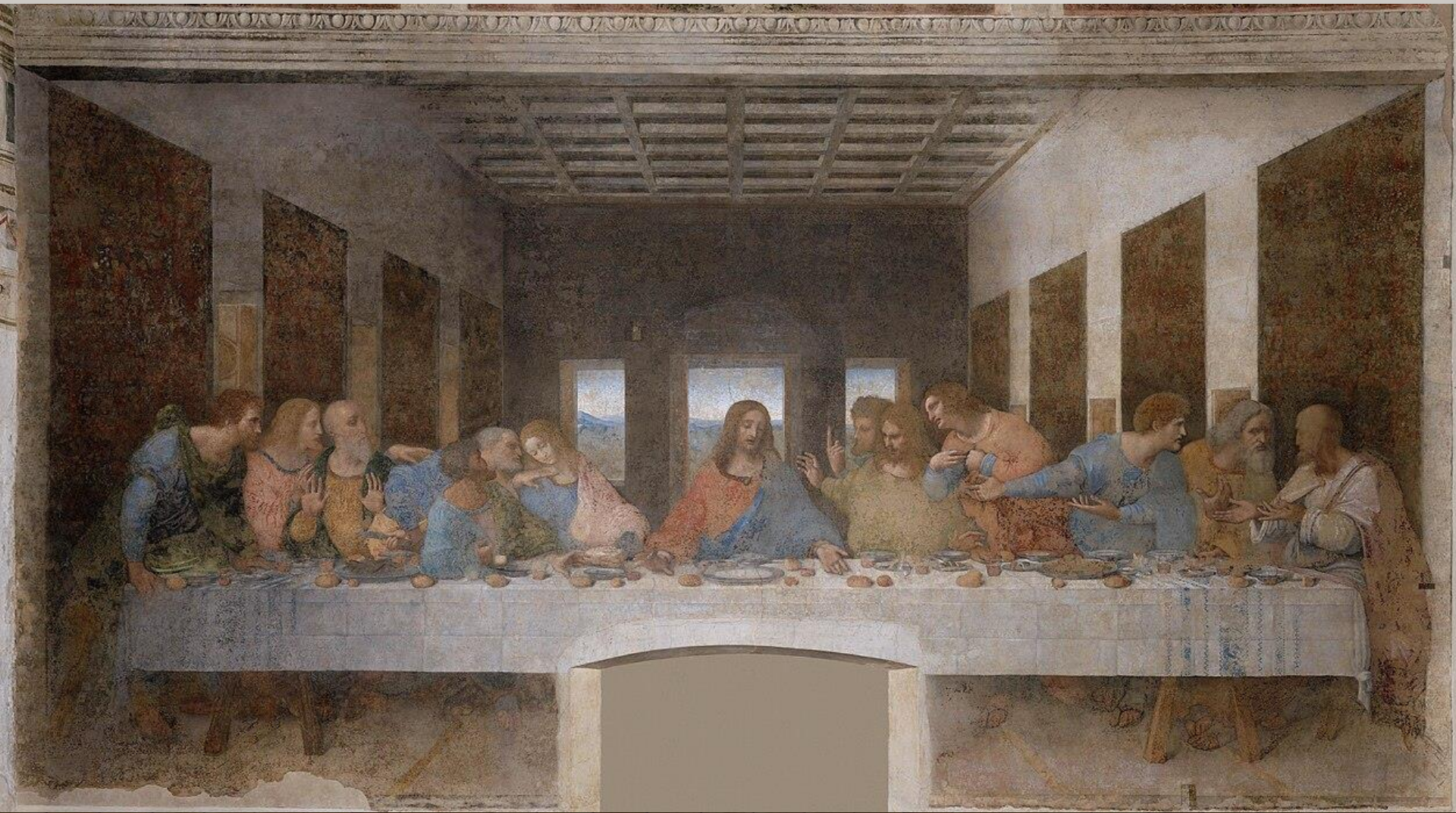


# *Empatia, relazioni personali e comunicazione efficace*



# I. Che cos'è l'empatia?

**Due premesse:**

Per prima cosa occorre **chiarire il significato della parola “empatia”**.

**L'empatia, in classe, è a doppio senso.**



Circa il significato, vi possono essere diversi approcci per definire l'empatia: filosofico, psicologico, neurologico...

Il termine deriva dall'inglese **empathy**, traduzione dell'espressione tedesca **Einfühlung** che significa “sentire dentro”.

L'empatia può quindi essere definita come **capacità di immedesimarsi in un'altra persona fino al punto di coglierne i pensieri e gli stati d'animo.**



All'inizio del Novecento lo psicologo e filosofo tedesco Theodor Lipps spiegò l'empatia come un **processo di imitazione e proiezione per cui “ci si sente” nell'oggetto o nella persona in cui ci si immedesima, pur mantenendo la coscienza della propria identità come identità separata.**

Da qui è derivata la distinzione tra la **comprensione empatica** e la **comprensione razionale**, con una serie di definizioni che hanno coinvolto anche la **dimensione sociale**, per la quale l'empatia si radica in quella **condizione esistenziale che colloca l'essere umano in un contesto comunitario.**

Il filosofo tedesco **Max Scheler** afferma che **“L'uomo vive più negli altri che in se stesso, più nella collettività che come singolo individuo”.**



## 2. Essere persone empatiche

**Non esistono persone non empatiche** (a meno di **casi patologici**, ma questo è un altro discorso...) e **neppure persone incapaci di empatia**, sia nel senso di **provarla**, sia nel senso di **agirla**.

L'empatia, **non può essere trattata alla stregua di un pregio o di un difetto**. Questo è un errore dovuto anche a un comune modo di intendere l'empatia.

**Tutti hanno empatia: è una questione chimica del cervello.**



L'empatia, intesa come **capacità di percepire le emozioni e le sensazioni altrui**, è un **processo innato di tutti**.

Nel suo sviluppo sopporta **condizionamenti di vario genere** e può subire blocchi che possono portare all'**apatia**, che però si inquadra nell'ambito della psicopatologia.

I **bambini appena nati** reagiscono spontaneamente al dolore di un altro bambino come se fosse il proprio, piangendo. È una prima manifestazione empatica da parte di un essere umano che **non ha ancora elaborato la separazione tra sé e il resto del mondo**.

Solo verso i **due anni un** bambino è in grado di reagire al dolore di un altro bambino cercando di consolarlo.



I bambini devono sentire l'empatia dei genitori. Diversamente, qualcosa finisce con l'incepparsi nella **capacità di esprimere empatia**.

Gli esiti possono essere di due tipi:

- **ipervigilanza**: una maggiore sensibilità rispetto ai comportamenti degli altri .
- un'**apparente mancanza di empatia** che predispone a potenziali azioni malvagie senza sensi di colpa.

Spesso è il profilo che si manifesta nelle azioni di **bullismo**, dove non di rado il bullo risponde al rimprovero chiedendo “che male ho fatto?”.

Nel momento in cui si parla di “bene” e “male”, è chiaro che l'empatia interessa anche la decisione di compiere un'**azione morale** e necessariamente influenza i **giudizi morali**.



### 3. Agire l'empatia

Come **viene agita** l'empatia?

Di fronte a una stessa situazione, persone dal **vissuto empatico sano** possono avere **reazioni diverse**.

**Qualcuno non reagisce come ci si aspetterebbe**, ma perché?

Si possono sentire come **colpevolizzanti certi tipi di aspettative** che non si è in grado di soddisfare con una reazione empatica “adeguata” nonostante il suo buon cuore?



Il modo di agire l'empatia influisce sulla **qualità delle relazioni**.

Le persone “**carismatiche**” sono dotate di una grande capacità di agire l'empatia in modo da comprendere le attese degli altri, il loro modo di agire la loro stessa empatia e così sono spontaneamente in grado di coinvolgere, affascinare, trascinare, catturare attenzione e sentimenti di affetto...

Viceversa, tanti vengono emarginati perché **agiscono la propria empatia in un modo che non viene capito e accolto dagli altri**. Di conseguenza non riescono a instaurare relazioni soddisfacenti e soffrono, talvolta arrivando a **esiti patologici**.



