

LA GIOIA È SENZA PERCHÉ

“Soprattutto, non invocate continuamente l’infelicità, come tutti fanno”

“Il mondo ha smarrito la felicità, perché questa è dello spirito. Chi si è allontanato dallo spirito deve essere infelice perché, altrimenti, come tornerebbe? In ciò sta il senso di grandi eventi” (Agni Yoga)

Assagioli auspicava uno sviluppo della “Psicologia della Gioia” e ha parlato della gioia come della “*caratteristica più marcata del Supercosciente o del Sé spirituale*”.

Con un’espressione evocativa scriveva: “La gioia è il termometro del rapporto con il Sé”.

San Francesco aveva una naturale disposizione alla gioia tanto che la chiamata ad essere *Cavaliere di Cristo* fece germogliare nel suo cuore una tale gioia che «*non poteva contenersi*»⁽¹⁾.

Più viveva il suo amore per Cristo, curando i lebbrosi, ricostruendo le chiese in rovina e infine abbandonando ogni bene terreno, tanto più aumentava la sua gioia in Dio. Anche la preghiera era per lui sorgente di santa gioia.

«Evitava con la massima cura la malinconia, il peggiore dei mali, tanto che correva il più presto possibile all’orazione, appena ne sentiva qualche cenno nel cuore»⁽²⁾.

Né le malattie, né le sofferenze riuscirono mai a togliere a Francesco la serenità d’animo.

La gioia di Francesco era spirituale; gioia da Dio ed in Dio. «*Come il Padre ha amato me, così anch’io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia perfetta*» (Giovanni, 15,9-11).

Nei canti e negli inni da lui composti si ritrova una zampillante e luminosa sorgente di gioia, uno per tutti e molto famoso il “Cantico delle creature”, sono testimonianze della sua anima piena di gioia nel Signore. San Francesco sapeva che l’uomo ha bisogno della gioia: per lui la santa gioia in Dio è il sostegno contro il desiderio di cercare la felicità altrove.

Ho voluto iniziare questo articolo sulla gioia citando

uno dei Santi più conosciuti e amati della Cristianità e forse non solo.

Dalla descrizione si evince che la gioia è di una natura affatto speciale e non è riconducibile a tutte quelle acquisizioni materiali e agli eventi della vita che ci possono rendere sì felici, ma per un breve periodo, dopodiché la ricerca di qualcosa al di fuori di noi riprende.

Se domandiamo a qualcuno cosa è la gioia di vivere, molti saranno tentati di dare come risposta: guadagnare molti soldi, fare il lavoro che piace, avanzare di carriera, essere corrisposti in amore. Ma queste sono tutte spiegazioni parziali, incentrate sul possedere beni materiali o sull’incontrare l’anima gemella. Riguardano situazioni esterne, quando invece la gioia di vivere è in prima battuta la capacità di ritrovare il gusto della vita e di apprezzarne le sue mille sfaccettature.

Chiunque, fin da piccolo, insegue la felicità e in questa costante ricerca si tende a dimenticare la cosa più importante: sentirsi sereni e appagati dipende da noi stessi. È una questione di prospettiva. Possiamo gioire delle nostre conquiste, di ciò che si ha, dei traguardi raggiunti, di come si è, dell’espressione delle nostre potenzialità, ma dobbiamo sapere che sono tutti effetti che non durano per sempre.

La gioia è una sensazione che deve nascere dall’interno della nostra anima.

Prima di esaminare più da vicino questo tema, vorrei affrontare la differenza che passa tra la gioia, il piacere e la felicità che vengono spesso e a torto usati come sinonimi, ma sono quanto di più differente esista.

Chi pratica la Psicodinamica sa fin troppo bene che ognuno di noi è un insieme a volte inestricabile di bisogni, istinti, desideri, emozioni, pensieri e immagini che si accavallano, si fondono, ci spingono ad agire e spesso ci dominano.

Il bisogno è uno stato di tensione che si manifesta quando l’organismo richiede la consumazione di atti che sono necessari alla sopravvivenza dell’individuo e/o della specie.

