



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

Strade per conoscere le proprie risorse (testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
(5 giugno 2013)

Buona sera,

Il tema delle strade per conoscere le proprie risorse parte da una visione dell'uomo che gestisce se stesso, gestisce la propria crescita. Un uomo quindi che deve, durante la sua vita, realizzare, costruire, fare se stesso. Per chi è cristiano con l'aiuto di Dio, e in certi campi l'aiuto è indispensabile, ma l'elemento fondamentale quello per tutti è **“crescere nella propria vita”**.

Per crescere uno deve sapere che cosa ha a disposizione. Punto di partenza è che tutti hanno materiale a sufficienza a disposizione. Un altro punto che viene sempre dalla nostra religione, è che siamo tutti limitati, siamo tutti poveri, siamo tutti peccatori. Cosa vuol dire? Che non ci realizziamo con quella intensità, con quella pienezza che sarebbe possibile. Guardate i santi, ecco, i santi si sono realizzati con una pienezza maggiore, e noi ci diamo da fare (perché magari qui tra il pubblico c'è qualcuno che tra qualche anno sarà proclamato santo, io non lo so) e quindi c'è questo cammino, questa crescita.

Punto di partenza per crescere è una serie di **atteggiamenti**. Cosa sono gli atteggiamenti? Sono delle attenzioni continue, sono un “fare sempre attenzione a...”. Facciamo un esempio: supponete che uno abbia l'atteggiamento tutto teso a fare soldi, cosa vuol dire? Vuol dire che appena si accorge di qualche possibilità, subito si infila lì dentro; che è sensibile a quella realtà; che ha come un radar dentro di sé che esplora la realtà e appena trova qualcosa che gli corrisponde, “zac”, va in quella direzione! L'atteggiamento è qualcosa che uno ha sempre addosso, tant'è che una volta usavano la parola “abito”, uno che ce l'ha sempre addosso ed è sempre sensibile e attento a quella realtà. Quindi uno deve partire da una ricerca costante nella sua vita per non perdere occasioni.

Occasioni: il primo atteggiamento è la voglia di progredire, la voglia di crescere. Sentire che l'uomo è fatto per questo, sentire se stessi fatti per crescere, fatti per diventare di più, fatti per stare meglio dentro. E' successo durante il ventesimo secolo, ma sono tutti fenomeni che sono cominciati lentamente e poi si sono sviluppati. Prima c'era una ricerca molto forte di benessere materiale a livello proprio primario: il mangiare, un po' di caldo, una casa decente, e avanti di questo passo. Quindi, c'era un'attenzione molto forte ai beni primari.

Una volta che si è risposto al bisogno di beni primari, ecco che le persone hanno cominciato a sentirsi dentro degli altri bisogni. Immaginate uno che abbia fame (poveretto, ha fame!) che cosa

cerca? Da mangiare! A un certo punto trova da mangiare in pianta stabile: «Ecco tu adesso potrai mangiare sempre tutti i giorni». I primi giorni dice: «*Oh, che bello, sono arrivato in Paradiso! Sono a posto, ho risolto il mio problema!*», dopo un po' di giorni incomincia a rendersi conto che c'è qualcosa dentro di lui, una realtà psichica dentro di lui che invece ha ancora dei bisogni. Ha bisogno di qualcos'altro, cerca qualcos'altro, non gli basta più mangiare tutti i giorni. Ma se ne accorge solo dopo che ha avuto da mangiare tutti i giorni.

Pensate una cosa ancora più banale: uno ha freddo, e il suo ideale è coprirsi e non avere più freddo. Quando arriva a coprirsi dice: «*Ah, come sto bene!*», ma dopo due o tre giorni, una settimana che non ha più freddo, incomincia a rendersi conto che non gli basta non avere freddo nella vita, ci vuole qualcos'altro nella vita! Ecco allora questa attenzione, questa voglia continua di progredire verso una meta che è benessere profondo interiore.

Prima vi dicevo il benessere dal freddo, il tepore, il benessere dalla fame: «*Sono sazio!*», ma dentro ci sono dei bisogni sempre più profondi, fino a quando sono in pace dentro. Vuol dire che le cose di cui sentivo il bisogno, le ho raggiunte. Può l'uomo raggiungerle tutte? No! Guardate che questo è un principio di economia, i bisogni sono indefiniti, non si può mai arrivare a dire: «*Ho risolto tutti i miei bisogni!*». Noi sappiamo benissimo quali bisogni abbiamo, e magari possiamo pensare che uno nato ricco, nato benestante, nato famoso, abbia risolto tutti i suoi bisogni. No! Sapete benissimo come ci sono persone ricche, famose, eccetera, che sono dei falliti nella vita, che hanno fatto una brutta fine proprio come persone; eppure a quei livelli più superficiali e visibili avevano veramente tutto. Ma ci vuole una **voglia di crescere fino a trovare la pace dentro di sé**, in profondità.

Secondo atteggiamento è **conoscere la realtà interiore**. Conoscere e gestire la realtà interiore, vuol dire: «Io di che cosa ho bisogno? In questa direzione ho bisogno di conoscere me stesso. Ho bisogno di sapere che cosa c'è dentro di me, che cosa vive dentro di me. Ho bisogno di rendermi conto». Se volete fare un inventario di che cosa c'è dentro di me, delle realtà presenti dentro di me, di quello che dentro di me si muove, vive, c'è: «*Ho bisogno di conoscermi dentro*». Ci sono poi tante strade, vedremo, la voglia, il desiderio: «*Ma cosa mi gira dentro? Ma cosa c'è dentro di me? Ma cosa ho provato in quel momento? Ma perché mi capita questo? Ma cosa si muove quando quell'altro...*», e avanti di questo passo. Sempre quell'attenzione a leggere, prendere atto, scoprire, conoscere quello che c'è dentro con lo scopo di gestirlo.

Il problema è questo “o io conosco e gestisco quello che mi capita dentro, oppure quello che mi capita dentro, gestisce me e buonanotte!” Ero arrabbiato: «Ma perché hai rotto quella bella cosa?» - «*Ero arrabbiato in quel momento*» - «Sì, va beh, ma hai fatto un danno!». Facciamo qualche esempio magari un po' esagerato: «Perché hai detto al capoufficio quello che pensavi di lui?» - «*Perché ero arrabbiato con lui*» - «Sì, però adesso cerchi lavoro!». Allora una cosa è leggere dentro, e una cosa è poi arrivare a gestire quello che c'è dentro, ma la finalità è **arrivare a gestire**. Cioè, mi rendo conto che ci sono queste realtà, cosa ne faccio? Come le muovo? Se non muovo io loro, loro muovono me; fanno di me quello che vogliono.

E di fatto c'è questa sensazione soprattutto negli adolescenti. Gli adolescenti sono immaturi per definizione, anche se possono avere un impegno che li fa definire maturi, ma non hanno ancora raggiunto una conoscenza, una gestione di sé. Allora si vede l'adolescente che passa da stati di umore molto contrastanti. Andiamo ancora più indietro: il bambino. Il bambino è capace a ridere e piangere e ridere nel giro di mezz'ora. Perché quello che c'è dentro lo gestisce e controlla lui, non è lui che controlla e gestisce quello che ha dentro!

Un terzo elemento, è **sentire la grandezza, la bellezza di queste realtà**. Sentire come io non sono tanto la faccia che ho, ma quello che ho dentro. Non sono tanto la forza fisica che ho, ma quello che sono dentro. Non sono tanto quello che gli altri pensano di me (lì poi gli psicologi hanno sempre da lavorare a non finire), ma che “tu sei tu”, indipendentemente da quello che gli altri pensano di te. Poi vedremo che quello che gli altri pensano ti può dare delle indicazioni, ma solo delle indicazioni, tu sei tu!