**Se tutti abbiamo capacità di provare empatia, quanto al modo di rispondere al sentimento che essa provoca siamo diversi.**

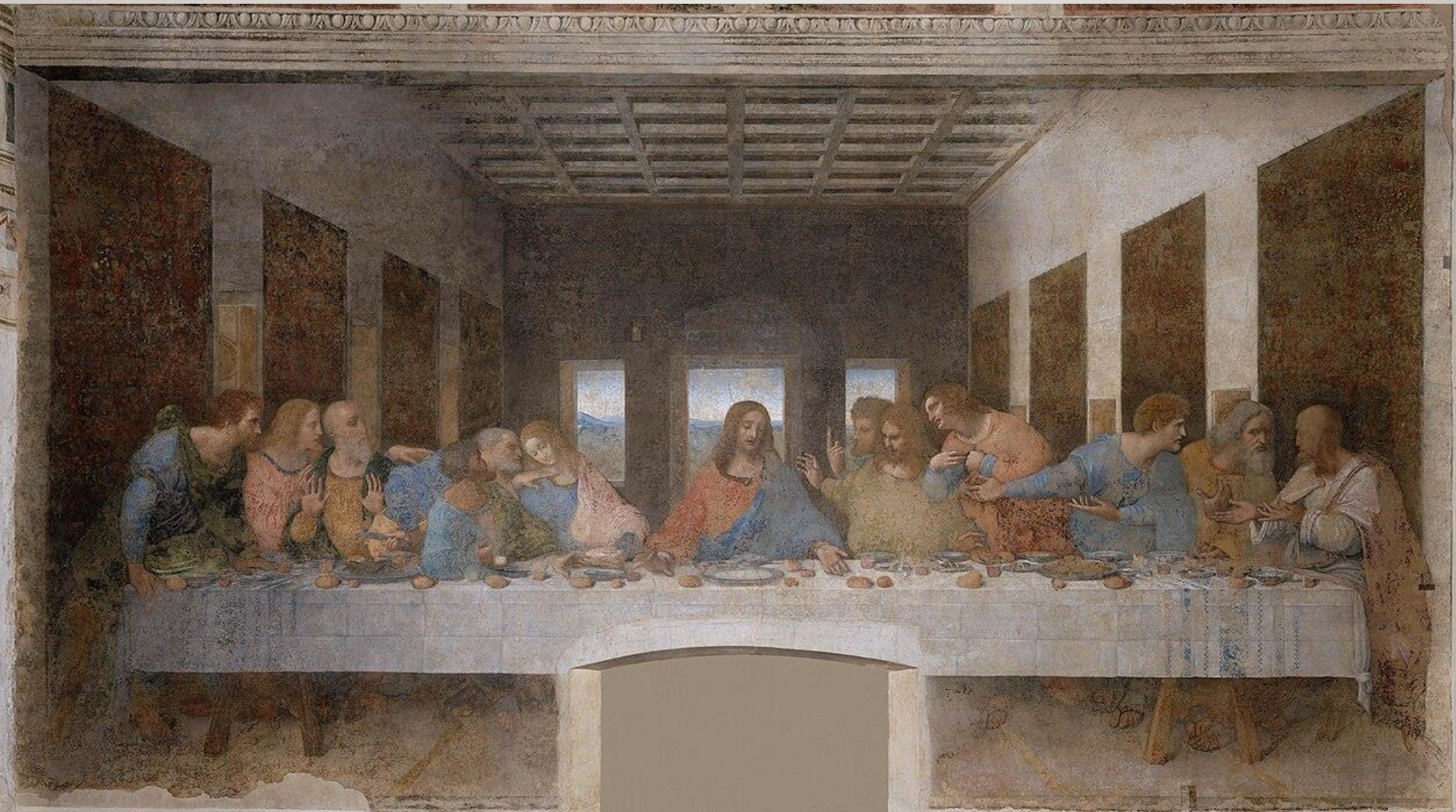
Molto è dovuto a **meccanismi inconsci**, a un **esempio che è stato dato** e che si è voluto o dovuto seguire, **alla possibilità di accedere alla conoscenza e all'esperienza concreta** di quelli che culturalmente possono essere definiti **“valori”** o **“disvalori”**.

Occorre comprendere e far comprendere che **un certo modo di reagire empaticamente** è dovuto principalmente **a strategie di sopravvivenza**, manifesta una **fragilità**.

In questi casi si tratta di intraprendere un cammino che porti a un **cambiamento e a una maturazione**. Il primo passo da compiere è far comprendere alle persone **il proprio modo di agire l'empatia, senza alimentare sensi di colpa**.



## 4. La scuola: luogo delle relazioni autentiche



**Perché** si parla di empatia a proposito della scuola e dell'insegnamento?

Qual è il nostro **obiettivo**?

- **Aiutare gli alunni a maturare un certo modo di vivere l'empatia**, oppure
- **sfruttare al massimo la nostra capacità di empatizzare con loro per meglio comunicare e trasmettere dei contenuti**

I due obiettivi rispondono a **due diversi modi di vedere la scuola**:

- luogo di **educazione e maturazione**, oppure
- luogo di **istruzione e trasmissione di nozioni**

In realtà **le due cose devono stare insieme**, o almeno dovrebbero.



Pare che da diversi anni la scuola sia stata sempre più considerata anzitutto come **luogo di trasmissione di contenuti**.

Si è puntato molto sull'**istruzione** e poco sull'**educazione**.

Si è puntato sul **profitto** e sul **merito**...

MA

**Non è possibile apprendimento se non c'è una gratificazione anche emotiva**

Si è perso di vista che ciò che più conta è la **vita delle persone** e la loro realizzazione è il **vero fine** cui tendere: **il sapere è lo strumento che meglio aiuta a realizzarsi**.



**Si è confuso il mezzo con lo scopo.** Il sapere è diventato il fine da raggiungere e il profitto il modo per misurarlo, a prescindere dalle condizioni di vita del singolo.

Così la scuola fallisce doppiamente:

- perché **“livella” tutti** nelle griglie di una valutazione (che si pretende “oggettiva”) del profitto **mortificando ogni originalità di intelligenza**
- perché **rinuncia a educare e a far maturare** le persone

**L'esame di maturità è diventato Esame di Stato...**



## L'empatia

- serve a creare quel **legame emotivo che è indispensabile favorire una comunicazione attraverso la quale passano anche dei contenuti**
- è necessaria perché spesso **l'incomprensione scatta nel momento in cui la psicologia dello studente esce dagli schemi della psicologia dell'insegnante.**

La scuola deve essere anzitutto il **luogo dell'educazione, attraverso la quale passa l'istruzione.**

Forse il **mancato riconoscimento del ruolo dell'insegnante** è iniziato proprio quando si è **sempre meno visto in lui un educatore e sempre di più un dispensatore di sapere utile a premiare e confermare l'identità propria** piuttosto che formare quella degli alunni attraverso un fine e paziente lavoro di educazione...



La scuola deve tornare a **riappropriarsi di un ruolo educativo che è fondamentale**, proprio in ordine all'empatia e alle relazioni

- per il **singolo individuo**,
- a **livello sociale**

## 5. Il mondo della rete e dei social

C'è un **mondo reale**, che più o meno conosciamo, ma poi c'è un **mondo virtuale** nel quale i ragazzi vivono

È il luogo nel quale **esprimono i propri sentimenti** e in cui **instaurano relazioni**, per quanto particolari e “virtuali”.

La Rete e i social non sono uno strumento: sono un **“mondo”** nel quale le **persone, fin da giovanissime, trovano ospitalità e che condiziona il loro modo di essere e di pensare** (U. Galimberti)



La **scelta** non è tra “usare” o non “usare”, la Rete, ma fra “**entrare**” o “**stare fuori**”.

Se stare nel mondo della rete e dei social è ormai inevitabile, è altrettanto inevitabile per noi **sorvegliare quel “mondo”**.

**La Rete e tutti i sistemi di comunicazione digitale ci plasmano.**

Noi tutti, ma in particolare i più giovani, affidiamo alla Rete i nostri sentimenti e le nostre emozioni, condividendoli con un **pubblico potenzialmente infinito**.

