

“Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità.”

Pablo Neruda



Primo momento: La linea della felicità

Nella maturità della vita voi ed io, un tempo soggetti alle scelte degli altri (genitori, professori, superiori ecc), siamo chiamati a prendere decisioni, a scegliere e a determinarci. Abbiamo responsabilità familiari, sociali, lavorative, affettive, responsabilità di ogni genere che sono tipiche della nostra età adulta. L'assunzione

di un ruolo nella società domanda che, insieme agli onori, si acquisiscano anche gli oneri, e diventa sempre più importante conoscere, capire, valutare e, alla fine, giudicare.

In questa prima riflessione, riprendendo alcuni spunti del ritiro del mese di Maggio, proviamo a entrare nel mondo nebuloso della valutazione e del giudizio. Ovviamente siamo ben lontani dalla questione del “giudicare gli altri”. Direi che di questo non me ne importa nulla. Oggi, piuttosto, vogliamo giudicare noi stessi, la nostra vita e la nostra felicità. E lo facciamo concretamente dando forma ad esercizi molto concreti che, come vedrete, avranno anche qualche aspetto ludico e giocoso. Valutiamo oggi il nostro benessere, il nostro stato interiore, la nostra realizzazione di vita, il “*come sto*”.

Conosci il mondo e conosci te stesso. Due imperativi tanto spontanei quanto ardui. Non risolviamo certamente qui la questione, tuttavia, oggi proviamo a cercare almeno qualche risposta per uno dei due ambiti, il *Me*. Il *Me* è diverso dal *Sè*, infatti il *Me* è già una appropriazione del *Sé* o dell’*Io*, perché quando uno dice “*Me*” esprime di avere la presenza riflessa di sé a se stesso. Il *Me* è il soggetto che ha coscienza di come il *Sé* stia; ed oggi come il suo *Sé* sia felice.

Osserviamo, dunque, il *Me*, specialmente per ciò che attiene sinteticamente alla felicità. La particolarità è che oggi proviamo ad essere geometri del *Me* e della sua felicità: tenteremo di **misurare la felicità**.

Perché facciamo questo? L’inizio del nuovo anno liturgico, che prende le mosse col tempo di Avvento, è un’ottima occasione per fermarci un attimo, guardarci dentro e capire come stiamo, e domandarci se siamo felici.

Come già dicevo nel mese di maggio al ritiro a Venegono, gli elementi che formano il benessere e della felicità sono cinque; nessuno di essi, preso singolarmente realizza la gioia, infatti, l’esperienza della felicità è qualcosa di riassuntivo e unificante. Il condensato delle cinque dimensioni dà il sentimento della felicità. Sono: Emozione positiva, Coinvolgimento, Significato, Realizzazione, Relazioni positive.

Dopo averle illustrate, per ognuna di queste voci daremo un punteggio (da 1 a 10), sommando alla fine i valori per ottenere un punteggio. Attenzione: si ripete l’operazione per tre volte, una per ogni età della vita, che più sotto indico. Si tratta di un lavoro personalissimo che non si può condividere con nessuno, marito incluso.

Concretamente:

Ascolto la presentazione delle cinque dimensioni e a ciascuna di esse do un punteggio da 1 a 10.

Per il calcolo del valore della Realizzazione, essendo fondamentale, aggiungi 5 punti al punteggio che tu dai; ad esempio: se valuti la tua realizzazione 6 punti, aggiungine 5, così che il valore effettivo da sommare agli altri quattro sia 11 (6+5).

