



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

La psicologia della festa. Come rendere più piacevoli le feste in famiglia e con gli amici (10 dicembre 2014) (testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti Presidente della Facoltà di Psicologia del Rebaudengo e psicoterapeuta

Il tema è che cos'è la festa. Dal punto di vista psicologico che cosa vuol dire far festa. Ho rielaborato una definizione di festa che mi piace, allora ve la dico alla lettera: “*dirsi la gioia di stare assieme, attraverso lo stare assieme nella gioia*”, come mi piace questa definizione! Ve la ripeto: “*dirsi la gioia di stare assieme, attraverso lo stare assieme nella gioia*”, questa è la festa!

Il primo elemento che risulta è lo **stare assieme**, la festa è un elemento di persone riunite, di persone che tra di loro vivono una relazione, di persone che tra di loro sentono un legame. E da solo? Sì, uno può festeggiare da solo, ma non è la festa quella! Festa vuol dire stare con altre persone. Quante persone devono esserci perché ci sia festa? La teoria è facile, poi tradurlo in pratica è un pochino più difficile, ci devono essere tutte le persone coinvolte. Ad esempio, se è una festa di famiglia ci devono essere tutte le persone che si sentono parte di quella famiglia; se è la festa di un gruppo, ci devono essere tutte le persone di quel gruppo.

Se è la festa di qualunque realtà, perché la festa sia piena ci devono essere tutte le persone di quella realtà, le persone che mancano sono una diminuzione della festa. Questa diminuzione può essere diversa se le persone mancano per motivi validi, perché proprio è capitato qualcosa, non hanno potuto venire, non stanno bene, eccetera, dispiace sia perché mancano, sia per il motivo. Perché se sono malate, certo che non ci sono; dispiace perché sono malate, ma dispiace perché non ci sono. Se poi non ci sono per dei motivi che non si conoscono, o perché si sospetta che ci sia qualche rottura, o perché ha preferito un'altra festa, ha preferito andare da un'altra parte, allora si sente proprio la mancanza di quella persona. Una festa è piena quando ci sono tutti. Pensate un parente lontano, si sente che manca. Pensate a qualcuno proprio del gruppo che ci sarebbe sicuramente ma non può: si sente che manca. La festa è “esserci” prima di tutto, essere assieme.

La festa viene poi da che **cosa ci si dice** in quella festa. ma non le frasi, le parole, i discorsi, ma il fatto di esserci che cosa dice. Dice che siamo contenti di esserci, di essere assieme; che siamo contenti di incontrarci; ci dice una cosa positiva, una cosa piacevole. Nell'incontrarci ci diciamo che

“*ci incontriamo perché siamo contenti di incontrarci*”. Questo fa sì che il messaggio che ci si scambia sia un messaggio di gioia, un messaggio piacevole. Facciamo un esempio, ci si può incontrare perché c’è un lavoro da fare: non è una festa, è una fatica, e magari qualcuno manca proprio perché c’è da lavorare; alle feste c’è ma quando c’è da lavorare c’è di meno. Ci si può incontrare per occasioni anche tristi che capitano in tutte le realtà, in tutte le famiglie; questo incontrarsi anche in situazioni non piacevoli non è festa, ci si incontra ma non c’è festa.

La festa è incontrarsi ma per una **motivazione bella, di gioia**, interessante, che ci piace. E il fatto proprio di essere lì ci dice che ci piace esserci, che siamo contenti dell’occasione, che siamo contenti dell’incontro. Si crea un circolo virtuoso di gioia. Il fatto di dirci che siamo nella gioia, ci fa stare nella gioia, e lo stare nella gioia, ci fa dire che siamo nella gioia. Ma anche qui, guardate che non è tanto importante che le persone dicano: «Oh, che bella festa! Oh, che bella festa! Che gioia!», ma è il clima che si sente di gioia. È proprio il **clima** che si respira **di gioia**, se arrivasse una persona dall’esterno, dovrebbe sentire subito questo clima; se è una festa lo sente che c’è questo clima di gioia, questo clima piacevole, questo clima interessante. E lo si dice attraverso il linguaggio analogico, non attraverso il linguaggio verbale ma attraverso il **linguaggio non verbale**: il linguaggio del come ci si comporta, il linguaggio di come ci si muove, il linguaggio di come ci si sorride, dice questo.

Pensate che nelle comunicazioni, la maggior parte della comunicazione passa attraverso il non verbale. Supponete che ci sia un cinese che ha imparato l’italiano, solo che ha confuso due termini, ha confuso “bello” con “brutto”. Pensa che brutto voglia dire bello, e che bello voglia dire brutto. Allora arriva e gli chiedono: «Come ti trovi tra noi?», e lui dice: «*Ah, brutto! Brutto! Brutto tra voi!*» - «E sei soddisfatto di cosa abbiamo fatto?» - «*Brutto! Brutto!*», ad un certo punto gli altri capiscono che vuol dire bello anche se dice brutto, perché è il linguaggio non verbale: «*Ma che brutto tutto qui dentro! Ma che brutto!*»; il non verbale supera la comunicazione verbale: «*Che bello! È proprio bello...*» - «Non è che per caso volevi dire qualcos’altro dicendo “bello”?». Il modo, il tono, l’espressione, e tutto l’insieme fa sì che la comunicazione non verbale sia più influente di quella verbale.

