

IL PROGETTO DI VITA

1. DON BOSCO, ESEMPIO DI CRESCITA UMANA, SPIRITUALE, INTELLETTUALE ED EDUCATIVO-PASTORALE

Don Bosco decise quello che voleva secondo il suo piano, decise quello che era, si preparava a stabilire le sue priorità e cominciava a lavorare, dimostrando il proprio carisma. Lemoyne scrisse di lui: "Giovanni aveva mente e cuore grandi: era obbediente per virtù, ma non sottomesso per inclinazione" (Memorie biografiche, 1° volume, p. 190). Diceva: "Se io fossi prete, vorrei fare diversamente; vorrei avvicinarmi ai fanciulli, vorrei dire loro delle buone parole, dare dei buoni consigli (Memorie dell'oratorio, p. 44). L'adolescente Bosco ha avuto la possibilità d'imparare vari mestieri, come scrisse egli stesso: "In brevissimo tempo divenni capace di cucire bottoni, gli orli, le cuciture semplici e doppie. Appresi pure a tagliare le mutande, i corpetti, i calzoni, i farsetti" (Memorie dell'oratorio, p. 45). "Alla metà di quell'anno io ero in grado di preparare caffè, cioccolate; conoscere le regole e le proporzioni per fare ogni genere di confetti, di liquori, di gelati e rinfreschi" (Idem, 63). Rispetto alla crescita spirituale dice lui stesso: "la più fortunata mia avventura fu la scelta di un confessore stabile nella persona del teologo Maloria, Canonico della Collegiata di Chieri. Egli mi accolse sempre con grande bontà ogni volta che andava da lui" (Memorie dell'oratorio, p. 55). Nell'Oratorio si viveva come in una famiglia: "Fino al 1858, Don Bosco governò e diresse l'Oratorio come un padre regola la propria famiglia, e i giovani non sentivano che vi fosse differenza tra l'oratorio e la loro casa paterna" (Memorie biografiche, 4° volume, p. 679). L'educazione dei ragazzi era molto importante per Don Bosco:" ...in quello stesso inverno abbiamo cominciato le scuole serali. Era la prima volta che nei nostri paesi parlavasi di tal genere di scuole; per ciò se ne fece gran rumore, alcuni in favore, altri in avverso" (Memorie dell'oratorio, p. 151).

2. CRESCERE O MORIRE

Nella vita si sceglie di crescere seguendo un cammino, o di vagare nella vita fino alla morte. Certamente la crescita può essere discontinua, ma deve essere sempre costante e inflessibile. Diceva Sant'Agostino che "è meglio zoppicare nel cammino che andare avanti con grandi passi fuori strada. Quindi, chi zoppica nel cammino, nonostante vada avanti a poco a poco, si avvicina alla meta, invece chi va fuori strada, quanto più corre, più si allontana". Generalmente, dove non c'è un progetto di crescita personale, c'è un deterioramento inevitabile. Se ci fermiamo, ci addormentiamo, in un qualche modo moriamo. Senza sfide, senza obiettivi per cui lottare, la vita non ha attrattive e non risulta interessante. Siamo chiamati a crescere umanamente, spiritualmente e intellettualmente. Noi cristiani raggiungiamo l'apice della crescita e della realizzazione in Cristo. Quindi, siamo convinti che Cristo vive in noi e con Lui possiamo realizzarci pienamente. Lui ci chiama a crescere nella mentalità evangelica, nella testimonianza di vita e nella solidarietà con i più bisognosi. La cosa essenziale è rimanere nell'atteggiamento di crescita, cercare di migliorare ogni giorno, anche se le nostre possibilità sono scarse. Come diceva molto giustamente Edmund Burde, "nessuno commette un errore tanto grande come colui che non fece nulla perché poteva fare solo poco". Dunque, coloro che non vogliono rischiare e crescere, vengono divorati dalla vita stessa. Crescere è la prima vocazione umana e cristiana. La santità è la massimizzazione della crescita.

