



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

**Amare uno,
amare cento,
amare nessuno.**

(testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti *(12 febbraio 2014)*

Buona sera,

il tema di questa sera è l'affettività, l'amore. È un tema molto complesso, ne abbiamo già parlato, questa sera voglio sottolineare alcuni aspetti di questa realtà. Innanzitutto l'amore è una capacità delle persone, non è un fatto casuale: piove? Eh, capita così! Nevica? Eh,...! No, è una capacità delle persone. Camminare, è una capacità, prendiamo una capacità che uno ha già dovuto impegnarsi per acquisire: suonare è una capacità; uno è capace a suonare, ha acquisito questa capacità, quindi non è un fatto che speriamo capiti. Soprattutto i ragazzi, gli adolescenti sperano che capiti l'amore della loro vita, il grande amore e così via, ma non si rendono conto che è invece una capacità da acquisire.

Precisiamo diverse cose sul fatto che è una capacità da acquisire. È una **capacità profonda** dell'uomo. Capacità profonda vuol dire una serie di cose. Possiamo parlare di altre capacità profonde tanto per inquadrarla: il gusto della verità è una capacità profonda. Cioè tutti lo possono acquisire il gusto della verità, ma bisogna proprio fare un cammino per trovarlo: devo abituarci, devo sentire la gioia di dirmi la verità, devo cercarla questa verità (ne abbiamo già parlato una volta della verità). Oppure il senso della giustizia, anche lì il senso della giustizia ce l'hanno tutti, però imparare a sentirlo correttamente, a rendersene conto, ad aderire... perché è facile quando gli altri mi devono giustizia, ma quando devo io giustizia agli altri devo già fare più attenzione.

Ecco sono capacità profonde che ci sono dentro a tutti, tutti hanno queste capacità. Come faccio a dire tutti? Ma il tema da cui parto io è quello della religione cristiana, della fede. Poi non c'è solo la fede, c'è anche la psicologia, c'è anche la filosofia e così via, che danno certe descrizioni delle persone, il valore di tutte le persone che dà la filosofia o l'analisi delle persone che fa la psicologia.

Dalla fede cosa vediamo? Vediamo che siamo creati da Dio. Creati da Dio vuol dire creati con delle assomiglianze a Lui. La Bibbia lo dice espressamente: *“creato a immagine e somiglianza di Dio”*. Questa somiglianza è in alcune caratteristiche, ovviamente non è nella faccia che abbiamo, se no bisognerebbe discutere chi è che assomiglia di più a Dio e chi è che gli assomiglia di meno secondo la faccia che uno ha. Gesù aveva la barba, ci assomiglio più io di tante signore presenti.

Non è quella l'assomiglianza a Dio. La somiglianza a Dio è, ad esempio, la **capacità di amare!** *“Dio è amore”* dice San Giovanni. La capacità di amare è una somiglianza significativa a Dio! Così com'è la verità, la giustizia, la pace, eccetera, sono somiglianze reali nei confronti di Dio,

che hanno tutti gli uomini. Quindi il punto di partenza è che tutti ce l'hanno. La capacità di suonare, non tutti ce l'hanno. Io sono andato a scuola di pianoforte in terza elementare; mio fratello è andato in prima, l'altro fratello è andato in quarta, io sono andato in terza. Dopo sei mesi la professoressa ha chiamato mia madre e le ha detto: «Signora, con questo perde tempo e soldi», i miei fratelli sono andati avanti e suonano bene il pianoforte; io ho fatto risparmiare tempo e soldi alla famiglia, non c'era la capacità di base. Sono capacità che qualcuno ha e qualcuno non ha. Come tutte le capacità artistiche: dipingere, eccetera, le capacità atletiche, e avanti....

Invece le capacità profonde queste ce le hanno tutti, proprio perché si fondano sulla somiglianza che l'uomo ha a Dio. Certo, la capacità non la abbiamo come ce l'ha Dio; noi la possediamo in modo di analogia. Vuol dire che per certi aspetti è così e per altri aspetti è diversa. L'esempio più facile è la capacità di amare del bambino: è un'analogia alla capacità di amare dell'adulto, perché anche il bambino vuol bene, ama la mamma e così via, ma la sua capacità di amare non è quella dell'adulto. Ha delle caratteristiche che permettono di chiamare quello "amore", ma è amore infantile diverso dall'amore adulto.

Dunque, **prima caratteristica è una capacità che hanno tutti. Seconda caratteristica è che questa capacità dentro di noi è sopita**, che dentro di noi dorme, che dentro di noi è inanimata. Se uno non si dà da fare per trovarla, per animarla, per risvegliarla, questa capacità è come se non esistesse. Oppure esiste in una maniera minima, minima, minima, che di fatto risulta una persona che non ama, che non ama nessuno. Cosa vuol dire trovarla? Bisogna che uno si interroghi, che uno si renda conto nella sua vita, che uno percepisca che quella esperienza è amore, quello che le è capitato, quello che sta vivendo è amore! Quell'altra invece può essere un bisogno.

Io posso aver bisogno di compagnia, allora ecco che cerco sempre quella persona, desidero quella persona, voglio stare con quella persona. Ma non è amore, ho bisogno di compagnia, mi fa comodo, mi piace la compagnia, quindi telefono appena posso, quindi do appuntamento, cerco di andarla a trovare. Sento in me proprio un bisogno di quella persona, una ricerca di quella persona, una voglia di quella persona, ma non è amore, è un bisogno! Sarebbe come dire che io amo l'aria che respiro: io ne ho bisogno! Certo che mi piace respirare e se mi manca l'aria, patisco ma non posso dire che amo l'aria! Ne ho bisogno, la cerco, la desidero, la voglio, ma per un mio bisogno, non per chissà quale motivo. Dunque è una capacità che io devo andare a cercare con attenzione dentro di me.

Profonda vuol dire anche che è sottile, che io devo trovarla attraverso degli indizi. Non è una cosa massiccia che si vede subito. Prendete **la rabbia**; la rabbia è una realtà superficiale ma è una realtà massiccia. Uno lo sa bene quando è arrabbiato, uno lo sente quando è arrabbiato, e uno magari lo sente già arrivare che mi sto arrabbiando! Quindi è una realtà non sottile, ma fortemente visibile, che si percepisce subito, che si sente. Allo stesso modo pensate il dolore fisico. Il dolore fisico se c'è lo sento, se non lo sento vuol dire che non c'è. Ma come c'è lo sento, è una realtà che non devo cercare. Adesso chissà se ho qualche dolore fisico? Allora, ai piedi non ho nessun dolore..., ma non hai bisogno di fare quel lavoro lì... hai un dito che fa male? Te lo dice lui che fa male, non hai bisogno di andarlo a cercare. Ecco, queste realtà sono più corpose, più forti, si percepiscono di più

