



Chicercatrova
Centro culturale cattolico
Corso Peschiera 192/A - Torino
www.chicercatrovaonline.it
info@chicercatrovaonline.it

Coping.

Le tecniche che si attuano quando si è stressati *(testo non rivisto dall'autore)*

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
in collaborazione con
Dr.ssa Tender Sposati
(16 gennaio 2013)

Presentiamo il relatore, per chi ancora non lo conoscesse: è il Professor Don Ezio Risatti, Salesiano, che è Preside della Facoltà di Psicologia del Rebaudengo ed è anche psicoterapeuta, questa sera ci parlerà di un argomento interessante, forse ne abbiamo bisogno tutti!

Prof. Ezio Risatti

Buona sera,

il tema del coping è il tema di come gestire lo stress, la fatica, i momenti di particolari problematiche nella vita.

Noi vediamo diversi tipi di energia dentro l'uomo, cominciamo con quella più facile, più naturale: l'energia fisica. L'energia fisica è un'energia ben determinata, è un'energia che si può misurare con molta precisione. Ad esempio, quanto uno può sollevare? Uno può sollevare 30 - 60 - 90 - 100 - 150 chili, ma è una energia che è quella e basta. Quindi l'energia fisica è un "tot" che uno ha a disposizione e che uno deve sapere gestire. Ci sono tante tecniche per gestire l'energia fisica, lo sport le studia bene; non è l'argomento che interessa noi.

Ci sono le energie mentali. Le energie mentali sono le capacità di memoria, le capacità di intelligenza, sono le capacità anche artistiche; sono tutte energie anche queste che sono ben delimitabili: si possono misurare. Ad esempio la memoria, voi sapete che ci sono tanti giochi che si fanno anche in società per misurare la memoria, quello di aggiungere un nome ogni volta e vedere chi li ricorda tutti. Quello del girare le carte e chi ricorda le coppie delle varie carte. Ci sono altri giochi più complessi di memoria che facciamo a Rebaudengo (più che adesso una volta, adesso interessano di meno): il "tachistoscopio" che serve a misurare la velocità con cui uno capta e ricorda i numeri: ti lascia vedere per due decimi di secondo una serie di numeri e poi ti chiede: «Quanti numeri ti ricordi?», visti proprio un attimo, questione di memoria visiva.

C'è la memoria uditiva, quanto uno può ricordare quello che sente. Ci son tanti tipi di memoria, ma sono tutti misurabili e sono tutte memorie che dipendono anche dalla realtà della persona. Se uno è molto stanco ricorda di meno. Dopo una certa ora studiare serve poco, perché? Perché il

buffer di memoria è pieno. Abbiamo fatto una conferenza sulla memoria (non c'eravate tutti, me lo ricordo bene), su come funziona la memoria, come uno la può incrementare e così via. La memoria è quella realtà.

Ma anche l'intelligenza è una capacità mentale e come tale si può misurare. Noi chiamiamo intelligenza tante cose diverse sotto un nome unico, ma in realtà la capacità verbale è una cosa, l'intelligenza verbale, l'intelligenza numerica è un'altra, l'intelligenza come velocità è anche un altro aspetto; l'intelligenza tridimensionale, la capacità di far girare gli oggetti nella mente, di vederli mentalmente da diverse parti, è un tipo di intelligenza. Poi c'è la capacità seriale, di mettere in serie le cose, la capacità catalogativa di catalogare: sono giochi interessanti! Se vi dicessi: «Devi catalogare tutti gli oggetti che ci sono in questo negozio» cosa vuol dire? Vuol dire che devi fare delle categorie, ma le categorie devono comprendere tutti gli oggetti e nessun oggetto deve finire sotto due categorie diverse. È un tipo di intelligenza, e così via. Si può misurare!

Se qualcuno volesse saperlo (oggi giorno non si considera più tanto come una volta) negli anni '50 – '60 si riteneva importantissimo misurare l'intelligenza di una persona, e se uno diceva: «*Io ho un'intelligenza superiore alla media!*» si sentiva qualcuno di più importante degli altri. Ma poi cosa s'è visto? S'è visto che l'intelligenza così, non era tutto. Pensate che negli anni '60 negli Stati Uniti usavano (se c'era un ufficio e dovevano scegliere un capo ufficio) test di intelligenza: il più intelligente diventa il capo ufficio, perché? Il ragionamento era questo: chi è più intelligente, trova soluzioni migliori, trova una strada migliore, quindi decide meglio degli altri. Poi hanno scoperto che non bastava l'intelligenza, ad esempio la capacità di stabilire rapporti, di creare consenso, di creare il team, l'équipe, e così via, erano a volte più importanti della semplice intelligenza. Per cui oggi giorno si misura a volte l'intelligenza, ma non è più considerata così fondamentale.

Tutte queste capacità sono molto buone, ma sono determinate: uno ne ha tanto così e basta! Abbiamo visto la capacità fisica, la capacità mentale, e poi c'è la capacità psichica. Le capacità plurali psichiche sono capacità più profonde nella persona, sono capacità che si percepiscono proprio nel profondo. Dentro di noi c'è una percezione della nostra realtà di questo genere, tenete conto che questi modelli servono sempre a spiegare un aspetto meglio, e altri servono a spiegare altri aspetti. Dentro di noi si percepisce una realtà di questo genere: disegno un doppio cono, man mano che uno scende nella propria realtà interiore, è come se scendesse dentro questa parte, e diventa sempre più difficile scendere. Percepire le realtà profonde diventa sempre più difficile, e questo si vede benissimo nel lavoro che si fa con le persone che vengono per un counselling filosofico, per una psicoterapia, e così via.

Chi viene in psicoterapia non è perché è matto, ma è perché sta affrontando un problema e vuole risolverlo; normalmente una persona in psicoterapia è una persona che sta facendo un cammino, quindi una realtà positiva. Si vede con queste persone la difficoltà di scendere, ma d'altra parte lo psicologo la conosce bene, perché ogni psicoterapeuta è stato anche lui in psicoterapia, in analisi, quindi sa bene di che cosa si parla; sa bene che cosa prova il cliente quando si sente chiedere che cosa vive dentro, cosa percepisce dentro di sé e non riesce a leggerlo perché c'è come una paura a scendere dentro di sé!

La paura viene da due elementi fondamentali, primo: uno ha paura di trovare dei mostri, ha paura di trovar qualcosa di orribile e di spaventoso. Ebbene, sappiate che c'è! Che c'è, ma sembra orribile e spaventoso, dice che è invincibile e in realtà si può vincere, in realtà si può superare. Però uno si trova davanti a questi mostri, dice: «*E no, io non scendo più!*». L'altra paura è quella di non trovare delle ricchezze belle e buone. Vai sereno, che queste ricchezze ci sono dentro di te! Il semplice fatto che tu senta l'attrazione, vuol dire che c'è quello che ti attira, che ti attrae. Se non ci fossero, non ci sarebbe questo desiderio di scendere, il desiderio di percepire, di sentire, di vivere, perché queste realtà ci sono dentro l'uomo, dentro tutti gli uomini! E allora ecco che uno può scendere, ma ci vuole fatica e ci vuole coraggio. Ad un certo punto il passaggio diventa molto stretto, veramente superare quel momento lì è faticoso, richiede un cammino a volte di qualche anno.

