



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

È certo che chi piange in questa vita riderà nella prossima?

(testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
(9 aprile 2014)

Il titolo è un po' provocatorio: "è vero che chi piange in questa vita poi riderà nella prossima?", io dico di no! Non credo nel contrappasso, anzi io credo che la prossima vita sia più simile a questa di quanto noi pensiamo. Poi facciamo tutti i distinguo, li andiamo a vedere in maniera che ognuno possa fare una previsione abbastanza tranquilla della sua prossima vita, partendo proprio da questa. Ma credo che questa sia una metafora della vita eterna, una parabola della vita eterna, cioè **guarda questa vita e capisci come sarà la vita eterna**, ma non per il contrappasso, al contrario, ma proprio per come è questa realtà.

E' più giusto dire che chi è felice in questa vita lo sarà anche nella vita eterna e chi in questa vita è infelice, sarà anche infelice nella vita eterna. Calma! Adesso andiamo a dire alcune cose!

Dentro di noi siamo "composti", ci son tanti elementi dentro di noi mescolati; dentro di noi c'è della gioia e c'è della sofferenza; dentro di noi ci sono elementi superficiali ed elementi profondi. Ed è proprio lì che dobbiamo andare a distinguere, a vedere, in maniera da dire come sarà la vita futura.

Cominciamo a rilevare una cosa: che noi andiamo su o giù in maniera contraria, secondo se guardiamo la realtà interiore della persona o la realtà esterna della persona. All'esterno le cose più importanti stanno sopra, le cose meno importanti stanno sotto. Quando una persona è importante si dice che su, è in alto; quando noi diciamo che Dio è su in cielo, rispettiamo proprio quest'idea. È in alto, così in alto, così in alto, è su in cielo. Ma abbiamo questa percezione proprio di: "sopra = più importante all'esterno di noi". Quando invece andiamo a guardare la realtà interna, abbiamo esattamente il contrario. Sotto è più importante, mentre più superficiale, più vicino alla superficie, è meno importante.

Allora dobbiamo muoverci proprio su questa linea, dentro di noi la vita eterna sarà simile a quello che viviamo noi in questa vita, profondamente, non superficialmente ma profondamente. Andiamo a vedere un poco allora queste **realtà superficiali** e **profonde** dentro di noi, e poi vediamo come ci riportano a quello che sarà la prossima vita. Nessuno è tornato indietro a descrivercela la prossima vita, come diceva quello là: «Si vede che si sta proprio bene se nessuno torna indietro da là», tolto il Cristo che nella Pasqua è proprio tornato indietro a presentarci la Resurrezione veramente con il Suo Corpo.

La **realtà superficiale** dentro di noi, è quella che si coglie per prima, è quella che si sente più facilmente. La realtà dentro di noi più superficiale è quella che si muove continuamente, cambia continuamente; basta poco a cambiare la realtà superficiale dentro di noi. Basta una contrarietà di

internet, e uno si arrabbia, se la prende, si deprime e così via; basta che poi il computer parta, uno dice: «Uh, che bello! Finalmente è partito!», sono cose superficiali, ma non sono brutte, non sono non vere. Sono vere, ma superficiale vuol dire che cambiano facilmente, ci vuole poco e il computer si resetta da solo, e belle fatto e uno è di nuovo da capo.

Durano poco nel senso che non è possibile tenerle ferme, uno non può tenere ferma una gioia di queste, a lungo. Prendete ad esempio il piacere del mangiare: fa piacere mangiare, ma non è che uno possa tenerlo fermo quanto questo piacere, se no ingrassa quanto! A un certo punto non è neanche più un piacere mangiare quando uno non ne ha più voglia, quando uno è sazio; quando uno è pieno diventa addirittura un dispiacere mangiare. Dunque le realtà superficiali sono vere, esistono, ma hanno questa caratteristica di essere relative, di essere poco consistenti: non sono veramente io, sono qualcosa che io provo!

Ecco, in questo bisogna fare attenzione perché noi tendiamo a identificarci con quello che sentiamo dentro anche superficialmente, mentre non conviene. Pensate se vi fate male a un dito, un taglietto a un dito, voi distinguete voi stessi dal taglietto nel dito. Il dito mi fa male, ma è il dito che mi fa male, non sono io! Sì, io ho male, ma mi distingo: io gestisco il dito che fa male, gestisco la ferita; quindi ci sono io e c'è la ferita. La ferita mi fa male, poi ci sono io che gestisco questa ferita, mi distingo. Quando proviamo qualcosa dentro, facilmente le persone non si distinguono. Ad esempio le persone tendono a dire: «Sono arrabbiato». No, la rabbia è una realtà superficiale! È la rabbia che si è impadronita di me. «Sono giù!», no, è una cosa superficiale essere giù questa specie, non parlo della grande depressione, eccetera, ma è questa specie di depressione che si è impadronita di me. Io sono una realtà più profonda, più grande di queste cose che sento!

