

Jen Oshman



QUESTIONI DI FEDE

Perché è così difficile essere felici?



INDICE

<i>Introduzione dell'editore italiano</i>	7
Perché è così difficile essere felici?	11
Parte 1	
Che cos'è, in fin dei conti, la felicità?	15
Parte 2	
Perché è così difficile mantenere la felicità?	25
Parte 3	
La felicità a lungo termine	39
<i>Conclusione dell'editore italiano</i>	61

DICONO DEL LIBRO

Questo libro affronta con onestà e chiarezza la nostra instancabile ricerca della felicità. Compassionevole e radicato nella verità, il libro aiuta i lettori a riconoscere le false speranze e offre una visione della gioia solida e duratura, capace di resistere alla sofferenza, alle delusioni e alle difficoltà della vita quotidiana.

Darby Strickland, docente presso il CCEF;¹ autore di *Is It Abuse?*

Jen ci aiuta a focalizzare la nostra attenzione sulla felicità in Dio, l'unico obiettivo in grado di portare la pienezza della gioia e dei piaceri per sempre. Un aspetto importante è il confronto tra le sette abitudini raccomandate dagli psicologi e, successivamente, i fondamenti biblici, la fonte e il fine di tali abitudini. In questo modo, l'autrice mette in luce le somiglianze e le differenze fondamentali tra l'insegnamento biblico e la psicologia in generale. Questo è ciò che la vera scienza fa sempre: confermare ciò che Dio ci ha sempre detto. Sono lieto che Jen scriva e leggere il suo lavoro mi spinge a raddoppiare la mia gioia nel Dio felice, benedetto per sempre. Amen!

Sam Crabtree, pastore dei piccoli gruppi della Bethlehem Church, Minneapolis, Minnesota, nonché autore di *Practicing Affirmation*.

La nostra ricerca di un rimedio alla nostra infelicità ci porta in mille direzioni diverse che, alla fine, ci deludono. In questo breve libro, Jen Oshman ci aiuta a capire perché la ricerca della felicità di per sé non ci darà mai ciò che desideriamo ardentemente. Se inseguiamo ciò che questa vita offre per afferrare la felicità, il nostro cuore rimarrà sempre vuoto. Ma se consacriamo la nostra vita seguendo Gesù, la gioia non ci abbandonerà mai.

Glenna Marshall, autrice di *Everyday Faithfulness*; *Memorizing Scripture*; e *Known and Loved*

1. CCEF è l'acronimo di *Christian Counseling & Educational Foundation*, organizzazione evangelica statunitense specializzata nella formazione di pastori, responsabili di chiesa e consulenti cristiani, finalizzata all'applicazione della Scrittura alla cura pastorale e alle difficoltà della vita. N.d.E.



INTRODUZIONE DELL'EDITORE ITALIANO

La felicità è uno dei desideri più universali dell'essere umano. La cerchiamo nelle relazioni, nella famiglia, nel lavoro, nella salute, nel benessere economico, nel riconoscimento degli altri, nel tempo libero, nelle esperienze piacevoli, nei viaggi, nel consumo, nella realizzazione personale e perfino nella nostra vita spirituale. Nessuno desidera vivere una vita grigia, vuota, frustrata o priva di significato. Tutti, in un modo o nell'altro, vogliamo essere felici.

Eppure, proprio in un tempo in cui abbiamo a disposizione più strumenti, più comodità, più possibilità di scelta e più promesse di appagamento, la felicità sembra spesso sfuggirci. Siamo più connessi e, allo stesso tempo, più soli; più informati e, spesso, più ansiosi; più liberi di scegliere e, talvolta, più confusi su quale direzione prendere. La nostra cultura ci ripete che dobbiamo ascoltare

noi stessi, realizzarci, superare ogni limite, inseguire ciò che ci fa stare bene e costruire la versione migliore di noi stessi. Ma, nonostante questo, molti continuano a chiedersi: “Perché è così difficile essere felici?”

Questo breve volume di Jen Oshman affronta proprio questa domanda. Lo fa con uno stile accessibile e concreto, ma anche con una prospettiva profondamente biblica. L'autrice non nega la bontà di molte gioie ordinarie: una relazione affettuosa, un pasto condiviso, un momento di quiete, una conquista personale, una giornata serena. La Bibbia stessa insegna che le buone cose della vita sono doni di Dio e che vanno ricevute con gratitudine. Il problema nasce quando chiediamo a queste realtà finite di darci ciò che soltanto Dio può offrire in modo pieno, stabile e duraturo.

La tesi del libro è semplice e controcorrente: la felicità non può essere raggiunta inseguendola direttamente come fine ultimo. Quando la felicità diventa il centro della vita, finisce per allontanarsi. Più la rincorriamo come un diritto, un obiettivo o un prodotto da ottenere, più rischiamo di diventare ripiegati su noi stessi, delusi, insoddisfatti e incapaci di ricevere la gioia come dono. La felicità autentica, invece, nasce come frutto di una vita orientata nella direzione giusta: verso Dio, verso il Suo regno, verso Cristo e verso il prossimo.

In questo senso, il libro dialoga con alcune osservazioni della psicologia contemporanea sulla gratitudine, le relazioni significative, l'altruismo, la cura del corpo, la crescita personale e il distacco dal materialismo. Tuttavia, Jen Oshman mostra che queste intuizioni trovano il loro fondamento più profondo non in una tecnica di

auto-miglioramento, ma nella visione biblica dell'essere umano. Siamo creature fatte a immagine di Dio, create per conoscere, amare, servire e glorificare il nostro Creatore. Per questo non possiamo essere veramente felici vivendo come se Dio non esistesse o come se il nostro io fosse il centro dell'universo.