Invece, la realtà dell'amore è sottile, io devo proprio andare a cercarla, a individuarla dentro di me, devo risvegliarla! Cioè, se io non faccio niente questa realtà non si muove, vediamo poi in tanti momenti di questa serata, cosa vuol dire risvegliarla, cosa vuol dire animarla. È una realtà che c'è, ma può restare lì a fare niente. Esempio: io posso avere tanti soldi, mezzo milione di Euro, un milione di Euro sotto il letto (chissà se ci stanno, non so quanto sia un milione di Euro in biglietti da 500 Euro, sotto il letto!), sono lì fermi. È una capacità, una potenzialità, ma fin che restano lì non fanno niente, non servono a niente. È una potenzialità che io ho ma che non uso. Lo stesso amare è una potenzialità che tutti hanno, ma non tutti la usano. Qualcuno ce l'ha lì, ferma. E avere sotto il letto un milione di Euro tutta la vita, e arrivare a morire e quelli sono ancora lì sotto il letto, vuol dire averli inutilmente. Forse se li aveva qualcun altro li faceva girare, li faceva fruttare, li faceva

rendere, faceva delle cose belle con quei soldi. Invece uno li ha tenuti lì fermi. Quindi noi abbiamo questa realtà dentro di noi però è una realtà che se non viene attivata, animata, resta inutile.

Un'altra caratteristica della realtà profonda, è che il farla crescere, dipende fondamentalmente da me. Allora ci sono delle capacità che “crescono se...”, dicevo prima suonare, non basta avere l'attitudine a suonare, bisogna avere anche l'occasione di imparare, di poter andare da qualcuno che ti insegna; bisogna avere anche l'occasione e avere lo strumento per suonare. Altrimenti uno potrebbe... ma di fatto non lo sa neppure lui. Io non so quanti di voi quand'erano bambini si sono esercitati nel nuoto. Sapete che nel nuoto uno dà le massime prestazioni quando è molto giovane, quindi bisogna cominciare presto, allenarsi e poi anche prima dei vent'anni o attorno ai vent'anni, si dà il massimo delle prestazioni, poi il corpo si appesantisce e non è più così. Quanti hanno provato a nuotare, a fare nuoto agonistico e magari, tra voi c'era un campione potenziale di nuoto, ma non ha mai provato, non si è mai allenato in maniera proprio sistematica. Quindi neanche la persona stessa lo sa che sarebbe stato un campione di nuoto se... perché? Perché non ha mai provato.

E così sono tante le realtà che uno non ha mai provato e magari poteva. Avete mai provato a correre in “formula uno”? Qualcuno ogni tanto ci prova per le strade! Tanti non ci provano, han mai provato, e magari uno poteva essere un campione in “formula uno”. Schumacher e suo fratello, a casa loro avevano la possibilità, ecco che son venuti fuori due fratelli, ma altrimenti se uno non prova...

Allora, tutte queste capacità che non sono profonde, se si realizzano è una bella cosa, se non si realizzano, pazienza. Anche perché l'umanità non ne ha bisogno così fortemente. L'umanità ha bisogno di qualcuno che suoni? Ok, ha bisogno di qualcuno che suoni, ma non c'è bisogno che il 60 – 70% diano concerti, suonino nei concerti, non ci sono così tanti concerti! Non servono così tanti corridoi di “formula uno”; ma quante gare fanno di “formula uno”? Quanti ragazzini vorrebbero fare il calciatore o quante ragazzine vorrebbero fare le veline, eccetera, ma non servono più di tanto. Quindi sono capacità belle se si realizzano: “bene!”, però non ce n'è bisogno più di tanto, si realizzano solo se capitano certe situazioni.

Invece le **capacità profonde** (e adesso parliamo dell'amore) possono realizzarsi sempre, perché **dipendono dalla persona**, dipendono da ognuno. Non dipendono dal caso che è capitato nella vita. Poi vediamo che i casi possono facilitare o rendere più difficile, ma fondamentalmente è in mano alla persona. Non dipendono dal bisogno che ce n'è nella società. Di bisogno di amore ce n'è tanto! Di bisogno di verità ce n'è tanto! Di bisogno di giustizia, ce n'è tanto! E così via tutte altre caratteristiche profonde ce n'è sempre bisogno!

Dunque queste capacità hanno queste caratteristiche, poi ne hanno ancora, quella di costituire la mia persona. Costruire realmente la mia persona. E' un discorso che ho già fatto tante volte, lo riassumo brevemente: io sono la mia vita, man mano che il tempo passa, io costruisco la mia persona! Io sono la realtà di amore, di verità, di giustizia, di pace, che ho portato nella mia vita. Sono questi i frutti di cui parla il Vangelo: *“il Padre mio vuole che portiate molto frutto, io sono la vite, voi siete i tralci, se non siete uniti a me non portate frutto”*, e avanti di questo passo.

Portare frutto vuol dire la persona che cresce e fa crescere pure gli altri. Ma guardiamo l'aspetto suo: la persona cresce, diventa grande. Noi quando parliamo di certi santi parliamo di giganti! Don Bosco era più basso di me, ma in un altro senso era più grande. Perché? Perché proprio con la sua vita ha costruito, ha realizzato una grandezza personale. Quindi sono realtà che diventano costitutive della persona.

Gli altri possono aiutarmi, io posso aiutare gli altri, vivendo questa realtà. Quindi, se si crea un giro di persone che amano, queste persone si aiutano a crescere nella realtà dell'amore. Si crea un circolo virtuoso che fa crescere le persone. Pensate che cosa si dice della comunità primitiva della Chiesa: che erano uniti tra di loro nello spezzare il pane, eccetera, condividevano... si era creato questo circolo virtuoso di amore. Allora, ciò che mi aiuta negli altri e come io aiuto gli altri, è proprio vivere questa realtà: l'esempio. Ecco, la traduzione più comune di questo principio psicologico della risonanza è l'esempio!

Voi sapete come gli esempi smuovono la gente. Come gli esempi fanno dire: «Ma anch'io sono fatto per quello! Anch'io voglio vivere in quel modo perché l'esempio dell'altro mi fa sentire dentro il valore di quella realtà, la bellezza, la forza di quella realtà! Mi fa sentire come io sono fatto per quella realtà. E allora ecco che gli esempi degli altri, diventano una forza per me. E se io voglio aiutare gli altri, ho un sistema molto facile: dare l'esempio!». Decidetelo voi se è facile o difficile dare l'esempio, ma in quel modo io posso realmente aiutare gli altri.

Un'altra caratteristica di queste realtà profonde dell'**amore** è che **non passa**. Se io amo una persona poi a un certo punto non la amo più, non era amore; era interesse, era bisogno, era risposta ad una ferita, era infatuazione, era innamoramento, tutta un'altra serie di realtà di cui in altre occasioni abbiamo parlato, ma non era amore. Perché un amore ha questa caratteristica che viene proprio da Dio, di essere eterno: se io amo una persona tanto così, tanto così è amata per l'eternità.