Perché se incontri uno che ti dice: «*Bravo!*», tu non diventi bravo perché quello ti ha detto bravo. Se incontri uno che ti dice: «*Scemo!*», tu non diventi scemo perché quello ti ha detto scemo. Tu sei te stesso! Ecco allora percepire questa realtà dell'essere se stessi. Il gusto della verità è: “se io riesco a dirti la verità ci guadagno”. Il gusto della verità è: “la verità è sempre il miglior punto di partenza”, (abbiamo fatto tutta una serata sulla verità) la verità è prendere atto della realtà. Dove sta il problema della **verità**? Sta che è quello che è, e non la posso decidere io! La verità di questo muro che vedete è che è verde: quella è la sua verità che mi piaccia o non mi piaccia quella è la realtà.

Ma notate come è importante partire dalla verità: «*Io voglio che questo negozio sia tutto blu!*». Col blu non lo vedo, tutto blu. «*Che cosa devo fare perché sia tutto blu?*» Prima di tutto devi guardare se non è già blu, devi prendere atto della realtà. La realtà dice che di blu qui non c'è niente, allora bisogna fare tutto. «*Io voglio che questo negozio sia tutto verde*», guarda che di verde ci son già tante cose, allora io devo integrare, devo completare. «*Io voglio che questo negozio...*», la verità mi permette poi di raggiungere il risultato. La verità mi permette di agire, di fare, in maniera da arrivare proprio dove voglio io.

Un esempio che mi piace molto è quello del navigatore satellitare. Spero che abbiate esperienza di navigatori satellitari, e soprattutto di sbagliare strada col navigatore satellitare! Finché vi dice: «*Diritto!*», non c'è problema, quando comincia a dirti: «*Alla rotonda, quarta uscita*», allora devi cominciare a contare, soprattutto se la rotonda è piccolina, quindi non arrivi in tempo a indicartele, oppure c'è una strada a senso unico che lui non ha contato, ma che io conto perché non sapevo che fosse a senso unico, cose di questo genere: ho sbagliato strada! Di fatto dovevo andar di là e sto andando di qua. Cosa vuol dire accettare la verità? Vuol dire che il navigatore, visto che sto andando di là, non mi dice più: «*Sempre diritto*» come mi diceva prima, ma mi dice: «*Gira a destra*» perché per arrivare dove voglio io, di qua devo girare a destra.

Se il navigatore non accettasse questo, guardate cosa farebbe: «*Io ti avevo detto di andare di là, quindi tu devi essere lì, quindi la strada giusta è andare diritto*». Sì, io avrei dovuto essere lì, ma la realtà è diversa, la verità è che io sono là. Accettare allora la realtà, vuol dire: «*Gira a destra*», e io arrivo alla meta che volevo! Perché se no, in base al principio: «*Secondo le mie indicazioni tu adesso dovresti essere lì, devi essere lì, quindi ti dico: Sempre diritto*», io invece sono qua; sempre dritto dove finisco? Finisco fuori. Quindi il gusto della verità si aggancia alla voglia di andare proprio nella direzione giusta; si aggancia al coraggio di prendere atto di ogni realtà, poi lo vedremo, per arrivare dove voglio arrivare io: il gusto della verità.

Un ultimo atteggiamento è l'umiltà. Cosa vuol dire **umiltà**? Non vuol dire: «Io sono brutto, io sono scemo, io sono cattivo, io non valgo», questa non esiste. Umiltà vuol dire aderire alla realtà. Ad esempio un passo molto bello del Vangelo, dove si parla di umiltà, è quando Maria dice: «*Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente*». Maria dichiara che Dio ha fatto in Lei delle cose meravigliose, stupende, grandi. Perché diciamo che è umiltà quella? Perché è la verità! E' la realtà, è una realtà grande, bella, meravigliosa, stupenda, ma è vero! E allora dittelolo! L'umiltà è riconoscere la realtà interiore. Guardate che lo psicologo si trova a lavorare una volta con una persona che si crede chissà chi, e deve dirgli: «*Cala trinchetto!*», il narcisista. Una volta si trova a lavorare con questo, ma almeno quarantanove volte si trova a lavorare con le persone che non hanno la fiducia in se stessi, che non hanno stima di se stessi, che non hanno riconoscenza verso se stessi, che non riconoscono le grandi cose che ci sono dentro di loro.

Uno direbbe: «*Tutti credono di essere chissà chi!*». No! La stragrande maggioranza non riconosce il proprio valore, la propria grandezza. Ma a quante persone io ho dovuto dire: «*Ma se ti ha creato Dio, credi che ti abbia creato male?*». Sapete che c'è un principio nell'industria che dice che i prodotti fatti il lunedì mattina hanno dei problemi mediamente più che non gli altri fatti nel resto della settimana: «*Credi che Dio ti abbia creato il lunedì mattina? Per cui non gli sei venuto bene?*», Dio che dice: «*Beh, pazienza questo non è riuscito bene, s'arrangi!*»? C'è una storiella in merito, Dio che crea l'uomo e dice: «*Che bello! Meraviglioso! Stupendo! Sono entusiasta di lui*».

Poi crea la donna, la guarda, la guarda... e poi dice: «Va beh, si truccherà!». Per la par condicio ne diciamo anche un'altra dall'altra parte, Dio crea l'uomo, lo vede bello, meraviglioso stupendo, entusiasta, poi ci pensa e dice: «Però posso fare di meglio!», e fa la donna.

Allora, c'è questa realtà, ma ti ha creato Dio! Dai! Per forza che da qualche parte c'è dentro di te del bello, del meraviglioso, dello stupendo! Oppure Cristo ha dato la vita anche per te, personalmente, perché Cristo non è morto per una massa indefinita di persone, ma per ognuno personalmente. Quindi ti ha guardato e ha detto: «Merita dare la vita per lui!», ma che cosa ha visto? O è un illuso, uno scemotto, un incapace, oppure ha visto qualcosa di bello, di meraviglioso. Qualcosa che tu non vedi perché non hai la stessa stima che ha avuto Lui, non hai la stessa attenzione, lo stesso amore che ha avuto Lui verso di te. Ma allora è qualcosa che c'è e che tu non vedi! L'umiltà è proprio partire disposti a scoprire qualcosa di meraviglioso e di stupendo!

Poi è anche vero che uno va a scoprire delle cose brutte che non pensava; magari non sono quelle che superficialmente uno crede e ce ne sono altre. Ma tenete conto che le cose brutte hanno un andamento a imbuto. Cioè all'inizio uno ne vede tante, poi man mano che uno va giù, queste cose brutte si restringono, mentre le cose belle vanno a cono che si apre sempre di più, sempre più grandi, man mano che uno va giù. Ed è umiltà accettare questa realtà di avere cose grandi e belle.

Sapete uno dei problemi dell'accettare le cose belle? *«Io non valgo niente, io ho fatto fallimento, ma non avevo niente in mano. Sono nato senza nessuna risorsa, sono nato senza nessuna capacità e quindi mi giustifico se non ho realizzato niente. Mi giustifico, mi fa comodo»*. Dal punto di vista economico è possibile che uno sia nato senza risorse e che uno non sia riuscito, soprattutto se è rimasto onesto a fare chissà quanti soldi. Ma dal punto di vista della realtà interiore nessuno è nato così povero! A titolo di consolazione, i ritmi della crescita interiore non sono come i ritmi della crescita biologica, fisica, che sono ridotti. Pensate alla velocità di crescita di un cristallo: centinaia, migliaia di anni per crescere, un cristallo, un diamante, un rubino, eccetera (quelli artificiali crescono più in fretta). Pensate i tempi della crescita dei vegetali, pensate i tempi della crescita dell'uomo, ecco sono tutti tempi determinati. Invece la crescita interiore non ha questi limiti obbligatori di tempo: uno può crescere molto velocemente, e uno può recuperare tutto il tempo perduto! Ecco, tenete presente questo: uno può recuperare tutto il tempo perduto, basta che si muova, basta che si dia da fare. Perché se uno dice: «Aspetto, aspetto, aspetto...» poi arrivati alla fine proprio non c'è più tempo.

