

Una guida per l'autentica felicità

La bellezza nella donna e la forza dell'uomo

Il direttore di *Radio Maria* padre Livio Fanzaga spesso ricorda che stiamo vivendo in un mondo senza Dio e pertanto infelice. Il mondo pretende di fare a meno di Dio, ma le sue dottrine ci porteranno al caos e alla disperazione. Basta sfogliare un giornale per avere la conferma. Se vogliamo essere felici occorre ritornare a Dio e alla sua Legge, non ci sono alternative. Il vescovo americano Fulton John Sheen, ha scritto un testo proprio per il nostro tempo così inquieto, **“La strada per la felicità. Psicologia e vita cristiana”**, (Mimep-Docete, 2023; pag. 201; e 14,00) potrà essere di aiuto di aiuto in questo cammino per raggiungere la vera felicità. Suddiviso in dieci parti anche questo testo è utile per pensare e fare ordine nella nostra anima inquieta, spesso logorata da conflitti interiori. Sheen nelle prime parti esamina la vita di ciascun uomo a partire dalla giovane età, dall'adolescenza, il comportamento del ragazzo e della ragazza. Affronta subito il tema dell'esperienza dell'amore.

La bellezza nella donna e la forza dell'uomo, due potenti stimoli che Dio ha concesso come strumenti di attrazione. Qui si pone la questione, a quale età iniziare il percorso del matrimonio, quando si è maturi per affrontarlo. Il tema sollecita domande importanti, tipo il rapporto tra i ragazzi bisogna basarlo sulle emozioni, sui sentimenti? E poi il sesso, i corpi, il piacere, le riflessioni del vescovo certamente cercano di aiutare a vivere con serenità la vita di coppia, la loro intima unione, il giusto concetto del sesso e dell'amore. Sheen introduce in questo ambito il concetto di **obbedienza**, del resto tutto l'universo è governato da leggi. *“Se obbediamo alle leggi del corpo lo conserviamo in salute, se osserviamo quelle della mente la manteniamo colta”*.

La vera obbedienza nasce dall'amore e non dalla forza. Gli uomini si rovinano per mancanza di obbedienza e non perché non conoscono il loro bene. L'obbedienza per esempio in famiglia, *non si deve fondare sul timore della punizione, allo stesso modo nella religione non poggia sul timore dell'inferno*. Tutto si deve basare sull'amore. La caratteristica dei testi di Sheen è l'ovvietà, anche in **“Strada per la felicità”** ne troviamo tanta, come nella 3a parte dove si affronta il *trascorre degli anni*. L'ansia del tempo, che può diventare la radice di tutte le nostre angosce, *“il tempo è diventato una delle cause principali di molti disordini di natura nevrotica e psicopatica”*. Continuando le riflessioni Sheen affronta la mezza età, la vecchiaia, offrendo spunti per riflettere.

Il 5° capitolo si occupa della **natura della nostra mente**. Importanza di conoscere meglio la **psicologia dei sentimenti umani**. L'entusiasmo non deve determinare le decisioni importanti della vita, come quelli che riguardano il matrimonio. *“L'uomo e la donna si promettono a vicenda quello che Dio solo può dare: la felicità perfetta”*. Pertanto Fulton Sheen ricorda che *“una delle ragioni per cui tanti matrimoni si risolvono in naufragi è che la giovane coppia, quando lascia l'altare, dimentica che i sentimenti umani si deteriorano, e che l'entusiasmo della luna di miele è ben altra cosa rispetto a quella felicità più solida dell'amore umano duraturo”*. In questa parte troviamo buoni spunti per capire la depressione, i sogni, il subconscio. Pertanto arriviamo alle **analisi interiori**, saper leggere nella propria coscienza.

Guardando dentro di noi, vediamo che esistono delle **guerre interiori**, scrive Sheen: **“è un'illusione credere che non dovremmo mai trovarci in guerra. La guerra è una legge della vita”**. Naturalmente il vescovo non si riferisce alle guerre tra le nazioni. E' la nostra guerra contro il male. *“Nessuno riceverà la corona senza aver prima combattuto”*. Qui Sheen introduce nel discorso *due tipi di spade*: una brandita verso l'esterno e l'altra rivolta a trafiggere l'interno. A noi interessa la spada rivolta all'interno che deve recidere l'egoismo, la

lussuria, e l'avidità. E' *la spada spirituale* che combatte una guerra contro noi stessi. La guerra contro il male che alberga nei nostri cuori.

Per Sheen, più gli uomini “*combattono contro i propri peccati, meno sentono il bisogno di combattere il nemico esterno*”. Coinvolgenti queste riflessioni. “*Chi non scopre il nemico che ha dentro di sé, lo troverà fuori. Ogni uomo ha una guerra civile in corso nel proprio petto [...]*”. E se non riesce a vincerla dentro di sé, la porterà fuori agli altri. “*Chi non crocifigge le proprie concupiscenze e libidini, inchiederà altri alla croce*”. Spesso ci chiediamo perché non siamo in pace con noi stessi, Sheen ci dà la risposta: perché non abbiamo lottato abbastanza nell'intimo contro noi stessi, “*perché neghiamo l'esistenza di un nemico interiore da sconfiggere*”. A ben vedere questi combattimenti a cui fa riferimento monsignor Sheen sono quelli che hanno affrontato tutti i santi.