L'amore non è che o **c'è o non c'è**. A volte arrivano gli adolescenti, i ragazzi, giovani, a volte arrivano anche gli adulti: «*Non capisco se io amo o non amo quella persona*». Guarda che non è soltanto: “sì” – “no”, ma è anche “quanto”! Quanto! Perché può essere così... così...così... e quanto? Di solito faccio l'esempio dei soldi. Ho soldi, non ho soldi, ma dipende: quanto? Perché avere 5 Euro, 50 Euro, 5000 Euro, o il milione sotto il letto di cui parlavamo prima, è diverso! Son sempre soldi, ma sono quantità diverse di soldi! Così l'amore, non è: “c'è” – “non c'è”, c'è poco, c'è un po' di più, c'è di più ancora. Usiamo i numeri: se io amo una persona 50, arrivo un po' alla volta ad amarla 50. Cinquanta l'amerò sempre, quella realtà può soltanto crescere, se arrivo ad amarla 100, sarà amata 100. Può soltanto crescere quella realtà, in quanto è vero amore, tutto il resto invece passa.

È San Paolo che usa un'immagine molto forte che si può ancora usare oggi: “*l'oro è provato con il fuoco*”. Allora pensate a quelle cornici di plastica gialle che si vedono. A volte attorno a dei quadretti ci sono delle enormi cornici di plastica gialle che vorrebbero sembrare, imitare l'oro. Ma in effetti se fosse oro, un po' distante, un po' al buio, con un occhio chiuso, potrei anche dire: «E' oro», ma è plastica. Allora, prova a metterla nel fuoco, se è oro resta oro (al massimo fonde), se è plastica brucia. A prima vista può sembrare oro, ma una volta provato, si vede se lo era oppure no.

Così l'amore! A prima vista può anche sembrare amore ma una volta provato, se era amore, in quanto era amore, non passa mai. Questa caratteristica so che crea problemi a qualcuno perché dice: «*Ma veramente io ero convinto seriamente di amare una persona, e poi ad un certo punto ne ho amata un'altra...*», ma c'era anche dell'amore, c'era anche dell'amore però bisogna anche vedere quello che in realtà poi amore non era.

Un'altra realtà dell'**amore**, è che come capacità, **si estende a tutti**. Non a tutti allo stesso modo, perché vedremo poi che ci son degli elementi che rendono più facile o più difficile, ma fondamentalmente è una realtà che si estende a tutti. Torniamo all'esempio del suonare: «*Io so suonare il pianoforte!*» - «Ah, bene!» - «Sì, “*La grande polacca*” di Chopin» - «Ma sai suonare il pianoforte o sai suonare “*La grande polacca*” di Chopin?» - «*So suonare solo quella!*», non dire che sai suonare il pianoforte! Dì che per caso hai imparato a suonare quel pezzo lì, e quindi suoni quel pezzo quando capita, e basta. Non è saper suonare il pianoforte! Cosa vuol dire saper suonare il pianoforte? Vuol dire saper suonare tutto Chopin e suonare Listz e suonare ... ma se ti metto anche davanti una riduzione della Traviata di Verdi per pianoforte, se sai suonare il pianoforte me la suoni!

Allora se uno sa suonare, sa suonare; se uno sa amare sa amare! E non importa belli o brutti, sa amare tutti! La rima l'ho fatta apposta, l'avevo già preparata prima. Questa realtà di amore che si apre verso tutte le persone. Prendete un Padre Pio, quanta gente andando da lui si è resa conto che costui gli voleva bene! Ma gli voleva bene anche se l'aveva appena incontrato, perché era una persona capace ad amare. Don Bosco che dice ai giovani: «Basta che siate giovani che vi voglio bene!», era capace ad amare tutti i giovani, perché? Perché era capace ad amare. E così via. In quanti casi si trovano queste persone che hanno risvegliato in sé la capacità di amare e sanno amare tutti!

In parallelo all'amore vediamo **la verità**. È possibile che uno dica la verità solo dalle 9 alle 10 del mattino e basta? Non è una persona che ama la verità, che vive la verità se è solo dalle 9 alle 10 del mattino e basta. Solo sugli argomenti che riguardano la poesia e l'arte, la verità; quando si passa ai soldi, alla finanza, alle tasse, la verità non esiste più: non è una persona che ama la verità, che vive la verità. Una persona che vive **la giustizia** solo quando interessa a lei ma quando interessa gli altri no, non è una persona che vive la giustizia: vive il suo interesse, non la giustizia! Una persona vive la giustizia quando sente sempre l'attrazione verso ciò che è giusto. Allo stesso modo quando uno è capace ad amare è capace ad amare verso tutti e non solo verso qualcuno, anche se poi ci sono dei motivi che possono cambiare.

Un'altra caratteristica ancora delle realtà profonde, è quella di **generare energia alle persone**, energia psichica. Cos'è l'energia psichica? E' la capacità di condurre dei pesi mentali, psichici, affettivi, eccetera, senza crollare. L'energia fisica, lo sappiamo bene tutti: io sono in grado di portar 10 Kg, un altro 20, un altro 30, un altro 40, e uno li porta per un certo periodo. Certi pesi uno è in grado di portarli sempre, proprio secondo i muscoli che uno ha. Però l'energia fisica si misura molto bene, si misura la capacità della memoria, si misura la capacità dell'intelligenza, tutte queste capacità si misurano.

L'energia psichica che viene dalle realtà profonde è quella che permette di restare nella calma, nella pace, di portare avanti la vita quotidiana anche in presenza di situazioni molto dolorose; "pesanti" è il termine che si usa abitualmente. Ne avrete conosciute anche voi delle persone che hanno dei malati in casa, che hanno persone con problemi in casa, che hanno problemi di lavoro, di abitazione, problemi di salute, problemi di qualcuno che è nei guai, e sono serene. Ci sono delle persone malate loro, che sono serene. Cosa vuol dire? Vuol dire che hanno attivato dentro di sé una sorgente di energia psichica.

Quali sono queste sorgenti? Sono queste realtà profonde! Ce ne sono poi anche altre, ma queste sono più comuni. Amare, prendiamo il caso classico (sembra perfino retorico, ma è un caso capitato tante e tante volte nella storia) un bambino con problemi, malato, e la mamma che gli sta dietro. E contemporaneamente allo stare dietro a lui porta avanti il resto della famiglia, porta avanti il lavoro, porta avanti tante cose, ma dove prende la forza per stare in piedi? Uno parla con quella persona e la sente tranquilla. Se uno non sapesse, verrebbe da dire: «*Ma questa è sempre in vacanza!*». No! Uno che è sempre in vacanza è nevrotico. È una persona che ha trovato dentro di sé queste sorgenti, che fa sgorgare da dentro di sé questa energia e allora diventa un elemento che rende capace di fare cose straordinarie.

