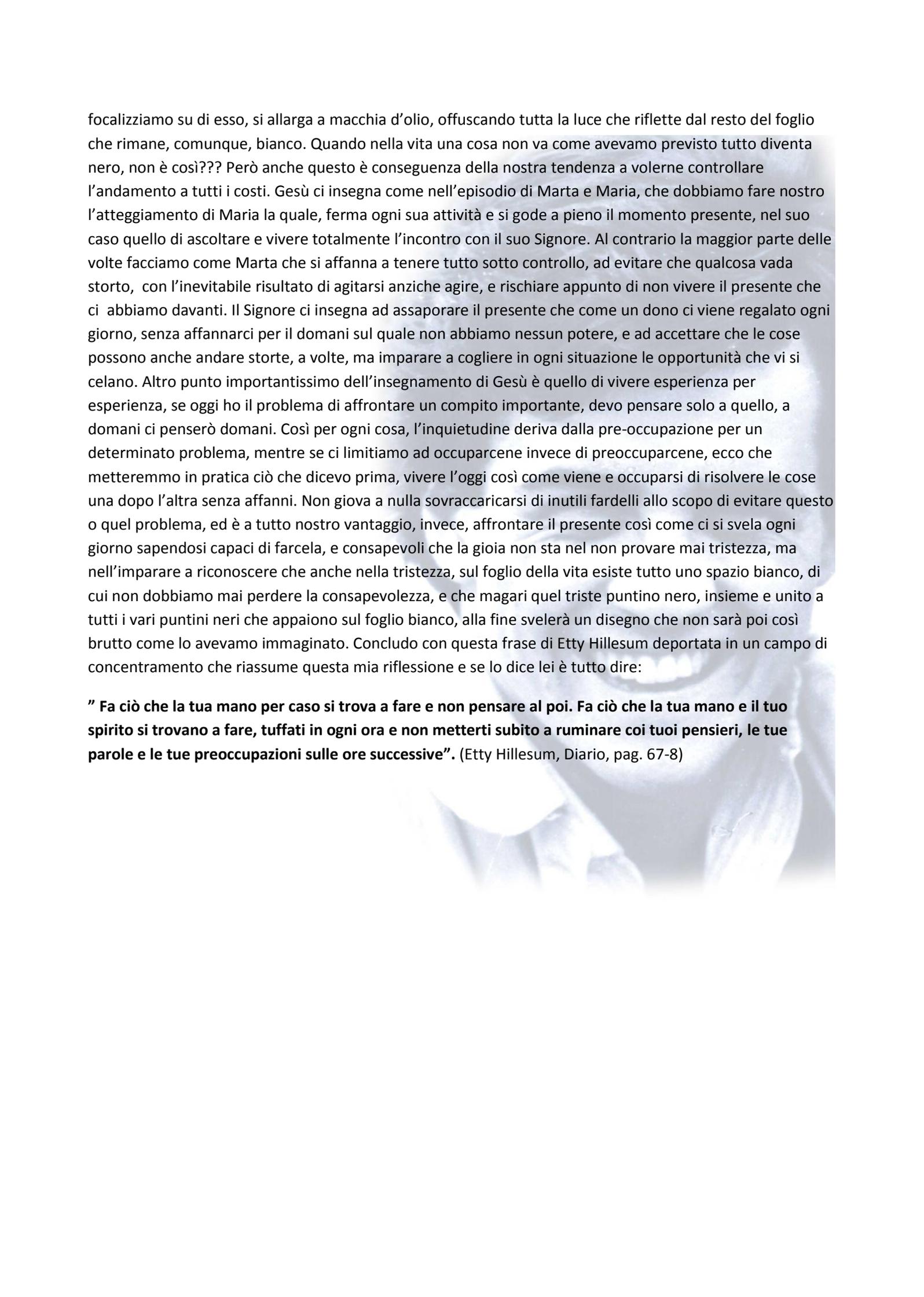


Paura di essere felici

Vi è mai capitato di pensare o di sentir dire frasi del genere: “Se sei troppo felice, prima o poi ti capita qualcosa!” oppure “E’ troppo bello per essere vero!”? Abbiamo una tendenza innata al rifiuto di accettare di poter essere felici, come se la felicità portasse in se anche il germe dell’infelicità. Cioè a dire se sei felice devi accettare anche di essere infelice. In un certo qual modo questo è anche vero, perché la vita è in movimento ed è attraversata, inevitabilmente, da momenti belli e gioiosi e da momenti tristi e dolorosi e probabilmente se non ci fosse la tristezza non sapremmo cosa significa la gioia. Ma la nostra difficoltà, e dico nostra perché mi rendo perfettamente conto che è la mia difficoltà, sta nell’incapacità di vivere e godersi il momento presente, cioè quell’istante di vita che abbiamo davanti qui ed ora. Tendiamo, inesorabilmente, a distruggere quest’attimo di pienezza e di pace, infarcendolo di preoccupazioni per il futuro o magari per un rimpianto del passato. Vi faccio un esempio pratico e premetto, anche un po’ stupido nel quale mi sono trovata l’altra sera, ma fa ben capire cosa intendo dire. Ero a vedere un programma televisivo, beatamente insieme ai miei amori, marito e figlio, ora mio figlio, affetto da una fastidiosa rinite allergica, non riusciva a respirare bene e lo vedevo visibilmente infastidito. Beh! Cosa è successo nella mia mente tellurica? Invece di godersi quel momento di intimità dolce e appagante, ha cominciato a sparare film su schermi immaginari, dove mio figlio non riusciva a dormire, la rinite diventava asma allergica, e io madre snaturata non sapevo come alleviare le sue pene, insomma una catastrofe, con la conseguenza logica, di entrare in uno stato di inquietudine che mi ha proibito di godermi la serata. Questo è in piccolo ciò che succede nella vita, quando invece di vivere intensamente a pieno il presente, proietto la vita in un futuro immaginario, dove prevedo tutto il peggio possibile. A volte mi sembra come se la sensazione di gioia e pienezza sia talmente difficile da sopportare da dovermi per forza creare una immagine negativa che incrina il sentimento di felicità che provo in certi momenti. Sono da psicologa!!!!!! Penso che la sensazione di felicità fa paura, perché prima o poi si sa che finirà e allora meglio non abituarsi troppo no??? Credo che questo sia il meccanismo che scatta. Chiaramente sappiamo che la vita non sempre è un foglio totalmente bianco e luminoso dove tutto è armonia, pace e gioia, magari lo fosse, ma credo che se abbiamo la possibilità di rendere reale la promessa di Gesù secondo la quale “Egli è venuto affinché la nostra gioia sia piena” è proprio quella di riuscire a vivere il presente pienamente, senza fastidiose intrusioni del passato o del futuro. Vero è che in ogni situazione in cui ci troviamo a vivere abbiamo sempre una scelta. Se sei malato, per esempio, non sei felice della malattia, ma puoi godere dell’amicizia e dell’amore e delle attenzioni che ti circondano, oppure se non hai un lavoro, non sei felice di essere disoccupato, ma puoi godere del fatto che sei in salute e che puoi sfruttare il tempo per fare qualcosa di costruttivo etc. Sto leggendo un libro meraviglioso di cui consiglio vivamente la lettura, “Sia fatta la tua volontà” di Stefano Baldi, è la sua vera storia, lui un ragazzo di 24 anni scopre di avere un tumore terminale, il mondo sembra crollargli addosso, la vita lo sta lasciando, in realtà è proprio grazie a questo evento che comincia davvero a scoprirla e a viverla, ma soprattutto scopre e impara il vero amore: **” Tutto intorno a lui era una potenziale sorgente d’amore. Bastava solo cogliere le opportunità e farsi trovare pronti....”** e ancora **“Aveva cercato l’amore più o meno tutta la vita. Ne aveva cercato una forma prontamente commestibile, una forma fatta di bellezza esteriore, di sensi e forse di menzogna. Non era mai stato capace di vedere quella dimensione di amore più pura e più vera, che sua madre e suo fratello da sempre custodivano e che adesso stavano facendo esplodere in tutta la sua forza. Si sentì stupido ed egoista...”**