3. VIVERE SECONDO UNA DIREZIONE

Don Bosco fin da piccolo intuiva la direzione della sua vita. La sua vocazione era tra i più poveri, gli abbandonati. Diceva tra se: “se questi giovanetti avessero fuori un amico, che si prendesse cura di loro, li assista e li istruisca nella religione nei giorni festivi, chissà che non si possa tenere lontani dalla rovina e almeno diminuire il numero di coloro che ritornano in carcere? Comunica i questo pensiero a Don Cafasso, e su suo consiglio e con i suoi lumi mi misi a studiare un modo per effettuarlo...” (Memorie dell’oratorio, p. 123).

Uno dei tratti caratteristici della società moderna è che noi, uomini e donne, viviamo i rari eventi che costituiscono il nostro presente, senza sapere molto bene a cosa ci conducono, o più concretamente, senza avere obiettivi finali verso cui dirigerci.

Ogni giorno si sente sempre più parlare di quello che lo psichiatra spagnolo Enrique Rojas chiama “l’uomo leggero”, riferendosi a uomini che non hanno valori, sempre concentrati sul denaro e sul divertimento, orfani spirituali, concentrati sull’evasione e pieni di contraddizioni.

Una persona senza meta e senza piani è come una barca senza rotta. Si sa che non esistono venti favorevoli per colui che non sa dove vuole andare. Se non sa dove sta andando, potrebbe finire ovunque. Cioè, “nella vita ci sono due categorie di persone: quelle che sanno dove stanno andando e quelle che non lo sanno”.

Ognuno deve definire il proprio progetto di vita e metterlo in pratica: deve idearlo, forgiarlo, dargli una forma e un fondamento, e poi dedicargli tutta la sua volontà e sforzarsi affinché questo progetto trovi compimento, lavorare e organizzarsi affinché diventi una realtà quotidiana e vigilare affinché proceda verso il suo compimento e il suo culmine.

Da qui l’importanza di vivere secondo una direzione, di avere una missione o un ideale per cui lottare. Ricordiamo sempre che è “con la legna raccolta da giovane che ti scalderei da vecchio”.

4. Vivere seguendo una bussola

Sono molte anche le persone che vivono perennemente preoccupate e angosciate perché non hanno tempo sufficiente per svolgere le proprie occupazioni, che sono schiave dell’orologio e dell’agenda. L’orologio è uno strumento molto utile per misurare il tempo, come l’agenda lo è per rispettare impegni, appuntamenti e orari, ma non per guidare le nostre vite. Per questo c’è uno strumento assai migliore, che è la bussola nella nostra mente.

Il problema purtroppo esiste: lasciamo che le nostre vite siano governate da orologi anziché da bussole.

Non dobbiamo permettere che la nostra vita sia senza un progetto, senza un orizzonte e senza bussola che guidino i nostri passi, come fossimo inerti e acefali o sacchi trasportati di qua e di là, corpi senza volontà e padronanza di se stessi, trascinati a riva dalla corrente.

5. SUPERARE LA PIGRIZIA

Quando non si è abituati, risulta difficile fissare una direzione alla propria vita, darsi degli obiettivi di crescita e progresso.

Come una nave in mare, dobbiamo essere pronti ad affrontare difficili traversie, con venti a favore e venti contrari, mari calmi o burrascosi. Ci saranno navi che vanno nella nostra direzione e altre in quella contraria, ma se siamo al timone della nostra imbarcazione sappiamo dove andare. Cioè, “chi la dura la vince”.

E' importante superare l'inerzia e introdurre nella nostra mente le mete e gli obiettivi che ci siamo proposti di raggiungere.

6. FISSARE DELLE METE NELLA VITA, VANTAGGI

I vantaggi sono vari. Segnaliamo i tre che a nostro giudizio sono i più importanti:

- a) aumenta la probabilità di raggiungerle;
- b) fissa l'attenzione e concentra gli sforzi su ciò che è importante;
- c) ci permette di avanzare e crescere nella direzione scelta.

Le mete danno alla nostra vita uno scopo e un significato. Si può vivere senza di esse, ma per vivere in maniera significativa, è necessario che la nostra vita abbia uno scopo, pur senza mai fare "il passo più lungo della gamba".