Non si usano più le tecniche che usava Freud, perché Freud partiva sempre con la ristrutturazione di tutta la personalità: tempo previsto 10 anni, a 5 incontri la settimana. Oltretutto è una certa spesa! Il problema era che pochi arrivavano alla fine del cammino, vuoi perché a un certo punto uno si stufava, vuoi perché veniva a costar troppo, vuoi perché è faticoso, doloroso. Oggigiorno non si usa più questa tecnica, oggigiorno si va per piccoli nuclei: «C'è qualcosa che ti dà fastidio? C'è qualcosa nella vita che ti crea problema? Vallo a vedere, mettilo a posto, sistemalo e vivi meglio. E poi basta!». Se poi dopo due o tre anni ti rendi conto che è venuto fuori qualcos'altro che ti crea problema, affronti quel qualcos'altro. E questa oggigiorno è la tecnica migliore: “andare a vedere i problemi che uno si trova a vivere”. Concretamente si dice questo: «Andare allo psicologo costa: tempo, fatica e soldi. Se il problema ti costa più tempo, più fatica, più soldi dello psicologo, vai dallo psicologo, ma se lo psicologo ti costa più tempo, più fatica e più soldi del problema, tieniti il problema», quindi è anche questione di valutazione di sé, valutazione concreta, realistica.

Passato questo punto stretto, ecco che c'è la percezione di una realtà che si allarga in maniera indefinita. Sono diversi gli autori che l'hanno descritta con diverse parole, con diverse esperienze, e così via. Gli orientali che lo descrivono in un modo, gli occidentali lo descrivono in un altro, ma stringi, stringi, l'esperienza è quella: che dopo aver superato un passaggio difficile (che qui ho rappresentato come stretto) c'è un'apertura, un'apertura che nessuno è mai arrivato ad esplorare interamente. Nessuno dei grandi della storia è mai arrivato ad esplorare tutta la sua realtà interiore! Io mi son sentito dire da dei ragazzini, da degli adolescenti, quando gli dicevo: «Tu hai bisogno di conoscere te stesso» - «*Ma come! Io so tutto di me!*», è come il ragazzino delle elementari che dopo aver imparato le quattro operazioni, dice: «*Io so tutto della matematica*». Calma! Tu non sai neanche che cosa c'è da sapere! Non sai neanche che cosa dovresti sapere e non sai, per questo pensi di sapere tutto!

Nessuno ha mai esplorato totalmente le proprie potenzialità. Le potenzialità psichiche non si misurano; le potenzialità psichiche sono indeterminate per la grandezza! Le potenzialità psichiche sono come delle sorgenti che quando uno libera buttano fuori energia, buttano fuori acqua. C'è un paragone molto bello della psicologia che dice: «Se qui c'è una ciliegia, anche una sola, da qualche parte l'albero delle ciliegie c'è», (dice delle cose intelligenti vero la psicologia?). Allora il problema sarà: «Come mai c'è un solo frutto?», ma se io anche una sola volta nella mia vita sono stato capace di cose profonde: di accoglienza, di comprensione, di perdono, di scelta con un buon discernimento e così via, vuol dire che dentro di me quell'albero c'è. L'albero che porta quei frutti c'è! Vuol dire che dentro di me la sorgente di quell'energia c'è, si tratta di farla fruttare di più, di usare di più della sua forza, della sua energia.

Di fatto ci sono delle prove storiche di persone che hanno messo in luce come in situazioni assurde, l'uomo era capace di energia sempre nuova. Io porto alcuni esempi: uno è Viktor Frankl che nei lager tedeschi ha fatto tutto un cammino di crescita. Un altro è Dietrich Bonhoeffer un teologo protestante tedesco, che siccome era un pensiero molto valido, molto forte, i nazisti lo hanno fatto sparire: è uno che all'interno dei lager ha continuato a crescere, perché le energie profonde, dipendono a me da nessun altro. Sono una capacità che io tiro fuori oppure nessuno mi può tirar fuori, nessuno può far uscire da me se non la faccio uscire io, e nessuno può impedirmi di farla uscire.

Prendete una capacità profonda molto famosa “amare”. Amare forse è la più famosa delle capacità profonde, poi c'è il senso della giustizia, il gusto della verità, ce ne son tante altre, ma la più famosa è quella. Chi può impedirmi di amare un altro? Ma anche se quell'altro non vuole essere amato, io lo posso amare lo stesso. Se anche quell'altro non lo sa, non importa! Io lo posso amare lo stesso. Girate la cosa al contrario: chi mi può obbligare ad amare un altro? Nessuno! «*Tu adesso devi amare questa persona!*», nessuno può! Se io non faccio un cammino, non arriverò mai ad amarla.

A volte vado ai corsi di formazione per il Matrimonio, e uno degli argomenti che io tocco solo di sfuggita, perché poi va una collega a parlarne più a fondo, è “come fare ad amare i suoceri”. I suoceri non li hai scelti, tu hai scelto il coniuge, i suoceri te li trovi (mi viene l’espressione “tra i piedi”, ma non è bella vero?), te li trovi tutta la vita. La soluzione migliore è imparare a voler loro bene, ad amarli. Perché se li ami li vedi con piacere, se li ami non ti danno tanto fastidio o addirittura niente, addirittura sei contento. Se li ami è tutta un’altra cosa, tutta un’altra vita rispetto a rifiutarli. Ma dipende da te e basta! Anche se il coniuge, la moglie o il marito vorrebbe che tu li amassi e se tu non vuoi amarli non li ami! Se invece vuoi amarli, puoi amarli. Perché una delle caratteristiche dell’amore è che “può essere fatto vivere volutamente”, anche se questo la gente non lo ritiene possibile, invece è una cosa interessante: **si può amare una persona volutamente**. Dunque questa realtà, dal profondo, è quella che mi permette di superare i momenti di stress.

Ho visto sugli appunti un altro nome: Solgenitsin, lì si parla di gulag russi che non avevano niente da invidiare ai lager tedeschi. È lui stesso che a un certo punto quando poi è uscito fuori ed è emigrato, eccetera, ha detto: «Se io non avessi fatto quell’esperienza, non sari cresciuto così tanto dentro». Sta dicendo che stare in un gulag gli ha fatto bene!? Calma, eh! Non è da dire: «*Allora bisogna organizzare dei gulag e metterli tutti dentro, così poi tutti crescono*». No! 99 su cento ci muoiono. Ma queste realtà testimoniano come sia possibile tirar fuori dell’energia dal profondo in tutte le situazioni. Non esiste una situazione in cui uno non possa fare un cammino, una crescita, guadagnarci.