Vediamo, adesso, la **lettura interiore**. La lettura interiore è un esercizio, va imparata così come si impara a leggere i libri. I bambini in prima elementare (si spera!) imparano a leggere i libri. Qualcuno lo impara prima, qualcuno lo impara in seconda, a volte c'è una fatica per imparare a leggere. Allo stesso modo si tratta di fare esercizio per imparare a leggere la propria lettura interiore: leggere. E' l'intelligenza che legge, ma fate attenzione, non decide, "legge", "prende atto"! Se io vi do un libro e dico: «Cosa ne pensi di questo libro?», prima di dire: «Sono d'accordo» o «Non sono d'accordo», cosa devo fare? Devo leggerlo, devo prendere atto di quello che dice: «Ah, dice questo? Sono d'accordo!» - «Ah, dice quello? Non sono d'accordo!», ma prima devo prendere atto.

Lo stesso la realtà interiore, è un lavoro che fa l'intelligenza, ma è di pura lettura; poi dopo ci sarà la gestione. Imparare la lettura interiore, che avviene a diversi gradi. Prima a livello di intuizione, cioè a un certo punto ho come il "flash", quello che nei fumetti vedi la lampadina che s'accende. Un flash, un lampo in cui io dico: «Mah, è così!». In quel lampo c'è la certezza "è così!", ma è talmente breve che non mi convince pienamente. Sì, lo so, notate che è un lampo, è proprio la frazione di secondo; per dirmi cosa c'era in quella frazione di secondo magari io ci impiego un minuto per farmi il discorso verbale interiore: «C'era quello, ma non sono così sicuro». Poi pian piano queste realtà diventano sempre più chiare da leggere. Sì, se faccio attenzione, se ci penso, mi rendo conto che... che è così ...che è così, però devo fermarmi, devo pensarci, devo fare attenzione e poi le cose diventano evidenti: è così, punto e basta! Non si discute.

Facciamo un esempio, facciamolo sulle donne presenti, ma si potrebbe fare sugli uomini. Una delle signore presenti arriva da me, grande psicologo, io la guardo e dico: «*Ah, lei non è mica una donna, lei è un uomo travestito! Ho capito subito: lei è un travestito!*». Questa che magari ha due o tre figli, sa benissimo che è una donna, mi guarda e dice: «Quello è deficiente!» Non è che vada in crisi e dica: «*Oh, Dio! mi sono sposata, ho avuto due figli, non sapevo che ero un uomo...*», non va in crisi perché è una cosa evidente per lei il suo essere donna! Quindi se trova una persona per quanto si creda intelligente quella persona, per quanto si creda studiata quella persona, che le dice: «*Tu non sei una donna, sei un uomo travestito*», non va in crisi! Squalifica quella persona, e ha anche ragione: «Quella persona lì non ha capito chi sono io», punto. Giudizio benevolo: «Non si è reso conto». Perché? E' una evidenza! Allora quando l'intuizione è ancora proprio solo una percezione non garantita, non sicura, man mano diventa sempre più sicura, fino a quando nessuno mi smuove di lì: «Lo so! Punto e basta». Quindi la lettura interiore è tutto un cammino perché la stessa realtà emerge un po' per volta.

L'inconscio e il conscio sono divisi da una barriera energetica che si chiama **censura**. Ma questa barriera, questa censura, non è un muro in cui si apre una porta e la cosa passa dall'inconscio al conscio, no! E' una sfumatura, è un passare dal buio totale a una leggera luminosità, a una penombra, sempre più in luce fino a quando è pienamente in luce. Tante volte le persone allo psicologo dicono questa espressione che è tipica: «*Ma io lo sapevo già, ma non sapevo di saperlo*», oppure: «*Sì, questa cosa è vera, ma non me la ero mai detta questa cosa*». Ecco, questi sono proprio i fenomeni che segnalano questo passaggio da un livello più scuro a un livello più chiaro: una lettura progressiva.

E poi ci sono realtà che si leggono più facilmente e realtà che sono più difficili da leggere. Ma difficili non vuol dire importanti, vuol dire che bisogna aver imparato. Facciamo un esempio, un'automobile usata: «*Guarda, quest'auto nuova vale 20 mila euro; te la do per 10 mila, un vero affare. È lucida, brillante, ha la vernice che è uno spettacolo, eccetera*». Sì, che abbia la vernice perfetta, pulita, brillante, lo vedo subito ma in una macchina usata bisogna guardare anche qualcos'altro. Il motore in che stato è? Però io non lo vedo il motore, ho bisogno di provarlo, ho bisogno di una persona esperta che mi dica così, cosà. Le centraline elettroniche le trovi che funzionano come le frecce: un po' sì e un po' no; un po' sì, un po' no... Oh, che bello! Vai avanti 2 – 3 km e poi ti fermi, poi vai di nuovo avanti 2 – 3 km. poi ti fermi, eh le centraline elettroniche...!

Ci vogliono delle persone competenti, capaci, perché sono cose che sono difficili da leggere. Ci vogliono degli strumenti per leggere quelle cose. Allora io posso dire che magari quell'altra macchina che ha la vernice opaca e che ha pure qualche riga, è però migliore perché ha il motore e perché ha tutto che funziona bene. E quindi alla fine vale di più quella macchina che ha un po' la vernice rigata, che non questa che ha la vernice perfetta. Cose più evidenti, non vuol dire più importanti, vuol dire più facili da vedere. Ad esempio, sono più evidenti da vedere le cose del corpo, perché un mal di fegato, un mal di denti, è evidente. E anche se magari non volessi sentirlo, il mal di denti lo sento lo stesso: più evidenti!

Invece delle realtà profonde, pensate proprio “**essere fatto per...**”, pensate “il senso della propria vita”, eccetera, sono più difficili da leggere; ci vuole allenamento, capacità, ci vogliono strumenti, proprio come leggere le centraline elettroniche di una macchina; come leggere il funzionamento del motore di una macchina, ci vuole capacità e strumenti. Ok, allora la lettura interiore è che cosa scoprire.

Un luogo privilegiato per scoprire le proprie realtà è la propria storia. **La propria storia** è una miniera delle proprie realtà, di “me”. Cominciamo con una prima strada nella propria storia, queste le ho prese da un metodo *Personnalité et Relations Humaines*, se qualcuno fosse interessato va nel sito “PRH.it” e trova indicazioni su questo metodo eccetera, che è una autoeducazione per adulti. Una strada per educare se stessi nell'età adulta, PRH tre parole francesi, nata da un prete francese André Rochais negli anni '70, e che è anche conosciuto e diffuso in Italia.

Dunque, la propria storia è un punto di partenza interessante, prendete ad esempio i **risultati che ho raggiunto**. Nella vostra vita voi avete realizzato delle cose, ne avete realizzate alcune grandi, altre più numerose meno grandi, altre ancora più numerose meno grandi, eccetera, secondo il principio che conoscete di quel vaso dove posso mettere un certo numero di pietre grandi, poi posso aggiungere del pietrisco più fine, poi posso aggiungere della sabbia fine, poi posso ancora aggiungere dell'acqua. E man mano che le cose sono piccole, sono più numerose.