Vediamo i due elementi in particolare della **gioia** e del **dolore**, come sono **in superficie**. La gioia in superficie è molto spumeggiante, fa venir voglia di gridare, di saltare; la gioia in superficie fa ridere, la gioia in superficie si manifesta esteriormente; non si nasconde, si vede; anzi piace farla vedere, farla sentire a tutti la gioia in superficie. La gioia superficiale però ha questa caratteristica del non essere così lunga, dell'essere agganciata ad elementi particolari, non grandi, piccolini, per cui ha il difetto di passare facilmente e in fretta.

La **sofferenza in superficie** è una sofferenza che mi sconvolge molto. Le cose in superficie dentro di me si sentono subito, si sentono forti. Allora la sofferenza dentro, pensate una rabbia, pensate una sensazione di ingiustizia, purtroppo son tutte sensazioni spiacevoli quelle di sofferenza. Se qualcuno prova piacere nella sofferenza è una brutta malattia, lasciamo stare, si chiama *masochismo*, non conviene, questa sofferenza distrugge molto! La sofferenza superficiale è quella che non lascia dormire la notte, quando uno si gira e rigira nel letto, è una sofferenza superficiale. È quando uno continuamente ripensa le stesse cose. Tant'è che una delle cose che bisogna dire a chi è in questa fase, in questa situazione è: «Quando una cosa l'hai già detta dentro di te, te la sei detta tre, quattro, cinque volte, non dirtela più!». Che so io: «Ma perché l'ha fatto...? Ma non doveva...! Non è così che si fa...! Ma io che cosa gli ho fatto...?», e avanti... e gira, e gira, e gira e uno non ne viene fuori. L'hai già pensato? Basta, non pensarli più perché ti fa solo male e nient'altro. È un po' come una ferita che uno continua a stuzzicarla: «Mi fa proprio male, fa proprio male, fa proprio male...», ma già che fa proprio male, se continui così ne farà ancora di più!

La sofferenza superficiale se non è gestita bene distrugge proprio la persona perché porta via energie, porta via risorse. La sofferenza superficiale impedisce di concentrarsi, la sofferenza superficiale può essere somatizzata e quindi può finire in disturbi fisici: uno non digerisce più, prova mal di testa o altri problemi, perché questa sofferenza è come impazzita dentro la persona, e può andare a finire chissà dove, ad esempio nel corpo che è uno degli elementi della persona e allora c'è questa somatizzazione. Può andare a finire nella volontà e allora la persona è bloccata: non agisce più, non reagisce più, non fa più niente. Può andare a finire nell'intelligenza, allora c'è questo lavoro, questo girare in cerchio che non porta a niente. La sofferenza superficiale va gestita in modo particolare, adesso andiamo a vedere le realtà profonde, poi vediamo anche come si gestisce questa realtà superficiale.

La **realtà profonda** è più lenta, più calma man mano che si scende. Immaginate delle onde che in superficie sono molto movimentate, poi man mano che si scende diventano più lente, sempre più lente man mano che si scende in profondità. C'è più silenzio "dentro". Le realtà superficiali dicevamo, gridano, le senti anche se non vuoi. Quelle profonde devi andarle a sentire, devi tendere l'orecchio se no non senti che cosa dicono. Non sai neppure che le hai dentro di te, perché ci sono queste superficiali che gridano, e non senti il parlare sottovoce delle realtà profonde. Le realtà profonde, mi identificano di più: "*sono io*". Andiamo all'estremo: la realtà più superficiale è quella del corpo per una serie di motivi che adesso non stiamo a vedere.

Il corpo è una realtà che io percepisco subito, immediatamente; il corpo mi dice subito che cosa prova. E il corpo per molti è l'identificazione di sé, ad esempio il bambino è scontato che si identifica con il corpo, quando poi comincia il preadolescente, l'adolescente, dovrebbe già esserci un cammino, un'evoluzione. Però di fatto noi vediamo oggi che c'è ancora un'identificazione con il corpo molto forte, per cui l'adolescente che si sente bello, si sente un dio; l'adolescente che si sente brutto, si sente uno che non vale niente.

E a volte basta anche solo un particolare (i manuali sono pieni di casi orribili, purtroppo) basta il naso storto, bastano le orecchie a sventola, basta un seno piatto, ma soprattutto è la persona che identificandosi con quello, va in crisi. Quindi non è l'elemento, certo che il naso storto può anche non essere piacevole, ma dipende dalla persona. Ci sono delle persone brutte che pure sono molto simpatiche. Prendete Totò, aveva una faccia! Ma lui era ben cosciente di questa faccia. Tra l'altro ho letto una preghiera di Totò che era molto bella, dove lui proprio diceva: «Signore, la mia faccia è orribile, ma fa ridere la gente; e per dare un po' di gioia, un po' di felicità, se è necessario falla ancora più brutta di com'è», era una realtà interiore! Guardate che il comico deve essere un grande attore, non è facile fare il comico perché deve avere una realtà profonda dentro di sé da tirar fuori. E allora ecco questa problematica di identificarsi con un elemento che non va, e quindi uno è in crisi.