1. Ripeteremo la stessa operazione pensando a quando eravamo adolescenti (dai 12 ai 18 anni)
2. Ripeteremo la stessa operazione pensando a quando eravamo giovani (dai 19 ai 25/28 anni)
3. Ripeteremo la stessa operazione pensando a quando eravamo giovani (dai 29 a oggi)

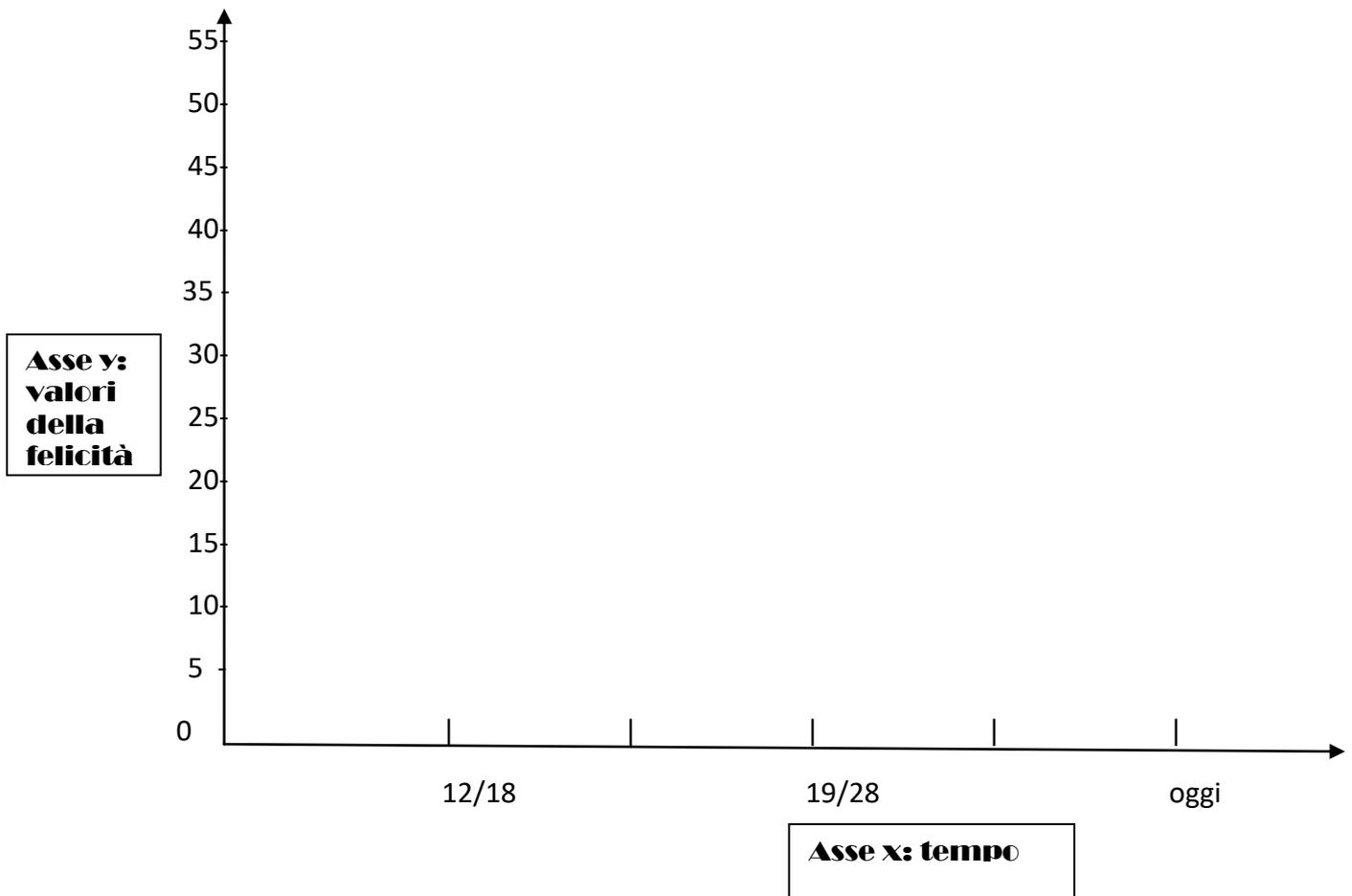
Arrivati ai tre valori finali, creiamo un diagramma cartesiano X, Y per visualizzare la *Linea della felicità*.