Torniamo al solito cinese. Uso il cinese perché il cinese l’avete sentito parlare tutti dai cinesi e non ci avete capito niente, e quindi va bene. Pensate un cinese che sta gridando aiuto in cinese: voi non capite il senso della parola (non so come si dica aiuto in cinese, ma sta gridando “aiuto!” in cinese), ebbene anche non capite il senso della parola, capite che sta chiedendo aiuto tanto è la forza del linguaggio non verbale rispetto a quello verbale. Noi abbiamo la sensazione che siano le parole che diciamo quelle che influenzano di più la comunicazione, che determinano la comunicazione, invece la comunicazione è determinata dal linguaggio non verbale. Eppure le parole erano le stesse, ma il modo di dirle, cioè proprio la parte non verbale, influenza in maniera determinante la realtà. È il motivo per cui quando uno parla di una propria esperienza convince molto, si fa ascoltare, è interessante, smuove le persone quando uno parla di una sua esperienza.

A Rebaudengo abbiamo fatto delle conferenze sulle craklandia del Brasile, di Rio De Janeiro, e c’era un collegamento in streaming con un Missionario della Consolata che era laggiù, che parlava della situazione lì dove lui era, dove lui viveva. Ebbene, il modo di parlare e le cose che diceva erano molto più efficaci ed efficienti che non quello che ci dicevamo noi. Perché? Perché lui viveva questa realtà, e quindi c’è questa realtà non verbale che passa in maniera molto più significativa. In una festa “*che gioia essere noi assieme!*”, ha valore in quanto circola proprio sul non verbale, sul come ci si rapporta, ci si sorride; le cose che si dicono a volte sono anche secondarie, a volte si dicono anche banalità, ma non importa, si sta bene assieme, questo è l’elemento determinante.

I limiti di questo linguaggio. Il limite principale è che **non si può mentire**. Allora se io vado ad una festa e voglio far credere di essere contento (magari qualcuno più superficiale ci crede, magari per cinque minuti le persone ci credono), ad un certo punto qualcuno comincia a rendersi conto: «Ma tu non se contento!», perché noi non siamo in grado di controllare tutto il linguaggio non verbale. Possiamo controllare qualcosa, per esempio l’espressione del viso abbastanza, ma

controlliamo ad esempio di meno il movimento dei piedi, o a volte anche delle mani; a volte controlliamo la bocca che sorride ma non gli occhi, che non sorridono. Per cui se uno è attento ad una persona si rende conto che c'è qualcosa di strano, che c'è qualcosa che non funziona.

Il linguaggio analogico non può mentire, dice quello che è, e non è così facile come han fatto vedere qualche volta alla televisione di qualche psicologo che collabora con la polizia. C'è una serie con uno psicologo che guarda e dice: «Ha mosso un sopracciglio, quindi vuol dire che è andato a destra e non a sinistra» - «No, ha fatto così, allora vuol dire che erano tre e non erano quattro...», non è così, non funziona così. Però il principio è quello, che *“da qualche parte uno comunica quello che veramente vive”*, il problema è che non sai come lo comunica perché è una comunicazione inconscia, che deve essere percepita dall'inconscio, decodificata e fatta emergere al conscio. Ci vuol altro! In teoria si può, ma in pratica è molto difficile.

Così come in teoria si può capire la personalità da come uno scrive, ma in realtà è molto difficile. In teoria si può capire dai sogni di una persona che cosa vive, ma in realtà è molto difficile. Ad un certo punto, quando hanno scoperto che la calligrafia rivelava la personalità, hanno subito detto: «Ecco questo vuol dire questo, questo vuol dire quello...», ed è lì che non funziona! Perché questo può voler dir quello, ma può anche vuol dire dir altro, e allora non puoi andare giù con un determinismo: «Questo vuol dire questo». Però sui tempi lunghi, se uno ad una festa non è contento si vede, si sente, si percepisce; se poi invece di essere uno sono la metà, sai che allegria quella festa! Ad un certo punto comincia a diventare faticosa, a diventare pesante proprio perché si sente che le persone non vivono quella gioia, quella realtà.

Un altro elemento: la festa va su qualcosa di positivo, si festeggia sempre **qualcosa di positivo**; non si festeggia la fine di una fatica, ma l'inizio di un periodo tranquillo. Abbiamo finito gli esami? «Abbiamo finito gli esami, facciamo festa!», no, non si festeggia la fine degli esami, ma si festeggia l'inizio dei “non esami”. Si festeggia sempre qualcosa di positivo, qualcosa di bello, qualcosa che interessa.

Pensavo di dirvelo dopo, ma ve lo dico subito, nelle feste che arrivano non si festeggia il 2014 che finisce, si festeggia il 2015 che inizia. Difatti il culmine della festa è quel momento diciamo magico, in cui comincia il nuovo anno. Tan! A mezzanotte comincia il nuovo anno, scoppia la festa perché si festeggia sempre qualcosa di positivo che verrà. Non si festeggia qualcosa che è finito, anche se fosse finito qualcosa di spiacevole, ma si festeggia il piacevole che inizia dopo anche se non è garantito; si festeggia il 2015 dicendo: «Finalmente sarà un anno meraviglioso!».

