

LA GIOIA

29 ottobre 2016

LETTURA PAG. 130-131 DI FRANKL, *Uno psicologo nei lager*

GIBRAN diceva: Quanto più a fondo vi scava il dolore, tanta più gioia potete contenere.

Il fatto è che il dolore e la gioia vanno proprio a braccetto. Fino a quando non accettiamo il dolore, non facciamo spazio alla gioia.

Anche in NATURA: pensiamo agli alberi da frutta potati e a quelli non potati, pensiamo a un ulivo potato e uno non potato. Pensiamo a una bella pianta di rose, quelle grandi, belle, regali. Ci vuole coraggio per potarle, ci sembra di offenderle o di sfregarle. No, ci stiamo prendendo cura di loro. solo così potranno mostrare tutto il loro splendore! E i germogli più belli saranno proprio dove noi avremo inflitto il colpo più deciso!

Allo stesso modo, la nostra gioia più grande sarà in relazione al nostro dolore più grande. Possiamo rintracciare questa verità nella nostra vita, quella di ognuno di noi.

Ma anche: quando il padre del FIGLIUOL PRODIGO ha grande gioia? La presenza del figlio che è restato con lui è stata sicuramente motivo di grande consolazione, ma la grande gioia la

legghiamo quando torna l'altro figlio, la cui assenza era per lui motivo di grande dolore e preoccupazione.

Ma vediamo cosa è questa GIOIA

Intanto distinguiamola dalla FELICITA'

FELICITA'. È un'emozione, ossia uno stato mentale e fisiologico associato a modificazioni psicofisiologiche. Paura, amore, ira oppure vergogna, ansia, gelosia, invidia.

È lo stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri, necessità, progetti.

L'uomo fin dalla sua comparsa ricerca questo stato di benessere. Se tende a soddisfare bisogni naturali e necessari la sua ricerca ha successo mentre, se tende a soddisfare bisogni non naturali e non necessari, l'uomo rischia NON SOLO DI AFFANNARSI INUTILMENTE, MA ANCHE di essere infelice.

La parola felicità è oggi spesso associata ad uno stato di benessere materiale che comprende anche bisogni non naturali e non necessari, portando più all'infelicità che alla felicità.

GIOIA - Dizionario: sentimento di piena e viva soddisfazione dell'animo.

Ma cosa soddisfa l'animo? La buona fortuna? L'opulenza? Vedo tante persone gioiose e tante persone tristi, ma non vedo il collegamento tra il benessere materiale e la gioia. Non vedo che più uno sta nell'abbondanza e nell'agio e più è gioioso. Naturalmente parlo dall'avere il necessario in poi.

Gioia: quella autentica nasce dalla sana consapevolezza di aver fatto tutto ciò che era nelle nostre facoltà. (Madre Teresa)

Depressione: Aaron Beck, fondatore degli approcci classici in psicoterapia cognitiva: visione negativa di sé, del mondo e del futuro

Il contrario della depressione è la gioia.

Il contrasto alla depressione è favorire la gioia

Per restare nella definizione di Beck, la gioia implica una visione positiva di sé, del mondo e del futuro.

Missione impossibile al giorno d'oggi? No!

Dunque il contrasto alla depressione consiste nel favorire attività che individuano e coltivano al massimo possibile ciò che è nelle nostre facoltà.

La gioia dunque non è data dall'aver definito e realizzato lo scopo della propria vita, dall'aver raggiunto un proprio obiettivo, ma consiste

- nel poter dire a noi stessi di aver fatto del nostro meglio nel dare un significato al nostro passato;
- nel rispondere alle domande che la vita concreta ci pone nel presente;
- nella prospettiva che saremo capaci di rintracciare nel futuro.

Forse tutti noi abbiamo sperimentato momenti particolarmente bui, durante i quali la vita che si svolgeva intorno a noi sembrava qualcosa di estraneo, che appartenesse solo agli altri. Momenti nei quali ci siamo sentiti perduti. In quei momenti abbiamo rischiato di lasciarci andare, perché abbiamo svalutato il momento presente essendo negativo o doloroso e abbiamo pensato che “tutto è inutile”, “ormai non posso sperare più nulla dalla vita”.

Quei momenti li abbiamo superati affrontando il presente in tutta la sua concretezza, momento per momento, e mettendo a fuoco un futuro.

Tra un'ora deve essere pronto in tavola, io sono ancora al lavoro. Come faccio?

E' QUESTO IL MOMENTO DI FARE UNA RICOGNIZIONE DELLE
PROPRIE FACOLTA'

Frankl afferma con Nietzsche: **chi ha un perché per vivere,
sopporta quasi ogni come.**

**LE NOSTRE ATTIVITA' NEL CORSO DEGLI ANNI SONO
SEMPRE STATE TUTTE TENDENTI ALLA INDIVIDUAZIONE E ALLO
SVILUPPO DELLE FACOLTA' DI CHI SI E' RIVOLTO A NOI.**