Pensiamo alla fame, alla stanchezza, all’istinto sessuale. La consumazione di questi atti conduce ad uno stato di rilassamento che ripristina l’equilibrio fisiologico.



Giotto (1266c. - 1337)
San Francesco predica agli uccelli
Basilica Superiore di Assisi

Ai bisogni fisiologici si sommano i bisogni sociali, legati all'apprendimento, per esempio quello di essere riconosciuti e stimati.

Il risultato della soddisfazione dei bisogni di base e delle esigenze sociali procura *piacere*.

Nella medesima linea è anche la soddisfazione degli istinti che procura un piacere che sconfina con la felicità. Quando, per esempio, è appagato l'istinto alla autoaffermazione sentiamo dentro di noi piacere e soddisfazione, lo stesso vale per gli altri istinti che sono quello sessuale, l'istinto di ricerca e quello gregario, dello stare insieme agli altri.

L'appagamento perdura fintanto che non nasca un nuovo bisogno che ci spinge a mettere in atto comportamenti tesi alla sua soddisfazione.

Questo processo non ha mai fine perché la nostra personalità entra in continui stati di tensione e richiede in continuazione l'appagamento dei suoi bisogni.

La **felicità**, altro termine che viene confuso con la gioia, ma di natura e segno differenti, è il risultato della soddisfazione delle esigenze emotive, dei desideri e delle esigenze mentali.

Il desiderio è un sentimento di ricerca appassionata o di attesa del possesso, del conseguimento o dell'attuazione di quanto è sentito confacente alle proprie esigenze o ai propri gusti.

Esso implica qualcosa che sentiamo come una mancanza e può riferirsi anche a soddisfacenti fantastici.

Come definire la felicità?

Secondo il Dizionario Treccani essa è lo *“stato d'animo di chi è sereno, non turbato da dolori o preoccupazioni e gode di questo suo stato. L'aspirazione alla felicità è caratteristica dell'etica classica, che la chiamò eudemonismo². Trascurata nella filosofia moderna in seguito alla posizione rigoristica assunta da Kant, la nozione di felicità è rimasta viva nella tradizione culturale anglosassone, ispirando il pensiero filosofico, sociale e politico”*.

La felicità è uno stato di benessere interiore caratterizzato da un senso di appagamento nei riguardi della vita e dalla frequenza elevata di emozioni positive.

Può essere l'effetto del senso di benessere fisico quando si è in buona salute e rilassati, o di contentezza in relazione alle altre persone del nostro ambiente, di soddisfazione per l'accordo che si stabilisce sul piano mentale inferiore, per occasioni favorevoli che la vita offre e per le conquiste professionali o economiche. Come si comprende facilmente la felicità è la meta del sé inferiore separato.

Molta felicità purtroppo viene diminuita e anche impedita dalla cattiva salute, dalle circostanze difficili e dal karma accumulato durante molte vite, karma non solo individuale, ma anche familiare, nazionale o umano. La felicità della gioventù, o l'egoistica ed egocentrica felicità della persona che vive appartata dal mondo non devono essere confuse con la gioia.

Il Poverello di Assisi non confuse mai la gioia spirituale con la felicità che si prova con una vita appartata di chi cerca Dio.

Nel linguaggio comune si utilizza spesso un termine per l'altro, mentre le differenze tra piacere, felicità e gioia sono sottili e sfumate.

La nostra civiltà ha fatto della ricerca del piacere e della felicità il suo cavallo di battaglia, un feticcio che permea ogni spot pubblicitario, ogni spettacolo, ogni evento culturale. Esso ha invaso il sentire comune e la stessa psicologia che dovrebbe aiutare l'essere umano a cercare la fonte interiore da cui zampilla quello stato duraturo che non è legato alle circostanze della vita.