Invece ciò che noi siamo più realmente è la nostra **realtà profonda**. Che cos'è questa realtà profonda? La realtà profonda è qualcosa che percepisco "sotto". È qualcosa che mi richiede silenzio, tranquillità: devo scendere dentro di me e quando scendo dentro di me mi rendo conto che le cose sono più calme, più silenziose. Io ricordo dei lavori fatti con dei gruppi giovanili in montagna, d'estate, dove dedicavamo un giorno intero a trovare la gioia dentro di sé, quella profonda. Allora dovevi frenare (questi ragazzi avevano tutti 16 – 18 anni, 20 al massimo), frenarli, fermarli: «Comincia ad andare a vedere nella tua vita questi elementi. Ad esempio un elemento di amore, un elemento di giustizia, un elemento di verità, un elemento di pace. Vai a cercare nella tua vita come ti sentivi in quel momento, ricuperatelo proprio con la memoria, sentitelo oggi come lo sentivi allora».

Si vedeva allora come questi giovani pian piano si fermavano, rallentavano e si fermavano, ma ci arrivava la maggior parte. Proprio qualcuno meno maturo non ci riusciva, ma la stragrande maggioranza ci arrivava con questa preparazione a sentire qualcosa di bello, dolce e profondo, con l'esperienza concreta che non faceva venir voglia di gridare, di saltare di gioia, no, no! Te lo gusti bene stando fermo, zitto, dentro di te, in profondità, senti che è lì. Senti che è molto più calmo, molto più tranquillo, molto più sereno, molto più continuato che non quella gioia superficiale. Senti che la puoi trovare, non dico quando vuoi in ogni momento, ma se vuoi ti fermi, fai un cammino eccetera, riesci a trovarla.

Mentre la **gioia superficiale**, deve capitare qualcosa. Questi ragazzini che vorrebbero sempre la gioia superficiale, non è possibile! Puoi combinarne quante vuoi, ma a un certo punto questa gioia non c'è più, perché proprio per come è fatta questa gioia si ferma, non va avanti, non continua nella vita della persona. Bisogna avere questa realtà, capacità, andare giù a sentirla in profondità.

Il **dolore in profondità**. Capirete che gli esempi sono spiacevoli, anzi vorrei che nessuno di voi avesse questa esperienza però, conoscendo com'è la vita, delle sofferenze profonde le abbiamo incontrate tutti. Cosa vuol dire? Vuol dire che è una sofferenza più silenziosa, è una sofferenza più calma dentro, è una sofferenza che come la gioia, come la pace, la posso ritrovare dentro di me se

voglio. Ci deve essere un motivo, eh, perché si dice subito: «Non andare a cercare la sofferenza dentro. Quando si risveglia, perché qualcosa te la sveglia, ok, la senti. Ma se nessuno, niente te la sveglia, lascia stare, stattenne tranquillo, non andartela a cercare questa sofferenza profonda dentro», ma quando capita che qualcosa la sveglia, ecco che uno se la ritrova questa sofferenza, e sente come è **continua**.

Mentre la **sofferenza superficiale** devasta, quella superficiale invade dappertutto la vita, la **sofferenza in profondità**, resta in profondità e non mi toglie la capacità di relazionarmi, non mi toglie la capacità di lavorare, di concentrarmi, non mi toglie la capacità di vivere il resto della vita, questa sofferenza profonda. Ma c'è ancora una caratteristica interessante: è che “sotto”, più profondo della sofferenza profonda, c'è sempre uno spazio ancora libero.

Dentro di noi la sofferenza può scendere in profondità, può andare giù parecchio, ma non può toccare il fondo, se no l'uomo sarebbe morto; mentre l'uomo non è morto, è vivo! E' ferito, ma è vivo. Cosa vuol dire? Che la sofferenza è una ferita profonda, ma non fino in fondo: è possibile andare a trovare sempre una realtà di “pace” all'interno della persona, sotto ogni sofferenza! Arrivare a sentire la pace dentro di sé.

Sofferenza e pace, non sono due cose in contrasto. Una gioia superficiale e una sofferenza superficiale sono in contrasto netto, non si possono avere contemporaneamente: o una o l'altra! Capita che il bambino piccolo non sa se ridere o se piangere, cioè non sa se vivere la gioia o la sofferenza, deve scegliere. Man mano che si scende in profondità, ecco che capita questo fenomeno: che uno può sentire contemporaneamente la pace dentro di sé e la sofferenza. È proprio lì che si gioca la realtà della persona, nell'arrivare a sentire questa pace.

Ed è anche a questi livelli di profondità, che noi possiamo dire: «**Quello che vivi in questa vita, te lo ritrovi nella prossima vita**», cosa vuol dire? Che la persona che non è capace a scendere dentro di sé e a trovare la pace, che non è capace a scendere dentro di sé e sentire il dolore profondo, ma non quello superficiale (capace a gestirlo in maniera diversa), quella è una persona che si prepara una eternità di “pace”. Notate che quando si dice la “pace dei defunti”, riposa in pace, si dice un concetto molto profondo, molto valido perché la pace è quella realtà più profonda che c'è positiva, piacevole.