C'è uno scritto di Giacomo Leopardi, del secolo scorso, intitolato “Il venditore di calendari” dove c'è questo venditore di calendari che annuncia il prossimo anno come l'anno più bello che ci possa essere, finalmente arriva l'anno... e sapete da allora quanti anni meravigliosi sono arrivati! Ma c'è questa sensazione dell'anno che diventa sempre più bello, sempre più interessante.

E si festeggia in modo simbolico. Cosa vuol dire? Che ci sono dei **segni**, ci sono dei **simboli**. Ad esempio la torta ha una certa forma, sulla torta c'è scritto qualcosa, ci sono degli elementi che fanno dire che cos'è quella festa; ci sono dei simboli che richiamano questa festa. Questi simboli devono essere conosciuti perché se io ho fatto la torta quadrata invece della torta rotonda per dire qualcosa che nessuno sa, non l'ho detto. Bisogna che il simbolo sia conosciuto, bisogna che si sappia qual è il senso di quel simbolo, allora ecco che il simbolo ha valore. Il simbolo serve a far crescere la festa, il simbolo serve a dirci perché stiamo facendo festa.

Provate a immaginare, una festa alla quale io non ho mai partecipato, no, no qualche volta l'ho vista, quando una squadra vince il campionato di calcio voi andate in Via Roma e vedete una festa con dei simboli, dei simboli che le persone che seguono sanno bene che cosa vogliono dire. Perché? Perché abbiamo bisogno di dirci perché stiamo facendo festa, che cos'è che stiamo festeggiando, e ce lo diciamo attraverso dei simboli; dei simboli che poi vengono anche spiegati. Anche se tutti sanno che cosa vogliono dire vengono ugualmente spiegati, perché ci dà gioia spiegarlo, ci dà gioia spiegare il senso di quel simbolo. E allora viene spiegato ugualmente per indicare la festa.

Un altro elemento della festa è che può essere solo **eccezionale**, non si può far festa tutti i giorni, non è possibile! Mi hanno detto che c'è un locale a Los Angeles, negli Stati Uniti, dove tutte le sere festeggiano l'inizio dell'Anno Nuovo; tutte le sere, ma non ci sono mai le stesse persone. A che cosa serve quel locale? C'è sempre qualcuno che da domani comincia qualcosa: da domani comincia un nuovo lavoro, da domani comincia una nuova vita, da domani comincia una nuova realtà, da domani comincia una nuova casa, da domani..., e allora vai in quel locale dove si aspetta la mezzanotte, e tutte le notti si festeggia l'inizio del nuovo giorno. Ok, si può fare, ma con persone diverse, perché se uno volesse dire: «Ma guarda che bello, sono andato lì e mi sono trovato proprio pieno di gioia, mi sono divertito, è stata una serata fantastica, ci vado tutte le sere», si trova fuori posto, non capisce il senso, si annoia, non è più festa!

La festa può essere solo eccezionale, occasionale, deve esserci un motivo sufficiente. Ma perché ci sia un motivo deve capitare qualcosa di grosso e non può capitare qualcosa di grosso tutti i giorni, se no uno ci resta secco se tutti i giorni gli capita qualcosa di grosso. Noi abbiamo bisogno anche di **normalità**, abbiamo bisogno di routine, perché nella normalità e nella routine costruiamo; poi arriva il momento della festa in cui si celebra quello che si è costruito; si festeggia ciò che si è costruito. Ma si costruisce nella normalità! È una cosa importante, perché facilmente gli adolescenti, i ragazzini, pensano di poter vivere sempre la festa, di poter vivere sempre l'emozione della festa. Non si può, non è possibile, proprio dal punto di vista psicologico.

Elementi che servono a indicare la festa. Un elemento tipico è quello del **più del solito**, per far festa ci vuole più del solito: mangiare più del solito, bere più del solito, fare musica più del solito; a volte magari più del solito è solo il volume, ma ci deve essere qualcosa di più del solito. Questo viene da una situazione che l'umanità ha vissuto dall'inizio fino al secolo scorso di "mancanza". Pensate il mangiare, solo nel ventesimo secolo ha cominciato ad esserci più cibo del necessario. Prima questo problema non esisteva, c'era sempre carenza di cibo, c'era sempre più fame che da mangiare. Un elemento forte della festa era mangiare, togliersi la fame. Il Matrimonio era una festa dove, tanto per cominciare, si mangiava. Finalmente si mangia!

Tant'è che essere invitato ad un Matrimonio era una cosa particolarmente gradita, adesso non c'è più questo problema. E se c'è uno che è invitato ad andare a 200 pranzi di Matrimonio sono proprio io perché facilmente conosco dei giovani che si sposano e che mi invitano. Ma io conosco solo quei giovani, non conosco tutto il parentado, e cosa faccio? Sto là da solo? Non posso mica pranzare al tavolo degli sposi, conosco solo loro! E allora preferisco non andare. Ma certamente non c'è il problema del mangiare: «Mi dispiace, ma quel giorno lì non mangio!», no, figurarsi!