Possiamo di nuovo tornare all'esempio di quelle persone che hanno amato tanto, che hanno saputo amare tanto, che sono state capaci di fare cose straordinarie: avevano molta energia! Se uno legge la vita di queste persone ha la sensazione che chi scrive stia esagerando. Ha la sensazione che le persone che l'hanno conosciuta hanno esagerato. Non era vero, perché? Perché uno dice: «*Ma sono tutti capaci a portare un peso di 10 – 20 kg., questo lo portava di 200!*», non è vero! Con 200 vai a terra, ti schiaccia! Sì, se non tiri fuori da dentro di te, una forza di queste, ti schiaccia. Ma se invece sei capace a far sgorgare questa energia psichica, allora ecco che questa diventa una realtà dentro di te che ti tiene in piedi, che ti permette.

Un'altra caratteristica di queste realtà profonde, è che **nessuno ha mai toccato il limite**. Nessuno è mai arrivato ad amare così tanto da non poter amare di più. E se qualcuno l'ha detto: «*Io amo così tanto che di più non si può*», vuol dire che non sapeva che cos'era l'amore. E' un po' come uno che sia andato al Monte dei Cappuccini e dica: «*Io sono salito su, più in su non si può andare*», se guardi lì 10 metri attorno i Cappuccini è il posto più alto; ma se tu guardi un pochino più lontano, vedi che ci sono anche solo delle colline più alte, e poi delle montagne più alte. Se tu dici che sei andato sul posto più alto perché sei andato ai Cappuccini, vuol dire che non sai cosa sono le altre colline o le montagne.

Se uno dice che è arrivato ai vertici dell'amore, che più di così amare non si può, non sa cos'è l'amore! Le persone che l'hanno vissuto di più sono sempre persone che hanno dichiarato che

volevano viverlo di più ancora; che desideravano viverlo più intensamente, più fortemente, pensate ai mistici! Ma anche persone che hanno amato delle altre persone, hanno sempre dichiarato: «Desidero amare di più. Mi sento fatto per amare di più. Voglio amare di più». Nessuno è mai arrivato alla fine di queste realtà. Ma non è una frustrazione, da dire “guarda non ci arriverai mai, non metterti neanche”.

«Voglio costruire una casa» - «*Non riuscirai mai, non metterti neanche*», «No, no, io so che posso costruire una casa. Certo non avrò i soldi per costruire un grattacielo, ma una casa di una certa dimensione, faccio i miei calcoli e ci arrivo a costruirla». Non è una delusione nel dire: “allora è inutile mettersi in questo cammino, tanto non si arriva mai alla fine”, no, è il desiderio di andare sempre più avanti, di viverlo sempre più profondamente. Ecco in questo caso torna l'esempio dei soldi, corrisponde (perché in tanti casi non corrisponde, ma in questo caso corrisponde), non è che uno dica: «*Tutti i soldi del mondo non riesco ad averli, quindi non mi metto nemmeno*». No, no, uno dice: «Incominciamo a metterne, e poi desidero averne ancora di più, e poi ne voglio ancora di più. E se non posso averli tutti, intanto cerco di averne il più possibile». Ecco, in questo caso, è strano che i soldi corrispondano all'amore, ma in questo caso corrispondono perché pur sapendo di non arrivare mai alla fine, uno è contento, desidera, s'impegna per andare avanti.

Che cos'è che rende problematico amare le persone oppure no? Ci sono delle fatiche nell'amare gli altri. La prima fatica si chiama paura, **paura di amare**. Cos'è questa paura di amare? È la percezione che amare è un mistero, che amare è una strada di cui non vedo la fine e non so dove mi porta. Amare è qualcosa che percepisco fatto per me, ma addirittura più grande di me e allora mi fa paura! La paura di amare è una realtà più diffusa di quanto si pensi. Paura di amare che si traduce con “mi apro all'altro poi mi chiudo”; mi rendo disponibile poi mi tiro indietro; comincio e poi mi fermo perché non conosco che cosa viene dopo; non so che cosa vuol dire amare di più di quello che sto amando. Non posso saperlo, perché è una realtà che è più grande di me in quel momento, io sono ancora piccolo, quando sarò cresciuto allora saprò cosa vuol dire.

C'è un esempio che ho trovato che è significativo: un punto non sa cosa vuol dire essere una linea. Un punto è lì, e deve fidarsi di dire: «Quando sarò una linea, sarò più contento, sarò più realizzato, sarò di più che non un punto». E una linea non sa cosa è una superficie, perché una linea è lei sola, e per essere una superficie deve muoversi in un'altra dimensione che non conosce. E la linea non sa cosa vuol dire essere una superficie, deve fidarsi per accettare questa trasformazione in superficie. E una superficie non sa cosa vuol dire essere un solido: è una terza dimensione! Deve fidarsi, dire: «Ecco, se da superficie divento solido, divento di più! Ma non so cosa vuol dire, faccio un passo nel vuoto; devo dare fiducia a qualcosa, a qualcuno per fare questo passo. A chi e a che cosa devo dare fiducia?».

Di nuovo si può distinguere, la filosofia ha studiato queste problematiche e io posso dare fiducia a una scuola di filosofia, ad un autore, ad un filosofo. Posso leggere un libro ed entusiasmarmi “L'arte di amare” di Erich Fromm, posso leggere quel libro e dargli fiducia e mettermi in quel campo. Posso dare fiducia a queste realtà, anche la psicologia va giù a vedere la vita di una persona e la sua realtà, e allora posso dare fiducia ad esperienze che ho fatto. Do fiducia a qualcosa o a qualcuno per superare la paura, se no non mi muovo, la paura mi paralizza, mi blocca.

Un altro elemento sono le mie ferite, i miei traumi. **I traumi** sono delle ferite nella psiche. Facciamo l'esempio nel corpo. Uno può aver delle ferite nel corpo, quale è la conseguenza? Che se uno mi tocca e io sono pieno di ferite, tutto dove mi toccano dico: «Ahi! Ahi! Ahi!», se io ho poche ferite possono toccarmi tranquillamente, solo quando arrivano lì sulla ferita, dico: «Ahi!», ma ho una certa libertà. Le ferite nella psiche ce le toccano le altre persone con la loro realtà, con il loro modo di relazionarsi, di presentarsi, ma semplicemente anche con la somiglianza fisica già possono toccarmi. Cioè tutti mi toccano nella psiche, chiunque! Se io ho poche ferite, se una persona mi tocca nella psiche io reagisco positivamente e io posso aprirmi a quella persona. Se io ho tante ferite, praticamente dovunque uno mi tocchi mi fa schizzare: «Mi fate tutti male; se vi avvicinate a

me mi fate soffrire, non vi voglio perché mi fate soffrire!», voi capite che una persona, poverina, in questo stato come fa ad amare?