Cosa capita abitualmente? Uno fa emergere, lascia emergere (a volte la persona non è manco cosciente di che cosa fa, perché emergono queste energie dal suo profondo) e ne ha a disposizione una certa quantità. Ma questa quantità è limitata dal fatto la persona non ha sbloccato le sorgenti. Immaginate in montagna una sorgente con un masso sopra che blocca la sorgente e lascia uscire solo, appena appena, un filo d’acqua. Allora questo è un problema: il fatto che esca solo un filo d’acqua e questo filo può finire facilmente, perché? Perché non si è liberata la sorgente! Non viene fuori tutta l’energia e la forza che può venire. La situazione normale delle persone è avere a disposizione dal profondo una quantità limitata di energie., non perché le energie siano limitate ma perché uno non ha sbrogliato le strade, non le lascia venir fuori, e allora ecco che la persona va in crisi. Crisi vuol dire che la persona si sente esaurire, sente che non ha più energie.

Le energie fisiche finiscono, se uno fa dei lavori fisici oltre un certo limite poi è esaurito fisicamente. Se uno fa oltre un certo limite di lavori mentali, anche quelle finiscono, le energie mentali sono misurate, per cui se uno studia, se uno fa calcoli, se uno ragiona, eccetera. oltre un certo limite, queste energie finiscono. Le energie del profondo, invece, per loro natura non finirebbero mai, ma se io non le lascio venir fuori finiscono, ed ecco che la persona si sente senza più energia per vivere, sente la sua vita come qualcosa che non è bello, non è pieno di forza, non è entusiasmante, ma comincia a sentir la vita come qualcosa di grigio, qualcosa di pesante, qualcosa di vuoto, qualcosa di buio, qualcosa di deludente, qualcosa che lo ammazza dentro: ecco, **questa è la situazione di stress**. C’è qualche autore che distingue tra il "distress", e l' "eustress", ma io non starei a stressarvi sullo stress. Sempre stress è.

Dunque c’è questa situazione di fatica: «*Faccio fatica a vivere*». Pensate alla persona che al mattino vorrebbe non alzarsi perché la giornata la spaventa, perché la giornata si presenta come «*Chissà che cosa mi arriva addosso*», «*Non mi piace la mia giornata*». Pensate la persona che evade, che ha un bisogno sproporzionato di evadere: l’evasione è normale, naturale entro un certo limite. Evasione vuol dire divertimento, gioco, perdita di tempo, entro un certo limite va benissimo, è normale. Oltre un certo limite è troppo, non va più, non vivo più, vuol dire che io sto perdendo energie, sto perdendo tempo.

Allora, la persona che si trova in questa situazione, come può reagire? La soluzione peggiore è quella di dichiararsi sconfitti, dichiararsi persi: è la persona che finisce nell’esaurimento, che finisce nella chiusura, che finisce nei problemi mentali. (è prevista poi una conferenza su come nascono i problemi mentali): quella è una delle strade per problemi e le malattie mentali, cioè la persona che

sbaglia la gestione di questi momenti, non è che lo faccia apposta ma sbaglia e ne arrivano delle brutte conseguenze. E' come uno che mangiasse qualcosa che gli fa male ma non lo sa, mica lo mangia apposta! Non lo sa, e però le conseguenze ci sono lo stesso. Un esempio ancora più banale: uno che sta piantando un chiodo nel muro, invece di colpire il chiodo col martello, colpisce il dito. Non l'ha fatto apposta, ma il male lo sente lo stesso. E così anche a livello psichico, se uno non lo fa apposta ma sbaglia, le conseguenze se le trova lo stesso, dispiace ma le conseguenze ci sono!

Dunque **una gestione errata è quella di concentrarsi sul problema**: *«La mia vita è quel problema, e basta!»*. Supponiamo (io adesso faccio degli esempi così magari anche un poco ridicoli) ho un vicino di casa che suona il trombone di notte (una fortuna come pochi!), si allena a suonare il trombone perché fa parte di una banda. Allora, se io mi concentro sul problema, questo problema occupa tutto il mio spazio mentale, diventa enorme: io scoppio per questo problema! Si può rappresentare così: questo è il problema, io mi avvicino al problema sempre di più, fino a quando vedo solo più questo problema. Ma sono onesto nel dire che vedo solo più questo problema, perché è vero, vedo solo più questo problema. Lo sbaglio qual è stato? Quello di avvicinarmi troppo al problema. Qui c'è una stanza con tante cose, io mi avvicino a un unico posto, e dico: *«E' tutto così!»*. No! Non è tutto così, sei tu che sei andato vicino a quel pezzo di muro e vedi solo più quello. Allora, uno sbaglio che uno fa quando incontra un problema, una fatica, è vedere solo più quella: la fatica diventa enorme, occupa tutta la vita, mi schiaccia.

Un altro sbaglio che uno può fare è **quello di non credere nelle proprie risorse**: *«Io non ce la faccio! No, no, una situazione simile, io non la reggo. Io non posso andare avanti con una situazione simile; con una realtà simile non posso andare avanti»*. È sbagliato! Perché nel momento in cui io mi dico che non posso andare avanti, cosa faccio? Mi fermo, e dal momento che mi fermo non vado avanti. Ma non è che non vado avanti perché non posso, non vado avanti perché io mi sono fermato pensando di non poter andare avanti! C'è un esempio che faccio spesso in questo caso: vedi davanti a te un muro di cemento armato immenso, e dici: *«Sono fermo! Non posso più andare avanti»*, la cosa che ti sfugge, è che quello è un fondale di carta dipinto. Sapete come si usa nei teatri, il fondale dipinto, a volte anche nei cinema usano i fondali dipinti, se andate su You Tube trovate dei filmati dove si vedono le pinze che tengono su il fondale: magari tutta una città, magari tutta una valle, era solo una cosa dipinta! E uno vede questo muro di cemento armato terribile, immenso, e dice: *«Sono fermo!»*. È disegnato! E' carta disegnata, se tu fai così con un dito, passi dall'altra parte. Però devi aver fiducia in te, devi credere in te perché se io penso che veramente sia un muro di cemento armato, così con il dito non lo faccio, mi spaccherei il dito, io non ho voglia di spaccarmi il dito! A qualcuno dice: *«Adesso devi sfondarlo con la testa. Devi sfondarlo, pigli la rincorsa e con la testa lo sfondi»*. Sì ma devi proprio credere che è carta disegnata, eh! Devi proprio crederci, se no dici: *«Mi spacco la testa. Cosa ci ho guadagnato?»*

Allora non credere nelle proprie risorse, non sentire la forza dentro di sé, fa sì che uno si fermi, ed è morto! Purtroppo è veramente morto. Guardate che la malattia mentale esiste veramente. Mi dispiace, lo psicologo non lavora solo sulla malattia mentale, anzi, la maggior parte del lavoro dello psicologo è sull'evitare che la persona vada a finire nella malattia mentale. È quella di aiutare la conoscenza di sé, la gestione di sé in maniera che quando i problemi sono piccoli vengano risolti bene e non diventino grandi. Perché se uno sbaglia a infilare una soluzione del problema può anche far diventare grande un problema.

Pensate una persona che ha fatto uno sbaglio, non ha valutato bene qualcosa e ha sbagliato. Poi si arrabbia perché ha sbagliato, poi si deprime perché si è arrabbiata, poi dopo si esaurisce perché si è depressa perché si è arrabbiata, perché ha sbagliato. Costruisce un mucchio di problemi uno sull'altro, a partire da un problema. Allora uno dei lavori dello psicologo è proprio impedire questo costruirsi di problemi uno sull'altro, per andare al nocciolo reale del problema in maniera da vedere come si risolve. Dunque, credere nelle proprie risorse è un elemento fondamentale e poi vediamo dopo come si può fare.