Nel capitolo Sheen ci mette in guardia dal pericolo di **diventare nevrotici** come quelli che negano che esiste il peccato e il senso di colpa. Siamo nevrotici quando ti ergi a giudice degli altri e dai sempre la colpa agli altri. Quando reagisci con irritazione quando sei giudicato. Quando accusi Dio di ogni male. Quando diventi duro e ribelle. Quando vai dallo psicanalista e non dallo psichiatra. Infine quando neghi sempre il peccato. Attenzione ai cattivi consiglieri e affidarsi invece a quelli buoni. L'importanza della *meditazione*: “*come cambierebbe la nostra vita se conservassimo un'ora della giornata per meditare [...]*”. Dobbiamo spalancare la porta del nostro cuore a Dio, è il segreto della meditazione. Termina il capitolo con una attenta riflessione sui cristiani che non fanno nulla per sfruttare i propri doni o talenti.

Tutti dobbiamo portare frutto, non possiamo stare alla finestra. I negligenti che sprecano il tempo in *pasticci mentali* non sono visti bene. Anche perché la negligenza impedisce lo sviluppo dell'anima. Nel 7° capitolo, il vescovo riflette sulla persistenza della logorante *noia nella nostra vita quotidiana*. Fare sempre le stesse cose. Non dobbiamo meravigliarci se gli adolescenti amano il brivido, l'avventura. Allora si cerca l'avventura, Sheen ne propone tre avventure interiori: quella della *conoscenza*, (il Sapere, in particolare la filosofia); l'*assistenza sociale* (Il servizio all'umanità da parte dei missionari); infine l'avventura suprema, è quella *religione*, che non è lo star seduti in chiesa, precisa Sheen, ma la risposta alla promessa di Dio fatto uomo. In questo passaggio il vescovo americano spiega che cos'è la Fede, partendo dal miracolo del Signore, della guarigione del cieco nato.

Interessanti le riflessioni sulla salute mentale e fisica. Spesso i problemi fisici dipendono da problemi mentali e che entrambi sono in relazione con quelli spirituali. “*Non c'è possibilità di rinnovamento fisico senza un rinnovamento morale, e non esiste rinnovamento morale senza una rinascita spirituale*”, scrive Fulton Sheen, pertanto, “*tutto questo significa che comportamenti e stili di vita sono fattori fondamentali e determinanti per la salute*”. Così citando il dott. Alexis Carrell, sostiene che l'aumento delle nevrosi e della psicosi negli ultimi cento anni, può diventare più pericoloso delle malattie infettive e quindi “*le malattie mentali sono da sole più numerose di tutte le altre messe insieme*”. Questo però non significa che le malattie sono immaginarie.

Tuttavia Sheen sostiene che il medico (la sua vocazione forse sottovalutata) dovrebbe non solo guarire il paziente dalla nevralgia o dalla follia, in un certo senso dovrebbe essere un poco, anche educatore, politico, uomo di Dio, filosofo e teologo, “*nel senso di riconoscere che ogni persona malata al mondo, è affetta, in qualche misura, da una combinazione di tre disturbi: fisico, psichico e spirituale*”. Affrontando il tema della **psicanalisi di Freud**, che ha permesso al mondo “*di penetrare gli abissi della mente troppo a lungo ignorati*”. In pratica per Sheen, Freud non ha inventato nulla, “*descriveva quanto San Paolo molto tempo addietro aveva già osservato: ossia che in ogni uomo c'è un conflitto tra la legge della carne e la legge dello spirito. Anche Ovidio lo descrisse quando riconobbe che tutti cercano le cose migliori della vita, ma seguono spesso le peggiori*”.

Avviandomi alla conclusione propongo un accenno agli ultimi tre capitoli. “**Chi è il mio Prossimo**” (8 capitolo) E qui è d’obbligo il riferimento alla parabola del “Buon Samaritano”. Troviamo delle riflessioni sull’onestà; il successo e il fallimento; il giudizio e la comprensione degli altri. Nel 9° capitolo, Sheen sviluppa alcune riflessioni sull’ateismo, ormai diffuso dal piano intellettuale alla società. ***La negazione di Dio porta alla cancellazione della Verità.*** Infine nel 10° capitolo (*Vivere nella Pace*) Pone l’attenzione sulla differenza tra la l’*allegria* e la *letizia* (*Siate lieti nel Signore*). La gioia che nasce dal Signore, ci permette di vivere il mondo da un punto di vista completamente diverso. L’esempio dei Santi che erano sempre gioiosi mai tristi.

© 2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 01/01/2025

Salvato in PDF in data: 27/04/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/recensioni-2/libri/una-guida-per-lautentica-felicita/01/01/2025/>