La gioia più profonda prende il gusto della pace. La pace vuol dire “non mi manca niente”, la pace vuol dire “sto bene così, mi va bene stare così sempre, sono in pace!”. La pace dentro, è quella realtà che mi soddisfa, proprio da dire: «Ok, ci faccio la firma, restiamo qua». Avete presente San Pietro quando sul Monte Tabor vede Gesù con vicino i Profeti e la Legge, Mosè ed Elia, e dice: “*stiamo bene qui, facciamo tre tende, per voi tre eh, noi stiamo all'aperto*”. Ma ecco, sto bene così, questo star bene profondo.

Allora andiamo a vedere un po' la vita dei santi. La vita dei santi è una vita in cui la maggior parte di loro ha incontrato grandi sofferenze, certo, ma vissute nella pace! Ovvero, non è che gli altri che vivevano vicino a loro non incontrassero grandi sofferenze, ma quale era la differenza? Che loro le sapevano vivere nella pace. E sta lì la garanzia di pace nell'eternità: saper vivere nella pace le sofferenze. Mentre noi non possiamo dire di nessuno che è andato all'inferno, sapete che la Chiesa non ha il potere di dichiarare nessuno né all'inferno né in Paradiso, perché non può giudicare Chiesa!

La Chiesa che cosa fa? Per dichiarare uno in Paradiso, i santi, Giovanni Paolo II eccetera, aspetta i miracoli. Dice: «Secondo me, guardando la realtà come la posso vedere io, quello era un santo. Ma fino a quando non c'è una testimonianza da parte dello Spirito Santo, che viene considerato oggi giorno miracoli soprattutto fisici di guarigione, noi abbiamo questa tradizione come se esistessero solo le guarigioni fisiche... però voi capite che quelle si controllano meglio, perché ci son tanti miracoli di guarigione interiore, tanti miracoli di conversione, tanti miracoli di superamento di malattie mentali, psichiche eccetera. Ma quelli sono più difficili da valutare, più difficili da dire: «Ecco, proprio così; era così adesso è cosà, e chiaramente non può esserci stato

questo passaggio senza un intervento di Dio». Dunque c'è questa realtà che viene dichiarato "santo" perché si vede un intervento da parte dello Spirito che testimonia questo.

Mentre non si può dichiarare nessuno all'inferno, perché non c'è questa possibilità. Se vogliamo mettere uno all'inferno, tanto per dire, mettiamo Giuda, tanto per dire, ma non è affatto garantito, eh! O si usa Caino o Giuda tanto per avere delle immagini di riferimento delle persone, ma non è affatto detto. Ma perché dico Giuda? Perché a un certo punto è stato devastato dalla sofferenza fino al punto di andarsi a impiccare. È scritto negli Atti degli Apostoli "*Giuda presa una corda andò a impiccarsi*". Ora non è detto che le persone suicide finiscano tutte all'inferno, non è affatto detto. C'è un'espressione che dice che "tra il ponte e l'acqua c'è la Misericordia di Dio", quindi quello che si butta giù dal ponte può ancora trovare la Misericordia di Dio.

Ma prima ancora, perché non sappiamo le motivazioni, non sappiamo che cosa si muoveva dentro il suo cuore, che cosa pensava, non sappiamo il *peso* delle diverse cose, perché (già ve lo dicevo prima): «E' l'inconscio che fa i collegamenti dentro i noi e quindi mi risveglia delle sofferenze in momenti in cui magari non me l'aspetto». Incontro una persona e quella persona mi fa star male perché mi ricorda chissà che cosa, lì la psicologia te ne dice di tutti i colori! Come l'inconscio fa questi collegamenti, e come si possono risvegliare delle sofferenze.

Dunque quello che dico è senza riferimenti concreti ad una persona. La persona che non è capace a gestire la sofferenza; la persona che ,nemmanco non è capace, ma che non vuole gestire la sofferenza; la persona che vuole assolutamente trovare una realtà superficiale per superare la sofferenza, per far questo, è una persona che non cresce, è una persona che non supera la sofferenza. Io non riesco a mandare all'inferno nessuno perché non sappiamo, non sappiamo! Ci tengo all'esistenza dell'inferno perché dico: «Se no la nostra vita che cosa vale? Se qualunque cosa facciamo, qualunque vita viva una persona...», pensate anche solo a Torino quante vite diverse. Tutti quelli che vivono a Torino finiscono poi tutti allo stesso modo, ma allora dov'è la libertà? Dov'è il senso di quello che faccio? Posso fare qualunque cosa tanto si finisce là! Sarebbe come dire: «Un dado ha su tutte le sei facce del dado sempre il numero uno. Lancia il dado vediamo che numero ti viene», ma come, che numero viene, se ci son tutti i numeri uno...!

