

Anselm Grün

**Ritrovare
la propria gioia**

sesta edizione

Editrice Queriniana

Introduzione

La gioia non la si può produrre. Questo libro non risveglierà automaticamente la gioia in te. Eppure in ciascuno di noi, accanto a sentimenti di tristezza e di rabbia, di paura e di depressione, vi è anche un posto per la gioia. Spesso noi siamo tagliati fuori dalla gioia che risiede nel fondo dei nostri cuori; in quei momenti noi crediamo che non vi è alcun motivo di gioia. A volte addirittura ci rivolgiamo contro la gioia che è in noi. Preferiamo lamentarci, perché così otteniamo più attenzione che non la letizia interiore e un cuore felice. La gioia può assumere in noi molti volti: la silenziosa gioia interiore, che non è oscurata nemmeno dalla delusione e dal dolore; la gioia esplosiva ed estatica, per la quale facciamo salti di gioia; la gioia per noi stessi, la gioia della vita, la gioia per la creazione e, infine, la gioia in Dio. Forse tu conosci solamente una gioia contenuta. Non sei un tipo

capace di far divertire gli altri. Allora devi trovare tu stesso il tuo modo di gioire, senza costringerti ad una gioia che ti sarebbe solamente imposta.

In chiesa ho spesso sentito prediche che mi invitavano a gioire. Si cita sempre S. Paolo: «Rallegratevi nel Signore, sempre! Ve lo ripeto ancora: rallegratevi!» (*Fil* 4,4). Questi inviti alla gioia hanno sempre destato in me sentimenti contrastanti. Da una parte, vi è il desiderio di essere veramente nella gioia. Dall'altra, nasce il sospetto che sia troppo facile invitare alla gioia. Non posso essere nella gioia solamente perché un altro adesso lo vuole. Non posso essere felice su comando. La gioia non la si può produrre. Se ne portano tante motivazioni: il cristiano ha tutte le ragioni di gioire, deve essere davvero sempre nella gioia perché è un redento; eppure nessuna di queste ragioni mi aiuta a trovare la vera gioia. Piuttosto mi fanno arrabbiare. Non posso sempre e dovunque essere contento. Io voglio poter essere triste, se è l'atteggiamento giusto per me. In molti, che parlano sempre di gioia, dietro la facciata di felicità percepisco una profonda tristezza, a volte addirittura il vuoto e il dubbio. Per questo non riescono a convincermi. Al contrario, ho l'impressione che essi debbano convincere se stessi alla gioia e invitarsi reciprocamente alla gioia, poiché essi non l'hanno veramente in se stessi.

Se, quindi, in questo libro parlerò della traccia vitale che porta alla gioia, non voglio aggregarmi a que-

sto facile invito alla gioia. Piuttosto, nel ricordo di tutte le persone che io accompagno e che mi hanno

*Voglio descrivere
la traccia
che riconduce alla vita*

molto spesso raccontato le proprie ferite e i propri dolori, vorrei descrivere la traccia che le ha ricondotte alla fin fine alla vita. Questa traccia di vita ha sempre a che fare anche con la gioia. Ognuno ha in se stesso un posto per la gioia, anche se spesso è depresso, anche se non sempre ne è toccato. Ognuno è riuscito almeno una volta ad essere veramente nella gioia. Ognuno sa per esperienza come si avverte la gioia e quanto fa bene. Il ricordo di queste esperienze di gioia la risveglia di nuovo in noi e rende di nuovo efficace la sua forza sanante.

Un percorso della terapia è quello di osservare le proprie ferite e di rielaborarle, risentirle ancora una volta in sé, perché possano trasformarsi e conciliarsi con la propria storia, che è piena di ferite. È un metodo importante. Eppure non possiamo fermarci qui. Non possiamo sempre e solamente domandarci che cosa ci ha fatto ammalare, ma dobbiamo cercare anche quanto ci può guarire¹, quanto ci conduce alla vita. Da qualche tempo in qua conosco molte persone che scavano continuamente solo nel proprio passato,

¹ ANSELM GRÜN – WUNIBALD MÜLLER, *Was macht Menschen krank, was macht sie gesund?*, Münsterschwarzach 1997.

che si arrovellano la testa a proposito di quanto devono ancora smaltire delle ferite di quand'erano bambini e di quali forme di terapia li possono ancora aiutare. Non possiamo chiudere gli occhi di fronte alla verità della nostra vita e, a volte, la vita ci riporta di forza alle nostre ferite. Allora siamo costretti a dar loro la nostra attenzione, ma per alcuni la ricerca delle proprie ferite è diventata anche un tentativo per proteggersi dai problemi che la vita pone loro oggi. Mentre si sprofondano nelle ferite del loro passato, queste ferite impediscono la guarigione, li derubano della vitalità che essi ricercano.

Il tema della gioia mi invita a cercare tracce nella storia della mia vita, caratterizzate da gioia e vitalità. Invece di cercare solamente esperienze infelici dell'infanzia, dobbiamo ricordarci anche delle molte esperienze nelle quali noi siamo stati pieni di gioia e allegria, nelle quali abbiamo sperimentato veramente a fondo il piacere della vita. Queste tracce ci mettono in contatto con la nostra vitalità, possono sanare le nostre ferite, che pure appartengono alla nostra storia, spesso meglio che continuare a girare attorno alle ferite che abbiamo subito. La traccia della vitalità è per me contemporaneamente anche la traccia sulla quale io scopro Dio nella mia vita. Per me l'accompagnamento spirituale significa scoprire nelle persone la traccia della loro vitalità. Infatti, su questa traccia esse incontrano il Dio reale, il Dio che salva e li-

bera, il Dio che li porta alla loro vitalità, alla loro gioia vitale, alla loro forma unica.

Entrare in contatto con la gioia è salutare per il corpo e lo spirito. Insomma, questo libro vorrebbe condurti a scoprire nuovamente la gioia nel fondo del tuo cuore. Se leggi di esperienze di gioia in altre persone, entri forse in contatto più intenso con la fonte della gioia che è in te. Forse questa fonte inizierà a sgorgare di nuovo. Vorrei incoraggiarti davvero a guardare in modo consapevole la tua vita sotto l'aspetto della gioia. Troverai anche nella storia della tua vita tracce di gioia e di vitalità. A partire da queste tracce scoprirai la via che devi percorrere oggi, perché la tua vita sia sana e integra, perché tu possa vivere la tua unicità, che tu hai da Dio, e perché possa trovare la tua spiritualità più propria, che ti porterà a Dio e al tuo vero sé.