E c'è ancora un problema più grave che “il trauma parte con una certa dimensione”, se uno poi non si lavora, non lo studia, non va dentro a capirlo, cosa fa? Aggiunge degli strati (come una cipolla) di difesa: si difende sempre di più! Facciamo il caso di uno che nella scuola primaria, nelle elementari è stato umiliato pubblicamente tante volte dalla maestra e vive questo trauma dell'umiliazione davanti agli altri. Allora magari non accetta di parlare in pubblico, non accetta di esibirsi davanti agli altri. Poi quando il trauma cresce, capita che se prima non accetta di stare davanti a 20 – 30 persone, poi non starà più nemmeno davanti a 10 – 12 persone; poi non starà più nemmeno davanti a 5 – 6 persone; poi non starà nemmeno davanti a una o due persone: si ritira sempre di più! Vuol dire che quel trauma ha aggiunto delle difese e la persona diventa sempre più compressa dentro di sé. È come se la ferita si allargasse e allora ecco che viene fuori una persona e, purtroppo anche qui si possono trovare, non la possiamo colpevolizzare, non possiamo dire è brutto e cattivo, no!, perché magari non ha mai saputo queste realtà, non è mai venuto a conoscere, non si mai messa in una gestione di sé perché non sapeva cosa fare.

Certe persone anziane, acide, amare, perché? Perché hanno lasciato allargarsi le loro ferite nella loro psiche. E allora ad un certo punto tutto dove uno le tocca, reagiscono in maniera sofferente, e diventa un problema per loro un rapporto d'amore. Facciamo degli esempi banali: arrivate in un gruppo sconosciuto, qualcuno vi sta subito simpatico e qualcuno, garantito, vi sta subito antipatico! Ecco quella persona che non conosciuta vi sta subito antipatica, quello che si dice normalmente “a pelle”, è una persona che ti tocca una ferita e tu non sai com'è, ma: «Mi dà fastidio. Ma che cosa? Ma forse come parla, come si esprime,...?». E in effetti è un'altra l'origine della sofferenza: è un trauma, questa persona te lo richiama! A un certo punto arrivi a dire: «C'è quello là? Allora io non ci vado!». Perché? E uno non lo sa neppure. Quindi questa è un'altra fatica nel cammino dell'amare.

Un'altra realtà che rende difficile amare è l'**invidia**! L'invidia è invidiare qualcosa a qualcuno: io invidio quello che lui ha! Ma perché scatti l'invidia, io devo pensare che se l'avessi io, sarei felice: «Lui è felice perché ha quello, voglio essere felice anch'io, sarei felice se avessi quello». In pratica semplifichiamo il discorso: “la felicità sta nell'avere, non nell'essere”, allora scatta l'invidia. «Quello là ha la Ferrari; già che è felice perché ha la Ferrari! Avessi la Ferrari anch'io sarei felice anch'io. Invidio la sua Ferrari», ma guardate che poi non è detto che quello là sia felice, eh! Potrebbe anche proprio essere un infelice.

Quanta gente ricca e famosa era infelice!

*«Se a ciascuno in fronte scritto,
si leggesse il proprio affanno,
quanti mai che invidia fanno,
ci farebbero pietà...»* Metastasio.

Il Carducci ha scritto:

*«Se a ciascuno in fronte scritto
si leggesse il proprio affanno,
quanti mai che a piedi vanno,
se ne andrebbero in landò»* Metastasio e meta-Carducci.

Ma è una realtà, cioè mi fa invidia perché penso: «Ma se ha quella realtà, è felice, perché ha quella realtà». Quindi è invidiare “l'avere”! L'invidia è fondare la felicità sull'avere! E guardate che non è una cosa così rara, eh! Quasi un anno fa, c'è stata una tesi alla Facoltà di Psicologia al Rebaudengo, sui danni dell'invidia nelle aziende. Io non sto a riportarvi tutta l'analisi, gli studi, perché metteva assieme degli studi (non aveva fatto lui la ricerca direttamente). Gli studi che riportava arrivavano alla conclusione che il 7% del bilancio di un'azienda era danneggiato. Cioè, l'azienda aveva una perdita del 7% del suo bilancio a motivo dell'invidia.

Invidia vuol dire: non ti passo l'informazione, perché se ti do quell'informazione, ti aiuto a far bella figura, ti aiuto a far carriera, e allora non te la passo. Invidia vuol dire: vedo che tu hai fatto uno sbaglio e sto zitto perché così poi te lo fanno pagare, eccetera. Invidia vuol dire un mucchio di queste cose che alla fine danneggiano l'azienda, e questi studi arrivavano a valutare il 7% del bilancio in danno dovuto all'invidia. Se io appoggio la mia felicità sull'avere, ecco che mi scoppia l'invidia dentro, io non amo le persone, io le invidio, e basta; mi rosicchio il fegato, mi rovino la vita, e peggio per me e basta!

Un altro elemento che blocca e impedisce l'amore, è **la gelosia**. La gelosia è sulla persona, non è sulle cose. Quella persona mi dà qualcosa che mi fa star bene, mi dà qualcosa che mi aiuta, mi dà qualcosa che mi piace tanto. Allora io voglio che quella persona me ne dia sempre di più. La gelosia è legata al fatto che questa compensazione che mi viene da quella persona non basta mai. La persona mi compensa, mi lenisce un trauma, mi sazia un bisogno di origine psichica e così via. Ma per quanto questa persona possa darmi, il meccanismo psichico è tale che non mi basta mai, perché? Perché questi problemi psichici non possono avere soluzione dall'esterno ma possono avere solo soluzioni dall'interno.

Napoleone era piccolotto: 1,54, e lui voleva che scrivessero 1,64 e il biografo ha scritto 1,54 ma vuole che io scriva 1,64. Era piccolotto e aveva un bisogno di essere grande e non gli bastava mai! Perché se fosse riuscito nella conquista della Russia, poi avrebbe voluto conquistare la Cina, e l'India, e avanti... E non è il primo nella Storia e nemmeno non è l'ultimo! Cioè, il bisogno che ti scoppia dentro non può avere una risposta dall'esterno. Guarda che hai già conquistato mezza Europa, sii contento, calmati! E quanti esempi mi vengono in mente anche recenti di persone che avevano un bisogno e cercavano una risposta dall'esterno a questo bisogno, e non basta mai questa risposta dall'esterno.

E' solo **ciò che viene dal profondo che ci sazia dentro**. Dunque la gelosia è la percezione, l'idea che quella persona mi dia qualcosa di cui ho bisogno; non me la dà la conquista di un impero, non me la dà l'avere tanti soldi, me la dà quella persona. Allora io la voglio per me! La voglio per me! La voglio per me! Le costruisco un muro intorno, la chiudo a chiave in casa, non le permetto di vedere... ma è amore questo? La picchio, è amore picchiare? Uccide per gelosia! D'accordo... non ditemi per amore, ditemi per gelosia! Scusa...ti amo così tanto che t'ammazzo!? Non funziona, non funziona così!