Lo sapete che ci son quei mazzi di carte che usano i prestigiatori non tanto esperti, dove ad esempio sono tutti dal primo all'ultimo "fante di cuori". Scegli una carta: era in fante di cuori per forza; qualunque carta scegliessi sceglievo un fante di cuori. È una presa in giro! Non ha senso! Io devo avere una possibilità reale di scelta. La **possibilità reale di scelta**, vuol dire anche scegliere qualcosa che va male, che non è bello, che non è buono, purtroppo vuol dire quello. Speriamo che nessuno arrivi a scegliere questo fino in fondo, fino a rovinarsi l'eternità, ma io credo sia possibile; in maniera che se uno sceglie un'eternità positiva, l'ha scelta e va bene così: vivere questa realtà di bene per l'eternità. Questa scelta della sofferenza profonda, va superata attraverso il raggiungimento della pace, più profondo ancora della sofferenza. Adesso vediamo come può avvenire questo passaggio.

Il primo elemento per arrivare a trovare la **pace profonda** dentro di sé, che è quella che vi dicevo segno, metafora, della pace eterna. Primo elemento per arrivare a trovare la pace profondamente dentro di sé, è **accettare la sofferenza**. Accettare è una parola difficile perché non vuol dire "essere contenti della sofferenza", no! Accettare non vuol dire "va bene così", no! Accettare non vuol dire "è giusto soffrire", no! Accettare vuol dire "la realtà è questa e io devo partire di qui". Ad esempio finita la conferenza voi tornerete a casa vostra, ma voi avete accettato di essere qui, quindi per andare a casa vostra farete una certa strada; ma questa stessa strada sarebbe sbagliata se voi invece di essere qui foste da un'altra parte, dovrete fare un'altra strada. Allora cosa vuol dire accettare di essere qui? Vuol dire accettare che per andare a casa vostra dovete girare lì, girare là, girare là. Questo è accettare di essere qua.

Accettare di non avere più benzina nella macchina vuol dire o non usare la macchina perché non c'è benzina, o dire: «Prima passo dal distributore», oppure: «A quel punto della strada metto benzina», questo è accettare di non avere benzina a sufficienza nella macchina. Non accettare di

avere benzina sufficiente nella macchina cosa vuol dire? Fermarsi per strada! Ma allora, hai visto dov'è la benzina? Sai che strada devi fare? Quanti chilometri devi fare? Non basta, accetta che non basta! «Ma non ho i soldi!», ma allora accettare vorrà dire: non andare in macchina, perché non è che se tu rifiuti la realtà, la realtà cambia, no!

Guardate che nel pensiero magico dei bambini, e a volte anche degli adolescenti, c'è quest'idea: che se io rifiuto la realtà e dico che la realtà è cosà, la realtà diventa cosà. Non è vero! E' un pensiero magico infantile. Io posso dire quanto voglio che "la realtà è diversa dalla realtà", sì ma questa non cambia: non ho un potere magico. E' così! la realtà "è"! E' così, io posso solo accettarla.

Vediamo degli altri esempi. L'esempio sulla salute. Accettare che facciamo male, che so io, le uova. Siamo vicini a Pasqua ma le uova di Pasqua son di cioccolato. Le uova, quelle di gallina, di solito mi fanno male. Cosa vuol dire accettare che le uova mi fanno male? Non mangiare più le uova: quello è accettare che mi fanno del male.

Cosa vuol dire accettare che fumare mi fa male? Vuol dire cominciare un percorso per smettere. Cosa vuol dire accettare (uh, questa è bella!) che la preghiera mi faccia del bene? Cosa vuol dire? Impegnarsi di più nella preghiera, se no, non è vero che io ho accettato questo. Non è vero che mi va bene e sono convinto. Convinto in che senso se non lo accetti? Accettare di aver male a un ginocchio vuol dire prender l'ascensore invece di far le scale: «Ma io son sempre stato atletico, io ho sempre fatto le scale!», sì, ma se ti fa male un ginocchio pigli l'ascensore. Questo è accettare di aver male a un ginocchio.

Accettare vuol dire fare la cosa opportuna, la cosa giusta, di conseguenza alla realtà. La realtà è questa, visto che la realtà è questa, la cosa giusta è quella! Questo è accettare la realtà. In tutti gli altri casi non è accettare la realtà. Un esempio che vi avevo già fatto, che mi piace sempre perché mi ritorna ogni tanto, quello del navigatore satellitare in macchina. Quando io sbaglio strada, (e ogni tanto capita perché in certe rotonde, capire che cosa dice, non è così facile) lui accetta che io abbia sbagliato e mi dà delle indicazioni diverse da quelle che mi dava prima. Perché? Perché io mi trovo in un posto diverso da quello in cui dovrei essere. Lui mi dava le indicazioni presumendo che io facessi la strada giusta, ma dal momento che io non ho fatto la strada giusta, lui cambia le indicazioni. Cambiando le indicazioni io arrivo lo stesso al posto dove volevo arrivare, questo è accettare di aver sbagliato. Quello di fare una strada diversa da quella che sarebbe stata giusta, e arrivare al posto giusto, questo è accettare!