Un altro elemento di sbaglio è la gestione della sofferenza. La sofferenza capita nella vita di tutti, saper gestire la sofferenza, è una delle realtà che servono di più per andare avanti nella vita. Qui lascerei la parola per una decina di minuti alla collaboratrice Tender Sposati che vi presenta questa gestione della sofferenza.

Dr.ssa Tender Sposati

buona sera a tutti,

sono la Dottoressa Tender Sposati, e collaboro con il Professor Risatti. Ha parlato di sofferenza. Noi siamo qui per parlare di stress, dove nascono lo stress e l'infelicità, dove nascono lo stress e la sofferenza. **Lo stress e l'infelicità nascono dalla resistenza al dolore: nasce tutto da lì, la resistenza al dolore!** Noi tutti sentiamo e percepiamo il dolore, ma ciò che prolunga il dolore è la resistenza al dolore stesso. Ciò che ci fa soffrire fa parte della vita quotidiana, della vita di tutti i giorni, dai piccoli disagi di ciò che si vive quotidianamente.

Cosa avviene con la resistenza al dolore? Che si resta nella situazione negativa. La persona felice è colei che un giorno ha rinunciato ad evitare la sofferenza! Mi ripeto: la persona felice è colei che un giorno ha rinunciato a evitare la sofferenza rendendosi conto che la via verso la felicità, non è una deviazione attorno al dolore, ma è un passaggio che lo attraversa direttamente. Come posso arrivare alla felicità, qual è il ponte che mi permette **il passaggio dalla sofferenza alla felicità?** È accettare la nostra fragilità emotiva, accettare i nostri limiti, **accettare di provare dolore in quella situazione che in quel momento sto vivendo.**

Come faccio però ad arrivare alla felicità? Issarsi sul proprio cavallo della responsabilità. Il cavallo della responsabilità ci aiuta ad essere responsabili: diventiamo noi responsabili di noi stessi, della nostra vita, della nostra felicità. Arrivare alla felicità è una lunga cavalcata, si comincia con l'andare al passo, (se qualcuno è andato a cavallo sa che le fasi iniziali per imparare ad andare a cavallo è andare al passo), andare al passo può essere identificato in questo caso nel riconoscimento del dolore, nel riconoscimento delle nostre emozioni e delle nostre reazioni negative. Riconoscimento di essere arrabbiati, riconoscersi delusi, riconoscersi tristi, delusi dall'altro. Questo è il primo passo verso la nostra felicità, riconoscere appunto questo dolore. Questo dolore che ci porta comunque a percepire le nostre fragilità, ma che poi possono diventare risorse per un percorso di miglioramento di noi stessi.

Allora, siamo sul nostro cavallo della responsabilità, stiamo andando al passo, riconosciamo le nostre emozioni negative. Cosa succede? Le emozioni negative, le emozioni positive, sono costituite da energia (è il primo punto di cui parlava Don Ezio); impedendo a noi stessi di percepire e di vivere le emozioni negative, blocchiamo questa energia nel corpo fisico, la blocchiamo dentro di noi. E bloccando l'energia, blocchiamo tutto il flusso naturale della forza vitale che è attraverso di noi e che da noi arriva all'altro, arriva all'esterno. Bloccando questa energia dentro di noi, cosa succede? Succede che prima o poi deve fuoriuscire, e liberandosi che cosa crea? Crea dolore emotivo e fisico.

Superata la fase di accomodamento, che è quello di modificare i nostri schemi mentali, per adattarli ai nuovi dati dell'esperienza. I nuovi dati dell'esperienza quali sono in questo caso? Io sono arrabbiato! Accettiamo il fatto di essere arrabbiati. Modifichiamo i nostri schemi mentali, e dal passo cominciamo ad andare al trotto: è la seconda fase, la fase successiva. E andare al trotto in questa fase può essere identificata con il conoscere e riconoscere le nostre potenzialità, le nostre emozioni positive, le nostre sensazioni positive; accettando le reazioni e le emozioni negative, che ci sono naturalmente, che è un processo istintivo! **È un meccanismo istintivo essere arrabbiati o delusi se c'è qualcosa che non va bene per noi, accettando però quello riusciamo poi a spostare l'attenzione sulle sensazioni positive.** Riusciamo a spostare, a focalizzare l'attenzione sulle nostre potenzialità. Le nostre potenzialità che ci permettono di superare e focalizzarci su qualcosa che non è il problema.

Quindi cosa succede? Io riesco a contattare me stessa, a vedere che cosa ho dentro di me, accetto il dolore che provo, e un esercizio che io faccio è: ho sostituito la domanda classica che uno si fa quando prova sensazioni dolorose, quando prova un vissuto doloroso, che è: «*Perché proprio a me? Perché proprio io?*», ho sostituito quella domanda con: «Che cosa ci faccio con le emozioni negative che sto provando? Che cosa posso cambiare, che cosa posso modificare con quello che sto attualmente vivendo? Come posso migliorare me stessa con la situazione dolorosa in cui mi sono venuta a trovare?», questo è il passaggio che mi permette di avvicinarmi alla mia felicità.

La parola chiave, è “accettare”, accettare le nostre emozioni. **Accettare le nostre emozioni ci permette di viverle e non di reprimerle dentro noi stessi, ci permette di viverle e di comunicarle.** Quando uno si permette di vivere le emozioni, non sono impetuose come se uno le nascondesse dentro di sé, le reprimesse dentro di sé, ci permette quindi di modificarle e di comunicarle all’altro anche con equilibrio, in un modo equilibrato verso l’altro, e questo ci permette di modificare e di creare anche nuovi rapporti, riuscendo a riconoscere noi stessi per quello che siamo: umani, con le nostre sensazioni positive e le nostre sensazioni negative.

Fatto il passaggio dal passo al trotto, questa fase si può identificare ancora con il riconoscere il nostro sé interiore che è la parte più profonda di noi se è libera da pregiudizi e schemi mentali, che costituiscono il nostro Io, quell’Io che blocca le emozioni negative. Riascoltare il nostro ritmo interiore. Il nostro ritmo interiore è fatto di paura, sofferenza, gioia, felicità, coraggio. Questo è il nostro ritmo interiore: riappropriarci di uno spazio per parlare con noi stessi.

Dall’andare al trotto, si passa ad andare al galoppo. Il galoppo è quella fase in cui issati sul nostro cavallo della responsabilità, noi diveniamo responsabili del nostro muoverci verso la nostra felicità. A questo punto essendo responsabili di noi stessi e della nostra felicità, non possiamo più dare la colpa agli altri delle nostre reazioni, dei nostri vissuti delle situazioni negative. Siamo noi responsabili di noi stessi, siamo noi responsabili del muoverci verso la nostra felicità. Se non ci muoviamo, è perché noi non ci vogliamo muovere! Siamo noi responsabili della nostra felicità. L’andare al galoppo, è appunto permetterci di vivere e di provare tutto ciò che ci appartiene, tutto ciò che è emozione. Un esercizio che anch’io faccio molte volte proprio per spostare l’attenzione dalle sensazioni negative, alle sensazioni positive.

