



INSIEME PER ESSERE FELICI

(seconda parte)

La felicità è come un delicato fiore che sboccia solo nel terreno fertile della relazione, bagnato dall'empatia dei cuori, seccato dall'aridità della solitudine. Non esiste una felicità isolata. È proprio vero, piuttosto, che quando uno è ferito gli altri sanguinano.

Studi, sondaggi e statistiche hanno cercato di scrutare il volto della felicità per carpirne il segreto.

Secondo alcune interviste, sembra che al primo posto nel dispensare felicità ci siano i nipotini per i nonni, i figli per i genitori e, in generale, i buoni rapporti familiari.

Molto importanti sono le amicizie sincere, e non da meno le attività di volontariato, dove la persona è totalmente coinvolta in un dono di sé e in un riconoscente scambio d'affetto.

È il paradosso della felicità: non si mostra se inseguita per se stessi. Si trova facilmente, invece, se cercata per qualcun altro, spostando il centro della nostra attenzione verso gli altri, in un atteggiamento di benevola generosità.

Sono proprio i gesti generosi e gratuiti che mettono buon umore, creano benessere, delicata riconoscenza, saldano il gruppo in una solidale e felice unione. Mia madre continua a ripetermi che c'è più soddisfazione nel dare che nel ricevere. Se desideriamo un sorriso o quantomeno un'atmosfera serena, proviamo ad essere generosi per primi.

Anche la Fede è motivo di felicità, ma solo quando non è oppressiva e cupa o fatta di paure e abitudini. Perché la vera Fede è autentica relazione, e che tipo di relazione!

Maria con il suo appassionato Magnificat conferma che il rapporto con Dio è gioia pura, trepidante attesa d'amore,

entusiasmante desiderio e piena realizzazione di sé, altrimenti non è.

La felicità, quindi, sembra dipendere più dagli affetti e dalle relazioni che dal potere, dal successo o dall'economia.

Oggi, la tecnologia ci viene in aiuto favorendo l'automazione di tanti lavori e la velocità di molte operazioni, aumentando così il tempo libero per realizzare ciò che desideriamo e per curare i nostri affetti. Tuttavia ciò che viene percepito in maniera sempre più diffusa è la mancanza di tempo a disposizione e il conseguente malessere che ne deriva. Abbiamo tutti poco tempo per curare la nostra felicità.

Forza allora. Prendiamo carta e penna. Annotiamo le attività delle nostre giornate e indichiamo il tempo ad esse riservato. Facciamo qualche percentuale, ne resteremo meravigliati.

Il più si renderanno conto di quanto poco tempo viene dedicato alle relazioni importanti, quelle capaci davvero di nutrire lo spirito. Quanti impegni sterili, invece! Ore preziose sprecate, in cui le persone s'incrociano, si sfiorano ma non s'incontrano.

Quanto duro lavoro per affermare se stessi, modellare il proprio fisico, curare le proprie cose, lucidare, strofinare, abbellire, invidiare, competere, in una crescente e ansiosa nevrosi che a fine giornata lascia demoralizzati e vuoti.

È come se Cenerentola si preparasse tutta la notte per l'incontro che cambierà la sua vita, ma troppo indaffarata a farsi bella, si ritrovasse ancora lì al mattino, sola davanti allo specchio.

Imparare a scegliere quelle attività che favoriscono le relazioni, imporsi del tempo per famiglia e amici, cercare lo spazio per gli altri, in uno scambio di sentimenti, servizi e riconoscenza, significa investire bene, nella giusta direzione, il tempo breve e prezioso della nostra unica vita.

Daniele Carraro