Così nella vostra vita ci sono dei risultati che avete raggiunto. Ma potete anche pensarci adesso, giusto perché il metodo diventi un pochino più chiaro, fate riferimento a un bel risultato raggiunto nella vostra vita. Potrebbe essere una bella famiglia, potrebbe essere una buona sistemazione, potrebbe essere anche un titolo di studio, potrebbero essere tante cose... Ok, adesso che hai presente che cosa hai raggiunto, prova a **individuare tutte le caratteristiche positive tue** che hai messo in atto per raggiungere quel risultato.

Prendiamo un risultato che è bello anche se non è straordinario, un risultato sportivo! Fai parte di una squadra che ha raggiunto un bel risultato, che ha vinto il campionato; non dico una squadra di calcio che ha vinto il campionato di serie A, ma una squadra che ha vinto qualcosa. Ma sai quante capacità hai dovuto mettere in atto per arrivare là? Ad esempio la **perseveranza**, perché per vincere un campionato bisogna fare tanti allenamenti, bisogna perseverare negli allenamenti. Ad esempio, la capacità di andare d'accordo all'interno di una squadra. Perché una squadra che litiga non vince un campionato, non va da nessuna parte. Quindi c'è stata una capacità di superare problemi, difficoltà di relazione, di rapporto; **capacità di andare d'accordo**, di intendersi; capacità di servizio reciproco. Prendete la squadra di calcio che tutti conoscono, mica tutti fanno gol! Il portiere, si è capitato nella storia del calcio che qualche portiere abbia fatto gol, ma è proprio una cosa eccezionale! E qualcuno proprio non è in posizione per fare gol, eppure partecipa alla vittoria, è necessario alla vittoria, serve altri che poi arrivano alla meta.

Quindi, c'è una **capacità di servizio reciproco**. Prendete la pallavolo, c'è chi schiaccia, ma c'è anche chi alza! E se non ci fosse chi alza, quello che schiaccia ha poche possibilità. Allora ci sono tante capacità dietro questa realtà. Di nuovo io mi trovo con delle persone (è una esperienza comune, non sto rivelando niente dei miei clienti state tranquilli! Sono questioni di tutti gli psicologi coi loro clienti) che dicono: «Sì, ho raggiunto una laurea, quindi sono intelligente». Per arrivare ad una laurea, un cammino normale, ci vuole una intelligenza tra media e media superiore: cioè tra 100 e 105 come minimo, 110 va bene, poi può andare anche più su! Sotto i 100 c'è molta fatica! Quindi sono intelligente. Ma c'è mica solo quello! Sai qual è la mortalità scolastica all'Università di gente che comincia e non arriva alla fine? Ci vuole anche costanza, perseveranza, ci vuole anche **organizzazione** perché se non sei organizzato nello studio, non arrivi da nessuna parte.

Ci vuole tutta una serie di **capacità** anche **di relazione con gli altri**, perché tante cose non le sa. L'università italiana, fa maturare le persone fundamentalmente in questo modo: li butta in acqua e imparano a nuotare. Ogni tanto qualcuno non impara, pazienza! Vuol dire che hai imparato, ma anche solo a muoverti a livello burocratico: hai dovuto informarti, hai dovuto chiedere, hai dovuto darti da fare, hai dovuto fare i passi giusti: ne hai tirate fuori di capacità! Non solo **intelligenza**, ma tante altre. Prendete uno che dice: «Beh, sì, ogni tanto la sera suono con un'orchestrina con degli amici abbiamo un locale, ma è proprio un locale da due soldi, eh!». Calma! Calma! Tu suoni in un'orchestrina? Vuol dire che hai una sensibilità musicale, che non è solo questione di orecchio o di essere stonati, è questione di avere la voglia di imparare a suonare. Per imparare a suonare bisogna fare degli esercizi, degli esercizi, degli esercizi...! Suoni in un'orchestrina? Vuol dire che hai dei rapporti di amicizia perché l'orchestrina deve andare d'accordo al suo interno, se no non funziona. Se suoni in un'orchestrina vuol dire che sapete tenere fede ad un contratto. Ma sai quante capacità ci sono dietro?

Ecco, quello che si constata è che la gente non si rende conto di quante capacità tira fuori per raggiungere un risultato. Poi sentite questa: «*Ma mi hanno aiutato!*», oh, ma farsi aiutare, è anche

una capacità. Certo che se mi hanno aiutato nel senso che hanno comprato la laurea... Sapete che in Internet ci sono i siti dove uno può comperare la laurea, o addirittura scaricare il titolo già bello fatto. C'è il sito "Trota e lode", dove potete introdurre i vostri dati, scegliere tra 15 lauree diverse, e vi scarica il papiro con timbri, firme, tutto, eccetera, della laurea. Ok, farsi aiutare invece, vuol dire: «In questa materia non ci riesco, ci son delle cose che non capisco», o magari: «Mi mancano i fondamenti».

Da noi nel Corso di Laurea in Psicologia ci sono anche due esami di Filosofia, e magari uno non ha mai fatto filosofia quindi fa più fatica. C'è un esame di statistica, e magari uno appena vede la frazione non sa più farci con la frazione, e allora ha bisogno di farsi aiutare; e allora va dal professore a parlare, a chiedere; e allora va da un amico e si fa spiegare. Ma quella è una capacità "farsi aiutare dove uno ha bisogno"! È umiltà! Sono tutte capacità che uno tira fuori, e deve prenderne coscienza. Ed è lì il fatto che le persone non si rendono conto di quante capacità hanno già tirato fuori nella loro vita.

Poi c'è un principio bellissimo "il principio della ciliegia", è una delle cose più belle della psicologia. Dice "se qui c'è una ciliegia, anche una sola, da qualche parte l'albero delle ciliegie c'è!" Che cosa intelligente dice la psicologia! Ma è vero, è così! Se nella tua vita solo in quell'occasione, hai tirato fuori la capacità della perseveranza, hai tirato fuori l'intelligenza, hai tirato fuori una tua capacità, vuol dire che l'albero di quelle capacità c'è in te! Il problema sarà come mai ha fatto un solo frutto, ma l'albero c'è, perché se no non avrebbe dato quel frutto.

Non sono cose che si possono fingere: «Adesso qui c'è una pietra di 100 kg. io adesso vi faccio uno scherzo. Io non ho la forza per alzarla, ma vi faccio uno scherzo, la alzo. Ma non è vero che ho la forza, solo per farvi uno scherzo!» Ma no, se l'ho alzata, la forza ce l'ho! È così, non si può far finta. C'è un problema difficile: «Adesso faccio finta di essere intelligente e lo risolvo. E l'ho risolto, ma è solo per far finta di essere intelligente!», ma se l'hai risolto la capacità ce l'hai! Allora se fosse anche una sola volta che avete tirato fuori una vostra capacità, avete tirato fuori una certa capacità, vuol dire che l'albero di quella capacità in voi c'è. Ecco quanto è importante andare a vedere la propria storia e i risultati che uno ha raggiunto.

C'è poi un'altra realtà da andare a vedere nella propria storia, che sono le **difficoltà che uno ha superato**. E qui si parla di cose tristi, però uno può aver avuto una malattia, uno può aver avuto dei problemi economici, uno può aver avuto dei problemi relazionali, uno può aver avuto delle difficoltà superate. Anche qui ci sono difficoltà più grosse, ci sono difficoltà più piccole, ma dietro ogni difficoltà superata, ci sono delle capacità! Ci sono! Hai imparato a usare il computer magari a una certa età, ma non è solo questione di intelligenza. Io ho avuto occasione di insegnare informatica nei tempi in cui era una cosa sconosciuta, del DOS, prima di Windows e così via. La prima cosa che ci tenevo a insegnare da psicologo, è il rapporto psicologico col computer che deve essere un rapporto di gioco. Che non vuol dire usare il computer solo per giocare, no! Rapporto di gioco vuol dire: «Io adesso ti faccio fare quello che voglio io», e lui non me lo lascia fare. Calma, stiamo giocando! Allora provo così, allora provo cosà, allora provo dall'altra: l'atteggiamento del gioco, "stiamo giocando"; alla fine gli faccio fare quello che voglio io in un atteggiamento di questo genere, di gioco! Perché se uno con il computer parte con la sfida, una sfida ti distrugge, perché lui è una macchina, non ha emozioni, sentimenti, eccetera: ha regole, non ha una attività emotiva relazionale. In una sfida ti distrugge, in un gioco invece, tu riesci a sopravvivere e a fargli fare quello che vuoi tu. Alla fine dici: «Che bello! Ho vinto! Ha fatto quello che volevo».