Ma guardate gli stessi pranzi di Matrimonio come sono diventati, dal mangiare proprio a lungo tanta roba, son diventati "tanti piatti sempre più grandi" e "la roba dentro sempre di meno"! Ma la gente gradisce proprio così, non vogliono riempirsi chissà di che cosa, chissà quanto. Proprio perché non c'è più quella situazione di fame. Però qualcosa di "di più" ci vuole lo stesso, magari ci sono solo dei pezzettini piccolissimi di roba, però c'è questo, poi c'è quello, poi c'è quell'altro, ci deve essere questo senso di "di più" nel fare la festa. C'è senso di più come tempo, tirare alle lunghe. Quanto dura un pranzo di matrimonio? Ma anche la festa che continua nella notte, e ad un certo punto c'è anche qualcuno che pensa che "*siccome deve essere di più, più è meglio è*", no! Perché ad un certo punto anche la festa finisce. Ma c'è questa realtà di necessario "di più".

Un altro elemento che faceva festa una volta, e adesso un po' di meno, è **il rumore**. Siccome non si poteva fare rumore più di tanto perché non avevano mezzi per fare rumore, non avevano altoparlanti, allora c'erano magari i fuochi artificiali o i mortaretti, ma era importante fare rumore. Proprio nella Bibbia si descrive "*suonare tutti gli strumenti che era possibile e immaginabile per fare festa*". Suonare le campane a distesa, tutte le campane che suonano assieme fa festa. Il rumore era un elemento della festa. Anche questo oggi non è più così interessante perché possiamo produrre in qualsiasi momento del rumore da diventare sordi. Abbiamo degli altoparlanti in grado di tirar fuori delle potenze eccessive, normalmente. Io ricordo che quando ero ragazzo, con degli altoparlanti da 10 – 15 watt si faceva sentire tutto un salone; certo che non era così bello il suono,

ma era sufficiente; adesso ti sparano nemmeno 150 Watt, ne sparano 600, ne sparano una potenza enorme rispetto proprio all'uso, perché abbiamo questa possibilità.

Sono tutti elementi che una volta facevano festa e adesso di meno. Ed è importante che noi troviamo gli elementi che oggi fanno festa perché se noi diciamo: «Questo non fa più festa, quello non fa più festa», alla fine ci impoveriamo. Un'altra caratteristica che faceva festa; **un cibo particolare**: a Natale il panettone! Sì, ma fa festa se lo mangi solo a Natale o qualche giorno prima o qualche giorno dopo, se lo mangi tutto l'anno non fa più festa! Pensate quanti dolci tipici c'erano in vari periodi dell'anno: l'uovo a Pasqua, e avanti. Poi secondo le regioni c'erano piatti tipici, a novembre la “bagna cauda” per chi è di Torino e dei queste zone, eccetera. Il fatto di aver tolto il vincolo cioè: «Mangio la bagna cauda quando mi pare e mi piace; mangio il panettone quando mi pare e mi piace», non è un arricchire la vita, è un impoverirla. Perché? Perché poi non ho più il mezzo per fare la festa, mi privo della possibilità di fare la festa e questo impoverisce.

La perdita delle tradizioni, il fatto che si possa fare tutto quando si vuole sempre, non è un arricchimento, è una perdita. Ma guardate che questo lo si misura in tanti campi che “*sembra un arricchimento e in realtà è una perdita*”. Pensate la differenza del vestito, della pettinatura tra l'uomo e la donna, sembra una maggior libertà; hanno già provato anche a lanciare il “kilt” per l'uomo (che l'uomo possa mettersi la gonna, in altre parole) finora non è ingranato molto, ma può darsi che poi ingrani anche. Questo fatto di togliere delle differenze, di dire: «Io mi vesto come voglio, io faccio come voglio», non è un aumento di possibilità ma è una perdita di occasioni! E quindi alla fine invece di un arricchimento diventa un impoverimento. Perché? Perché la festa ha bisogno dell'eccezionale. Pensate a carnevale il torrone, a carnevale le stelle filanti, a carnevale i coriandoli. Se io li uso tutto l'anno non fanno più festa, sporcano solo tutti i coriandoli! Allora bisogna proprio che sia usato solo in quell'occasione e allora diventa elemento di festa, altrimenti non ha più questa forza.

Ci sono altri segni che servono a determinare la festa: **la musica**. Pensate alle musiche natalizie come sono famose, le pastorali eccetera, servono a fare festa, servono a determinare quella festa. Pensate i canti pasquali, servono a determinare la Pasqua. Pensate i canti che fanno allo stadio, che fanno i gruppi sportivi delle varie squadre, e così via, servono a determinare la festa. Se tu usi quelle musiche, quei canti, tutti i giorni, non fanno più festa. Non ti trasmettono più l'emozione della festa, diventa routine, e perdi la possibilità di tirar fuori qualcosa che ti dà un'emozione, che ti fa sentire il clima della festa.

Un altro elemento: **i vestiti**, anche il vestirsi è un elemento di festa. Difatti ad alcune feste viene detto come vestirsi, pensate a carnevale le feste in costume, pensate a qualcuno che fa il “pigiamata party”, pensate ai vestiti tipici di Natale o di Capodanno e così via. Servono proprio a determinare la festa. I vestiti tipici del Matrimonio servono a determinare la festa.