Perché diciamo che "amore vuol dir gelosia", ve lo ricordate il motivo? Perché li riteniamo inevitabilmente uniti? È vero, perché il nostro amore non è perfetto. Perché noi abbiamo dei bisogni, noi abbiamo dei limiti! Sarebbe un po' come dire che la malattia è un elemento costitutivo della vita. No! E' un limite della vita! E' una riduzione della vita! E' un peso nella vita! Non è un elemento costitutivo che rende bella, grande, splendida la vita, tutt'altro! Però è inevitabile. Ad esempio un'influenza, un raffreddore, per parlare di malattie soft, qualcuno se ne fa anche di ben peggio di malattie, purtroppo è così. Allora purtroppo, noi viviamo la gelosia, ma non è costitutiva dell'amore, è un limite dell'amore! Ci crea problemi nell'amare, la gelosia.

Ci sono anche degli aiuti non ci sono solo dei limiti, dei problemi, delle difficoltà nell'amare. La prima è la percezione profonda di **essere fatto per amare**. Ecco qui è più filosofia, psicologia, che religione: sono fatto per quello e sono soddisfatto di me quando vivo questa realtà. Percepire proprio "l'essere fatto per..." che dà una soddisfazione profonda alla persona. E' proprio quello che dovevo fare, è proprio quello che dovevo vivere, è proprio quello che dovevo essere: essere una realtà che ama! E' la percezione che quando amo, quando sono in presenza di amore, perché l'amore è una relazione non è un sentimento. Come sentimento l'amore va e viene, come relazione l'amore cresce soltanto.

Dunque quando percepisco la relazione con una persona che amo sto bene, ma profondamente bene e mi rendo conto che questo bene viene da me, parte dal mio interno. Certo che se la persona che io amo ama me, sono molto contento, mi dà molta gioia. Ma la base della mia realtà, della mia forza, della percezione del mio "essere fatto per...", è che io amo quella persona! Ho letto un

episodio bellissimo: un uomo anziano, andava tutti i giorni in un ospizio non lontano da casa a trovare sua moglie che era ricoverata perché era uscita completamente di senno, e non lo riconosceva più. E tutti i giorni gli chiedeva: «Lei chi è, cosa vuole...?» e l'altro stava lì a tenerle compagnia un po' di tempo, ma tenendo le distanze perché questa non sapeva chi fosse quest'uomo che andava a trovarla. E un giorno l'infermiere ha detto a quest'uomo: «*Ma perché viene a trovarla tutti i giorni? Guardi che sua moglie non sa proprio chi sia lei, non ha più la percezione di chi sia lei!*» E l'altro ha risposto: «Lei non sa chi sono io, ma io so chi è lei! È una cosa che parte da me!».

È una cosa che parte da me! Un esempio che è molto più comune e diffuso: i genitori amano il bambino. Non è che il bambino soprattutto se è piccolo, di pochi mesi, ami i genitori. Ma anche se ha qualche anno, dicevamo prima, non è amore il suo. Sono i genitori che si sentono fatti per amare quel bambino! Dentro di loro nasce la forza di certi genitori che per tirar su un bambino hanno fatto quali fatiche; per avere un bambino, a volte, quali fatiche hanno fatto! Sono loro che amano l'altro! Quindi sentono se stessi “fatti per...”. Ma che cosa ti dà quel bambino? Lui niente! Quello che riceve la mamma è un qualcosa che è suo! Lo riceve dal bambino, ma lo riceve perché lei ama indipendentemente dal fatto che il bambino non sappia neppure di essere amato dalla mamma; è qualcosa di proprio della mamma.

La passività dell'amore non è essere amato, è che cosa riceve la persona che ama dall'altro. E questo supponiamo che vada avanti negli anni (e anche questi sono casi che capitano) un figlio che odia i genitori, e i genitori che amano il figlio che li odia. Ci son tanti motivi perché capiti questo, è una realtà che può capitare. Il genitore che ama il figlio anche se sa, se lo sente, se sa benissimo che l'altro non lo sopporta, riceve ugualmente una realtà positiva dal figlio, perché è il suo amore che genera questa realtà che riceve. Dunque è una realtà che permette, aiuta, ad amare, questo percepire di “essere fatti per...”.

Un altro elemento che aiuta, è quello dell'**analisi della propria storia**. Guardate che la vostra storia è una grande maestra per voi. Voi sapete che la storia è maestra; la storia di un popolo è maestra per quel popolo; la storia dell'umanità dovrebbe essere maestra per l'umanità; la storia di una persona è una maestra per quella persona. Pensate che la religione cristiana dice che Dio parla nella storia, addirittura nella storia si trova la voce di Dio. Concretamente cosa vuol dire?

Andate a vedere nella vostra storia quando siete stati profondamente felici, contenti, realizzati; quando avete percepito che quello era il vostro vero essere, che eravate fatti per vivere sempre così anche se poi di fatto non vivevate sempre così. Ma era quello! Quei momenti di pace profonda, quei momenti di pienezza che ci son stati nella vostra vita. Ecco, il ricordo di questi vi aiuta a dire: «Sono fatto per quello. Quella è la mia strada, quella è la mia realtà vera, la direzione in cui camminare».

Queste realtà profonde hanno anche la caratteristica di essere più stabili; mentre dicevo quelle superficiali vanno e vengono. La rabbia, grazie a Dio, va e viene, viene e va, a qualcuno viene sempre; anche la gioia superficiale va e viene, tante cose superficiali. Le cose superficiali vanno e vengono, le cose profonde invece sono molto più calme e permangono. Tant'è che quel tipo di esperienza nella vostra vita ve lo potete recuperare ancora a distanza di anni; bisogna aver imparato un poco a leggere dentro di sé: l'analisi, conoscersi un po'. Uno può recuperare quelle esperienze grandi, belle, luminose, profonde, sentirsele dentro, e sente come quell'emozione positiva di allora ritorna. E uno percepisce: ecco è proprio così, sono proprio fatto per quello, quella è la direzione giusta! E poi si può andare avanti.

Come ho fatto per arrivare a quell'esperienza? Quali passi ho fatto dentro di me per arrivare a vivere quella realtà? Allora ti ripassi il meccanismo, ti ripassi il processo mentale che hai fatto, i passaggi che hai fatto: «Ah ecco ho fatto così e poi ho fatto così, poi ho fatto così e sono arrivato lì. Magari ho servito una persona, ho aiutato una persona. Magari sono stato capace di verità, di giustizia, poi ho sentito che ero bello io!». È interessante che viene il termine “bello”. La psicologia è andata a vedere come mai viene il termine bello, sentirsi bello! Ad una certa età uno può anche

sentirsi bello ed essere bello, a un'altra età se uno si sente bello, dice: «Comprati un paio d'occhiali e vedrai!».