Ci sono tante capacità dietro ad aver imparato il computer a una certa età, la capacità di un certo tipo di relazione, una **capacità di aderire al concreto**: «Io devo fare quello che lui vuole che io faccia». Ecco una battuta, quello che va in un negozio di informatica e dice: «Io vorrei un computer, ma non un computer che fa quello che io gli dico di fare, ma un computer che fa quello che io voglio che faccia!», mi spiace, il computer fa quello che gli dici! Se non sapevi di dirgli una cosa e gliel'hai detta lo stesso, lui va. E se gli dai una indicazione oggi, lui tra un mese, tre mesi se la ricorda ancora, e ti fa ancora le cose come gli hai detto. Non lo sapevi? Eppure è così! Allora

difficoltà superate, possono essere anche lì tante, alcune piccole, banali (anche se per qualcuno il computer non è banale) ma ci sono, dietro il superamento delle difficoltà, delle capacità mie da prendere in considerazione.

Vediamo una terza pista. Abbiamo visto i successi, i risultati raggiunti, le difficoltà superate, la terza pista è: le **cose che mi riescono facili**. Lo faccio, non c'è problema, per me. Sii onesto, è per tutti così? Oppure tu sai che a qualcuno la cosa non è così facile? Addirittura mi chiedo: «*Ma come mai fan tanti problemi? Come mai tante difficoltà a fare quello? A me riesce così facile!*», allora ti riesce facile, proprio perché hai determinate capacità, determinate risorse. Mia madre era pittrice, ogni tanto le veniva voglia di fare un Corot, o di fare un altro autore famoso, lei si metteva lì e lo faceva e aveva proprio l'aria di dire: «Ma dov'è il problema?». Anche qui c'è una storiella carina, uno va al Museo e vede davanti un quadro famoso, e lo ridipinge, allora si avvicina un guardiano e gli fa: «*Ma quando mette il quadro nuovo, del quadro vecchio cosa ne fa?*» allora, è naturale, è facile, allora dov'è il problema? Sì, è facile perché sei capace tu!

Io ricordo un nostro Salesiano che sentiva un inno, un canto, prendeva un pezzo di carta e scriveva le note di quello che aveva sentito. Diceva: «Dov'è il problema? È quella nota lì è quella nota là, è questo tempo qui, è quel tempo là, mi dici dov'è il problema?», sì, perché tu sei capace e ti riesce facile, un altro non ci riesce minimamente. Dunque, ci sono delle cose fatte con una certa naturalezza, con una certa spontaneità.

Vediamo un altro campo interessante. Si chiama abitualmente “pollice verde”: «Ma come fai ad aver le piante così belle?» - «*Cosa vuoi che faccia...? Niente!*» - «Come niente? Sai cosa capita ad una pianta se non fai niente? Muore! Cosa gli fai?» - «*Ma non lo so... la bagno, la metto alla luce...*» - «Hai una capacità, una sensibilità, senti la pianta che ha bisogno di esser bagnata di più, di meno, che ha bisogno di più luce o di meno luce, che ha bisogno di essere girata...» - «*È così naturale!*», sì, perché hai quella capacità. Allora vai a vedere nella tua vita le cose che tu fai così con semplicità, con naturalezza. Però, sii onesto, non è per tutti così! Vuol dire che tu hai delle capacità. Che capacità hai dietro quelle cose che fai così facilmente?

Vediamo ancora un'altra strada, **le cose che gli altri dicono che fai bene**. Allora: «Senti, fallo tu che riesci così bene!» - «*Io riesco bene, ma è naturale farlo così!*». Siamo di nuovo lì: naturale per te! Ci sono delle cose che abbiamo bisogno di ricevere di riflesso dagli altri, perché noi non siamo così abili e capaci a leggere dentro di noi e allora sentire gli altri è un'astuzia. Non sono gli altri che decidono, non sono gli altri che fanno la lettura interiore al nostro posto, no, siamo noi però gli altri ci danno delle indicazioni. Se mi dicono: «Quello lo fai proprio bene», vai a vedere che capacità ci sono dietro: «Tu cucini proprio bene, fallo tu!», potrebbe esserci solo la voglia di sfruttare da parte degli altri, eh! Ma anche cucinare bene, che ti dicono: «Ma come cucini bene!», vai a vedere perché, cosa c'è dietro. Ci sono delle sensibilità, ci sono addirittura delle capacità di sentire mentalmente il sapore: «*Se io metto questo, e poi aggiungo quello, viene fuori quel sapore e lo sento mentalmente e allora poi preparo qualcosa di buono*». Ci sono delle attenzioni, perché a volte per cucinare dei piatti bisogna fare una serie di passaggi, e se non fai proprio quella serie di passaggi così, non hai quel risultato, non ti viene fuori così! Vai a vedere quello che gli altri ti rimandano di positivo di te, cosa vuol dire di te? Anche quella è una strada.

E poi ce n'è una che è particolare perché è più difficile da capire, ma apre degli orizzonti che sono interessantissimi, i **grandi desideri della tua vita**: quando ero bambino volevo fare l'astronauta; quando ero bambina volevo fare la cantante; quando ero bambino volevo fare il giocatore di calcio; quando ero bambino... e poi andando avanti i desideri sono cambiati. Ecco, volevo arrivare a quel lavoro, volevo arrivare a sposare quella persona, volevo arrivare... avevo dei sogni. Ecco i sogni proprio della vita, non i sogni quelli di notte, eccetera, che conoscete bene, ma i sogni nel senso di grandi desideri della vita. Da tutte le età: dall'infanzia a venire su. Quali sono i tuoi grandi sogni di oggi? I tuoi grandi desideri di oggi quali sono? Ebbene (e qui viene il bello!) dietro ogni sogno, dietro ogni desiderio, ci sono delle capacità che hanno voglia di vivere. Delle capacità che dicono: «Tu non mi vivi abbastanza. Io sono più grande di quanto tu mi usi! Se tu mi

usassi per quel che sono, arriveresti qua e là e là!». Poi non è vero che se tutti i ragazzini che vogliono fare il grande campione di calcio, usassero le loro capacità, diventerebbero campioni di calcio (perché non abbiamo bisogno di 100 mila campioni di calcio in Italia!). No, quindi certo che ci son dei limiti. Se tutte quelle ragazze che vogliono far le veline se lo vogliono diventano veline... non abbiamo bisogno di 100 mila veline in Italia! E così via. Quindi, a quel livello materiale, non c'è garanzia. Ma queste capacità sono più profonde, queste capacità chiedono di essere realizzate in tanti modi diversi.

Torniamo all'esempio del ragazzino che vuol fare il giocatore di calcio. Normalmente aggiungono: ricco e famoso; non solo giocatore di calcio o di basket, ma anche ricco e famoso! Ma cosa c'è dietro? Innanzitutto c'è una percezione del corpo molto bella, molto positiva, molto valida. «Il mio corpo è una bella macchina, è una bella realtà». E il rapporto positivo con il proprio corpo, è importante, perché ti risparmia tanti di quei problemi, tante di quelle somatizzazioni, tante di quelle malattie! Ti risparmia un rapporto bello, buono, positivo con il tuo corpo. Poi c'è la percezione di “**essere fatto per qualcosa**”, di aver delle capacità. Pensate alla capacità, alla precisione del tiro, pensate il cogliere al volo il gioco della squadra, intuire il movimento degli altri. C'erano dei grandi giocatori che erano grandi perché sapevano già che cosa sarebbe capitato. Come facevano a saperlo? Avevano questo dono di intuire da come erano le cose in campo cosa stava per capitare e quindi si trovavano al posto giusto al momento giusto.