Il Web e i social sono diventati il luogo nei quali i ragazzi cercano incontri, relazioni e gratificazioni e in questa ricerca **si adattano al mondo “virtuale”**.



La Rete e l'uso dei social modificano il nostro modo di sentire e, quindi, anche di **provare empatia**.

**I ragazzi non sanno più descrivere emozioni e sentimenti neppure a se stessi.**

Vi è una **marginalizzazione del “reale” a favore del “virtuale”**.

Questo porta con sé due rischi:

- **de-realizzazione**, intesa come **incapacità di vivere nel mondo reale**
- **de-socializzazione**: una solitudine di massa data dalla somma di tutti coloro che comunicano quasi esclusivamente in Rete o sui social.

Quali danni può fare **sostituire la comunità reale con una comunità virtuale** dai connotati evanescenti?

Come sapremo essere ancora capaci di un **“faccia a faccia”** con altre persone?

La scuola deve aprirsi all'uso degli strumenti tecnologici più avanzati. Ma siamo capaci di **governare questo passaggio**? Oppure rischiamo di perdere il più significativo luogo di confronto con il reale e con una socialità autentica?

Il nostro compito è di offrire alle alunne e agli alunni, nella scuola, un **luogo reale nel quale sviluppare la capacità di empatizzare e comunicare in un contesto di comunità non virtuale**.

Dobbiamo riuscire a trasmettere **valori e modelli cui ispirarsi**, partendo anche da contenuti che potremo fare sentire vitali e degni di essere assimilati solo se i ragazzi sentiranno che li riguardano, che **toccano le corde del loro vissuto**.

Qualcosa di cui, in ultima istanza, **hanno bisogno per vivere meglio...**





## Il coraggio di **RIVELARSI** agli altri

Il poeta inglese **John Donne** (1572-1631) scrisse in una sua poesia: «Nessun uomo è un'isola / completo in se stesso». In effetti, tutti abbiamo bisogno di instaurare **relazioni** con altre persone, soprattutto di tipo affettivo – per esempio di amicizia – che ci permettano di sentirci **capiti, benvoluti, apprezzati**... In una parola, **amati**. E, naturalmente, dobbiamo anche essere capaci di **ricambiare** i medesimi sentimenti.

Per poter instaurare questo tipo di relazioni è indispensabile **farsi conoscere, rivelare se stessi per quello che si è**, con le proprie doti ma anche con i propri ineliminabili difetti.

Certo, rivelarsi agli altri in modo limpido e sincero significa avere il **coraggio di esporsi, di dare fiducia** (ci capiterà ancora di parlare di fiducia: è importantissima), di **correre magari anche dei rischi**, come quello di essere fraintesi, oppure addirittura respinti...

Nonostante tutto, però, non è possibile evitare di rivelare se stessi agli altri e, allo stesso tempo, aprirsi all'**ascolto** e all'**accoglienza**, perché questo porterebbe a chiudersi in una solitudine per la quale nessun essere umano è fatto. E nemmeno **Dio**, il quale per primo ha sentito il **bisogno di rivelarsi** alle sue creature, cercando di instaurare una relazione con loro. In effetti, a pensarci bene, abbiamo molto in comune con Dio...



Nel rivelarsi agli altri, occorre anche trovare il **linguaggio più adatto** per farsi conoscere, cercando di capire la sensibilità di chi ci sta di fronte. Tenendo presente che si comunica non solo attraverso le **parole**, ma anche e soprattutto mediante il proprio modo di **comportarsi**, persino con il modo di **vestire**, con i propri **gusti musicali**...

Le nostre **azioni** e le nostre **reazioni** di fronte a ciò che accade rivelano molto di noi, dei nostri **pensieri** e dei nostri **sentimenti**; più di tanti discorsi! E spesso neppure ce ne accorgiamo...



### LAVORIAMO INSIEME



- Ciascuno pensi individualmente a quali sono le caratteristiche di sé che di solito cerca di comunicare quando vuole entrare in relazione con altre persone, per esempio se vuole instaurare un nuovo rapporto di amicizia. Scriva poi quelle caratteristiche su un foglio, associando a ciascuna una parola o una

frase che esprima il modo più efficace con il quale comunicare e rendere visibile quella caratteristica.

- A turno, poi, chi lo desidera, può dire ad altri se le caratteristiche presentate erano già state notate oppure se sono servite a “rivelare” un aspetto sconosciuto.



## Consapevoli dei propri doni

Ognuno di noi possiede doni particolari, ed è importante esserne consapevole. Ricordi che cosa si diceva a proposito dell'autostima (vedi p. 71). I doni che abbiamo sono ciò che ci rende unici e irripetibili, degni di attenzione, di stima, di amore... Gli altri ci apprezzano per i nostri doni. Anzi, spesso sono proprio gli altri che ci aiutano a scoprire quali doni abbiamo.

Leggi la parabola dei talenti, che puoi trovare nel Vangelo di Matteo [25, 14-30]. Ai tempi di Gesù, il talento era una unità di misura (per i Romani corrispondeva a circa 32 kg), usata anche per misurare metalli preziosi come l'oro e l'argento. Il talento divenne poi una moneta dal valore altissimo. Per intenderci, un talento d'oro equivaleva a circa 40000 euro attuali. Facendo due calcoli, si capisce quanta disponibilità di denaro i servi della parabola avessero a disposizione con 5, 4 o 1 talento!

Nel XVI secolo Erasmo da Rotterdam interpretò per primo la parabola assegnando ai talenti il significato di doti, qualità personali che ciascuno ha ricevuto da Dio e che deve mettere a frutto per il bene proprio e degli altri.

- ▶ Pensa a quali "talenti" possiedi (intelligenza, fantasia, simpatia, sensibilità ecc.) e scrivilo su alcune delle monete disegnate qui sotto.
- ▶ Scrivi poi il tuo nome su un foglio e fallo passare tra i compagni perché ciascuno possa scrivere un talento che vede in te.
- ▶ Quando il foglio sarà tornato a te, aggiungi sulle monete i talenti che hanno scritto i tuoi compagni.
  - I tuoi compagni hanno rilevato gli stessi talenti?
  - Ritieni di avere talenti che gli altri non vedono?
  - Oppure i tuoi compagni vedono in te talenti che tu non sospetti di possedere?



EDUCARE GLI AFFETTI





# AMICIZIA: non se ne può fare a meno

L'immagine di Gesù che scaturisce dal racconto dei Vangeli è quella di un giovane uomo che ama la compagnia delle persone. I Vangeli parlano esplicitamente della sua amicizia con Marta, Maria e Lazzaro. Gli piace partecipare a banchetti e ad altri momenti conviviali, come le nozze di Cana (Gv 2, 1-11), alle quali è invitato con sua madre e i suoi discepoli, e pure sono numerosi nei Vangeli i casi nei quali lo si trova a pranzare a casa delle persone più diverse. Insomma, Gesù non è un predicatore severo e magari un po' scontroso. Al contrario, gli piace coltivare le amicizie e le relazioni: è un uomo che ama la vita e ama viverla insieme agli altri.

## Siamo fatti di relazioni

Fin dalla più tenera età, la qualità delle relazioni (che per un bambino piccolo passa semplicemente attraverso un certo tipo di contatto fisico, le coccole, il sorriso, la tenerezza dei gesti...) si rivela non solo importante, ma addirittura decisiva e contribuisce in modo determinante non solo allo sviluppo psicologico, ma anche alla salute fisica. Perché è la capacità di entrare in relazione con gli altri che ci costituisce in profondità come persone, ci permette di arricchirci continuamente in rapporti di stima reciproca, di confidenza e di amore indispensabili per la nostra realizzazione. Senza questa dimensione relazionale, né la riuscita negli studi, né i risultati più brillanti nello sport, o il successo nella musica, e neppure i traguardi più importanti raggiunti nel lavoro ci potranno mai fare sentire bene, davvero soddisfatti e felici.