Il testo nasce in un contesto americano e alcuni riferimenti culturali, statistici e sociali riflettono in modo particolare quella realtà. Tuttavia, la domanda che pone è pienamente rilevante anche per il lettore italiano. Anche nel nostro Paese il benessere materiale non elimina automaticamente l'inquietudine del cuore; anche tra noi si avvertono fragilità, ansia, solitudine, disorientamento e insoddisfazione; anche nella nostra cultura la felicità viene spesso confusa con il piacere immediato, l'autonomia individuale, il successo personale o la libertà da ogni vincolo. Per questo, alcune note dell'edizione italiana aiutano a collocare il tema anche nel nostro contesto.

Va inoltre precisato che parlare di felicità non significa ignorare la sofferenza. Alcuni lettori attraversano stagioni molto dure: lutti, malattie, depressione, ansia, povertà, conflitti familiari, solitudine o delusioni profonde. La risposta cristiana non banalizza queste esperienze e non le liquida con frasi superficiali. La gioia di cui parla la Bibbia non è un'emozione leggera e momentanea, né un sorriso imposto a chi soffre. È una realtà più profonda, radicata nella grazia di Dio, nella presenza dello Spirito Santo, nella comunione del popolo di Dio e nella speranza eterna che abbiamo in Cristo.

Pubblichiamo questo libro nella collana "Questioni di Fede" perché la domanda sulla felicità è, in realtà, una

domanda profondamente spirituale. Chiedere perché sia così difficile essere felici significa chiedere dove stiamo cercando la vita, quale voce stiamo seguendo, quale meta ci sta guidando e quale “GPS” sta orientando il nostro cammino. La Scrittura ci ricorda che siamo stati creati per un altro mondo e che soltanto cercando prima il regno di Dio possiamo ricevere anche le gioie di questa vita nel loro giusto posto.

Il nostro desiderio è che queste pagine aiutino il lettore a smascherare le false promesse della felicità centrata su sé stessi e a riscoprire la bellezza di una vita vissuta in Cristo. La felicità più solida non si trova nell’aver tutto sotto controllo, ma nell’appartenere a Colui che ci ha creati, salvati e destinati alla gioia eterna della Sua presenza.



PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE ESSERE FELICI?

“Ma che succede? Dove siamo? È uno scherzo?”. Io e mio marito eravamo increduli. Eravamo arrivati a destinazione, ma non era il vivace centro congressi che ci aspettavamo. Al suo posto c’era un campo ingiallito e brullo, a parte qualche mucca che ci fissava ruminando, con gli occhi che *ci* accusavano di essere noi il problema, non il loro campo.

Erano i primi anni Duemila e io e Mark eravamo stanchi. Avevamo lasciato i nostri figli e le nostre impegnative carriere in Giappone per volare negli Stati Uniti e partecipare a una conferenza che prometteva di dissetare spiritualmente le nostre anime assetate. Un’ora prima di arrivare in quel campo brullo, avevamo pagato un supplemento per noleggiare un GPS presso lo sportello dell’aeroporto. Intendiamoci, era prima dell’avvento degli smartphone, quindi quel dispositivo assomigliava a un

walkie-talkie e forniva indicazioni solo a voce. Pensavamo che questa tecnologia all'avanguardia avrebbe superato le indicazioni cartacee che avevamo infilato nella valigia un continente e un oceano prima. Ci sbagliavamo.

Eravamo partiti alla volta di una destinazione specifica. Ci fidavamo ciecamente della saggezza del nostro benevolo GPS. Ascoltammo attentamente le sue indicazioni e procedemmo esattamente come ci suggeriva. E arrivammo proprio dove ci aveva detto di andare.

Solo che era il posto sbagliato.

A quanto pare, i dati limitati a disposizione del GPS nei suoi primi tempi facevano sì che un indirizzo a volte portasse a più di una località. Abbiamo chiamato la compagnia di noleggio auto e ci siamo scusati. Ci hanno fornito nuove indicazioni verbali per raggiungere la nostra tanto attesa destinazione.

Classico, vero?

Senza dubbio anche a voi è capitato qualcosa del genere, in senso letterale o figurato. Avevate immaginato e atteso con ansia una destinazione specifica, seguendo i consigli di qualcuno (forse i vostri) per raggiungerla, ma una volta arrivati, non era affatto come ve l'eravate immaginata. Semplicemente, non sappiamo ciò che non sappiamo.

Lo stesso vale per la felicità. Desideriamo disperatamente raggiungerla. La desideriamo ardentemente, la cerchiamo, facciamo di tutto per ottenerla. Se hai preso in mano un libro sul perché la felicità sia così difficile da raggiungere, probabilmente stai faticando a raggiungere la meta della felicità che speravi. Potresti sentirti come ci sentivamo io e mio marito in quel campo, quando ci sia-

mo chiedi: “Ma davvero? È questo il posto?”. Forse, proprio come noi che allora chiamavamo la compagnia di noleggio auto per avere ulteriori istruzioni, ti ritrovi a sfogliare queste pagine chiedendoti se hai sbagliato strada da qualche parte lungo il percorso.

Abbiamo bisogno di un GPS della felicità che ci indichi quale sia la nostra meta. E vorremmo che fosse preciso!