
Una giornata mondiale per la felicità

Autore: Michele Genisio

Fonte: Città Nuova

Essere felici interiormente è contagioso e fa anche bene alla salute. Ma non è così semplice come appare...

Qualcosa del diritto alla felicità veniva già sancito il 4 luglio 1776 nella Costituzione americana, dove i costituenti avevano scritto che «a tutti gli uomini è riconosciuto il diritto alla vita, alla libertà, e al perseguimento della felicità». Ma dal 2012 questo riconoscimento è universale, e l'Onu ha stabilito che il 20 marzo di ogni anno, in tutto il mondo, si celebra la Giornata Internazionale della felicità.

Proprio oggi, ultimo giorno d'inverno (almeno per questa parte dell'emisfero terrestre), perché in qualche modo la felicità ha a che fare con la primavera, che ormai fa capolino da tutte le parti, coi suoi colori, profumi e dolcezze. È questa una giornata dedicata a un nostro dovere primario, che spesso ignoriamo: essere felici.

Cosa non così semplice come appare. Perché molte volte non cerchiamo affatto di essere felici, preferendo in vari modi la tristezza, la lamentela, il rancore verso gli altri, aperto o ben nascosto nelle viscere e nel cuore, camuffato o rivestito di lodevoli intenzioni. E questi sentimenti dannosi spesso hanno origine proprio dal rancore che nutriamo silenziosamente verso noi stessi. «Odiarsi è più facile di quanto si creda» diceva Bernanos.

Amare noi stessi, essere felici interiormente, fa anche bene alla salute dicono ora i medici: le passioni positive che si muovono dentro di noi stimolano il cervello, il sistema endocrino, il sistema nervoso e quello immunitario, risultando il più delle volte nella migliore forma di prevenzione della malattia, se non addirittura di guarigione.

Ma la felicità è contagiosa. Se si ama se stessi, se si è felici dentro, ne risulta che è facile far felici gli altri, rivolgersi ad essi con un traboccamento d'amore: «amerai... il prossimo tuo *come te stesso*» diceva Gesù di Nazareth, ricordano il testo del Primo Testamento. Ne consegue un beneficio sociale, non solo individuale.

Essere felici predispone a stare attenti alle infelicità altrui, a cercare di alleviarle, per come si può. Quindi oggi brindiamo alla felicità! Lasciamoci invadere dalla primavera dentro di noi, lasciamo rifiorire il sorriso che viene dalla leggerezza del cuore, lasciamoci raddolcire l'animo dal Salmo:

«Felicità e grazia mi saranno compagne tutti i giorni della mia vita».