## Costruttori di amicizie

Fin da piccoli, tutti noi iniziamo a creare legami affettivi che si trasformano in quelle che chiamiamo "amicizie". Mano a mano che si cresce, le relazioni vanno facendosi sempre più consapevoli e profonde e permettono di condividere sentimenti, emozioni, passioni... Vengono stretti rapporti destinati a diventare sostegni decisivi nei momenti di difficoltà

e altrettanto preziosi e irrinunciabili nella condivisione delle gioie e delle soddisfazioni, talvolta conquistate insieme.

In tutto questo, è importante essere consapevoli di come noi creiamo e curiamo le nostre relazioni e le nostre amicizie e che cosa andiamo cercando in esse. Ugualmente, è necessario individuare i motivi che talvolta ci scoraggiano dal costruire amicizie, esponendoci al rischio di chiuderci in noi stessi. Quali timori si nascondono nel nostro desiderio di isolarci? Che cosa ci porta a indossare maschere che compromettono l'autenticità e la sincerità delle relazioni? Perché a volte mettiamo tanta distanza tra noi e gli altri?

## Fiducia, fedeltà e ascolto

Se dovessimo riassumere in tre parole che cosa cerchiamo in un rapporto di amicizia, probabilmente ci si andrebbe a concentrare su queste tre: fiducia, fedeltà e ascolto reciproco. Si tratta di tre componenti fondamentali nei rapporti umani, che fanno sentire le persone accolte e ben volute, nel senso che fanno percepire quanto ognuno cerchi e desideri anzitutto il bene dell'altro/a. Nessuna relazione autentica è possibile senza di esse.



## Un dono

I rapporti di amicizia, poi, si basano su una sintonia, un feeling del tutto particolari che talvolta si creano senza motivo apparente e altre volte, al contrario, non riusciamo a costruire nonostante tutta la nostra buona volontà e il nostro desiderio. L'amicizia può essere ricercata e coltivata con passione, ma non si può pretendere o esigere a ogni costo. Ha sempre in sé una dimensione di gratuità che la rende preziosa: è un dono che due persone si fanno reciprocamente e che come tale è da accogliere con gratitudine e rispetto. Senza per altro nascondersi che a volte, pur di non rimanere soli e totalmente insoddisfatti, ci accontentiamo anche di rapporti superficiali, di surrogati

di una relazione autentica, che sono risposte solo parziali alle attese più profonde che ci portiamo dentro. E che, inevitabilmente, ci lasciano insoddisfatti, con un senso di vuoto che sappiamo non essere colmato.



## LAVORIAMO INSIEME



- Quello che abbiamo letto in queste pagine traccia solo alcune caratteristiche teoriche dell'amicizia. Molto più importante e per certi versi istruttiva è l'esperienza che ciascuno fa dell'amicizia. Riflettete singolarmente seguendo la traccia proposta qui di seguito e poi confrontatevi fra voi, mettendo in comune l'idea che avete dell'amicizia, ma soprattutto l'esperienza che ne avete fatto.
- Quale significato ha per te l'amicizia? Scegli tra le seguenti possibilità e motiva le tue scelte, facendo esempi concreti. Oppure, aggiungi altri significati dell'amicizia.

L'amicizia è:

- una situazione di confronto reciproco
- la sicurezza di avere qualcuno su cui contare e in cui aver fiducia
- la possibilità di avere qualcuno con cui uscire e divertirsi

- un tipo di rapporto in cui non si discute e non si litiga mai
- la garanzia di qualcuno che è disposto a dire il falso pur di prendere le tue parti
- la garanzia di qualcuno da cui ricevere consigli e solidarietà

- In quali momenti senti di avere più bisogno dei tuoi amici e delle tue amiche?
- Ti è mai capitato di approfittare per egoismo di un'amicizia? Come ti sei sentito/a?
- Se inizi a pensare che un tuo amico o una tua amica possa entrare in "competizione" con te in qualcosa (scuola, sport, amore...), come ti comporti?

## Una storia di amicizia: Gionata e Davide



L'Antico Testamento riporta diversi esempi di amicizia. Una delle più intense e significative è quella nata tra Gionata, figlio del re Saul, e Davide, il ragazzo scelto da *Yahwéh* proprio per prendere il posto di Saul. Gionata è l'erede al trono, quindi dovrebbe vedere in Davide un antagonista, uno che gli ruba il suo futuro di re d'Israele. Anche Davide, da par-

te sua, potrebbe considerare Gionata una minaccia, il legittimo pretendente al trono che qualcuno potrebbe sostenere per impedirgli di avere la corona. Tutto, insomma, sembrerebbe opporsi all'amicizia che invece finisce per legare profondamente i due ragazzi fin dal loro primo incontro:

●●● *“Quando Davide tornò dall’uccisione del Filisteo, Abner lo prese e lo condusse davanti a Saul mentre aveva ancora in mano la testa del Filisteo. Saul gli chiese: “Di chi sei figlio, giovane?”. Rispose Davide: “Di Iesse il Betlemmita, tuo servo”. Quando Davide ebbe finito di parlare con Saul, la vita di Gionata s’era legata alla vita di Davide, e Gionata lo amò come se stesso. Saul in quel giorno lo prese con sé e non lo lasciò tornare a casa di suo padre. Gionata strinse con Davide un patto, perché lo amava come se stesso. Gionata si tolse il mantello che indossava e lo diede a Davide e vi aggiunse i suoi abiti, la sua spada, il suo arco e la cintura.”* ●●●

1SAM 17, 57-58; 18, 1-4

Il dono del mantello, degli abiti e delle armi a Davide da parte di Gionata sta a significare, nel linguaggio della Bibbia, una comunione profonda fra i due. Il testo dice chiaramente che Gionata amò da subito Davide *“come se stesso”* (e ne fu ricambiato). L'amore viene così indicato come il sentimento su cui si fonda ogni amicizia.

Intorno alla storia dell'amicizia tra Gionata e Davide ruotano tutti i successivi capitoli del Primo libro di Samuele, finché Gionata, insieme a Saul, muore in battaglia. Da questo rapporto la Bibbia trae spunto per sottolineare tutte le caratteristiche di una vera amicizia, che supera persino il rapporto con i genitori, perché Gionata aiuterà Davide anche contro la volontà di Saul.



■ Quale significato ha per voi l'amicizia? Scegliete tra le seguenti possibilità e motivate le vostre scelte, facendo esempi concreti. Oppure, aggiungete altri significati dell'amicizia.

L'amicizia è:

- una situazione di confronto reciproco
- la sicurezza di avere qualcuno su cui contare e in cui aver fiducia
- la possibilità di avere qualcuno con cui uscire e divertirsi
- un tipo di rapporto in cui non si discute e non si litiga mai
- la garanzia di qualcuno che è disposto a dire il falso pur di prendere le tue parti
- la garanzia di qualcuno da cui ricevere consigli e solidarietà

• .....

• .....

■ In quali momenti sentite di avere più bisogno dei vostri amici e delle vostre amiche?

■ Vi è mai capitato di approfittare per egoismo di un'amicizia? Come vi siete sentiti/e?

■ Se iniziate a pensare che un vostro amico o una vostra amica possa entrare in "competizione" con voi in qualcosa (scuola, sport, amore...), come vi comportate?



# Vivere con SINCERITÀ

### Un riformatore sincero

Tra gli storici, nessuno mette seriamente in dubbio che Martin Lutero fosse **sincero** nel rivolgere le sue critiche nei confronti di Leone X, almeno all'inizio orientate non a condannare, ma a **correggere** un comportamento chiaramente in contrasto con l'insegnamento del Vangelo. Ugualmente, allora come oggi, nessuno può dubitare dell'**amore di Lutero per la Chiesa**. Nonostante questo, gli esiti della sua azione andarono in una **direzione opposta** a quella che egli stesso si sarebbe potuto aspettare e la sua **radicalità** portò a uno scisma che purtroppo non ha più avuto modo di ricomporsi. Ed è anche vero che in qualche occasione assunse comportamenti meno limpidi ed emerse in lui il **desiderio di rivalersi** rispetto a coloro che tanto duramente l'avevano contrastato (Papa, vescovi, Imperatore...).

