
Essere felici amando

Autore: Maria e Raimondo Scotto

Fonte: Città Nuova

La relazione con gli altri, e in particolare nella coppia, è fondamentale per una vita piena e appagante. Tratto dalla rivista Città Nuova di marzo.

Come si fa oggi a parlare di **felicità**? Dopo questi anni di pandemia, con una guerra vicina e tante altre nel mondo, con una povertà che avanza, un'emarginazione crescente dei più deboli, un'escalation della violenza quotidiana, ecc... si può mai pensare alla felicità? Alcuni, ormai scoraggiati, si rifugiano in una felicità ultraterrena; altri, viceversa, la ricercano solo in questa vita e ad ogni costo, calpestando talvolta la felicità degli altri. Il seme della felicità è messo in noi fin dalla nascita e attende solo che noi lo facciamo germogliare e crescere. **Siamo fatti per la felicità e, più o meno consapevolmente, la cerchiamo per tutta la vita**; non desideriamo solo vivere, ma vivere felici. Scriveva Pascal che la ricerca della felicità «è il motivo di tutte le azioni di tutti gli uomini». Il consumismo conosce bene questa nostra profonda esigenza e ci promette felicità a poco (!) prezzo: ci convince che basta acquistare quel prodotto per poterla raggiungere. Spesso confondiamo la felicità col benessere. Non c'è dubbio che esso possa facilitare la felicità, ma da solo non è in grado di generarla. Altre volte la confondiamo col piacere, con la gratificazione immediata che giunge da un bisogno soddisfatto. Tanti la confondono particolarmente col piacere sessuale. Diceva **Wilhelm Reich**, il grande ideologo della rivoluzione sessuale, che «il nucleo della felicità della vita è la felicità sessuale». Possiamo però constatare che, nonostante la liberalizzazione sessuale, **non sembra che siamo più felici di prima**; non perché la vita sessuale non sia in grado di donare momenti di felicità, ma perché, come abbiamo cercato di spiegare ampiamente nel nostro ultimo libro *Risvegliare la felicità*, sono necessarie alcune condizioni, indispensabili per una **vera gioia psico-fisica duratura**. Dobbiamo avere una visione molto più ampia della felicità e **ritornare un po' bambini**. Il piccolo seme della felicità, così leggibile negli occhi dei bambini, per crescere richiede la scoperta della gioia anche nelle banali azioni quotidiane, la valorizzazione del tempo presente, l'assenza di timore di fronte al piacere "sano" che Dio ci ha donato, anche per aiutarci ad affrontare meglio le battaglie della vita. **A volte sembra che la felicità ci sfugga. Essa è una conquista continua**, frutto di una ricerca che non termina mai. Bisogna essere vigilanti nel presente perché essa potrebbe passarci accanto, senza che ce ne accorgiamo. Scrive lo psichiatra **Paolo Crepet** che «la felicità è come un treno senza orario: ne passa uno ogni tanto. Non puoi prevederne l'arrivo né sapere quando ripartirà». **Ognuno trova la felicità a suo modo**, è felice in modo diverso. Ma (forse strano a capirsi!) il presupposto fondamentale **sta nella relazione**. Poiché l'essere umano è fatto per amare e per essere amato, **solo l'amore dato e ricevuto può aiutarci a sperimentare momenti di felicità**, in qualunque circostanza. Per questo a volte essa **può convivere anche con la sofferenza**. Bello quanto dice il regista **Antonio Calenda**: «La felicità è occasionale, labile, non duratura, ma nel momento in cui crei la felicità in altri, allora si protrae, si moltiplica, la vivi anche di riflesso». **La felicità è in sintesi una conseguenza dell'amore**. Anche la bellezza di un tramonto può donarci attimi di felicità, se scorgiamo in esso l'amore che ci viene donato. Ma la felicità è anche una necessità dell'amore: **abbiamo l'obbligo di essere felici, perché solo così possiamo rendere felici gli altri**. A volte, quando in un gruppo, in una coppia, tra genitori e figli cerchiamo di amarci senza riserve, può scattare qualcosa che ci supera e ci trascende e si impossessa di noi, **una nuova realtà che ci comprende e ci unisce**, pur lasciandoci nella nostra individualità. Allora più che possedere la felicità, ci sentiamo **posseduti dalla felicità**, come ci possiede l'acqua quando ci immergiamo in essa. E abbiamo l'impressione di entrare in **un fiume di gioia**. Anche questi sono momenti, ma momenti che valgono una vita.