In ascissa (X, orizzontale) mettiamo gli anni della vita.

In ordinata (y, verticale) mettiamo i punteggi realizzati.

Si creerà una linea spezzata. Se avessimo tempo per ripetere l'operazioni per tutta l'esistenza suddivisa di anno in anno ne uscirebbe una curva, ma noi non abbiamo molto tempo. Ci accontentiamo di questo. (Se qualcuno fosse molto veloce potrebbe ripetere il procedimento per l'intervallo di 5 anni. Avrò così una curva sugli assi cartesiani molto più precisa dell'andamento della felicità della sua vita)

Alla fine del nostro lavoro, davanti alla linea che rappresenta il mio benessere, provo a trarre qualche riflessione personale.



	Dimensione					Punteggio parziale
	Emozione positiva	Coinvolgimento	Significato	Realizzazione	Relazioni positive	
Età						
12-18				+ 5		
19-28				+ 5		
29 –oggi				+ 5		

Emozione positiva (*Positive Emotion*). L'emozione positiva è ciò che proviamo: piacere, rapimento, estasi, calore, conforto. Una vita così è vita piacevole. Pensate, ad esempio, al piacere dello sport, della visione di un bel film, del cibo, dei sensi, del piacere di dormire quando si è stanchi; potremmo continuare all'infinito. Si tratta delle emozioni positive che noi tutti proviamo nel corso della vita e che, molto spesso vanno a saturare i desideri e vengono confusi con la gioia piena.

Coinvolgimento (*Engagement*). Il coinvolgimento è l'essere trasportato e come rapito nell'oggetto del piacere, e in esso perdere la cognizione del tempo e dello spazio. A differenza dell'emozione positiva, nella quale si sperimenta istantaneamente il sentimento di piacevolezza, nel coinvolgimento la coscienza del piacere è successiva all'esperienza, che resta sospesa nell'assenza di percezione attuale di gradevolezza. E' il cosiddetto *flusso*, e consiste nell'essere preso totalmente da ciò che si sta facendo, diventandone come parte viva; è l'essere rapito in esso e interamente dedito alla causa, tanto da perdere i riferimenti spazio temporali. Quando si è in questo flusso passa l'appetito, il tempo scorre e sembra di galleggiare nell'aria, senza accorgersi di quanto succede attorno a noi.

Significato (*Meaning*). È la componente soggettiva della felicità; è la certezza di appartenere ad una realtà inclusiva, ad una esperienza di vita che dà senso a quanto la persona sta vivendo in quel frangente di esistenza. Si tratta della collocazione del senso in una prospettiva personalmente ritenuta buona che accoglie e avalla la significatività della esperienza in corso.

Stante queste premesse, la gradevolezza può essere tenue o del tutto assente, infatti, l'emozione positiva, che immediatamente gratifica i sensi e dà il piacere, è procrastinata, non necessariamente in un tempo altro, ma in una soddisfazione altra, in un benessere di altra natura.

Realizzazione (*Accomplishment*). Scrive Martin Seligman l'esponente più autorevole della Psicologia Positiva: "*... la gente ricerca il successo, la realizzazione, la vittoria, la riuscita e il senso del controllo per il loro valore intrinseco.*"¹

Questo elemento non apporta nulla in termini di emozione positiva, significato e relazioni positive e, tuttavia, risulta essere fondamentale perché definisce il potere delle persone, qualifica ciò che esse siano in relazione agli altri, e afferma che per la costruzione del benessere e della gioia è fondamentale avere di sé una coscienza alta e una ottima stima, quella che, appunto, nasce dal sentirsi la persona giusta al posto giusto, e uomo realizzato.