7. REQUISITI PER CRESCERE NELLA VITA

Vivere con senso pratico

La prima cosa della quale dobbiamo renderci conto è la nostra realtà, buona o cattiva che sia, e accettarla con i suoi aspetti positivi e negativi. Bisogna progettare il futuro, ma senza angosciarsi eccessivamente. Vivere estremamente dipendenti dal futuro, infatti, può privarci di molte delle grandi possibilità che ci riserva il momento presente, con ossessioni che contaminano l'oggi. Prepariamoci al futuro, ma senza eccedere.

Vivere positivamente

Ognuno è il frutto dei propri pensieri. Se questi sono positivi, costruttivi, sereni e ottimistici, la nostra vita sarà positiva, creativa, serena e ottimista; al contrario, se sono negativi, distruttivi, tristi e amari, la nostra vita sarà negativa, distruttiva, triste e amara. Che fare allora per avere un atteggiamento positivo di fronte alla vita? La risposta è chiara e semplice: cambiamo filtro. Pensiamo in termini positivi rispetto alla vita, alle persone, alle cose e a noi stessi. Sforziamoci di vedere più gli aspetti positivi che quelli negativi. Cerchiamo di vivere con l'ottimismo di Don Bosco.

Vivere attivamente

Ma non basta vivere al positivo, bisogna anche essere dinamici. E' facile, infatti, cadere nella routine quotidiana. E' facile lasciarsi trascinare dalle comodità, dalla passività, dagli accadimenti e dalle circostanze. Cerchiamo comunque di non cadere nella trappola dell'attivismo, che consiste nel vivere l'azione per l'azione, nella tensione continua, nel fare tanto per fare, senza trovare dieci minuti per riflettere: sarebbe come vivere senza direzione e significato. L'attivismo ci svuota.

Vivere concentrati sulle opportunità e non sui problemi

Nell'ultima settimana, a cosa hai dedicato più tempo? A risolvere problemi o a sviluppare i tuoi progetti e le tue opportunità? Se si sprecano le forze per cercare di risolvere le proprie tribolazioni, non rimarranno più energie per sviluppare le opportunità e di conseguenza svanirà la possibilità di progredire nella crescita personale. Avere delle mete nella vita fa sì che la mente si concentri sulle opportunità. Concentriamoci dunque sui nostri punti di forza.

Vivere con sfide stimolanti

Per vivere, l'uomo necessita di sfide. Per affrontare le quali, ha bisogno di utilizzare le proprie capacità. Quindi, se vogliamo crescere, le sfide e le capacità devono essere equilibrate. Se la sfida

supera le nostre capacità, la persona si sente impotente di fronte all'obiettivo da raggiungere e potrebbe facilmente cadere in uno stato di ansia e angoscia. Un elemento cruciale nella vita di tutti gli uomini è avere delle sfide stimolanti verso le quali dirigere gli sforzi, ma secondo le proprie capacità: si tratta di capire dove si vuole andare e come sforzarsi per giungere alla meta.

8. Le fondamenta della crescita

La crescita di qualsiasi persona si sviluppa su tre pilastri fondamentali: la meta, il cammino e la motivazione. La meta è l'obiettivo che vogliamo raggiungere, il desiderio che vogliamo trasformare in realtà, l'orizzonte verso il quale camminare. Il cammino è il mezzo attraverso il quale raggiungere il nostro obiettivo; è il come raggiungere la meta. Il cammino deve essere adeguato alla meta e alle capacità delle persone che vogliono raggiungerla. L'importante non è il cammino che si sceglie, ma avanzare passo dopo passo e arrivare il più vicino possibile alla meta prefissata. La motivazione è il motore per procedere e arrivare alla meta. Senza motivazione è quasi impossibile raggiungere la meta.