Le sensazioni positive sono tutte quelle sensazioni che vanno dall’amore, dal coraggio, dalla fiducia, dalla gratitudine, dal dire grazie, dalla gioia, dalle gioiose aspettative. L’andare al galoppo ci permette di rafforzare il nostro sé interiore. Rafforzare il nostro sé interiore significa allenarsi, la felicità e il raggiungimento della felicità, è un processo continuo. La felicità non è qualcosa che si raggiunge una volta ed è per sempre. È un processo che viene raggiunto e ri-raggiunto ogni volta, perché proprio la vita è in continuo movimento, non si è mai “stati”, è un continuo “divenire”, quindi la felicità, va cercata, ricercata, costruita, ricostruita.

Questo è il nostro passaggio dal trotto al galoppo verso la felicità. La parola chiave è “agire nonostante tutto”, agire nonostante la paura, agire nonostante i dubbi, agire nonostante l’incertezza. Agire: cerchiamo di portare l’attenzione sulle nostre capacità; ciò che qui diviene importante, è la mente ed il pensiero. La mente ed il pensiero che possono portarci a focalizzare le nostre potenzialità. Perché se emotivamente siamo nel dolore, ciò che può spostarci dal dolore alla felicità, è il nostro pensare. Noi siamo “animali pensanti”. È quello che ci rende diversi da tutti gli animali. Il fatto di essere uomo, è perché riesce, ed è capace di pensare. Quindi nel dolore l’unica cosa che può farci buttar fuori, è proprio quel darci la possibilità di pensare a cosa questo problema mi vuole dire, a cosa quell’emozione dolorosa vuol farmi arrivare, cosa posso migliorare di me stessa attraverso quell’esperienza negativa.

Don Ezio Risatti

Andiamo avanti e vediamo come è l'agire che permette di superare questo stress. Avete sentito la gestione della sofferenza che è un elemento fondamentale. La gestione della sofferenza e la gestione della felicità sono elementi fondamentali nella vita di tutti, ma non tutti li sanno gestire, e capita! Vediamo cosa si può fare nel momento di stress, quello che molti arrivano di solito a fare e magari fin troppo, è sfogarsi. Allora trovare qualcuno con cui parlarne e tirar fuori tutto quello che uno ha dentro. **Serve sfogarsi? Una volta sì, ma una volta sola, poi basta!** Di fatto un buon psicologo quando arriva un cliente che ha voglia di sfogarsi, lo lascia sfogare. Una volta che avevo un pochino più di tempo, una persona ha parlato per un'ora e un quarto di seguito, e va bene, si è sfogata. Non sempre ho un'ora e un quarto, perché di solito gli incontri sono di circa un'ora, quindi non sempre c'è questo spazio, ma avendolo ho lasciato che si sfogasse; ma una volta, la seconda volta non lascio più fare! Perché? Perché non serve più alla persona; la prima volta la persona ne trova sollievo, e dice: «Ah, che bello!», allora ha voglia di avere di nuovo quel sollievo, e pensa di raggiungerlo sfogandosi di nuovo, ma non lo raggiunge più, ne raggiunge molto meno. E se lo fa tre, quattro, cinque volte, alla fine invece di averne un sollievo, ha un appesantimento del suo problema, perché avviene il fenomeno di avvicinarsi sempre di più al problema: lo guarda sempre più da vicino, questo problema occupa sempre di più tutta la sua vita, e la persona a furia di sfogarsi sta peggio di prima.

Bisogna anche fare attenzione perché ci sono persone che si sfogano con tanti, perché uno una volta li ascolta poi non li ascolta più. Allora ne cercano un altro, appena ne bloccano uno, zac! Si sfogano con quello, e avanti, poi quello non riescono più a beccarlo, allora ne riescono a bloccare un altro. Ma questo modo di fare rende la loro vita più pesante, più faticosa, più spiacevole. Quindi, tirare fuori tutto, dire tutto, va bene ma una volta sola! Con chi farlo? Beh, ci sono i professionisti, gli psicologi: si può fare con lo psicologo. Siccome lo psicologo costa, si può anche fare con qualcun altro, certo! Però bisogna sceglierlo bene, deve essere una persona che poi non parla in giro e non racconta niente. Devo avere garanzia che quella persona poi non dice niente di quello io dico. È importante questo! Perché se poi le cose vanno in giro, alla fine il mio sfogo mi torna come un **boomerang**, contro. Perché nello sfogo si dice quel che io percepisco, e quello che io percepisco tante volte è esagerato, tante volte non è proprio così, e avanti di questo passo...

Se io percepisco che Gigetto mi odia, in uno sfogo lo posso dire. Ma poi quando ragiono dico: «No! Gigetto qualche volta non mi sopporta, ma in fondo in fondo mi vuol bene», sì, però intanto se vai in giro a dire che io ho detto che Gigetto mi odia, le cose si mettono male! Quindi deve essere una persona che non parla in giro. Deve essere una persona che non perde la stima di me, perché quando mi sfogo, io tiro fuori delle cose anche esagerate, tiro fuori delle cose di cinque anni fa, di dieci anni fa, tiro fuori le cose alla rinfusa, tiro fuori delle cose pesanti, tiro fuori un mucchio di cose. Deve essere una persona che sa cosa vuol dire uno sfogo, me lo lascia fare, e chiuso lì! Non perde la stima di me: «Sì, pensavo che fosse una persona intelligente, invece ho visto che è scema». No, si stava sfogando!

Terzo: non deve essere una persona che va in crisi lei. O Dio! Si sente rovesciare addosso questa carica emotiva, anche in forma aggressiva magari, io non ce l'ho con lei, però tiro fuori in maniera aggressiva, questa si sente persa e alla fine ha bisogno l'altra dello psicologo: io mi sono sfogato, l'altro deve andare dallo psicologo a farsi tirare su. Allora deve essere una persona che ha una sua solidità, che non va in crisi lei. Allora si può fare questo, con un amico, con un parente, eccetera, ma che abbia queste caratteristiche! Sceglietelo bene, se no poi dopo peggio per voi: era meglio per voi non sfogarvi se scegliete la persona sbagliata. Si può fare ma una volta sola.

Altro sistema: fregarsene del problema, è un ottimo sistema, non sempre però si può! Vediamo cosa vuol dire fregarsene: è sempre quel vicino di casa che suona il trombone la notte. Me ne frego, mi compro i tappi alle orecchie e me ne frego. Posso farlo? Bene, è una soluzione. È una soluzione se io poi sono contento di me, perché la soluzione giusta è quella che poi mi fa dire: «Ecco, bravo! Hai fatto bene!». Può essere, però, ad esempio, ho una persona sul lavoro che mastica chewingum, tutto il giorno, mi dà fastidio il suo masticare chewingum: se io mi concentro su quel rumore, su

quella bocca che si muove, questo problema cresce, diventa immenso, io vado nei guai. Me ne frego, mi concentro su altro. Ma guardate che questo concentrarsi su altro, ha una potenza molto grande. Pensate che una delle tecniche di ipnosi, è proprio far concentrare la persona su un altro. Tecniche di ipnosi per operare chirurgicamente una persona senza anestesia: deve essere operato un braccio? La fai concentrare sull'altro! La persona si concentra sull'altro braccio e non sente più questo. Pensate la potenza di questo concentrarsi su altro. Ci son delle cose belle **nella tua vita, ci son delle cose interessanti**, ci son delle cose che ti attirano, pensa a quelle! **Concentrati su quelle!** E lascia stare quel vicino di ufficio che mastica chewingum e ti dà fastidio, a un certo punto sparisce in lontananza, non lo senti più, non lo vedi più. Allora fregarsene del problema è una buona soluzione quando si può fare.