No, no, uno ha proprio la percezione di essere bello, perché il bambino piccolo è tutto corpo, somatizza tutto, non ha la percezione di una mente, di una psiche, vive tutto a livello del corpo e allora è felice se è bello. Perché il suo corpo è bello, il suo corpo non è bravo, non è buono, non è giusto, il suo corpo è bello! A un bambino bisogna dire che è bello, e lui percepisce proprio la gioia di questo perché si identifica con il corpo. E questo ci resta dentro, per cui c'è questa percezione di essere belli!

C'è poi il problema di chi si sente brutto, e si arriva addirittura a delle patologie di ricorso alla chirurgia estetica perché sono brutto, il mio problema viene dal fatto che ho il naso storto, quello son tutti i miei problemi! Ma il giorno in cui mi son fatto raddrizzare il naso, non sono ancora contento, non mi sento bello, allora mi guardo allo specchio e dico: «Ecco forse ho un orecchio leggermente più in su, l'altro più in giù», allora per forza non mi sento bello, allora mi faccio mettere a posto le orecchie, e poi non mi sento bello e allora vado a scrutare che cosa ci può essere; magari gli zigomi un pochino più alti o un pochino più bassi; magari la bocca un pochino più stretta, le labbra un pochino più carnose, poi vedi certe persone, attrici... che hanno esagerato un pochino, oppure chi gli ha messo il silicone gli è scappata la mano, e cose di questo genere. Ma non è una questione estetica, è una questione interiore. La persona che torna da esperienze grandi della sua vita, vere, profonde, si sente bella, indipendentemente dalla realtà che gli rimanda lo specchio. Dunque c'è questa realtà che aiuta un cammino.

Che cosa posso ancora trovare e agganciarci? Questo è un passo che trovo stupendo, **tra di noi tutti gli uomini, abbiamo una base comune e poi diventiamo diversi**. Proprio un sottofondo uguale per tutti, e poi cominciano le differenze, e man mano le differenze diventano sempre più grandi. A livello fisico abbiamo il massimo delle differenze ma sono differenze che non cambiano la realtà profonda della persona. Tant'è che una delle cose che si deve mettere in chiaro in ogni legislazione è che le persone hanno gli stessi diritti e gli stessi doveri: se sono alte, se sono basse, se sono grasse, se sono magre; non dico: se sono uomo, se sono donna, se sono di un colore o di un altro colore, ma addirittura se sono se sono grasse o se sono magre, perché? Perché quelle differenze che si vedono molto bene, non sono significative, non sono così importanti; vanno molto bene perché ci distinguiamo tra di noi. Il problema di come fanno i cinesi a distinguersi tra di loro? Son tutti uguali, ma loro tra di loro si distinguono benissimo!

È questa realtà che è diversa, ma non importa che sia diversa. E man mano che si entra dentro e si scende di livello, le differenze diventano sempre più significative ma sempre più sottili. Intelligenza: ci son tipi di intelligenza. Memoria: ci son tipi di memoria diversa, chi ha la memoria visiva, chi ha la memoria uditiva, chi ha la memoria motoria. Ad esempio uno facilitato nello studio delle lingue è uno che ha memoria motoria. E così via.

Allora ci sono tutte queste realtà di differenze, poi si scende di più, ma man mano che si scende le assomiglianze diventano più forti, fino a quando c'è una base uguale per tutti. Pensate a un principio della psicoterapia in psicologia, che si insegna ai giovani psicologi, a quelli che si preparano al mestiere, si insegna a dimenticarsi i casi passati, le persone incontrate. Ma non a dimenticarsene per dire: « Chi era Gigetto? Gigetto non me lo ricordo più», no! Nel momento in cui ti arriva davanti una persona, tu non devi avere in mente nessun altro, non puoi dire: «Ah, questo è Gigetto! Sì, assomiglia a Pierino, è lo stesso criterio!». No, no, è diverso, perché ogni assomiglianza è inferiore alla diversità. Ma dove stiamo lavorando? Stiamo lavorando sui problemi, stiamo lavorando sulle patologie che sono a un livello più superficiale, lì prevale la diversità! Pensate a un medico che guarda in faccia uno e dice: «Questo qui deve essere uno che ha mal di cuore» e lo cura per il cuore. Aspetta un momento, vai un po' a vedere, magari non è il cuore il suo problema. Non puoi!

Le differenze, a livello superficiale prevalgono sulla uguaglianza. Quando si arriva a livelli profondi prevale l'uguaglianza, questo cosa vuol dire? Vuol dire che io posso trovare qualcosa di

amabile in tutti; che se io voglio imparare ad amare le persone, posso amare tutte le persone perché in ogni persona io posso ritrovare qualcosa di uguale a me, ma a livello profondo! Posso trovare un rispecchiamento.

La religione cristiana dice che Dio ama nell'uomo la Sua Immagine e ama tutti gli uomini perché in tutti c'è la Sua Immagine. E qualunque cosa faccia l'uomo, non può cancellare quell'immagine di Dio che c'è in lui e Dio continuerà ad amarlo. E questo vale anche sulla nostra possibilità.

Vediamo ancora **come si può fare concretamente ad amare**. Allora questa base di assomiglianza, ma poi c'è anche un **percepire le cose belle dell'altro**. Erickson spiega come uno può trovare carina qualsiasi ragazza, dice: «Posso trovare qualsiasi ragazza carina. Come si fa? Si fa così: cerca un particolare che sia bello, un solo particolare. Può essere anche l'attaccatura dei capelli, possono essere gli occhi, può essere la bocca, può essere un particolare all'interno del tutto che trovi carino, bello. E poi ti concentri su quello e vedi come quello un po' alla volta si dilata, si allarga, e incominci a trovare bella a un certo punto tutta la persona».

Poi una volta dice: «Ho verificato il procedimento se era possibile anche fare il contrario. Ero all'aeroporto, c'era un ritardo dell'aereo, ero lì seduto e non lontano da me c'era una bella ragazza. Allora ho detto: vediamo se riesco a farla diventare brutta. Oh, ci sono riuscito! Ho cominciato a cercare qualcosa che non era così carino, che non era così bello, qualcosa che era storto, qualcosa che non era giusto... concentrandomi su quello si è dilatato, e alla fine è diventata tutta brutta». Fate voi quello che preferite, se vedere belli gli altri, o se vederli brutti.

Un altro elemento. Una delle caratteristiche dell'amore è **gioire della gioia dell'altro**. Allora, volete amare una persona? Cominciate a farvi risuonare dentro le sue gioie. Questa persona ha una gioia? A me non interessa niente questa persona però sono “fatto io per amare” e allora per cominciare ad amarla un poco, mi faccio risuonare dentro le sue gioie. Ed ecco che imparo ad amarla, proprio perché imparo a gioire delle sue gioie.