Qui la cosa interessante: ho conosciuto uno che ha fatto da autista a parecchi matrimoni, usava la macchina di suo padre per fare l'autista ai matrimoni così incassava qualche soldino e suo padre lasciava volentieri che lo facesse. E mi diceva: «Ho imparato delle cose sui matrimoni che la gente non immagina», diceva: quando vai a comperare il vestito da sposo, o vai a comperare le scarpe e sei lo sposo, te le fanno pagare 2 – 3 – 4 volte il loro prezzo. Se tu vai e dici che sei un testimone, ti vendono le stesse scarpe a un prezzo molto più basso e lo stesso vestito a un prezzo molto più basso. E ti chiedono: «Ma deve essere coordinato con lo sposo, come sarà vestito lo sposo?» - «Non ce l'ha detto, è un segreto, non ha voluto dircelo, e quindi mi vesto come mi pare e piace».

Perché? Perché il vestito è qualcosa di significativo, e allora ecco che il giovane che si sposa (lasciamo stare la donna che è tutto un discorso a parte) l'uomo che si sposa va e dice: «Voglio un vestito da sposo», e gli danno un vestito bello ma siccome è “da sposo”, ecco che glielo fanno pagare molto di più. E lui è disponibile perché sa che un vestito da sposo, per forza deve costare molto di più, perché è un vestito eccezionale, che capita una volta sola. Allora per rendersi conto del valore, dell'importanza anche del vestito. Avete visto allo stadio come va vestita tanta gente? Con un vestito che va bene solo per lo stadio, perché se lo vedi altrove dici: «Ma quello com'è?», o

addirittura dipinti in faccia, eccetera. È questa realtà che implica la festa, un vestito apposta, una musica apposta, un luogo apposta.

Secondo le feste, ci sono dei **luoghi** apposta per fare quelle feste. Ad esempio lo stadio per un certo tipo di festa, la discoteca per altri tipi di festa. Anche la discoteca ha questa caratteristica per ragazzi che la frequentano con una musica sua propria, con dei vestiti proprio per andare in discoteca, dei trucchi per andare in discoteca. C'è tutta una modalità che è richiesta dalla festa. Perché sia festa, bisogna che la discoteca abbia tutta una serie di caratteristiche sue, allora diventa festa. Poi si ripete la stessa realtà, che se uno ci va tutte le sere, non è più festa, ad un certo punto diventa un lavoro. Se uno volesse proprio andare a festeggiare tutti i giorni, ad un certo punto diventa una fatica, perché ci vuole sempre l'elemento di eccezionalità.

Vediamo allora **le funzioni della festa**. La festa ci dice il valore, il senso della nostra vita quotidiana, ci dice qualcosa della nostra vita abituale. Noi per che cosa lavoriamo tutti i giorni, viviamo tutti i giorni? Perché vogliamo costruire una nostra realtà, un nostro stare assieme; perché vogliamo raggiungere una certa realizzazione. Perché vogliamo fare, facciamo, ci impegniamo? Ecco, la festa ci dice questo, ci dice: «*Ecco noi facciamo tutta quella fatica, perché ...*», e la festa lo manifesta, lo dice in maniera chiara.

Abbiamo fatto tutto questo cammino per arrivare ..., non so, pensate all'inaugurazione. A Rebaudengo abbiamo inaugurato la nuova biblioteca, abbiamo fatto tutto un cammino per arrivare lì, ecco la festa ce lo dice! La festa ci dice il senso di tutto un aspetto, di tutta una parte della nostra vita: la famiglia che si ritrova a far festa è la famiglia che si ritrova assieme, mangia qualcosa di più, qualcosa di particolarmente buono. Supponiamo una famiglia che vada d'accordo, che cosa si dice? Si dice: «*Noi siamo uniti, noi siamo forti, perché ci aiutiamo a vicenda, ci spalleggiamo a vicenda*», e questo lo sentono in modo particolare i bambini.

Il bambino che vede la famiglia riunita, quindi gli zii, i cugini, eccetera, la famiglia allargata, riunita, trova molta gioia, molta serenità da questa realtà di famiglia riunita, perché sente che dietro di lui, a sostenerlo, a garantirlo, non c'è solo papà e mamma, ma ci sono tante persone; gli dà serenità questo. E anche l'abbondanza dà particolare serenità al bambino perché il bambino sapeva che ne vuole di più di quanto poi ne mangia. Si dice che “*il bambino mangia più con gli occhi che con la bocca*”, vuole vedere il piatto pieno, ne vuole ancora. E il ritornello della mamma qual è? «*Finisci quello, e poi te ne do ancora*», e a volte non riesce nemmeno a finire quello. Perché sente il bisogno di essere garantito, sente il bisogno di avere sicurezze per il futuro, allora il vederne tanto gli dà questa sicurezza, lui sta bene, è contento da questa realtà. Ecco che allora la festa serve a questa realtà di “*dirci il motivo perché siamo assieme*”, serve a dirsi delle realtà buone, valide, positive. Non ci si ritrova a festeggiare qualcosa di spiacevole, ma sempre qualcosa di positivo.

Questa realtà del **dirsi il positivo**, è facile da annunciare, “*pensa positivamente*” è uno slogan che è venuto fuori alla fine del ventesimo secolo, proprio dalla psicologia: pensare positivamente. Ma ci poteva arrivare chiunque che conviene pensare positivamente anziché pensare negativamente. Pensate quante disgrazie possono capitarvi questa sera di qui fino a casa vostra! Può deragliare un tram, può investirvi una macchina (son tutti lì che toccano ferro), può precipitare un aereo, quante disgrazie possono capitarvi...!