### L'importanza della sincerità

Viceversa, furono molti coloro che, agendo in **modo non altrettanto sincero**, approfittarono della Riforma per scopi – politici ed economici – che nulla avevano a che fare con lo spirito di rinnovamento e di purificazione che avevano animato il pensiero e l'azione di Lutero. In questo caso, la non sincerità coincide con la **disonestà**, anzitutto nei confronti di se stessi e poi anche nei confronti delle altre persone.

Tutto questo può portarci a riflettere sull'**importanza della sincerità** nei rapporti con gli altri e su quanto a volte esprimersi e comportarsi in modo sincero possa avere **conseguenze non previste**, tanto positive quanto negative.

### Imparare come essere sinceri

La sincerità è **alla base di qualsiasi relazione** che voglia essere onesta e tale da consentire di **crescere e maturare in maniera positiva**. È pure importante capire che occorre essere sinceri, ma bisogna anche imparare a come esserlo, ossia a **come esprimersi con sincerità**.

A tutti è capitato almeno una volta di provare come una **parola** pronunciata o un **gesto** compiuto nel modo più sincero e con le migliori intenzioni siano stati **fraitresi** e percepiti negativamente. Ugualmente, una **critica onesta e sincera** mossa a un amico per il suo bene, se espressa in maniera non adeguata può essere **respinta**, magari addirittura essere causa della rovina di un'amicizia.

Tutto questo, però, non deve scoraggiare dall'essere sinceri, quanto piuttosto indurre a pensare di volta in volta quale sia il **modo migliore e più adeguato per esprimersi in modo sincero**, senza creare fraintendimenti o disagio. Anche questo è un modo per **crescere e maturare**, ponendo maggiore **attenzione** nei confronti degli altri.





# I modi concreti dell'AMORE

Il testo di san Paolo tratto dalla Prima lettera ai Corinti (13, 1-13) che hai letto a p. 108 offre una descrizione bellissima dell'amore-carità ed è noto anche con il titolo di "Inno alla carità", o "Inno all'amore". È un testo che dice il **modo con cui Dio ama ogni essere umano**, ma è anche un **modello concreto di amore** al quale ciascuno dovrebbe tendere. Dopo avere letto il testo di san Paolo, esplicita brevemente almeno quattro situazioni concrete, nelle quali tu hai agito seguendo il criterio dell'amore. Viceversa, puoi anche individuare altrettante situazioni nelle quali proprio non ti è riuscito di fare come il testo dice.

### L'amore è benevolo

Io sono stato benevolo/a quando .....

### L'amore non è invidioso

Io ho saputo non essere invidioso/a quando .....

### L'amore non si vanta

Io ho evitato di vantarmi quando .....

### L'amore non si gonfia di orgoglio

Io non mi sono inorgogliato/a quando .....

### L'amore non manca di rispetto

Io non ho mancato di rispetto quando .....

### L'amore non cerca il proprio interesse

Io non ho cercato il mio interesse quando .....

### L'amore non si adira

Io sono stato/a capace di non adirarmi quando .....



### L'amore tutto scusa

Io ho saputo scusare quando .....

### L'amore non tiene conto del male ricevuto

Io ho saputo perdonare quando .....

### L'amore tutto crede

Io sono stato/a capace di dare fiducia quando .....

### L'amore non gode dell'ingiustizia ma si rallegra della verità

Io mi sono rallegrato/a della verità quando .....

### L'amore tutto spera

Io sono stato/a capace di sperare quando .....

### L'amore tutto sopporta

Io sono stato/a capace di sopportare quando .....

## LAVORIAMO INSIEME

- Dividetevi in gruppi di 4 o 5 persone e, a partire dal vostro vissuto quotidiano, condividete situazioni nelle quali avreste voluto maggiore attenzione, maggiori manifestazioni di affetto e di amore da parte delle persone che vi circondano. È un'occasione per conoscervi un po' più in profondità, ma anche per capire che sono molte le esigenze profonde che condividete, anche se non sempre avete occasione per dirvelo.
- Fate poi un cartellone da appendere in classe dove scriverete i risultati dei lavori dei gruppi: sarà un modo per richiamare l'attenzione sui bisogni emersi e per agire di conseguenza nel vivere quotidiano.
- Se guarderete spesso quel cartellone, il clima delle relazioni in classe non potrà che migliorare...



## Sessualità? Parliamone

Quando si arriva alle soglie dell'adolescenza, **parlare della sessualità** è di tutto ciò che la circonda non solo è utile, ma doveroso. Certo, quando si affrontano questi argomenti può capitare che il risolino divertito e un po' malizioso sia una reazione diffusa e, si potrebbe dire, normale tra ragazzi e ragazze che vivono la scoperta di tutto ciò che riguarda l'affettività e la sessualità. È l'atteggiamento di chi **non sa bene come reagire**, ma si accorge che si trova di fronte a **qualcosa di particolare**, circondato, anche da parte degli adulti, da un alone di imbarazzo. Ma che cosa c'è di imbarazzante?

**Vivere serenamente la dimensione della propria sessualità** è uno degli ingredienti più importanti per **essere felici**. All'inizio dell'adolescenza, anche il rapporto con il proprio corpo cambia e non sempre è chiaro come affrontare questo cambiamento. C'è il rischio di cogliere solo gli aspetti più esteriori e per certi versi piacevoli della trasformazione, ma può bastare? La scoperta del proprio corpo, in particolare della propria genitalità, è magari anche accompagnata da un lato "giocosso", come si gioca scoprendo le funzioni di un nuovo smartphone... È effetto normale della curiosità, ma poi? È diffuso un modo di pensare per il quale ciascuno del proprio corpo può fare ciò che vuole: ma è giusto?

Il nostro corpo non è qualcosa con cui si gioca, ma con cui **ci si mette in gioco**: è il mezzo

che abbiamo a disposizione per entrare in contatto con chi ci sta accanto. Vivere la fase della scoperta del proprio corpo facendosi delle **domande** non solo su **come** funziona, ma anche su come farne occasione per una **vera relazione** con gli altri è una condizione fondamentale per costruire **rapporti solidi e significativi**.

Chi vive la sessualità come un gioco, rischia di perdere di vista il significato profondo di ciò che i gesti trasmettono attraverso il corpo. Per questo parlare di sessualità è importante, ma è bene farlo prendendo in considerazione **tutti gli aspetti**, anche quelli più impegnativi e che richiedono di scegliere **quale uso fare** del proprio corpo.



### LAVORIAMO INSIEME

- Parlare di sessualità crea qualche imbarazzo? Se sì, perché?
- In ogni caso, affrontare questo argomento è importante e, alla vostra età, davvero "vitale". Tra voi e con l'aiuto dell'insegnante, provate ad andare più in profondità su questi temi, superando l'imbarazzo, e cercate di dare una risposta ad alcune domande, per esempio:
  - Quale idea della sessualità prevale nel contesto so-

ciale e culturale in cui viviamo? I mezzi di comunicazione più diffusi quale modo di pensare e di vivere la sessualità promuovono?

- È da "bacchettoni" parlare di rispetto per il corpo (proprio e altrui) anche pensando alla sfera della sessualità?

- Serve andare alla ricerca di un valore del corpo e della sessualità, oppure può avere un qualche senso dire "finché sono giovane mi diverto, poi si vedrà"?

## Fortunato nel gioco, sfortunato in amore



Ci sono argomenti sui quali è inutile fingere o risulta impossibile soprassedere. Quando si arriva alle soglie dell'adolescenza, come diceva in un film Marilyn Monroe, *"gli ormoni ormai reclamano!"*. Siete autorizzati a ridere. Il risolino divertito e un po' malizioso è una reazione diffusa e, si potrebbe dire, normale tra i ragazzi e le ragazze che vivono la scoperta di tutto ciò che riguarda l'affettività e la sessualità. È la reazione di chi **non sa bene come reagire**, ma si accorge che si trova di fronte a **qualcosa di particolare**, circondato, anche da parte degli adulti, da un alone di imbarazzo. Ma che c'è di imbarazzante? Vivere serenamente la dimensione della propria sessualità è uno degli ingredienti più importanti per essere felici. Vivere la fase della scoperta del proprio corpo facendosi delle domande non solo su come funziona, ma su come farne strumento per una **vera relazione con gli altri**, è una condizione fondamentale per costruire **rapporti solidi e significativi**.