Allora, vuol dire che c'è dentro di te un “essere fatto per...”, ma pensate anche alla folla dello stadio, c'è un “essere fatto per essere riconosciuto”: «*Si, ma sono gli altri che non mi riconoscono!*». Guarda che è diverso, la realtà interiore dell'essere riconosciuto vuol dire una percezione di sé positiva, profonda; vuol dire una cosa molto bella. Lo stesso per la ragazza che vuol fare la velina, per quello che vuol fare l'attore, per quello che vuole il pubblico che applaude: guarda che in profondità c'è una realtà positiva che percepisci di te, una realtà valida di te, vallo a vedere! Ho preso dei sogni banali, comuni, infantili, ma se andiamo a vedere i sogni di persone più adulte, sogni impossibili: «La pace nel mondo; che tutto il mondo sia in pace», guarda cosa c'è dietro! Dietro c'è un percepire dentro di te la bellezza della pace, la grandezza della pace, c'è dentro di te un amore per l'umanità: «Voglio una cosa bella e buona per tutti. Voglio un qualcosa che renda tutti felici». Ci sono delle cose belle dietro il desiderio irrealizzabile che non ci sia più la fame nel mondo: che tutti possano vivere una pienezza di vita! Sogni irrealizzabili almeno nei nostri anni; speriamo che tra 100 mila anni sia così la realtà, se prima, ancora meglio.

Dietro ogni sogno c'è una realtà di questo genere. C'è qualcuno che ha scritto un libro, un romanzo, e il suo sogno è che sia pubblicato e conosciuto. Cosa c'è dietro? Guadate che ci sono delle realtà più profonde, anche se magari per ipotesi la persona sogna i soldi, il diventare ricco e famoso. Vi posso dire che siccome sono abbastanza nel mondo delle pubblicazioni, se uno paga pubblica qualunque cosa, però è lui che paga, non gli altri che pagano lui (piccola differenza!). Dunque questa realtà: vai a cercare, è lì che dicevo: **l'onestà, la chiarezza, il gusto della verità**. Perché dietro ai tuoi desideri, ci sono delle cose grandi e belle di questo genere da vedere.

Abbiamo visto “scoprire le proprie positività della propria vita”, “una strada di conoscenza e di crescita”, adesso andiamo a vederne un'altra che è: “**cicatizzare le proprie ferite**”. Non può essere la prima, perché per cicatrizzare le ferite io devo avere degli appoggi solidi, devo avere una conoscenza di una validità mia, devo avere una percezione fondamentalmente positiva di me, anche se con delle ferite, appunto, anche se ho un qualcosa che soffre, però c'è questa realtà positiva prima di tutto. Allora, cicatrizzare le proprie ferite che cosa vuol dire? Vuol dire rendersi conto che ci sono state delle sofferenze che non sono state gestite in maniera corretta. È normale, a partire proprio dall'infanzia! Difatti le ferite più dolorose, le ferite più faticose, le ferite più problematiche, sono proprio quelle dell'infanzia: **i traumi infantili**. Cosa vuol dire? Come nasce un trauma? Cosa è? Quando il bambino sente arrivare una sofferenza troppo grande perché la possa sopportare, scatta un meccanismo di salvezza che si chiama **rimozione**, e che fa sì che lui prenda questa sofferenza e

la sposti nell'inconscio: *«Ecco, dietro quella tenda c'è l'inconscio. La metto lì dietro, non c'è più»*, e il bambino può continuare a crescere, può giocare, può ridere, può sentirsi tranquillo.

Una sofferenza troppo grande, cosa può essere? Pensate una paura di abbandono, sofferenza tipica del bambino: paura di essere abbandonato. Ma non è necessario che sia abbandonato realmente. Non è necessario che ci sia il reale pericolo, è il bambino con la sua intelligenza limitata, che valuta e può arrivare a delle conclusioni terrificanti, come quella di essere stato proprio abbandonato, perché? Perché la mamma era andata all'ospedale due settimane, e il bambino pensa: *«Mi ha abbandonato!»*, cioè, l'idea che la mamma non sia contenta di stare all'ospedale, che sia contenta o non sia contenta di star lontano da lui, non fa parte del suo ragionamento. Il bambino sente: *«Abbandono! Punto!»*, di non essere amato, carenze affettive, guardate che le ferite per carenze affettive sono a mitraglia. Ad esempio, il bambino che al mattino vede papà e mamma che vanno a lavorare, oppure quando si sveglia lui, già non ci sono più, sono andati a lavorare. Ragionamento molto logico, facile, coerente: *«Se papà e mamma mi volessero bene, starebbero a casa a giocare con me, è chiaro! Se vanno a lavorare vuol dire che amano più il lavoro di me»*, in alcuni casi è pure vero, ma nella maggioranza dei casi, anche papà e mamma sarebbero contenti di stare a casa con lui a giocare invece che andare a lavorare. Ma il bambino non conosce l'andamento della società, non sa cosa vuol dire guadagnarsi la vita.

Tra l'altro la psicologia rileva nei bambini i loro pensieri, le loro credenze, eccetera. I bambini pensano che la banca sia quel posto dove si va a ritirare i soldi come si va a ritirare frutta e verdura di qua, di là, quindi, dove sta il problema dei soldi? Basta andare nel negozio giusto, belle fatto! Gli sfuggono alcuni meccanismi. E il fatto che i genitori vadano a lavorare anche perché vogliono bene a lui, per non fargli mancare niente, per preparargli un futuro migliore, lui non realizza queste cose, lui realizza l'immediato, il concreto: *«Mi lasciano e se ne vanno = non mi amano!»*. Quello è una sofferenza per lui troppo grande, perché il bambino non ha coscienza di sé: *«Io valgo o non valgo?»*.

Il bambino non ha la possibilità di leggere dentro di sé il suo valore, allora cosa fa? Lo legge negli occhi degli adulti, soprattutto negli occhi della mamma quando è più piccolo, poi anche negli occhi di papà: *«Se gli occhi che mi guardano sono sorridenti, se gli occhi che mi guardano sono carichi di amore, io sono una realtà positiva, io valgo. Se gli occhi che mi guardano sono distratti, oppure non mi guardano proprio; se papà e mamma non sono interessati a me, vuol dire che io non valgo»*. Ma guardate che alcuni genitori, con tutta la buona volontà, fanno degli errori terribili, perché magari si ammazzano di fatica e di lavoro per amore di quel bambino, ma il bambino non lo sa. Il bambino è convinto di non essere amato, di non valere, di non avere un valore dentro sé. Povero bambino, è una sofferenza inaccettabile per lui! E allora la rimuove nell'inconscio, e quindi lui è libero, lui può correre incontro a papà, a mamma, può saltargli in braccio, può abbracciarli, può dire che vuole loro un mondo di bene, perché ha rimosso quella sofferenza. Ma il fatto di aver rimosso la sofferenza nell'inconscio non risolve il problema: *«Fatto! Libero! Finito!»*, no! Perché la sofferenza nell'inconscio continua ad avere degli influssi sulla mia vita.