Sì perché piacere e felicità sono legate alla soddisfazione di bisogni e desideri emotivi e mentali che può esserci data o anche no. La vita è troppo complessa e impermanente per garantire appagamento senza soluzione di continuità: gli alti e bassi si alternano e non sempre i nostri desideri sono esauditi. Le alterne fortune ci obbligano ad una "ginnastica psichica" che ci educa alla flessibilità e a restare aperti e consapevoli del flusso.

È esperienza comune che i bisogni e i desideri non si esauriscono mai e che la rincorsa alla loro soddisfazione rischia di perderci lasciandoci stremati, mai sazi davvero. L'unica speranza di salvezza da questo vorticoso vagare è cercare e trovare dentro di noi qualcosa che non dipende dalle circostanze, né dagli altri e dal loro comportamento, e nemmeno dagli stati d'animo che si susseguono proiettati come sono dalle subpersonalità⁽³⁾ che si agitano in noi. Una calma silenziosa e quieta che fa da sottofondo alla vita e a cui possiamo sempre rivolgerci quando ne abbiamo bisogno. Essa ci accompagna in ogni momento della giornata e sta lì come uno specchio di acqua limpida e ferma.

Assagioli affermava che la "gioia è un dovere" per l'essere umano: cercarla e renderla uno stato permanente che nulla può disturbare è il nostro compito di uomini. La **gioia** è uno stato interiore senza perché, nel senso che non ha una ragione precisa, essa sgorga senza una causa apparente.

IMPEDIMENTI	AIUTI
Dolore creato dalle avversità	Distacco
Attaccamento alla sofferenza	Senso dell'umorismo: valutarsi con obiettività
Prendere le cose troppo sul serio	Capacità di prendere in giro se stessi
Ribellione contro la sofferenza	Accettazione
Essere esigenti con sé e con gli altri	Comprensione e sincerità
Avere fretta di ottenere risultati	Pazienza
Paura	Fiducia
Forti avversioni: rabbia, odio, rancore, invidia e gelosia	Perdono di <u>se</u> stessi e degli altri
Attaccamento ad un piacere venuto meno	Semplicità Vivere nel qui e ora
Non comunicare il proprio dolore	Sapersi accontentare: vedersi nell'abbondanza
La fretta	Gratitudine
L'ansia	Darsi una disciplina
Non prendersi tempo per <u>se</u> stessi	Esprimere i propri talenti
Incapacità di vivere nel presente	Bellezza
Rimpianti e sensi di colpa	Coltivare l'aspetto Transpersonale: sentirsi uno con sé e con il Sé
Solitudine vissuta come isolamento	Benevolenza
Dare credito alle critiche altrui	Cercare e coltivare i propri bisogni reali
Creare false immagini di <u>se</u> stessi	Giusta alimentazione, riposo

Ma non dobbiamo lasciarci ingannare, essa è l'effetto di una ricerca che però non la insegue per se stessa, ma se la ritrova come effetto collaterale, un valore aggiunto.

La gioia è il risultato della soddisfazione delle esigenze e delle aspirazioni di ordine superiore.

Le sue fonti possono essere:

- la natura
- l'arte e la bellezza
- l'amore
- la conoscenza
- l'amicizia
- il servizio
- la preghiera
- la meditazione

ma soprattutto l'intimo contatto con la Fonte che definiamo il Sé Superiore o Anima.

Tutte le fonti minori citate sopra sono mezzi e strumenti per accedere a questo contatto.

La felicità ha sede sul piano delle emozioni ed è una reazione della personalità.

La gioia è una qualità dell'Anima.

Nel parlare della gioia è necessario riferirsi anche alla coscienza dell'unità e della solidarietà con tutti gli esseri, ci si sente parte del Tutto e non più entità separate.

Quando si cerca di vivere come anime la felicità della personalità subisce una diminuzione di valore e si prova gioia nei rapporti di gruppo e nell'aiutare tutti coloro con i quali si viene in contatto a manifestare le proprie qualità animiche.