In campo medico poi, i medici hanno una casistica di accettare che non finisce più. Accettare vuol dire prendere le medicine, vuol dire fare le cure, accettare vuol dire farsi operare, accettare vuol dire tutta una serie di cose faticose. Poi notate (e lì si va nei problemi psicologici) che c'è qualcuno che non accetta di star bene. L'ipocondriaco non accetta di star bene: «Eh, no, io devo esser malato! Non sento niente, orrore: ho un male terribile che non si manifesta!», è ancora più spaventato se non sente niente. E' non accettare di star bene, non accettare di "essere capace di..." «Ah, ma io non son mica capace! Ah, no, no, io non lo faccio perché non sono capace!», accetta di essere capace! Siamo anche a quegli assurdi lì! Accettare di essere in grado di... Accettare è il primo passo ed è un passo notevole che bisogna fare.

Un secondo passo per trovare la pace dentro di sé, è **perdonare**. Perdonare! Guardate che io come psicologo lavoro spesso con persone che non hanno una scelta di fede (mica bisogna avere fede per andare dallo psicologo) eppure io dico loro: «Guardi che se non perdona non può trovare la pace. Ma perdonare è la tua pace!», tant'è che a volte si tratta di perdonare persone che non ci sono più, che sono morte. «Ma cosa se ne fa quello là, che è morto, del mio perdono?», no, non è per lui, è per te!

Un caso che capita con una certa regolarità: "due persone che tutti devono arrivare a perdonare sono i genitori", i genitori vanno perdonati! Ma perché, che cosa ti han fatto i genitori? Eh, il bambino accumula dentro di sé di quelle rabbie nei confronti dei genitori, perché lui non è in grado di capire la realtà. Il bambino pensa che papà e mamma si comprano tutto quello che vogliono. Quello che non comprano è perché non lo vogliono; quello che vogliono lo comprano, punto. E

quindi pensa che anche a lui si debba questo, tutto quel che vuole devono comperarglielo. Cioè, il bambino non riesce a capire che se papà e mamma escono e tornano a casa con un oggetto, magari ne volevano comprare due o tre, o uno più bello, hanno fatto i loro calcoli e hanno comprato quello. Hanno comprato il nuovo computer, hanno comprato quello, ma ne avrebbero anche comprato uno più bello. Ne avrebbero anche comprato anche uno per uno e invece han comprato solo quello e basta.

Il bambino non arriva a tutti questi ragionamenti: «Se hanno comprato quello, è perché volevano comprare quello, punto. E allora perché a me non comprano il gioco che io voglio?». Fino a quella battuta classica del bambino che vuole la luna. Ma guardate che la psicologia non la considera mica una battuta sciocca, vuole la luna, non gliela danno e s'arrabbia. Ma voi pensate che il bambino abbia le conoscenze astronomiche astrofisiche da dire: «No, non me la possono dare la luna»? e si arrabbia.

Ma c'è di più! Quello che la psicologia è andata a vedere dentro il bambino di rabbia contro i genitori: «Non mi hanno chiesto il permesso per farmi nascere. Ma non solo per farmi nascere, ma per farmi esistere, per concepirmi». E guardate che certi ragazzini lo dicono ai genitori: «Non t'ho chiesto io di farmi nascere!». Nel bambino non esiste il problema “come fanno due genitori chiedere al figlio se vuole essere concepito?”, c'è qualche difficoltà di comunicazione, non è possibile! Ma il bambino questo non lo percepisce mica! Il bambino pensa che tutto quel che è capitato è perché i genitori lo hanno voluto, ma a lui non hanno chiesto! E siccome io sono coinvolto nella mia vita in prima persona, c'è una rabbia contro i genitori. Allora, al di là del fatto che qualche genitore andrebbe pestato per bene, che se lo meriterebbe proprio, ma la stragrande maggioranza dei genitori sono dei bravi genitori. O, come dice la psicologia, “*sufficientemente buoni, il genitore perfetto non esiste*”, “sufficientemente buono” è il massimo cui arriva la maggior parte dei genitori, eppure il bambino ha queste rabbie nei loro confronti.

Dunque, perdonare per mettersi in pace, ma non è solo nei confronti dei genitori; adesso non andate a pensare tutte le persone che vi hanno fatto dei torti, tutte le persone che vi hanno fatto soffrire, tutte quelle che..., se no vi rovinano la serata. Ma se volete trovare la pace dentro di voi, dovete arrivare a perdonarle. Cosa vuol dire perdonare? C'era una donna che diceva: «Perdonare? Dimenticare? Non sono Gesù Cristo, di perdonare non se ne parla. Non ho l'Alzheimer, di perdonare non se ne parla», allora “*non vuol dire dimenticare*”. Uno può passare le giornate a dire: «Devo dimenticarmi quello là che mi ha imbrogliato, devo dimenticarmi quello là che mi ha imbrogliato...», ma voglio vedere...! può passare quanti giorni che proprio non se lo dimentica!