Ad esempio, passiamo dal bambino all'adolescente. Il bambino non può lasciarsi sentire rabbia contro papà e mamma perché ha paura di distruggerli con la sua rabbia. Lui sa che ne ha bisogno, quindi blocca tutto, rimuove tutto, frena tutto. A una certa età, può permettersi il lusso di lasciare emergere i suoi vissuti nei confronti di papà e mamma. Può permettersi il lusso di lasciare emergere queste rabbie, queste sofferenze che ha ricevuto e allora sente una rabbia contro i genitori che non sa da dove viene, però la sente bene! Frasi riportate da genitori: *«Nostro figlio ci ha detto: vi farò pagare tutto quello che mi avete fatto soffrire! Ma se abbiamo sempre fatto quello che voleva lui!»* I genitori sono onesti nel dire questo, ma gli sono sfuggiti tanti meccanismi del bambino che l'hanno portato a percepire quello che dicevamo prima, e a metterlo da parte. Ad un certo punto lo sente, e ha voglia di vendicarsi contro i genitori, e ha voglia di farli soffrire. Va con gli amici, torna: *«Cosa avete fatto di bello?»* - *«Niente! Vi piacerebbe che vi raccontassi che cosa abbiamo fatto, ma io per punirvi, non ve lo racconto»*. E non sa da dove viene questa voglia di punire i genitori. Però si

chiede: «*Ma da dove viene? Allora... perché non mi hanno comperato quella maglia firmata; perché non mi hanno lasciato andare a quella festa...*», ma non è vero, quelle sono cose molto più leggere, più superficiali. Lui non riesce ad andare a leggere l'origine di questa ribellione, di questa rabbia.

Ma queste ferite non si fermano all'età adolescenziale, andrebbe ancora bene, qui credo che la maggior parte di noi l'abbiano superata l'adolescenza. Durante tutta la vita quando capita qualcosa, qualunque cosa capiti, io reagisco a quello che capita sommando tre elementi, la mia reazione è dovuta a tre elementi diversi: primo che **cosa mi sta capitando adesso**. Supponiamo che io arrivi alla fermata del pullman, e il pullman mi parte proprio lì davanti. So bene che cosa mi sta capitando adesso.

Secondo elemento: le **previsioni per il futuro**. Perdere questo pullman può essere un disastro per me, perché avevo un appuntamento importante, era necessario; il prossimo sarà tra un quarto d'ora, troppo tardi, non so come fare, eccetera. Quindi io posso rendermi conto del futuro e qui la mia reazione, è dovuta anche al fatto futuro che prevedo.

Ma c'è una terza causa che è nascosta e che può essere determinante: **che cosa mi ricorda del passato**, e questo terzo elemento non è cosciente. Se le persone non fanno un certo lavoro, non lo coscientizzano. Ad esempio: arrivate in un posto (adesso non qui, che son persone sconosciute ma non c'è tra di voi interazione di gruppo) immaginate di arrivare invece in un posto dove si fa festa, si sta assieme, si condivide, e subito una persona vi risulta antipatica "a pelle" (è quello che si dice). Cosa vuol dire? Vuol dire che quella persona per chissà quale motivo ti ricorda qualcuno che nell'infanzia ti ha fatto soffrire. Magari era un vicino di casa che tutte le volte che gli pestavi i fiori nell'aiuola, ti urlava dietro. Aveva pure ragione, ma un bambino non ragiona così. Magari era la maestra che ti umiliava quando sbagliavi, magari era, va a sapere chi ti ricorda quella persona: «*Lo strozzerei!*» - «Ma scusa, l'hai visto un minuto fa, cosa t'ha fatto?» - «*Mi sta antipatico*», cosa vuol dire, mi sta antipatico? Vuol dire che mi tocca una ferita, mi tocca una sofferenza antica dentro di me, potrei anche non rendermi conto di qual è, però la sento molto forte. Oppure pensate un'espressione che si sente a volte: «*Io non sopporto quando...*» oppure: «*Io non sopporto le persone che...*», cosa vuol dire? Vuol dire che in quei fatti o in quell'agire c'è il richiamo di una ferita, e mi fa schizzare! E proprio io lo sento dentro in maniera terribile! Perché la mia reazione non è solo a cosa capita adesso, ma è la somma di quei tre elementi: "adesso", "cosa prevedo per il futuro", e "cosa mi ricorda del passato".

Prendete una reazione che capita a molte persone, **la timidezza**. Ad esempio se si sente dire: «C'è questo da leggere, c'è qualcuno che vuol leggere?», improvvisamente più nessuno sa leggere. «*Non ho voglia di espormi davanti agli altri. Preferisco starmene in un angolino tranquillo*», che cosa vuol dire? Da dove viene la timidezza? Viene da una sofferenza ricevuta normalmente da bambino. Facciamo un esempio: tenete conto che gli esempi sono possibili, ma non garantiti; cioè non è che tutte le volte che è capitato quello, poi c'è stata quella ferita. No, è possibile che ci sia stata quella ferita e potrebbe anche essere derivata da qualcos'altro di inimmaginabile.

Pensate il bambino che gli han fatto recitare la poesia, o l'han fatto cantare, l'han fatto ballare, l'han fatto imitare chi andava di moda in quel momento, e poi gli hanno riso in faccia. E il bambino resta terribilmente ferito e dentro di sé giura che non farà più niente davanti agli altri. E allora viene fuori il bambino timido. Nelle recite delle scuole dell'infanzia, delle scuole primarie e così via, si vede facilmente un fenomeno di questo genere in molti bambini (non in tutti, perché non hanno quella ferita lì ne hanno altre) è andare sul fondo del palco, proprio schiacciarsi sul fondo del palco, in modo da stare più lontano possibile.

Un'altra cosa, devo dire una frase: «*Che bel giorno è questo giorno!*», l'ho detto ma più velocemente possibile, in maniera da far durare la mia fatica il meno possibile: sono manifestazioni di timidezza. O addirittura il bambino che poi è arrivato lì e non riesce a dire quel che doveva dire. La sapete la storia di uno che in teatro doveva dire una sola battuta, e si è ritirato? Doveva dire: «*Parmi di udire un botto*», doveva dire solo quella battuta. Gli dicono: «Senta, lei entra in scena e

sente un colpo e deve dire solo questa frase: “parmi di udire un botto”. Allora lui se la prepara, davanti allo specchio prova le varie espressioni: «Parmi d’udire un botto», , in maniera da essere sicuro, la frase ce l’ha stampata qui, arriva in scena, un colpo...e lui: «Boia fauss che crep!», ha reagito a qualcosa che l’ha sorpreso. Dunque, questo “parmi d’udire un botto” è carico di tutta una realtà che poi in quel momento “entra in gioco come entra in gioco”, in quel momento.

Allora le ferite dentro di noi si manifestano con delle **reazioni sproporzionate**. Finora ho fatto esempi di reazioni sproporzionate di sofferenza, di rifiuto, ma ci sono anche reazioni proporzionate di bisogno di avere. Ad esempio: carenza affettiva: «*Ho bisogno di essere amato*», ma sì, tutti han bisogno di essere amati, ma c’è la persona che ha un bisogno che direi patologico. Cioè, è sempre alla ricerca e sta cercando qualcuno, e se riesce a catturare qualcuno: «*Dimmi che mi vuoi bene! Dimmi che mi vuoi bene!*», non gli basta mai! Perché una delle caratteristiche di queste ferite, è che non si saziano ricevendo quello che chiedono. Sembra... ma non è quella la strada, la strada della cicatrizzazione è molto più lunga.

Mi fermerei qui, altri elementi li possiamo vedere: scoprire l’agire essenziale, l’essere fatto per..., il progetto, le azioni, vivere delle relazioni vitalizzanti, dei rapporti che vi fanno stare meglio, vivere la saggezza del corpo, eccetera, li vedremo in un’altra occasione di quest’anno, magari a settembre. Perché volevo lasciare un po’ di spazio anche per voi, se qualcuno ha qualcosa da dire, di esperienze, di non essere d’accordo...un po’ di dialogo...