Non si gioca con il proprio corpo. Con il proprio corpo ci si mette in gioco! Il nostro corpo è la finestra che ci apre sugli altri, è l'unico mezzo che abbiamo a disposizione per entrare in contatto con chi ci sta accanto. Chi gioca con il proprio corpo e con quello altrui (del proprio ragazzo o della propria ragazza), chi vive la sessualità come un gioco, rischia di perdere di vista il significato profondo dei gesti che attraverso il corpo si trasmettono. Sarà anche fortunato nel gioco, se ne ricaverà piacere e soddisfazione, ma, alla lunga, scoprirà di essere sfortunato in amore. Perché si sarà allenato a giocare, ma poco a nutrire sentimenti autentici.

- ▶ Circa questi temi, i messaggi che arrivano attraverso i mezzi di comunicazione in quale direzione vanno?
- ▶ Da quali sollecitazioni vi sentite bombardati? Sapete fare degli esempi?
- ▶ Quale comportamento vi sentite spontaneamente portati ad assumere? Che cosa ne pensate?





## Vincere le PAURE

### Paura della paura?

Nei primi capitoli della Genesi Dio parla ad Adamo ed Eva, ma fino a un certo punto essi non si rivolgono direttamente a lui. Sollecitato dalla domanda «Dove sei?», finalmente Adamo parla a Dio e le sue parole sono sorprendenti: «Ho udito la tua voce nel giardino: ho avuto **paura**, perché sono nudo, e mi sono nascosto» (Gen 3,10).

Le prime parole che Adamo rivolge a Dio hanno a che fare con la paura: significa che si tratta di un sentimento **ben radicato** e che condiziona molte scelte. In effetti è **naturale avere paura** e qualche volta non è neppure negativo che sia così, perché contribuisce a fare evitare i pericoli, a tenersi lontano dai guai...

Quello che è negativo è **lasciarsi dominare dalla paura**, soprattutto quando risulta essere un ostacolo che si frappone tra noi e gli altri, oppure impedisce di lanciarsi in esperienze che possono arricchire.



Ci sono casi in cui la paura deve essere **vinta e superata**, perché non possiamo permetterci di avere paura della paura!

### La paura che fa chiudere in sé

La paura di Adamo ed Eva finisce con il compromettere il loro rapporto con Dio. Allo stesso modo, ci pensiamo, possiamo riconoscere che la paura è molto spesso **all'origine di tante nostre chiusure nei confronti degli altri**. Qualsiasi relazione rischia di mostrarci in un certo senso "nudi": di rivelare i nostri sentimenti, di dare fiducia per primi espone i dosi al rischio della delusione, di rivelare le ferite del cuore che per essere guarite hanno bisogno della cura di un "altro"...

La paura **paralizza la capacità di farsi incontro a** **altri o di lasciarsi incontrare**, induce a nascondere qualsiasi credito di fiducia... Finisce con il prevalere su ogni ragionamento e ogni inclinazione positiva che potrebbe farci aprire nei confronti di chi ci sta accanto. Gli "altri" iniziano a essere percepiti come una **minaccia** e l'unica soluzione possibile, quel punto, diventa quella di **chiudersi in se stessi**. Pare meglio isolarsi in un atteggiamento di giusta distanza nei confronti di tutto e di tutti, e da lì governare autonomamente la propria vita (e all'occorrenza anche quella degli altri)...

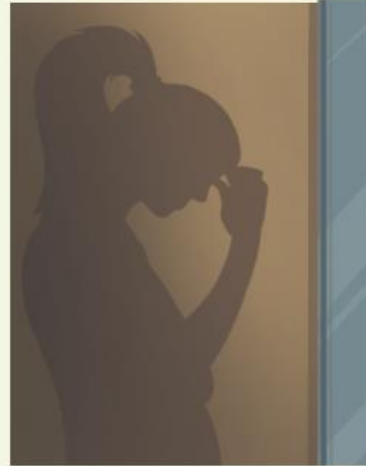
### La paura che emargina

Ma è così che deve essere? Forse no. Anzi, sicuramente no! Il problema è che una certa mentalità sembra ormai penetrata a fondo e pare difficile invertire la tendenza.

Alcune parole che indicano forme di **emarginazione** e **discriminazione** portano dentro di sé un riferimento alla **paura**. E non è un caso. Termini come **xenofobia** (per indicare l'avversione nei confronti di coloro che sono considerati "stranieri"), **omofobia** o **transfobia** (il sentimento di ostilità o addirittura in violenza nei confronti delle persone omosessuali o transessuali), **islamofobia** (l'atteggiamento di

sofferenza verso coloro che professano la religione islamica), hanno tutte dentro di sé il termine che in greco indica la **paura: fobia**.

La paura **toglie lucidità** di fronte a tante situazioni, diventa essa stessa **pericolosa**, perché porta a emarginare, ad abbandonare... E con il tempo si traduce in un atteggiamento di **autodifesa** che genera **indifferenza**. Alimentare e far crescere sentimenti di **fiducia** può rappresentare un ottimo antidoto contro questo genere di paura, ma si tratta di un passo non facile da compiere, soprattutto perché spesso il contesto sociale in cui viviamo non aiuta.



## Vincere le paure

Sono tante le paure che impediscono di aprirsi agli altri e limitano (o annullano del tutto) la capacità di essere accoglienti, generosi, disposti ad aiutare... E non esiste un rimedio valido per tutti allo stesso modo. Per vincere le proprie paure bisogna anzitutto **conoscerle e riconoscerle**, capire dove **si radicano**, da che cosa sono **alimentate**... E poi sapere che sconfiggere tante paure può migliorare la vita e le relazioni, ma un **sentimento di paura rimarrà sempre** al fondo del cuore e con questo sentimento bisogna imparare a convivere, senza lasciarsene dominare. Filosofi, psicologi, maestri spirituali di ogni religione hanno detto e scritto moltissimo circa i modi per vincere la paura. E anche la **proposta cristiana** può avere molto da dire e da insegnare in questo senso, perché è in grado di dare una **soluzione positiva alla paura più grande**, quella della **morte**, che è la più radicale e profonda. Una volta disinnescata questa paura, è possibile davvero disporsi a vincere tutte le altre...



### LAVORIAMO INSIEME



- In quali situazioni ti è capitato di avere paura?
- È vero che la paura può compromettere la nascita e lo sviluppo di una relazione? Ti è mai capitato di fare un'esperienza di questo tipo? Come si è risolta?
- Confrontatevi in classe: quali sono le paure più presenti dentro di voi? A che cosa sono dovute?
- Fate una sorta di graduatoria delle paure indivi-

duando quelle più condivise e ricorrenti e poi interrogatevi al riguardo:

- Come è possibile vincerle?
- Che cosa dipende da noi? Che cosa siamo disposti a fare per eliminare le paure?
- Qual è la paura più grande che avete? È possibile darle una risposta? Quale?



## Quale SOLITUDINE?

### Solitudine e comunità

Fatta eccezione per gli eremiti, che nel contesto del monachesimo hanno sempre rappresentato una piccola minoranza, la vita monastica, soprattutto in Occidente, è stata anzitutto improntata alla **vita comunitaria**. Ma questo non rappresenta una contraddizione rispetto alla condizione del monaco che – lo dice il nome stesso – dovrebbe vivere solo? Come si può intendere una **solitudine vissuta comunitariamente**?

In realtà non vi è contraddizione. Solitudine **non significa isolamento ed estraneità nei confronti degli altri**. Generalmente nelle comunità monastiche il senso della comunità era (ed è ancora oggi) molto forte, ma questo non certo a scapito della scelta di una vita solitaria. Anzitutto perché, al di là dei momenti della **preghiera comunitaria** e del lavoro (individuale oppure in gruppo), molte erano le ore del giorno che i monaci trascorrevano **da soli e in silenzio**. Inoltre, pur vivendo con altri, ognuno conservava nel proprio intimo una **dimensione di solitudine** nella quale era sempre possibile incontrarsi con Dio e intrattenere un dialogo con lui. Al di fuori di questa relazione, o meglio, nel momento in cui diventa **estranea a qualsiasi tipo di relazione**, la solitudine rischia di diventare un **inferno**! E infatti l'Inferno, inteso come luogo della dannazione eterna, è definito come negazione totale della relazione con Dio e, in definitiva, anche con gli altri.