Ma che senso ha pensare tutto questo! Allora entro certi limiti fai attenzione, ad esempio se devi guidare la macchina non sbronzarti, perché se no le disgrazie diventano molto probabili, quindi ci vuole una certa prudenza. Se vai a casa non camminare guardando in alto, o attraversare le strade senza guardare a destra e a sinistra, che è un'imprudenza, ma non metterti a pensare a tutte le disgrazie che ti possono capitare di qui fino a casa tua. Quante disgrazie possono capitarvi nel 2015? Allora vai, che la sera di Capodanno ci elenchiamo a vicenda le disgrazie che possono capitarci... sentite che è assurdo? Ma lo sapete che tante volte invece lo facciamo? Tante volte le persone fanno proprio questo gioco: di pensare tutte le cose spiacevoli che possono venire in mente.

Il gioco, la psicologia è andata a studiarlo, è sottile, si chiama esorcismo, **esorcizzare**. Cioè, fino a quando io le dico, vuol dire che non mi sono capitate. Pensate, è lo stesso motivo per cui la

gente va sul giornale a leggere la cronaca nera. Sapete che le pagine di cronaca bianca, di cose belle che capitano, non ci sono, ma non perché non capitano ma perché la gente non le va a leggere. Nel giornalismo gira questa battuta, che non è una battuta è un principio reale: una brutta notizia è una buona notizia. Perché? Perché tutti la vogliono sapere, tutti la vogliono conoscere, tutti la vogliono leggere, tutti la vogliono sentire e vedere alla televisione. Una brutta notizia è una “buona notizia” da dare, da presentare. Se capita qualcosa di brutto: «Dai che abbiamo di che cosa parlare al telegiornale», e tutti che lo seguono e aumenta l’ascolto. Una cosa bella interessa di meno.

C’è una battuta del Sermig che è molto interessante che dice “*fa più rumore un albero che cade, che non una foresta che cresce*”, il rumore di una foresta che cresce non si sente, eppure pensate cos’è una foresta che cresce! Invece un albero che cade, uh, quello fa un rumore, tutti se ne accorgono, tutti che lo vedono, tutti che lo guardano! Ma questo non ci aiuta a vivere bene, perché questo *esorcizzare il pericolo*, esorcizzare le cose brutte non funziona, non è una magia che funziona. «Se io leggo tutti gli incidenti che capitano in macchina, vuol dire che non capita a me un incidente!», ma voi capite che non funziona! Eppure noi funzioniamo spesso su questi principi che non funzionano, per cui ci troviamo poi con delle fatiche nella vita, ci troviamo con dei problemi, ci troviamo con dei pesi, perché non gestiamo bene la nostra vita.

Il pensare positivamente “*stiamo festeggiando qualcosa di bello*” ci aiuta, ci aiuta ad andare avanti; ci aiuta a stare meglio, e lo stare meglio psicologicamente vuol dire poi anche stare meglio fisicamente. Sapete quanto la psiche influenza il corpo! Che se uno incomincia a farsi un mucchio di *problemi psicologici* poi *da qualche parte vanno a finire nel corpo*. Non conviene! Dunque questa realtà di dirsi il positivo.

Se una festa funziona che cosa deve lasciare? Alla fine che cosa deve esserci? Ci deve essere il **senso del “che bello!”**, ecco se dopo, quando la festa naturalmente si conclude, c’è la sensazione “che bello!”. Se c’è la sensazione “che noia!” vuol dire che è durata troppo quella festa. Cioè, abbiamo voluto continuare una gioia in maniera artificiale, per cui a un certo punto non era più una gioia. Sapete il detto “*ogni bel gioco dura poco*”, ad un certo punto deve finire, perché se finisce allora c’è questa sensazione: è stato bello! Che bello, ci è piaciuto! Lascia serenità, la persona sa di aver fatto quello che doveva fare, si sente a posto perché ha fatto quello che sapeva che doveva fare. Lascia un senso di pienezza: «Ecco veramente ho raggiunto, ho fatto il pieno! Sto bene così, non ne ho più bisogno, non ho più interesse a continuare», e anche lascia il desiderio che torni poi, ma più avanti, non subito: «È stato bello, lo rifacciamo ma non subito; lo rifaremo!». E magari abbiamo festeggiato qualcosa che abbiamo costruito faticosamente, quindi “rifaremo questa festa” vuol dirvi: «*Costruiremo altre cose con altra fatica*». Però nella festa, si celebra proprio il fatto che abbiamo raggiunto, abbiamo realizzato, e adesso c’è una nuova realtà che è questo cammino che stiamo facendo.

Quando c’è questa conclusione della festa, c’è la soddisfazione comune in una festa che ha funzionato, alla fine le persone si ringraziano tra di loro: «*Grazie, eh, grazie della festa!*», ma chi ringrazia chi? Tutti ringraziano tutti perché se c’è stata la festa è per merito di tutti, e tutti siamo contenti.