Pregare è una buona soluzione? Per certe persone è l'unico momento in cui pregano, quello quando c'è un problema, quando c'è un pasticcio, quando c'è una difficoltà: si può! Si può pregare in quei momenti. Non è da dire che siccome quando sono tranquillo e sereno non prego, poi in quei momenti non posso pregare, no! Puoi pregare anche in quei momenti anche se non hai pregato in altri. Certo che la preghiera è una forza, in quanto sei abituato, sai pregare. Pregare vuol dire "stare con...", stare con il Signore! Pregare non è una forma di magia. Per qualcuno è una forma di magia: *«Quante volte devo ripetere l'Ave Maria perché faccia effetto? Perché mi passi il mal di testa, quante volte devo ripetere... ?»*, ma fa attenzione che magari te lo fa ancora aumentare, ripetere sempre. Non è una questione di magia la preghiera! E' uno stare con il Signore, un confidare in Lui. **Ma la preghiera ha anche un valore psicologico, perché nel momento in cui io prego, io so che non sono solo ad affrontare il problema:** io so che non posso contare solo sulle mie risorse, ma ho anche altre risorse. La preghiera ha anche un effetto psicologico, non solo spirituale.

Altra soluzione è quella del fare emergere le energie che vi dicevo prima. Ho delle energie nel mio profondo, ho delle capacità che non utilizzo, se io le tiro fuori e le faccio emergere, sto meglio, supero lo stress, supero quel momento di carenza di energia. Io adesso vi suggerisco un metodo, un metodo semplice che potete applicare su di voi, che vi può aiutare, ma rimando poi a un'altra conferenza ampliare il metodo con altri sistemi eccetera.

Dunque, voi avete una storia; nella vostra storia, avete realizzato delle cose belle e buone, chi più, chi meno: qualcosa di buono avete realizzato tutti. Questo è fondamentale! Se qualcuno non ha mai realizzato niente di buono, non ci credo, non può vivere! Non può, qualcosa deve aver realizzato di buono, per sé, per la sua crescita, qualcosa che gli ha dato soddisfazione, qualcosa che l'ha fatto star bene: qualcosa uno ha realizzato! Non c'è bisogno che siano cose straordinarie, non so, a volte mi son sentito dire: «I figli», mi son sentito dire: «La laurea», mi son sentito dire «Il matrimonio», mi son sentito dire «Il lavoro». Mi son sentito dire tante cose, ma non solo così grandi, perché se un uomo nella vita si realizza solo quando ha un figlio, si realizza due, tre, quattro cinque volte e diventa già tanto, eh! È un limite notevole realizzarsi solo nell'aver figli o nello sposarsi, sì, sì, uno può sposarsi anche due, tre volte ma anche lì diventa un problema realizzarsi.. Uno può scegliere anche delle cose più piccole di realizzazione, ad esempio la nuova casa, ad esempio un nuovo lavoro, senza che sia niente di eccezionale. Ad esempio una vacanza ben riuscita, ad esempio un libro che ha scritto, ad esempio tante cose nella propria vita. Io chiedo di metterne sempre almeno giù dodici o quindici e a qualcuno parte dicendo: *«Oh, ce ne saranno solo uno o due»*. Calma! Calma! Vai a vedere! Vai a vedere e vengono fuori queste cose.

Ok, tu hai realizzato qualcosa, che risorse hai usato per raggiungere quella realizzazione? Perché se hai realizzato qualcosa di bello e di buono, hai usato delle risorse, e delle risorse anche profonde. Vai a vedere per ogni realizzazione quali risorse hai usato. E qui viene il bello, perché la gente usa le risorse senza rendersene conto. Ad esempio, mi son sentito dire più d'una volta: *«Per un titolo di studio, per una laurea, ho usato l'intelligenza»*, non è vero! Non nel senso che non hai usato l'intelligenza, non è vero che hai usato "solo" l'intelligenza. Perché l'Università italiana funziona in questo modo: ti buttano in acqua, se impari a nuotare hai imparato a nuotare; se non

impari a nuotare pazienza. E di fatto c'è una mortalità abbastanza rilevante per questo motivo. Adesso non faccio l'insero pubblicitario che da noi è diverso, perché non è il caso.

Hai usato la volontà! Perché sai quante volte ti saresti fermato? Sai quanti tuoi compagni si sono fermati? Se tu sei andato avanti fino al fondo è perché hai usato anche la volontà. E ci sono diversi tipi di volontà. Quale tipo di volontà hai usato? Hai usato questa, hai usato quella, e vai a vedere, e la persona scava e scopre e dice: «Sì è vero! Ho usato quella risorsa!». Come mai le persone usano delle risorse senza rendersi conto che le hanno usate? Perché è naturale per una persona che ce l'ha usarla. Se io ti do una cosa, uno stende la mano la prende. Non ci pensa manco che sta usando una risorsa: la mano, perché è talmente naturale, talmente abituato ad usarla, che non riflette. Adesso l'esempio è banale, uno sa che ha le mani. Ma le risorse psichiche profonde uno può averle usate tante volte senza rendersi conto che ce le ha, perché è così naturale usare quello che uno ha!

Allora vai a vedere che tipo di volontà hai usato, vai a vedere l'organizzazione. Tu non puoi dare degli esami universitari se non hai un'organizzazione nello studio, nella preparazione. Sì, magari uno lo passi anche lo stesso, ma non li passi tutti se non hai organizzazione. Quindi hai una capacità di organizzarti, una capacità di organizzarti per un fine, una capacità di dare priorità, perché ad un certo punto hai rinunciato a delle cose per studiare. Hai una capacità di vedere, di valutare. Ma tenete conto che alla fine una laurea, non chissà che cosa, si è una bella cosa, ma non è che sia chissà che! Metter su e tenere in piedi una famiglia, richiede molte di più capacità che non una laurea, richiede tante altre cose; richiede ben di più capacità!

Allora, **vai a vedere nella tua vita le cose che hai realizzato**, i risultati che hai raggiunto. Per ognuno scrivi, ma vai a vedere, perché io vedo che le persone non si rendono conto delle capacità che hanno usato per raggiungere quella meta. Quante volte le persone sono soddisfatte della loro famiglia! Non di tutto, ma di tante cose belle! Ma vai a vedere che cosa hai fatto tu, perché si realizzassero quelle cose belle! E se vai a vedere sul serio, ne trovi di capacità che hai dovuto tirar fuori, far funzionare, se no non realizzavi quelle cose belle.