Relazioni positive (*Positive Relationship*). Da soli non ci può essere gioia e benessere: tutto quanto è orientato alle relazioni buone e le genera può essere definito positivamente. La relazione con gli altri è elemento fondamentale e imprescindibile. È indubitabile che il riconoscimento della dimensione relazionale e

¹ SELIGMAN E.P. M., *Fai Fiorire la tua vita*, Ed. Antepima, Torino, 2012,

sociale del benessere e della gioia sia davvero centrale. Qui la libertà personale si incontra con le libertà degli altri, e nella relazione sociale si attiva lo spazio della azione libera e responsabile delle persone.

54 Gesù diceva alle folle: «Quando vedete una nuvola salire da ponente, subito dite: «Arriva la pioggia», e così accade. 55E quando soffia lo scirocco, dite: «Farà caldo», e così accade. 56Ipocriti! Sapete valutare l'aspetto della terra e del cielo; come mai questo tempo non sapete valutarlo? 57E perché non giudicate voi stessi ciò che è giusto? (Lc 12)

Alla fine mettiti davanti alla linea della felicità che hai tracciato, fai le tue valutazioni personali. Come puoi aumentare la tua felicità? Cosa la mette a rischio o, di fatto, la distrugge?

Poi c'è un passo in più da fare, quello determinante. La presenza di Gesù - o la sua assenza - rende felice la mia vita? Credere in Gesù in che maniera ti aiuta a crescere nella felicità?

Nella teologia ci sono due linee di pensiero che spiegano il motivo della venuta di Gesù sulla terra. Una pensa che l'incarnazione sia finalizzata alla redenzione, cioè il verbo di Dio si sarebbe incarnato per la salvezza dell'umanità in offerta espiatoria per i nostri peccati al fine di salvarci dalla morte eterna causata dall'asservimento al male.

Una seconda linea afferma che l'incarnazione del Verbo sia avvenuta non immediatamente per la salvezza dal peccato, ma per annunciare la gioia della presenza del Regno di Dio sulla Terra. Di questa impostazione il discorso della montagna, di cui le parole delle beatitudini sono la cifra, ne illustrerebbe il senso e la portata.

Si tratta di due impostazioni vere, non sono in contrapposizione, mettono solo accenti differenti sull'unica vita di Gesù; tuttavia, oggi mi pare più opportuno dire che Gesù è venuto a noi per la nostra beatitudine, per annunciarci la gioia, per dire che il suo Regno è qui, e che la conversione cui ci chiama è - e sarà - la fonte perenne della gioia. Lui è l'Emmanuele, il Dio con noi, la fonte della nostra gioia e della nostra felicità.

Interrogarsi in generale sullo stato della mia felicità e sullo stato della mia felicità con Lui, non può che farci bene e orientarci ad accogliere la stessa gioia che si fa carne: Gesù, il Verbo di Dio.

Secondo momento: Lo stemma di famiglia



Il periodo di Avvento che abbiamo iniziato vuole aiutare i cristiani ad aprirsi a Gesù che viene, al mistero dell'Assoluto che diventa carne ed entra nella storia degli uomini.

L'avvento ci dà una misura di concretezza dell'insondabile trascendenza di Dio: dal cielo, il Figlio è venuto sulla terra nella persona di Gesù, vero uomo e vero Dio. Tutto questo è avvenuto nella materialità di una storia familiare, nella vicenda nascosta di Maria che detto *sì* all'angelo, e, insieme, al *sì* che anche Giuseppe ha offerto. Per accogliere la vita del Figlio di Dio sono stati necessari due *sì*, quello di un madre – Maria, e quello di un padre – Giuseppe. Sappiamo che la paternità di Giuseppe è del tutto particolare, come, del resto la maternità di Maria, ma quel che importa a noi oggi è che Dio Padre ha voluto per

suo Figlio Gesù una famiglia in carne ed ossa su questa terra. La gioia della famiglia non è mancata al figlio di Dio, ed ogni famiglia, fosse anche monogenitoriale, ha la medesima vocazione della famiglia di Nazareth.

Oggi ci fermiamo sull'orgoglio familiare.