Ma non è “dimenticare”, anzi, se è venuto uno e ti ha proposto un nuovo computer, e ti ha venduto un nuovo computer che poi è risultato una bidonata, un imbroglio, la prossima volta che viene ti offre un altro computer, non prenderlo più da lui. Ricordati! Ma non è questo il perdonare! Il perdonare è voler bene lo stesso ad una persona, vuol dire riprendere a voler bene a quella persona nonostante il male ricevuto.

Guardate che quando si fa un **cammino di perdono** non si va neppure a vedere se il male è stato vero oppure no. Perché è possibile che quella persona gli abbia fatto veramente del male, ma è anche possibile che non fosse quella persona lì. E' anche possibile che fosse tutt'altra la causa del suo male. Ma non importa! Dal momento che ce l'hai con Gigetto, devi aiutare la persona a perdonare Gigetto: a voler bene a Gigetto nonostante la sofferenza che ti ha portato.

Il padre misericordioso della parabola che racconta Gesù, il figlio se ne va, spreca tutto, torna indietro, dov'è che si vede il perdono? Nel fatto che gli vuole bene. Gli vuole bene, ecco il perdono! L'aveva fatto soffrire, aveva fatto soffrire suo padre, quando torna il padre gli vuole ancora bene, gli vuole sempre bene. Questo vuol dire che lo ha perdonato. Voler bene alle persone nonostante quello che hanno fatto, quello è il nocciolo del perdono.

Noi non siamo capaci a perdonare in un colpo solo. Sì se son cosette da poco le perdoniamo anche in un colpo solo, ma se sono cose faticose, cose che pesano, non siamo capaci in un momento solo a perdonare, dobbiamo perdonare diverse volte. È un po' come una montagna il perdono, io

adesso lo perdono, ma in realtà ne ho scavato solo un pezzo; poi lo perdono di nuovo e ne ho scavato un altro pezzo, poi lo perdono di nuovo ne scavo un altro pezzo; a un certo punto ho scavato tutta la montagna, l'ho veramente perdonato! Ma è frutto di un cammino quando la sofferenza è grande. È frutto di un cammino, altrimenti non riusciamo a compiere questo gesto, che "*serve a mettere in pace noi*". Stiamo dicendo di come è importante arrivare a trovare la pace in questa vita, come segno della pace per l'eternità, perdonare è un passaggio necessario.

Accettare, perdonare, amare. Di **amare** ne abbiamo parlato in diverse conferenze, cosa vuol dire amare; dal punto di vista psicologico come si percepisce l'amore, eccetera. Poi magari verrà ancora fuori questo argomento. Ma l'elemento che mette in pace profondamente la persona è amare! Perché? Perché siamo fatti per quello: noi siamo delle macchine fatte per produrre amore, per generare amore, per dare amore. Quando funzioniamo bene "*diamo amore*" e allora siamo a posto. Non ci manca più niente nel momento in cui diamo amore. Siamo in pace!

Il computer è "fatto per..." nel momento in cui fa tutte le cose per cui è fatto, il computer è in pace. Quando il computer non è in pace, vedete cosa capitava prima: non gira, non funziona, c'è qualche programma che gli sta sullo stomaco, che non gli piace, che non accetta, che non condivide. Quando il computer non condivide una stampante, niente..., non stampa e avanti..., alla fine tutto a posto! Il computer è in pace! Naturalmente non è che il computer sia in pace o sia nervoso, siamo in pace noi o fa diventare nervosi noi, questo è un altro discorso.

Quando una persona arriva ad amare, allora trova la pace dentro di sé. Quella pace che supera un mucchio di problemi e uno si chiede: «Com'è possibile?». Io non so se voi conoscete ad esempio dei genitori che hanno un figlio con dei problemi, un handicap, un disagio eccetera. Ci sono delle coppie di genitori che sono in pace dentro di sé molto più di altre coppie che hanno un figlio perfettamente sano e che sono nevrotiche. Dove sta l'elemento che li ha messi in pace? Hanno accettato e amano, e vai che sono in pace nonostante la difficoltà oggettiva, vera, il problema che c'è. E si sente la pace in una persona.

Ma è possibile che le conosciate anche voi delle persone disabili che sono in pace dentro di sé. E uno dice: «Ma se io fossi nella sua condizione, io schizzerei, io sarei nevrotico, io strozzerei qualcuno, e invece senti che la persona è in pace. Ma si rende conto in che stato è ridotto?». Sì, sì ma ha accettato, e magari ha anche perdonato qualcuno che è la causa della sua situazione. Per il lavoro che faccio conosco anche questa realtà di chi sa benissimo come mai si trova in carrozzella, per colpa di chi, per lo sbaglio di chi si trova in carrozzella. Ed è ugualmente in pace, ha accettato, ha perdonato, ed è capace ad amare. Allora la persona è a posto non gli manca più niente in questa realtà.