Quando hai messo tutte queste realtà, ti trovi con un elenco di capacità. Alcune sono ripetute, e va benissimo, vuol dire che sono capacità che usi più abitualmente, altre magari ritornano una volta sola (il principio della ciliegia: “se c'è una volta, c'è la sorgente, c'è l'albero”), come mai una volta sola? Vai a vedere questo elenco! Ma nel rileggere questo elenco unico, fai ben attenzione che non sono capacità “desiderate”, sono capacità “reali”! Non sono capacità inventate: «Ah, tu ti sei inventato di avere queste capacità!», no! Sono capacità che hanno una prova storica perché hanno già dato delle conseguenze, dei frutti. Quindi sono reali, concrete, sono capacità tue: non è il compagno di banco che ha dato l'esame (beh, potrebbe anche capitare, qualche volta, ma sono eccezioni, un esame, mica tutti!). Non è l'altro che ha dato gli esami, sei tu che li hai dati. Non è l'altro che ha messo su la famiglia, sì, l'hai messa su assieme a qualcuno, ma tutti e due hanno collaborato.

Sono capacità che hanno una documentazione storica, sono realmente tue capacità. Vi assicuro che le persone che hanno il coraggio di fare bene questo lavoro, e di prendersi del tempo per leggere l'elenco di queste capacità, restano sbalordite da non crederci: «Ma sono proprio io che ho tutte queste caratteristiche, queste capacità?». Non chiederlo a me! E' vero che tu hai raggiunto questo risultato? «Sì». E' vero che hai tirato fuori le capacità per raggiungerlo? «Sì». E allora sei tu, non è un altro! **Guardate che dentro avete delle bellezze, delle ricchezze, più grandi di quanto voi pensiate!** È normale che uno non abbia una panoramica sufficiente delle sue realtà positive interiori, per tutti quei motivi che dicevo prima: la paura di guardarsi dentro, di illudersi.. No, no, no, sono realtà tue!

E poi c'è un'altra caratteristica, la percezione che queste realtà sono lì e nessuno le può togliere. **Nessuno le può togliere!** E quando uno le percepisce bene avviene un altro fenomeno che è interessante che “**nessuno me le può negare**”. A volte ai clienti faccio questo, supponete che io abbia una donna davanti, le dico: «Adesso lei incontra uno che le dice: «Non è vero che tu sei una donna. Io ho capito benissimo che tu sei un travestito», lei che cosa pensa?» - «Lo compatisco! Lo

compatisco! So benissimo che sono una donna, quello mi viene a dire che invece sono un uomo travestito, non ci bado! Poveraccio lui! È uno che non sa». Perché? Perché questo è evidente, è chiaro dentro di te! E quando uno ti nega un'evidenza, non ti interessa, non te ne importa! Se tu vai a vedere queste capacità tue profonde, queste le senti tue e se uno te le nega, non ti fa problema: «E' un poveraccio lui, che non è capace a vederle, che non se ne rende conto! So io che cosa c'è dentro di me!» Ma io devo averla vista chiaramente questa realtà., devo averla letta nella storia e ritrovata dentro di me. Allora questa è una realtà sulla quale io so che posso appoggiarmi, che non viene meno, che non manca, una realtà sicura, che non mi fa problema, è lì, c'è: c'è e basta!

Allora la possibilità di guardare la propria vita: non solo un aspetto limitato, ma di guardare tanti aspetti della propria vita e di cogliere questi elementi fondamentali, diventa un passaggio per avere energia da tirar fuori. Le persone non credono in se stesse, a volte io devo dire a un cliente: «Mi scusi, ma vedo meglio io le sue positività di quanto le vede lei». Le vedo meglio io, perché lei è proprio la persona che vede solo problemi. Ma certo che ci sono, ma non ci sono solo problemi! La persona che vede i limiti e le povertà: è vero, ci sono quei limiti e quelle povertà, ma non ci sono solo quei limiti e quelle povertà. Ma abbi il coraggio di guardare anche le cose positive, grandi belle e buone che ci sono dentro di te, e non solo quelle che non funzionano! Questa capacità di percepire il positivo dentro di sé, un positivo che non si perde, che non si distrugge!

Le cose superficiali, sono belle, ma purtroppo si possono perdere e distruggere. Scusate gli esempi, sono infelici ma parlando di questi argomenti non si possono fare esempi che non siano infelici. La salute si può perdere. Purtroppo è così, si può perdere la vista, si può perdere l'udito. Sono realtà superficiali che sono belle, figuratevi se non è bella la vista, se non è bello l'udito, ma realtà superficiali vuol dire che si possono perdere. Le realtà profonde non si possono perdere. Facciamo un altro esempio. Quando uno è stanco, ma proprio stanco, l'intelligenza gli funziona di meno. Se dovete fare un test di intelligenza cercate di farlo al mattino, perché se lo fate alla sera tardi rischiate delle delusioni profonde: funziona di meno, per cui uno risulta meno intelligente. Se uno invece ama una persona, che sia al mattino, al pomeriggio o alla sera, che sia stanco o sia ben sveglio, non importa! Sa benissimo che lo ama, lo sa, è così, è una realtà profonda, non importano questi elementi variabili che possono essere la stanchezza, l'ora, il sonno, eccetera, ma anche la malattia, so che è così.

Quelle sono realtà da andare a vedere dentro. Allora ecco che di lì viene una energia che non viene meno. E **uno diventa capace** in quei momenti difficili, di pasticcio, di stress, in cui uno si trova, **di passare oltre, di superare; arriva il momento della sofferenza, accoglierla.**

Accoglierla, non vuol dire sono contento che sia arrivata, accoglierla vuol dire restare in piedi, perché se io scappo, dove vado? Quella mi insegue e io vado a finire in qualche angoluccio, in un cantuccio e alla fine quella mi raggiunge lo stesso. No, stai fermo lì, in piedi! La sofferenza mente, dice che ti distrugge, ma non è vero, ti lasci investire dalla sofferenza. Accettarla non vuol dire essere contenti, vuol dire lasciarsi investire senza muoversi, senza fare un passo indietro, senza chinarsi, restando a fronte alta. Sembra la cosa difficile, ma alla fine è quella che da il risultato migliore.

Abbiamo dieci minuti di tempo per fare delle domande e magari forse delle risposte, non vorrei stressarvi col bisogno di fare delle domande... le domande

Domanda: *trovo il suo discorso convincente per quanto mi riguarda e ha un punto focale che è il sé. Però la sofferenza spesso è dovuta ad un'aggressione di persone che ti arrivano addosso e tu sei lì, ma vuoi seguendo questo suo metodo rafforzarti... però è come una guerra: ti sparano addosso, ti massacrano e come si fa a non tenere conto di un altro molto negativo, molto cattivo, molto capace di male?*

Risposta: sì, è una situazione che può capitare. Ma io sono vulnerabile agli altri solo ai livelli superiori, i livelli più superficiali. Ad esempio, il livello più superficiale è il corpo. Il mio corpo è

vulnerabile agli altri perché, se si mettono in tre o quattro, mi aspettano alla sera e mi riempiono di botte: io non posso farci niente. La parte più superficiale è più esposta agli altri.