In realtà ogni esperienza che viviamo nasconde una grande opportunità di crescita e di scoperta, tuttavia tendiamo ad essere grandi produttori di inquietudine, perché difficilmente riusciamo a cogliere gli aspetti positivi, quando il famoso foglio bianco della vita si macchia di un puntino nero. L’attenzione viene focalizzata non dal bianco predominante del foglio ma dal piccolo puntino nero che, man mano che ci



focalizziamo su di esso, si allarga a macchia d'olio, offuscando tutta la luce che riflette dal resto del foglio che rimane, comunque, bianco. Quando nella vita una cosa non va come avevamo previsto tutto diventa nero, non è così??? Però anche questo è conseguenza della nostra tendenza a volerne controllare l'andamento a tutti i costi. Gesù ci insegna come nell'episodio di Marta e Maria, che dobbiamo fare nostro l'atteggiamento di Maria la quale, ferma ogni sua attività e si gode a pieno il momento presente, nel suo caso quello di ascoltare e vivere totalmente l'incontro con il suo Signore. Al contrario la maggior parte delle volte facciamo come Marta che si affanna a tenere tutto sotto controllo, ad evitare che qualcosa vada storto, con l'inevitabile risultato di agitarsi anziché agire, e rischiare appunto di non vivere il presente che ci abbiamo davanti. Il Signore ci insegna ad assaporare il presente che come un dono ci viene regalato ogni giorno, senza affannarci per il domani sul quale non abbiamo nessun potere, e ad accettare che le cose possono anche andare storte, a volte, ma imparare a cogliere in ogni situazione le opportunità che vi si celano. Altro punto importantissimo dell'insegnamento di Gesù è quello di vivere esperienza per esperienza, se oggi ho il problema di affrontare un compito importante, devo pensare solo a quello, a domani ci penserò domani. Così per ogni cosa, l'inquietudine deriva dalla pre-occupazione per un determinato problema, mentre se ci limitiamo ad occuparcene invece di preoccuparcene, ecco che metteremmo in pratica ciò che dicevo prima, vivere l'oggi così come viene e occuparsi di risolvere le cose una dopo l'altra senza affanni. Non giova a nulla sovraccaricarsi di inutili fardelli allo scopo di evitare questo o quel problema, ed è a tutto nostro vantaggio, invece, affrontare il presente così come ci si svela ogni giorno sapendosi capaci di farcela, e consapevoli che la gioia non sta nel non provare mai tristezza, ma nell'imparare a riconoscere che anche nella tristezza, sul foglio della vita esiste tutto uno spazio bianco, di cui non dobbiamo mai perdere la consapevolezza, e che magari quel triste puntino nero, insieme e unito a tutti i vari puntini neri che appaiono sul foglio bianco, alla fine svelerà un disegno che non sarà poi così brutto come lo avevamo immaginato. Concludo con questa frase di Ety Hillesum deprecata in un campo di concentramento che riassume questa mia riflessione e se lo dice lei è tutto dire:

” Fa ciò che la tua mano per caso si trova a fare e non pensare al poi. Fa ciò che la tua mano e il tuo spirito si trovano a fare, tuffati in ogni ora e non metterti subito a ruminare coi tuoi pensieri, le tue parole e le tue preoccupazioni sulle ore successive”. (Ety Hillesum, Diario, pag. 67-8)