Adesso volevo vedere con voi un elemento particolare di festa che è **la celebrazione liturgica**: la domenica. **La domenica è una festa**. Ma perché sia festa bisogna che sia segno di un cammino, bisogna che sia qualcosa di particolare, ci vogliono tutte quelle indicazioni precedenti. Ma la cosa più interessante è che la domenica non è, nella visione cristiana della realtà, l’ultimo giorno della settimana e il primo il lunedì: la domenica è il primo giorno della settimana. La settimana terminava il sabato, e nel Vangelo è scritto esattamente “*il primo giorno della nuova settimana Gesù è risorto*”, che è la Domenica. Nella nostra cultura c’è stato questo spostamento: arrivo alla fine poi mi riposo. In realtà il giorno del riposo è il sabato. La domenica è il giorno di inizio della nuova settimana.

Secondo il **progetto di Dio**, la vita dell’uomo era una festa, allora l’inizio della nuova settimana comincia con la festa. Che bello! Dicevamo prima “la festa è qualcosa che guarda di qui in avanti”.

Che bello, comincia la nuova settimana, e vai che festeggiamo! Sai il lunedì che festa che si fa in giro! Ma questa è la realtà dell'uomo, perché il progetto di Dio era la festa, l'uomo ha rovinato il progetto di Dio, l'ha rifatto lui come voleva e allora quando si trova a cominciare questo progetto, dice: «Oh, poveri noi!». In una visione cristiana, la realtà allora è questa: *“comincia un nuovo periodo, una nuova settimana; cominciamo con la festa”*.

La festa è *“Dio salva l'uomo”*! La festa è *“che bello trovarci assieme”*! Essere assieme, *“l'incontro domenicale”*! La festa è *“stare assieme della famiglia”*, la festa è tutta questa realtà. Poi, siccome l'uomo si è allontanato dal progetto di Dio, la domenica sera la festa finisce e il lunedì si va a lavorare, perché bisogna ricostruire tutta una realtà che è stata smontata da parte dell'uomo. E allora c'è tutta la settimana e poi il sabato il giorno del riposo.

E la festa del Natale che viene, che cos'è questa festa del Natale che viene? È la festa del dire che in *“mezzo a noi c'è la salvezza”*. Guardate che il Natale non è la festa più grande dell'anno per i cristiani, la festa più grande dell'anno è la Pasqua. Tutta la Liturgia è nata attorno al Triduo Pasquale, è l'elemento fondamentale! San Paolo dice *“se Cristo non fosse risorto, vana sarebbe la nostra fede”*, è la Resurrezione, è la Domenica di Pasqua la festa centrale dell'uomo, che dice che l'uomo è fatto per la vita eterna, per la resurrezione.

Natale è una bella festa perché ha delle risonanze particolari dentro di noi. Il Natale ci riporta a quando eravamo bambini. È importante festeggiare il Natale per i bambini perché, pensate, è l'unica festa in cui il festeggiato è un Bambino. Nelle altre feste non si festeggia un bambino, si festeggiano sempre degli adulti, degli eroi, eccetera, ma non c'è mai un bambino al centro della festa. Questo per i bambini è molto importante, che ci sia un bambino al centro della festa, perché loro si proiettano in quel Bambino e si sentono al centro della festa. Allora il Natale piace in modo particolare ai bambini. Cosa vuol dire? Vuol dire che poi quando il bambino cresce e diventa adulto, quando arriva il Natale, recupera quel piacere infantile che è tutta questione di gioia, di bello: «Ma che bello!», che gli piace.

Pensate ai regali, **i regali di Natale**. L'origine dei regali di Natale è Dio Padre che regala Suo Figlio al mondo, questo è il regalo fondamentale che viene riprodotto nel segno di tanti e tanti, tanti regali. Ma questi regali sono solo dei segni, però sono dei segni interessanti. Allora il bambino che festeggia il Natale, che sente che si festeggia un bambino, che riceve dei regali, ecco che sente questa realtà molto forte, positiva per lui. Per un bambino è positivo festeggiare il Natale come nascita di Gesù Bambino perché è un bambino che viene festeggiato, è un bambino che viene messo al centro dell'attenzione, e lui si sente proiettato in questo Bambino. Dunque, questa realtà fa sì che il bambino lo sente in modo particolare; e il bambino che lo sente in modo particolare diventa poi l'adulto che la rivive, la risente, gli si risveglia in lui questa realtà, e vive il Natale in maniera particolare.

Per cui per molti cristiani la festa più grande dell'anno è il Natale, ma non è così. Sapete poi che la seconda festa dopo la Pasqua, è la Pentecoste. Il Natale arriva in terza posizione, ma per qualcuno è la più importante per questi motivi, per queste realtà. Allora consigli per la vostra festa di **Natale: fate festa!!** Fate festa, vi radunate, vi trovate assieme, vi dite che vi volete bene, vi scambiate dei doni, dei segni del volersi bene, e il dono ha la caratteristica anche della sorpresa, anche! Ne ho letta una interessantissima: c'erano due donne, due cognate, che a Natale, anni fa si scambiavano sempre 100 Euro. Una regalava una busta con 100 Euro dentro all'altra, e l'altra regalava a lei una busta con 100 Euro dentro, ed erano tutte e due contente perché avevano ricevuto un regalo di 100 Euro e quindi lo potevano spendere come volevano. Ma guardate che è psicologicamente corretto: «Io ti regalo 100 Euro, rinuncio a 100 Euro e te li regalo. Tu mi regali 100 Euro, ma che bello! Mi hanno regalato 100 Euro, mi compero qualcosa di bello». Poi è arrivata la crisi economica, e allora hanno deciso di scambiarsi solo più 50 Euro; e allora una arrivava con una busta con 50 Euro e l'altra arrivava con una busta con 50 Euro. Ma era ugualmente un regalo: «Perché si sa, non ha potuto regalarmi 100 Euro perché c'è crisi, me ne ha regalati 50, che bello! Io spendo i 50 Euro che mi ha regalato. Devo farle un regalo, c'è crisi regalo solo 50 Euro!». Ma