9. Il processo di crescita

Il modello proposto sviluppa sette fasi, che devono essere realizzate seguendo rigorosamente l'ordine stabilito:

- **AVERE UN PROGETTO DI VITA E VIVERE CON METE CHIARE**

Cominciamo sottolineando la differenza tra missione e obiettivo. Missione è un concetto che supera e va oltre gli obiettivi. Missione è il proposito di vita, la nostra ragione di esistere. Per esempio la missione dei salesiani è: "essere nella Chiesa segni e portatori dell'amore di Dio ai giovani, specialmente ai più poveri" (Costituzioni della Società di San Francesco di Sales). La missione non viene mai raggiunta in modo definitivo. E' un processo, un cammino che non ha mai fine. Al contrario, gli obiettivi hanno un inizio e una fine, rappresentano le pietre miliari nel cammino della vita. Domande che ci possono aiutare a formulare la missione: Chi mi piacerebbe essere o cosa mi piacerebbe fare nella vita? Per cosa vivo? Che senso ha la mia vita? Per cosa vale la pena lottare? Quali mete mi piacerebbe raggiungere alla fine della mia vita? Fissata la nostra missione a lungo termine, è necessario che ci prefissiamo degli obiettivi a breve termine in ambito personale (fisico, mentale, intellettuale, emotivo e spirituale), sociale e affettivo (famiglia, amici, relazioni, ecc.) e professionale. Gli obiettivi devono possedere, per quanto possibile, una serie di requisiti, devono essere cioè: misurabili, specifici, progettabili, raggiungibili, attraenti.

Il cammino non ha mai fine. Chi crede di essere già arrivato, non progredisce.

- **AVERE DELLE PRIORITÀ ED EVITARE LA DISPERSIONE**

Avere degli obiettivi ben chiari presuppone l'esistenza di una direzione nel nostro progetto di vita. Sapendo che gli obiettivi si raggiungono solo attraverso l'azione, dobbiamo scegliere gli obiettivi più stimolanti o per noi più importanti e dare delle priorità ai nostri obiettivi. Il processo di crescita ha i suoi passi, evitando la dispersione: avere un proposito di vita, mete chiare, delle priorità, concentrarsi su ciò che è importante, stabilire un piano d'azione. Occorre visualizzare la nostra meta e passare all'azione: lavoro, costanza, sforzo, seguire e controllare, perché non c'è progresso senza misura, celebrare i piccoli successi, godere del cammino.

Bisogna anche stare attenti a non cadere nella trappola della fretta. La questione è stabilire non se il compito da svolgere è urgente, ma se è importante. E' quindi necessario concentrarsi sempre su ciò che è importante, non su ciò che è urgente, avendo chiaro che scegliere significa fare delle rinunce e che la dispersione e la mancanza di concretezza sono i nemici peggiori dell'efficacia.