### Una percezione negativa della solitudine

Oggi la solitudine suscita spesso **interrogativi perplessità**, sembra faccia paura: si fa di tutto per evitarla o per attenuarla.

La solitudine spesso viene associata a situazioni **disagio**, di **vulnerabilità**, di **abbandono**, come avviene per gli anziani che vengono lasciati soli, o pure a coloro che non hanno nessuno con cui confidarsi, con cui avere un momento di condivisione. Ci sono poi persone che **si rifugiano nella solitudine** perché si sentono incapaci di stare e di relazionarsi con gli altri. Questo però significa privilegiare un punto di vista che porta a una **visione negativa della solitudine**.

### Solitari ma connessi

Rispetto alla solitudine, poi, vi sono **atteggiamenti** che appaiono **contraddittori**. Basti pensare al crescente uso dei **social network** che, da un lato rivela un bisogno di relazione e di comunicazione con altri, dall'altro spinge le persone a **isolarsi** e a **preferire i rapporti virtuali anziché quelli reali**. Magari non si esce tanto con gli amici, però si è **sempre connessi, sempre in rete**. Come interpretare queste situazioni?

Davvero può avere ragione chi afferma che in questo tempo di interconnessione globale e *full time* le persone si sono sentite o sono davvero tanto sole? Può essere vero che l'uso dei social **seduca alle relazioni autentiche**, le uniche in grado di strappare a quel senso di abbandono fatto una solitudine sorda e vuota?

Viceversa, vi sono anche casi nei quali la connessione dei social può aiutare a **vincere la solitudine e l'isolamento forzato**. Se ne è avuta una prova occasione della grande pandemia del 2020: quarantenni hanno contribuito il web e i social network a favorire un comune senso di vicinanza, a rendere supportabile un isolamento che molti non avrebbero potuto tollerare?

## È possibile vivere la solitudine come un valore?

Ognuno, a partire dalla propria sensibilità e dalla propria esperienza, può attribuire un particolare valore alla solitudine. Ma è indispensabile che questa dimensione vada riscoperta come una **componente necessaria nella vita**, che non è possibile eliminare. È infatti impossibile non riconoscere che nella vita di tutte le persone vi sono momenti in cui **si desidera stare da soli** per pensare, per darsi una pausa di silenzio, per comprendere quello che sta accadendo intorno e dentro di sé... E sarebbe pericoloso negarsi questi momenti.

Anche se è vero che la solitudine, per la grandissima maggioranza delle persone, non rappresenta la scelta sulla quale fondare la propria esistenza, essa va comunque riconosciuta come un **valore**. O, se si vuole, può essere intesa come quella condizione interiore che, se coltivata in maniera positiva, può contribuire a **miglior comprendere il senso delle relazioni**: è il luogo del silenzio nel quale risuona con maggiore nitidezza il valore della compagnia degli altri.



### LAVORIAMO INSIEME



- **Rileggi la tua esperienza**: ti capita di sentire il bisogno di momenti di solitudine? Come vivi questi momenti? Hai paura a rimanere solo/a con te stesso/a? Se sì, da che cosa potrebbe nascere questa paura? Se no, che cosa ti aspetti di positivo da questi momenti?
- **Conosci persone che vivono la solitudine come abbandono**? Viceversa, conosci anche persone che cercano la solitudine per sottrarsi alle difficoltà che possono sorgere da una relazione? Consideri importante intervenire per offrire un aiuto in queste situazioni, oppure ritieni che coinvolgano una

dimensione talmente intima delle persone da non ammettere ingerenze da parte di altri?

- **Confrontatevi tra voi circa le risposte che avete dato singolarmente agli interrogativi riportati nei punti precedenti** (almeno nella misura in cui vi sentite di condividerle, perché si tratta di domande molto personali...). Fate un brainstorming: ognuno dica la parola che, di primo acchito, associa alla solitudine (noia, serenità, tristezza, silenzio...). Fate un elenco: sono più numerose le parole positive o quelle negative? Quali conclusioni potete trarre da questo scambio?



## «Dio non vuole la sofferenza»

«Dio non vuole la sofferenza degli uomini». Bisogna ripartire da questa frase di sant'Isacco il Siro, vescovo di Ninive vissuto nell'VIII secolo. Dio non ha mai voluto la sofferenza di nessuno e il **Cristianesimo** non è una religione della sofferenza, ma della **gioia**.

Una delle distorsioni e delle ambiguità che il Cristianesimo ha subito nel corso dei secoli è stata invece una sorta di **esaltazione della sofferenza** come mezzo di purificazione per avvicinarsi a Dio, tanto che si è parlato persino di una "religione del dolore". Questo ha avuto conseguenze disastrose, che hanno portato molti ad allontanarsi (giustamente) dalla fede cristiana. Ma **Gesù odiava**

la sofferenza, tanto quella degli altri, cui cercava di porre rimedio con i numerosi **miracoli di guarigione**, quanto la propria, che non ha certo affrontato con animo lieto: ha pregato per allontanarla da sé e la sua paura della sofferenza era così intensa da provocargli un sudore di sangue (Lc 22, 41-44). Alla fine l'ha assunta completamente su di sé per farne una **testimonianza estrema e altissima d'amore**.

**Il cristiano non è una persona che cerca la sofferenza, ma la felicità.**

La sofferenza non è il fine della vita spirituale e non è neppure il mezzo obbligato attraverso il quale occorre passare per giungere alla felicità (anche quella eterna), come un tempo si tendeva a credere o a far credere. Se si ha la fortuna di non conoscere la sofferenza, o di conoscerla in modo limitato, tanto meglio!

Nella prospettiva cristiana la sofferenza – che, ripetiamolo a scanso di equivoci, è in sé male – può diventare il luogo dell'incontro con Dio rafforzando la fede in Gesù che si è fatto vicino e continua a



▲ El Greco, *Cristo guarisce il cieco*, 1570 circa; New York, Metropolitan Museum of Art.

essere vicino anche nei momenti più dolorosi. Diventa un'occasione per alimentare la speranza che **la sofferenza e la morte non sono l'ultima parola sulla vita dell'uomo**. L'ultima parola è la risurrezione: questa è la prospettiva cristiana che permette di dare un senso alla sofferenza.



### LAVORIAMO INSIEME



- Quale significato viene dato normalmente alla sofferenza? È semplicemente qualcosa da evitare o a cui sottrarsi? E se questo non è possibile, basta sopportare pazientemente...?
- Quali tipi di sofferenza ti è capitato di conoscere direttamente? Quale è stata la tua reazione?
- Confrontatevi circa il modo con cui siete soliti affrontare situazioni di sofferenza, quali tipi di reazioni avete di solito rispetto a esperienze di questo genere (paura, rassegnazione, volontà di resistere...)? Qual è il tipo di sofferenza che vi mette maggiormente a disagio e verso il quale non sapreste come reagire? Perché?



## Portatori di GIOIA

## La gioia del Vangelo

Uno dei documenti fondamentali del Concilio Vaticano II, la costituzione pastorale *Gaudium et spes*, inizia con la parola "gioia": «Le gioie e le speranze...». Il tema trattato non è quello della gioia, ma dei rapporti tra la Chiesa e il mondo contemporaneo; tuttavia, è molto significativo che il primo sentimento attribuito agli «uomini d'oggi» riconosciuto e fatto proprio dalla Chiesa sia proprio la gioia, che insieme alla speranza viene prima delle «tristezze» e delle «angosce», anch'esse citate all'inizio del documento.