“L'arrecare gioia ad altri per produrre condizioni adeguate a facilitare una migliore espressione di se stessi, può avere effetto sul piano fisico, qualora cerchiamo di portare miglioramenti alle loro condizioni di salute, oppure l'effetto può manifestarsi sul piano emotivo, allorché la nostra presenza infonde ad altri un senso di pace e di elevazione, o sul piano intellettuale, se noi li stimoliamo ad una maggiore chiarezza di pensiero e di comprensione”.⁽⁴⁾

L'effetto su di noi è la gioia, poiché la nostra azione è priva di egoismo, indipendente dalle circostanze o dalle condizioni sociali.

È certo un paradosso affermare che in mezzo alla profonda angoscia dell'infelicità personale la gioia dell'Anima può essere sentita e provata. Questa è una verità di cui molti possono testimoniare per esperienza propria, ed è a questo che ogni essere umano che cerca deve mirare. Accenniamo brevemente alla beatitudine che partecipa della natura dello Spirito.

È un passaggio ulteriore di difficile comprensione per noi, fintanto che non si sia giunti alla fusione dell'Anima con la Monade, alla identificazione del Figlio col Padre. Tale fusione deve essere preceduta dalla fusione dell'Anima con la personalità.

Qui si apre un altro capitolo della nostra ricerca sulla gioia che però non è possibile trattare, e forse nemmeno comprendere appieno, poiché siamo tutti più o meno ad un grado medio di evoluzione, siamo esseri personali in relazione con il mondo dei sensi. Tuttavia possiamo provare attimi fugaci di “beatitudine” in certi momenti di meditazione profonda, quando l'Io si annulla e sentiamo l'unità di tutta la Vita.

Nasce allora spontanea la lode del meraviglioso Cantico delle Creature di San Francesco: “...*Sii lodato, o mio Signore, con tutte le tue creature, specialmente messer fratello sole, che è giorno e attraverso il quale ci illumini. Ed esso è bello, raggianti e con grande splendore: esso simboleggia Te, Altissimo...*”.

Voglio concludere con la suggestione che la gioia è luminosa, adamantina, irradia verso l'esterno anche fisicamente, dal volto, dagli occhi di chi la prova, attira altra gioia e luce spirituale.

Ritengo che essa sia lo stato di base della Creazione, un'intima effusione che permea tutto il Creato, la gioia dell'atto creativo emanato dalla Mente di Dio.

E' un'energia irradiante che si trasmette a tutti gli esseri e danza nei raggi del sole.

Lina Malfiore

Biologa, Collaboratrice Centro di Varese e Conduttrice di Gruppo

Note

1. Tommaso da Celano, frate minore italiano (Celano 1190 c.a.—San Giovanni in Valdevarri, L'Aquila, 1260 c.a.). Primo biografo di San Francesco, fu anche tra i primi discepoli del Santo
2. Eudemonismo. Dottrina che considera naturale per l'uomo la felicità e assegna alla vita umana il compito di raggiungerla; va distinta dall'edonismo, che pone tale compito nel conseguimento del piacere immediato.
3. Secondo la Psicosintesi la personalità tende ad essere considerata alla stregua di un organismo, o sistema complesso, costituito da molteplici sottosistemi indipendenti e allo stesso tempo interagenti, cui Assagioli dà il nome di sub-personalità. Ognuna di tali sub-personalità è strutturata in modo da possedere specifiche e peculiari funzioni, reciprocamente interconnesse, anche se normalmente l'individuo passa dall'una all'altra senza averne chiara consapevolezza. Tali funzioni sono utili alla vita quotidiana, là dove siamo inseriti, per esempio il ruolo di figlio, genitore, professionista, amico eccetera. Esse costituiscono tutto quel repertorio di ruoli, funzioni e parti che di volta in volta, secondo le situazioni e le relazioni, recitiamo e rappresentiamo. Dobbiamo pensare alle subpersonalità come a delle personalità in miniatura che hanno tutte le caratteristiche della personalità intera: essa ha un nucleo attorno al quale si strutturano emozioni, sensazioni, desideri, pensieri, una volontà.
4. Dagli scritti Alice Bailey, "Riflettici"