Voi direte: è facile... C'è un inghippo! Che l'amore vuol dire gioire delle gioie dell'altro, ma vuol dire anche **soffrire delle sofferenze dell'altro** e io non posso usare due pesi e due misure. Allora io amo tutti e gioisco della gioia di tutti, della sofferenza però non voglio sapere niente, della sofferenza degli altri. Non funziona! E questo è anche uno dei motivi per cui di amore se parla tanto ma se ne vive di meno perché amare vuol dire inevitabilmente anche soffrire della sofferenza della persona che ami. Se tu ami una persona le sue sofferenze diventano le tue sofferenze, esattamente come le sue gioie diventano le tue gioie, non puoi dividere! L'esempio che si usa è il fronte-retro di un foglio: se c'è di qua, c'è anche di qua, non può essere diverso e per quanto io renda sottile il foglio, ci sarebbe da una parte e dall'altra. E così la gioia degli altri e la sofferenza degli altri, non possono essere separati. Se uno vuole crescere nella capacità di amare, deve sapere che deve crescere nella capacità di soffrire; anche nella gioia cresce, ma anche nella sofferenza.

Un'ultima cosa è **volere il bene dell'altro**. Vuoi cominciare ad amare una persona? Chiediti che cosa è bene per quella persona. «Gli do tutti i miei soldi e per lei è un bene...», guarda che non puoi anche perché a quel livello non puoi amare tutti. Quindi che cosa è bene per quella persona che io posso fare, che io posso dare, che io posso sostenere, e tante volte guardate che è pochissimo, ci vuole pochissimo, ci vuole semplicemente il rendersene conto.

Pensate come certe persone si sono illuminate per un “grazie!” che hanno ricevuto, ma l'hanno ricevuto al momento giusto, dalla persona giusta. E vuol dire che quella persona è stata sensibile, si è resa conto che il suo bene era dire “grazie!” in quel momento, e glielo ha detto! Quante persone sono andate avanti perché si son sentite dire “coraggio!” al momento giusto, nel modo giusto! Era il suo bene! Ma bisognava essere attenti, interrogarsi: «Qual è il suo bene? È questo! Posso dirgli “coraggio” in questo momento». Quindi, volere il bene dell'altro, non vuol dire chissà che cosa fuori della mia portata, vuol dire un'attenzione all'altro che mi permette di percepire che cosa gli serve in quel momento e di porgerglielo, che fa star bene l'altro, e apre me ad amare quell'altro.

Domanda: .. *volere il bene dell'altro; si percepisce stia nel dire "grazie", "coraggio", e questo sia percepito anche dall'altro come il suo bene; ma a volte invece può essere qualcosa che l'altro non vede come suo bene....*

Risposta: certo! Gesù a un certo punto ha detto a un giovane: *"se vuoi essere perfetto..."* e quell'altro se n'è andato triste. Non ha percepito quell'invito come suo bene e se n'è andato triste. Io non sono l'altro! Io sono responsabile di quello che esce da me e se io faccio uscire da me violenza, cattiveria, insulto, eccetera, sono responsabile. E se io faccio uscire da me attenzione, amore, disponibilità, è mia crescita. Se poi l'altro non accetta, non condivide, non so cosa fargli, sono fermo.

Ma esattamente come il Signore è fermo davanti a chi non gli interessa l'amore del Signore nei suoi confronti. E il Signore si ferma! Si ferma! La parabola del figliol prodigo e del padre misericordioso: il figlio vuole andarsene, se ne va... Se ne va! L'amore del padre nei suoi confronti non lo tocca, e il padre lo lascia andare. Quindi è vero che io posso vivere circondato da amore ed essere privo di amore, perché dipende da me.

Domanda: *alcune malattie come l'anoressia, eccetera, sono legate alla problematica dell'amore?*

Risposta: son legate alla problematica relazionale coi genitori. Ci può esser sempre qualche eccezione, in psicologia non ci sono leggi assolute: *"tu devi essere così!"* non esiste. Però è l'esperienza: il 95 – 96% dei casi una problematica nei confronti dei genitori. Nel caso della ragazza anoressica 60 – 70% nei confronti della madre, nei confronti del padre, e così via. È una problematica legata coi genitori soprattutto con la madre, perché il primo legame con la mamma qual è? E' il mangiare, è il cibo, è il latte! E quindi quando si tocca l'argomento mangiare, si tocca subito l'elemento genitoriale. E anche per genitori nei confronti dei figli *"dargli da mangiare"*: i genitori son contenti quando vedono il figlio che mangia. Perché ci son tanti ragazzini obesi? Perché il genitore è contento che mangi, e lui è contento di mangiare... e vai, e si ingrassa!

È proprio questo primo rapporto, quindi le malattie dell'alimentazione: anoressia e bulimia, prima di tutto hanno una problematica sui genitori. Poi possono anche avere altre problematiche, ma è raro.

La maggior parte dei casi si sviluppa nell'adolescenza, tarda adolescenza, e così via. Ma ci sono dei casi da manuale di donne sposate, di donne con figli, eccetera, che son diventate anoressiche. I manuali riportano casi, ad esempio di una donna incinta al secondo figlio che diceva che era grassa! Ma sapeva che era incinta, che aspettava un bambino, no! Che era grassa! E guardate che è proprio un errore di percezione di sé per cui poi quel bimbo è nato con problemi di denutrizione perché la madre voleva dimagrire, si percepiva grassa! Sono malattie molto brutte.

Domanda: *sull'amore nei giovani*

Risposta: gli ormoni si muovono di più da giovani, per cui il testosterone sia nell'uomo che nella donna fa sentire emozioni, provare desideri, eccetera, che facilmente uno scambia per amore. Però la capacità di amare è una capacità che cresce lentamente durante tutta la vita, se uno la coltiva. Per cui se uno coltiva se stesso impara ad amare sempre di più, perché uno può anche chiudersi sempre di più. È arrivato ad amare 10 quando aveva 20 anni, e non amerà mai più nessuno più di 10, perché si chiude progressivamente.

Ma se uno coltiva se stesso, ecco che andando avanti negli anni impara: il suo amore diventa più profondo, più sottile, diventa meno emotivo, meno ormonale, diventa meno impetuoso, meno passionale, però diventa sempre più profondo, più grande. Ci sono delle storie molto belle in questo senso.

Allora: ognuno è responsabile di sé e ognuno organizza se stesso nell'arte di amare. Tutti hanno la possibilità, tutti avete la possibilità, tutti potete crescere in quest'arte. Tutti siete fatti per... questa realtà, lo dico come psicologo! Non è che sia un grande filosofo, ma lavoro anche con la filosofia, lo dico come prete, tutti siete fatti per amare!

Allora, se voi vi prendete e vi dirigete verso quella direzione per cui siete fatti, voi trovate come la vostra vita diventa sempre più bella, sempre più grande, che merita di essere vissuta. Al contrario uno trova sempre più bisogni a cui non trova risposta e fa sempre più fatica. Invece nella direzione dell'amore uno trova delle fatiche, certo, trova delle sofferenze, ma diventano secondarie rispetto a questa realtà profonda della crescita dell'amore, in cui sente che sta realizzando veramente se stesso.

Ed è questo che l'augurio vi faccio!

Grazie.