Sotto il corpo c'è la sensibilità. La sensibilità è anche esposta agli altri, come diceva prima lei, chiunque mi può scaricare una gioia o una sofferenza. Può squillare il cellulare in qualsiasi momento e darmi una gioia o darmi una sofferenza, ma davvero in qualsiasi momento. La mia sensibilità è esposta agli altri però, rispetto al corpo, io posso già gestire. Mentre le botte che ricevo non le posso gestire, quello che gli altri mi scaricano addosso io lo posso già gestire, lo posso tener fermo, lo posso sentire, lo posso mettere da parte, lo posso accogliere, lo posso rifiutare, lo posso già gestire.

Sotto la sensibilità c'è l'intelligenza. La mia intelligenza è esposta agli altri perché chiunque può farmi un discorso, penso che ne abbiate già sentite un certo numero di discorsi in politica che cercano di convincere la vostra intelligenza. Ok, mi possono convincere oppure no. La mia intelligenza è una capacità critica, quindi ascolto, ragiono, penso, collego, metto assieme; mi possono convincere, mi possono anche far cambiare idea, ma calma! Mi gestisco io la mia intelligenza.

La volontà! La volontà è l'organizzazione, le scelte della mia vita! Uno può farmi cambiare le scelte? Sì, ma se un altro ha il potere di farmi cambiare le scelte questo si chiama plagio, ed è già malattia mentale. Vuol dire che io già non funziono bene perché sono io, alla fine, che devo fare le scelte. Sotto questo livello gli altri non hanno possibilità, non possono toccarmi! Prendete quello che è il senso della mia vita, il senso della mia vita è qualcosa che appartiene a me, è qualcosa che io vivo o non vivo, ma sono io che lo vivo o non lo vivo, gli altri non possono farci niente sul senso della mia vita. Allora, gli altri hanno un potere su di me che dipende dal livello e da quanto io glielo lascio esercitare.

Facciamo un altro esempio: ci sono persone che soffrono di claustrofobia fino al punto di non poter prendere l'ascensore perché si sentono soffocare. Ora non è vero che l'ascensore fa soffocare, lo prendono milioni di persone in una giornata, non si legge mai sul giornale di qualcuno che sia stato soffocato. Ma proprio perché nella costruzione la canna dell'ascensore deve essere aerata in proporzione al numero delle persone nell'ascensore. Sono sicuro di questo perché da noi l'ascensore è rimasto bloccato con sette persone dentro, l'ascensore è a otto posti, non è capitato niente! Io ho chiesto proprio alla ditta: «*Ma poteva capitare qualcosa?*», mi hanno risposto: «No, perché l'aerazione della canna dell'ascensore è già prevista in funzione del numero delle persone». Se io soffro di claustrofobia ed entro da solo in un ascensore di 8 posti, mi sento soffocare: sono io che ho dato quel potere all'ascensore! L'ascensore non lo aveva, ma io glie l'ho dato. E dal momento che io ho dato quel potere all'ascensore, lui lo esercita su di me e veramente mi sento soffocare: perché gli ho dato quel potere e lui lo esercita.

Lo stesso vale con gli altri. **Se io do il potere agli altri, di farmi sentire brutto e cattivo, poi gli altri lo esercitano.** Perché qualcuno che mi dice: «*Brutto e cattivo*», lo trovo, io sono morto: sono brutto e cattivo! Dal momento che me l'hanno detto, io sono brutto e cattivo, sono finito! Guai se io do questo potere agli altri! Io sono intelligente se gli altri mi dicono: «*Sei intelligente*». Come faccio? Dico: «*Vero che sono intelligente? Vero che sono intelligente? Accidenti, nessuno mi dice che sono intelligente!*», già, stai facendo la figura dello scemo, figurati se ti dicono che sei intelligente! «*Se me lo dicono, lo sono, altrimenti non lo sono*»: tu hai dato un potere agli altri che gli altri da soli non avevano, ma che dal momento che glielo hai dato, lo esercitano su di te.

Quindi io posso essere assalito dagli altri, posso essere aggredito in cento modi, se io non do potere agli altri da un certo livello in giù, perché appunto dicevo, che a livello del corpo ho poco da fare, a livello di sensibilità è difficile ma poi comincio a gestirmi io e da un certo livello in giù, solo se io do il permesso possono! Entrare nelle mie profondità, può solo chi riceve il mio permesso. Ma io posso darlo alle persone sbagliate, posso addirittura non essere cosciente che glie l'ho dato. E allora ecco che vado nei problemi.

Dr.ssa Tender: riguardo alla domanda aggiungo solo una cosa: oltre ad **accettare le nostre emozioni**, per andare verso la nostra felicità il passo più importante da fare è **“accettare che le altre persone non possono cambiare”**. Cioè accettare che le altre persone possano essere così come sono; accettare anche il non riuscire a cambiare i loro atteggiamenti verso di noi. Ciò che possiamo effettivamente, e abbiamo la responsabilità verso noi stessi di **cambiare**, è **il nostro modo di percepire e reagire all’altro**. Solo di quello siamo noi responsabili, ma non siamo responsabili del cambiamento dell’altro.

Domanda: sul rapporto con i figli

Don Ezio: sì, è una richiesta molto comune: *«Dottore, mio figlio non studia, che cosa devo dirgli per farlo studiare?»* - *«Provi a dirgli: studia!»* - *«Eh, quante volte glie l’ho detto!»*, ma è chiaro che il problema è molto più grande. È un problema di relazione, di visione della vita, di gestione del divertimento, dell’impegno, della famiglia: dipende da un panorama molto ampio e non può essere quello.

Una richiesta che arriva molto comune è quella di: *«Come faccio a far cambiare gli altri?»* - *«Mi mandi l’altro e io lavoro con l’altro. Ma se io lavoro con lei, posso solo aiutare lei a vivere in modo diverso la situazione»*. Non è possibile diversamente!

Non c’è più nessuna domanda? Bene, allora vi stresso io con la mia conclusione: lo stress è una realtà che si incontra comunemente nella vita. Primo: non spaventatevi: *«Sono stressato, sono morto, la mia vita è finita!»*, no! Ho solo bisogno di prendere le misure e di riorganizzare qualcosa: *«Dov’è che sto sbagliando io? Perché magari anche gli altri sbagliano, ma gli altri non li posso correggere. Io dov’è che sto sbagliando?»*.

Allora mi rivedo lì: *«Guardo troppo da vicino il problema?»* - *«Rifiuto il problema?»* - *«Vivo tutto un pasticcio dentro?»* - *«Cerco solo di sfogarmi?»*.... avanti: vai a vedere dov’è il tuo sbaglio! Altro elemento: vai a vedere le tue risorse! Le risorse sono sempre superiori ad ogni problema. Le risorse per definizione, è un problema filosofico, non possiamo far filosofia stasera, ma la filosofia dice questo: che ci sono più risorse che problemi, garantito! Non può essere diverso. Quindi, vai a vedere le tue risorse, ti riorganizzi, ti metti a posto e vivi sereno, ed è quello che io vi auguro, come augurio per il nuovo anno, per il 2013 di superare ogni stress e di vivere sereni!

Grazie e arrivederci!

Grazie.