Ogni famiglia è unica, ed il lavoro che oggi faremo ne farà emergere questa unicità.

Ogni famiglia ha i suoi racconti, i suoi miti, i suoi aneddoti, le sue barzellette, i suoi giochi. Ogni famiglia è un mondo assolutamente speciale.

Ogni famiglia ha una sua nobiltà; alcune si fregiano del *sangue blu*, dotandosi di albero genealogico e stemmi araldici; altri, forse non hanno mai pensato ad avere un tracciato storico di alto lignaggio. Tutte però, in forza della propria storia possono, se lo vogliono, avere il proprio Blason familiare.

Oggi, genitori e ragazzi insieme, costruiranno il proprio blasone familiare, lo **Stemma della Casa**.

In realtà, i bambini hanno già fatto qualcosa di simile per lo Stemma della famiglia di Gesù, lavorando con carta, penna, pastelli, forbici e quant'altro. Anche la famiglia di Gesù poteva fregiarsi di uno stemma, e i bambini lo hanno costruito.

Adesso tocca a noi.

Ogni famiglia deve lavorare da sola, senza interferenze delle altre, seguendo le indicazioni che darò, passo dopo passo.

Cominciamo.

Ogni famiglia ha una sua identità ben precisa, inconfondibile con quella delle altre, e tuttavia si tratta di una immagine che, una volta nata, cresce, si sviluppa, arriva all'oggi e si proietta nel futuro. E' un'immagine in evoluzione, una realtà in movimento.

La prima cosa da fare è individuare il motto di famiglia, quella frase lapidaria, breve e concisa che esprima in pochissime parole la natura, il valore, il desiderio o la cosa più bella che è solo di quella particolarissima tua famiglia.

Faccio un esempio: se in una famiglia ci fosse una fortissima unità e nessuno si sentisse mai solo ma, al contrario ciascuno ricevesse sempre l'aiuto degli altri componenti della famiglia, il motto potrebbe essere : *"Uno per tutti. Tutti per uno"*.

Quindi anzitutto scrivi **il motto della tua famiglia**:

Ci sono altri quattro passaggi:

- **Lo spazio del passato.** Individua un evento o una persona del passato che ha fatto un gran bene alla tua famiglia, tanto da essere ancora presente in essa, anche se questa persona non fosse fisicamente presente o anche già morta. Un fatto o una persona del passato che continuano a produrre effetti (non necessariamente positivi) sulla tua famiglia oggi.

- **Lo spazio del presente.** Pensa al presente, a quello che per voi - come famiglia - oggi è essenziale, alle persone care, al lavoro o alla scuola, ai benefattori, ecc. Qui bisogna trovare *chi aiuta chi*, le risorse, cosa tiene in piedi la famiglia, cosa le dà forza. Insomma, qui bisogna impegnarsi a trovare le cose che danno sostanza alla famiglia oggi.

- **Lo spazio del futuro.** Come immagini la tua famiglia nel futuro? Come sarà tra vent'anni la tua famiglia?

- Ultimo: disegna un simbolo che riassume il valore della tua famiglia. Cosa vi rappresenta?

Una volta fatto questo **apparentemente facilissimo lavoro**, bisogna costruire il vero e proprio blasone, che notoriamente è a forma di scudo.



Il Blasone di famiglia

Motto della famiglia			
passato		Oggetto simbolico	
presente		futuro	

Per chi volesse fare qualcosa di assolutamente eccezionale, questo stemma di famiglia potrebbe essere costruito molto meglio su cartoncino, più grande, con i colori adatti, con materiali più nobili ed essere esposto in casa o alla porta come biglietto da visita. Potrebbe, volendo, essere messo anche accanto al presepe, in modo da ricordare che vicino alla famiglia di Gesù bambino c'è anche la nostra.

Il mio invito è di riprodurre in grande, in maniera migliore e più raffinata quanto qui abbiamo costruito alla buona, così da avere in casa il proprio Blasone nobiliare.