- **STABILIRE UN PIANO DI AZIONE.** Quando abbiamo ben chiaro dove andare, dobbiamo stabilire un piano d'azione coerente che non super l'anno e da mettere per iscritto. Nella prima fase è bene stabilire pochi e semplici obiettivi (non più di due, tre o quattro). Avendo sempre chiare le mete da raggiungere, queste le possibili fasi di un piano d'azione: cosa vogliamo ottenere, perché o a che scopo vogliamo raggiungere la meta, come vi arriveremo (azioni da realizzare e mezzi necessari), quando vogliamo giungervi, quanto ci costerà, come valuteremo il nostro progresso e il risultato finale.
- **VISUALIZZARE CIÒ CHE PROGETTIAMO: CIÒ CHE NON SI IMMAGINA, NON ESISTE**
Una volta che sappiamo quello che vogliamo ottenere e come, è consigliabile visualizzare la conquista graduale dell'obiettivo: mentre percorriamo il cammino e raggiungiamo, passo dopo passo il risultato, sappiamo godere degli obiettivi raggiunti. Coloro che riescono a visualizzare il risultato, lo vedono, lo sentono lo sperimentano ancora prima di raggiungerlo concretamente. In pratica, le cose si attuano in due fasi: prima mentalmente e poi fisicamente. Per esempio, i piani esistono prima della casa e il disegno di un'auto prima dell'auto. Don Bosco ha sognato i suoi progetti, le missioni in America, in Oriente, ecc. La visualizzazione delle mete da raggiungere ha il grande vantaggio di stimolare la motivazione personale.
- **PASSARE ALL'AZIONE**
La teoria non serve a niente, se poi non la sappiamo mettere in pratica. Obiettivi e programmi perdono valore se non vengono perseguiti giorno dopo giorno. "Domani" è parente del "mai". Non cadiamo nella trappola di rimandare l'inizio del piano, iniziamolo oggi stesso.
- **NON C'È CRESCITA SENZA SFORZO**
Non vi è successo senza sforzo o sacrificio. Diamo un valore alle cose in base a quanto ci è costato ottenerle. Quello che si ottiene troppo facilmente, non ha valore. Il cammino di crescita non è facile né comodo, anzi, in alcuni momenti è duro. Ci sono persone con elevate capacità che ottengono risultati brillanti con il minimo sforzo. Ma questo succede solo perchè hanno alle spalle un lavoro organizzato, disciplinato e costante. Il cammino che conduce alla crescita non ha scorciatoie. Ci piaccia o meno, il progresso personale arriva solo dopo un lavoro costante.
Una parola che non dobbiamo mai usare nei nostri pensieri è "impossibile", perché il suo effetto è devastante: il pensiero si blocca e il processo si paralizza. Ogni grande viaggio inizia sempre da un primo passo.
- **IL PROGRESSO NON È CONTINUO**
Nel cammino del progresso si attraversano anche momenti di deserto in cui ci sembra di non andare da nessuna parte. Chi sta nella barca e attraversa l'oceano, non vede niente se non l'azzurro sconfinato del mare e del cielo e potrebbe convincersi di essersi perso, anche se non è così perchè ogni giorno, ogni ora, ogni secondo, anche se non si nota, la barca si avvicina al proprio destino. La stessa cosa succede a noi: crediamo di non andare avanti, ma lo facciamo. Se ci diamo da fare, presto scopriremo che siamo avanzati nel nostro progresso umano, spirituale, intellettuale, familiare e lavorativo. Lungo il nostro cammino, è probabile che incontreremo qualche fallimento e avremo la sensazione che il mondo ci cada addosso. In questi momenti dobbiamo tirar fuori tutte le nostre forze e continuare il cammino. La differenza tra un vincitore e un perdente è che il primo, di fronte ai fallimenti, non si arrende. Pertanto, è fondamentale sapere ciò che si vuole nella sfera umana, spirituale, intellettuale, familiare e lavorativa, e amare ciò che si fa.

- **SEGUIRE E CONTROLLARE: SENZA VALUTAZIONE NON C'È PROGRESSO**
Abituiamoci a valutare ciò che abbiamo realizzato: il controllo e la valutazione dei risultati ottenuti è fondamentale. Perciò, i parametri di riferimento nella sfera della crescita personale e professionale devono essere a misura personale, non quelli che usano gli altri. Sappiamolo: i nostri più grandi avversari siamo noi stessi. Ci sarà sempre qualcun altro di fianco a noi che corre più veloce. Ma quella è la sua corsa, noi dobbiamo fare la nostra.
- **CELEBRARE I PICCOLI SUCCESSI**
Ciò che importa veramente sono i molti e continui piccoli successi, i risultati quotidiani che otteniamo un giorno dopo l'altro. Non dobbiamo aspettare solo la vittoria finale. Riconosciamo che stiamo procedendo nel modo giusto e regaliamoci una ricompensa: man mano che abbiamo raggiunto un obiettivo, esultiamo.

10. Trarre vantaggio dal cammino

Concludendo, vogliamo ripetercelo ancora una volta. Stabilito dove si vuole andare, dobbiamo saper godere dei piccoli traguardi che abbiamo raggiunto durante il percorso e avere la piena consapevolezza che quello che conta è lo sforzo, la lotta, la voglia che mettiamo quando ci riproponiamo di raggiungere un nostro obiettivo, più che la conquista dell'obiettivo stesso. La felicità non si basa sull'essere arrivati, ma sull'aver lottato. La gioia non sta nel terminare un'attività, ma nello svilupparla (Don José Pastor Ramirez).