guardate che psicologicamente è corretto il regalo anche scambiato, perché è testimonianza che uno riceve da parte dell'altro, ed è testimonianza che uno dà.

Pensate una realtà diversa ma che per certi aspetti è uguale: «Io do un bacio a te e tu dai un bacio a me», ognuno si tenga il suo è bell'è fatto. No, eh! Non è la stessa cosa! Sapete quella là che saluta uno e silenzio! «*E allora?*» - «Non ho gradito il suo saluto» - «*E allora me lo restituisca se non lo ha gradito!*».

Questa realtà dello **scambiarsi i doni** che può diventare una formalità, può non essere segno di niente. Ma **fatelo diventare voi qualcosa di vero**, qualcosa di significativo di qualcosa. Dipende da voi il farlo diventare qualcosa di veramente significativo il dono, il regalo che a un certo punto ha più valore per il gesto che per il contenuto. Se vale di più per il contenuto che per il gesto c'è qualcosa che funziona poco. Se ha più valore per il gesto che per il contenuto allora funziona meglio, per cui c'è questa realtà del dono, questa realtà del dirmi cose positive.

Ditevi cose positive! Ditevi delle cose che sono magari *piccole, ma vere*. Non serve dire qualcosa di positivo che non è vero: «Tu sei per me la persona più importante della mia vita», se non è così, non dirlo perché rovini la festa! Ma se «Ti voglio bene» è vero, dillo! Perché sono cose utili da dire, da sentirsi dire, da scambiarsi!

A volte è più regalo un saluto, un augurio, una comunicazione, che non un oggetto che poi una volta non sa cosa farne. Per cui ci sono dei regali che uno mette lì in attesa di riciclarli, e fate attenzione a non regalarli a chi ve li ha regalati. Fate attenzione! Mettete sopra il nome di chi ve li ha regalati! E soprattutto non fate come uno che conosco io, che tante volte andando in giro, mi regalavano magari una scatola di cioccolatini; allora va beh, dovevo andare da mia zia, ho portato a lei questa scatola di cioccolatini. Mia zia a quei tempi aveva 95 anni, mi dice: «*Ma senti, ma cosa vuol dire?*» - «Cosa vuol dire? E' una scatola di cioccolatini, mi fa piacere regalarveli» - «*Ma vuoi dire che ti devo scrivere?*» - «Cosa vuol dire che mi devi scrivere?!» - «*Sì, mi hai regalato una scatola di carta da lettere!*» - «Scusa, zia, mi sono sbagliato!», quindi nel riciclare i regali ci vuole un po' di attenzione, un po' di prudenza. Ma è il segno, a un certo punto che vale di più ancora del contenuto della realtà.

Allora questo partecipare, questo condividere, questo far sentire. Guardate che si sente se quell'oggetto che ti regalo te lo regalo per dirti qualcosa di positivo, che ti voglio bene. Questo si sente rispetto al fatto: «Lo so che dovevo farti il regalo, quindi tieni, te lo faccio». Dovete sentirvelo dentro, perché questo fa parte della festa di Natale. Guardate che non è questione di soldi, perché può essere qualcosa di molto semplice che fate voi, al limite un dolcino, al limite qualcosa; le persone sanno distinguere se avete fatto quel dolcino proprio per dir loro che volete loro bene, o se avete fatto quel dolcino perché siete avari e non volete spendere soldi: «Guarda quella, quanti soldi ha, e ti fa come regalo queste cose», eccetera, si percepiscono queste realtà.

Se poi avete nel cuore il Signore, allora la Festa di Natale acquista un valore ancora più grande perché diventa tutta la gioia della famiglia di Nazaret, la gioia di Maria, di Giuseppe. Diventa vostra gioia, sentite in voi la gioia di quell'evento, di quella realtà. Vi conviene perché è avere tanta gioia per quell'occasione.

Dipende da voi avere tanta gioia o poca gioia, da quello che vivete voi dentro. Certo che gli altri favoriscono, collaborano, oppure non favoriscono o non collaborano, ma alla fine la sostanza la mettete voi, non gli altri. Dipende da voi questa realtà.

Allora è anche questo l'augurio che vi faccio. Vi faccio questo augurio di Natale:

Che sia una gran bella festa per voi, che veramente sia piena di gioia. E questo fondamentalmente è nelle vostre mani: costruire la festa di Natale. E alla fine sarete voi riconoscenti a voi stessi, e anche gli altri saranno riconoscenti a voi perché gli avete preparato una bella festa, gli avete fatto vivere meglio la festa. È questo l'augurio: **Buon Natale!**

Grazie.