Domanda: *sulle reazioni di cui parlava “a pelle”, che forse può essere una esperienza rimossa...io ho questo problema con una persona che tuttora non riesco a sopportare, a tal punto che ho dovuto interrompere il rapporto perché quando la incontro mi viene un senso di vomito e non so per quale motivo*

Risposta: io parlo in teoria, eh! Quindi non c’è nessuna garanzia che sia la sua situazione. Questa persona le ricorda qualcuno di ributtante, le ricorda qualcosa più che di ributtante, qualcosa che lei vuol espellere da dentro di sé. Perché tante volte il vomito vuol dire “togliere da dentro di sé”, vuol dire “liberarsi di...”. Se rompere questo rapporto non è stato così grave..... C’è questa realtà, lì bisognerebbe andare a vedere perché si potrebbero toccare delle cose delicate, perché il vomito è una cosa molto significativa.

Ne aggiungo un pezzo: io ho parlato di somiglianza fisica, ma quello è proprio solo il primo impatto immediato, c’è poi anche il modo di fare, di comportarsi. Quando quella persona viene e mi mette il braccio attorno alle spalle, io schizzo! Magari quello lo fa per dimostrarmi che mi vuol bene, per superarsi, si rende conto che io ho qualcosa contro di lui, allora per superare mi mette il braccio attorno alle spalle, e peggiora la situazione! Poi ci sono le idee, cioè ci sono tante dimensioni che possono provocarmi questa reazione sproporzionata. Perché se io penso giallo e lui pensa rosso, possiamo benissimo andare d’accordo, e magari essere amici, e invece il fatto che pensi quello mi porta ... ecco allora lì bisogna andare a vedere cosa c’è dietro quel pensiero, dietro quell’idea. Cioè, possono essere tanti gli elementi.

Normalmente noi conosciamo le persone prima dall’aspetto fisico, che è la cosa che vediamo per primo, poi da come si relaziona, subito il primo impatto di relazione, poi dalle idee, poi da come vive le scelte di vita e man mano si va avanti nella conoscenza della persona. E uno può scoprire qualcosa che gli tocca una ferita andando avanti. Quindi all’inizio mi sembrava simpatico, poi invece ad un certo punto, non lo sopporto più. Capitano queste cose!

Ma notate che la gente ne parla di meno, ma è vero anche il contrario. Di persone che risultano simpatiche semplicemente perché mi ricordano una persona che mi era simpatica quando ero piccolo, quando ero ragazzino, quando ero adolescente. E io non me ne rendo conto, ma come la vedo, dico: «*Uh, com’è simpatica quella persona!*», e mi avvicino a quella persona. E notate che cosa capita: che questa persona mi vede arrivare sorridente e la sua reazione più normale è che

risponda sorridendo e che quindi veramente nasca un'amicizia. Ma è nata (primo spunto) perché mi ricordava un'amicizia.

Quindi le reazioni sproporzionate non sono soltanto in direzione della fatica, della sofferenza, della reazione negativa, ma sono anche in funzione della reazione positiva, valida. I truffatori di professione sono persone che sanno toccare dei punti positivi facilmente, in tante persone. Sanno smuovere! Magari non lo sanno neppure loro, però hanno l'esperienza, sanno che presentandosi così, vengono accolti e ricevono fiducia. «Ma perché gli hai dato fiducia?» - «*Ma sembrava una persona così perbene...*» - «Ma cosa vuol dire perbene? Aveva la giacca e la cravatta? Basta quello per dargli fiducia?» - «*No, no, non solo quello perché anche a quello là che aveva giacca e cravatta non do fiducia, eppure...*» e uno non sa dire che cosa. È lo stesso fenomeno: ha toccato dei tasti, delle realtà, delle esperienze positive, valide. Ma questa è una realtà molto comune.

Domanda: *come si cicatrizzano le ferite emotive?*

Risposta: eh, tre anni di analisi...!

Interlocutore: *attraverso il portare a livello conscio quello che si è rimosso?*

Risposta: il primo punto è **percepire che mi sta toccando una ferita**. Che non è lui, ma è una ferita mia! L'esempio che faccio abitualmente è che se io ho una ferita qui, e uno mi tocca là, è un amico, se mi tocca qui è un nemico, mi fa urlare dal dolore! Ma non è lui che da amico è diventato nemico, è solo che mi ha toccato una ferita. E quindi la mia reazione è alla mia ferita.

Dunque, prenderne coscienza sicuramente è il primo passo: "rendersi conto di avere delle reazioni sproporzionate". Qualcuno magari ce l'ha ben presente, qualche altro invece ha proprio bisogno di rendersi conto che è lui che ha quel tipo di reazione. Perché la prima cosa che uno dice "sono gli altri che...": «*Sono gli altri che mi fanno gridare!*» - «Sì, ma perché tu hai una ferita lì. Perché quando ti toccano qui non gridi, invece lì hai una ferita!». Quindi certo che se gli altri non ti toccassero più lì andrebbe meglio, ma la gente non sa, non puoi istruire tutti a non toccarti la ferita.

Quindi prendere coscienza della reazione sproporzionata, la prima cosa è quella. Poi c'è un cammino, ve lo riassumo in due parole: **lasciarsi sentire quella sofferenza**, in modo da sistemarla all'interno dell'organismo psichico. Però questo è un passaggio difficile. Freud lo chiamava l'**abreazione**, altri lo chiamavano: **catarsi**, eccetera. È un passaggio che richiede tempo, che richiede avere delle sicurezze interiori, degli appoggi e così via e allora uno, un po' alla volta, ci arriva. Uno se lo può fare così tranquillamente da solo su ferite abbastanza piccole, su ferite più grandi è meglio farsi aiutare. Notare che anche qui uno può farsi aiutare da un amico, da un parente che però deve avere certe caratteristiche. Ci vuole un rapporto di una fiducia profonda, sapere che l'altro non parli in giro, sapere che l'altro non va in crisi lui, se no alla fine siamo in due in crisi invece che uno. E quindi ci vuole tutta una serie di attenzioni. È un argomento molto complesso questo!

Invece per concludere volevo parlarvi delle **reazioni positive**, che sono belle, e che uno se le gode tranquillamente. Ad esempio, le cose che si mangiavano quando eravamo bambini nei giorni di festa, sono delle cose che ci piacciono in una maniera sproporzionata: goditele tranquillamente entro certe misure! Se poi si tratta della "bagna cauda", fai attenzione a chi incontri dopo, eccetera.

Sono cose che uno si può godere tranquillamente, pensate i posti dove uno è cresciuto bambino, sono posti bellissimi: goditeli se puoi, tranquillamente! Sapendo che è una reazione sproporzionata, ma vai sereno, vai tranquillo! Certi giochi che ricordano quelli fatti da bambino e può essere giocare a carte o può essere chissà che cosa, sono delle reazioni sproporzionate: «*Ma mi danno gioia!*» - stai tranquillo. Goditelo, se riesci a trovare chi gioca con te al gioco dell'oca, gioca al gioco dell'oca tranquillamente; sapendo che è una gioia sproporzionata te la godi, non c'è problema. C'è problema se io per mangiare quella cosa mi rovino il fegato, mi rovino la vita. Se per andare a vedere quel

posto faccio trasferire tutta la mia famiglia in un posto sperduto perché era della mia infanzia: «Ma guarda che crei problemi!», eccetera. Ci possono essere dei problemi sennò fondamentalmente sono cose che vi potete godere tranquillamente.

E questo è l'augurio che vi faccio: tante cose belle da godervi nella vostra vita, nella vostra realtà, e nelle vostre esperienze.

Grazie.