Non è un caso e non è per mettere l'accento su qualcosa di positivo prima di ricordare quello che c'è di negativo, come si fa qualche volta... Si tratta piuttosto di un riferimento esplicito alla **dimensione gioiosa che pervade tutto il messaggio cristiano**. Come ha tenuto a ripetere anche papa Francesco in un'esortazione apostolica pubblicata pochi mesi dopo l'inizio del suo pontificato e intitolata *Evangelii gaudium* (**La gioia del Vangelo**), nella quale fin da subito viene dichiarato che il Cristianesimo è anzitutto un messaggio di gioia:

La gioia del Vangelo riempie il cuore e la vita intera di coloro che si incontrano con Gesù. Coloro che si lasciano salvare da Lui sono liberati dal peccato, dalla tristezza, dal vuoto interiore, dall'isolamento. Con Gesù sempre nasce e rinasce la gioia.

(*Evangelii gaudium*, n. 1)

Ugual pensiero è stato sviluppato anche in un'altra esortazione apostolica: *Gaudete et exultate* (**Rallegratevi ed esultate**), del 2018.

## Quale gioia?

La gioia è un sentimento molto più **profondo** di quanto non si creda. Può essere associata all'allegria e al sorriso, che ne sono manifestazioni, ma le sue radici stanno nell'**interiorità** più intima e nascosta di ciascuno e si esprime anzitutto nel modo con il quale si coltivano le **relazioni**, nello sguardo con cui si legge la **realtà**, nell'approccio a tutto ciò che di **bello** e di più **difficile** la vita propone o impone... La gioia è anzitutto una **condizione del cuore**. Una persona gioiosa non è necessariamente una persona burlona, magari un po' chiacchiosa, sempre con la battuta pronta... La gioia non va confusa con la semplice allegria. La gioia è una cosa seria! Gioiosa può essere anche una persona timida e riservata, che esprime con più **discrezione** i propri sentimenti, ma nel rapporto con gli altri sa trasmettere **serenità, fiducia, accoglienza**...

Insomma, ognuno esprime la gioia a modo suo, ma in genere ci si accorge se si ha a che fare con una persona gioiosa oppure no. La gioia è un sentimento fine, delicato, che però **dà sapore alla vita** e che si sente il desiderio e persino il bisogno di comunicare anche ad altri. E non di rado la gioia è contagiosa...

Insomma, ognuno esprime la gioia a modo suo, ma in genere ci si accorge se si ha a che fare con una persona gioiosa oppure no. La gioia è un sentimento fine, delicato, che però dà sapore alla vita e che si sente il desiderio e persino il bisogno di comunicare anche ad altri. E non di rado la gioia è contagiosa...

## Quando si prova gioia

Ci sono momenti della vita nei quali si prova una gioia particolarmente intensa. Può avvenire in maniera del tutto **inaspettata**, e non necessariamente in occasione di fatti straordinari. Una breve poesia di **Sandro Penna** (1904-1977), esprime bene il nascere silenzioso e forte del sentimento di gioia:

Il mare è tutto azzurro.  
Il mare è tutto calmo.  
Nel cuore è quasi un urlo  
di gioia. E tutto è calmo.

Un animo gioioso **non si demoralizza** davanti alle avversità. Anzi, riesce ad affrontarle meglio, con più coraggio. Ci sono anche casi nei quali, inspiegabilmente, si prova gioia in una **situazione di difficoltà**. Il poeta **Giorgio Caproni** ha espresso così la gioia nata dalla faticosa salita su una montagna:

Faceva freddo. Il vento  
mi tagliava le dita.  
Ero senza fiato. Non ero  
stato mai più contento.



## LAVORIAMO INSIEME



- La dimensione gioiosa del Cristianesimo oggi pare un po' offuscata. Sembra, piuttosto, che nel corso del tempo se ne sia proprio persa la percezione. Siete d'accordo? Quale sensazione si ha più facilmente riguardo al Cristianesimo?
- Fate insieme un cartellone nel quale ciascuno scriva una situazione in cui ha provato o prova solitamente una sensazione di gioia. Potete farlo anche sotto forma di un breve componimento poetico, come quelli che avete letto su questa pagina. Poi leggete insieme e confrontatevi su ciò che avete scritto. Vi sono situazioni che coincidono? Oppure altre alle quali non

avreste mai pensato? Se volete e ve la sentite, potete chiedere e offrire spiegazioni o fare esempi.

- Nelle relazioni che intrattenete con altre persone, quale valore attribuite alla gioia? L'essere gioioso, con tutto ciò che ne deriva, è una caratteristica che ricercate nelle persone?
- Quanto la gioia è presente nei vari contesti in cui vivete? Anche nel mondo virtuale, è presente una dimensione gioiosa? Oppure viviamo in un mondo nel quale a volte sembrano prevalere la tristezza e lo scoraggiamento? La gioia vi pare essere stata sottovalutata o dimenticata? Perché?

## I sentimenti-bussola

Quando si parla di valori, di punti di riferimento, di modelli ecc., si ha a volte l'impressione che si tratti sempre di questioni "di testa", che tutto debba essere frutto di riflessione, di ragionamento, di pensiero... E il cuore? Ossia, i sentimenti? Che posto occupano? Quale spazio devono avere nelle decisioni che orientano la vita?

In realtà i sentimenti occupano un posto importantissimo nell'orientare i nostri comportamenti. Basti pensare che cosa succede nel momento in cui ci si prende una cotta per una persona... Tutto il resto sembra non avere più importanza, tutto è finalizzato a incontrarla, a stare con lei, a trovare il modo di piacerle...

Ed è significativo notare che Gesù stesso ha posto come criterio più importante per orientare l'agire umano proprio un sentimento, quello più grande e nobile: l'amore.

Allora, è importante capire quali sentimenti vogliamo che orientino i nostri comportamenti. Possono essere i nostri sentimenti-bussola, quelli che riteniamo positivi e che vogliamo ascoltare, soprattutto quando costruiamo relazioni con le altre persone. Come puoi fare per distinguere quelli buoni? Semplice, quelli che ti fanno sentire più in pace con te stesso, quelli che ti regalano momenti di gioia...

▀ Scrivi, nei riquadri, quali possono essere per te i sentimenti-bussola più importanti.





## Che cosa ci rende felici?

Rispondere alla domanda "Che cos'è la felicità?" non è facile. Una risposta, così in astratto, rischia di essere persino impossibile. Però noi sappiamo di essere **fatti per essere felici** e uno dei nostri principali "doveri" è quello di trovare il modo migliore per realizzare la nostra felicità. Non in modo egoistico, naturalmente (cioè non a scapito della felicità degli altri)!

Ma che cosa ci rende – o pensiamo possa renderci – davvero felici? E poi, non tutto ci rende felici allo stesso modo: c'è una "graduatoria" anche nella felicità... Inoltre, tra noi ci possono essere anche **grandi differenze rispetto a ciò che rende felici**. È interessante scoprire quali sono queste differenze, non solo per curiosità, ma anche perché sapere che cosa rende una persona felice ci permette di **aiutarla a raggiungere la felicità**. E lo stesso vale per noi: dire agli altri che cosa ci rende felici li mette in condizione di darci una mano nel raggiungere i no-

stri obiettivi, a realizzarci pienamente e, quindi, ad assaporare la felicità.

Dunque, sarà interessante scoprire, per esempio, quanto il **benessere** aiuti a essere felici. Il benessere è importante, avere ciò di cui si ha bisogno e che si desidera è apprezzabile, il successo fa sentire realizzati e avere persone con cui condividere la vita è indispensabile... ma basta?

Forse si tratta di stabilire il **senso profondo che si attribuisce a tutto questo** e, soprattutto, di **porre attenzione alla qualità delle relazioni che si intrattengono con altri**.

- Prova a dire che cosa ti rende felice, completando le caselle che trovi su questa pagina. Puoi farlo anche a partire da alcune domande. Per esempio, quanto dipende dagli altri il tuo essere felice o triste?



### LAVORIAMO INSIEME



- Confronta quello che hai scritto con quello che hanno scritto i tuoi compagni e le tue compagne e insieme elaborate un cartellone nel quale scriverete i motivi di felicità più condivisi.
- Domandatevi poi perché non condividete altre situazioni che sono state scritte e riflettete insieme su quanti modi esistono per essere felici e quanto sia particolare, per ciascuno, la felicità che vuole raggiungere.