Vi volevo portare un esempio. E' un esempio un po' in su, ma è un esempio adatto a questo periodo, l'esempio di Gesù nella Sua Passione e morte. Cosa vediamo? Vediamo Gesù che accetta questo passaggio, accetta di affrontare la Passione a la morte. E lo dice molto chiaramente: "*vado a Gerusalemme per quello*". E non è che sia contento, accettare non vuol dire essere contento: "*Padre, se è possibile passi da me questo calice amaro*"! Quindi accettare vuol dire: "io faccio questo cammino, sono disponibile a fare questo cammino". Come mai, questo cammino per Gesù? Perché Gesù si trova nella situazione di voler restare fedele al Padre Suo, mantenere la fedeltà al Padre Suo. Ma c'è una serie di persone, in su, importanti, in alto (dicevamo non così in alto come Dio, ma su questa terra erano in alto) cui Lui dava fastidio, e volevano farlo sparire. Volevano toglierlo per tre motivi fondamentali: *contro il sabato, contro il tempio, contro la legge*. Doveva sparire. E Lui resta fedele a Dio, in questa situazione accetta di fare questo percorso di Passione e di morte. Perdonate!

Gesù nella Passione perdona! Siccome poteva sembrare impossibile, perché noi potevamo dedurre che aveva perdonato, proprio per pace che Lui viveva. Ma sembrava un po' grosso dire: «Gesù ha perdonato!», come fai a dirlo che era in pace? Sì, ma come fai a dire che ha perdonato? Lui lo dice espressamente: "*Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno*", perdona! È un passaggio necessario per essere in pace dentro di sé. Perdonare! E in quella situazione non era

così facile perdonare. Ma non perdona mica solo i soldati, i crocifissori, perdona anche il buon ladrone che era con Lui in croce, perdona pure quello! Aveva il perdono che usciva da tutte le parti. Ma avete presente in che situazione era? Era in croce, era crocifisso. E in quella situazione Lui ha perdonato!

Amare, questo è un elemento fondamentale nella Passione di Gesù, l'amore! Dove vediamo che questo è l'elemento fondamentale? Innanzitutto nell'origine del dolore. Da dove veniva il dolore di Gesù nella Sua Passione? Una delle caratteristiche dell'amore è che la sofferenza della persona che io amo, diventa la mia sofferenza. È molto facile. Se avete una persona che vi è cara, a cui volete bene, e questa persona soffre, voi soffrite. E' proprio una delle caratteristiche dell'amore gioire della gioia dell'altro e soffrire della sofferenza dell'altro. Se una persona ha una sofferenza e a voi non importa niente, non amate quella persona! Potete dire quello che volete, ma non è vero che l'amate! Non faccio il caso che se una persona ha una sofferenza e voi siete contenti... quel caso non lo consideriamo.

Ma la proporzione tra la sua sofferenza e il vostro dolore è anche il segno della quantità di amore. Perché in una teoria di amore perfetto (ché non esiste tra di noi su questa terra l'amore perfetto) dice che se quella persona soffre cento, io soffro cento. Ma non esiste l'amore perfetto, se però io amo molto quella persona e quella persona soffre cento io soffro 80 – 70, soffro molto. Se la amo un po' di meno soffro 50, se la amo ancora di meno soffro 30, così via sempre di meno... Un esempio che mi viene più facile è quello di una mamma che ha un bambino che soffre, la mamma soffre, è chiaro. Ma se quel bambino invece di essere suo figlio è il figlio della vicina di casa, quella donna soffre ma non così tanto come se fosse suo figlio; davvero condivide la sofferenza della vicina, ma non così forte, perché? Perché ama il figlio della vicina meno di quanto ama suo figlio.

Fa parte della natura delle cose. E se invece di essere il figlio della vicina di casa con cui è amica, con cui parla dieci volte al giorno e vede questo bambino 10 volte al giorno eccetera, è un compagno di classe del figlio che lei vede ogni tanto e la mamma la conosce più o meno. Questa donna soffre ancora di meno, perché? Perché quel bimbo che ha quel guaio, quella sofferenza, è meno conosciuto, lo ama di meno. E arriviamo al punto che quella donna sa benissimo che al mondo ci sono dei bambini che soffrono, e voi lo sapete, e soffrono fino a morire di fame. Perché? Perché non li conosciamo, non li amiamo: ci dispiace, ci mancherebbe...! Ci dispiace, ma non soffriamo più di tanto perché non li amiamo.

Da dove veniva la sofferenza di Gesù nella Sua Passione? Gesù aveva davanti a sé tutta l'umanità, e per ogni singola persona ha visto la sofferenza di quella persona. Ha visto la sofferenza di ognuno di noi. E poiché ama ognuno di noi, ha sentito risuonare dentro di sé la nostra sofferenza. Gesù nella Passione ha vissuto la sofferenza di tutta l'umanità, ma non l'umanità così in genere "c'è una guerra c'è tanta sofferenza", no! No, ma di una persona per volta, uno dopo l'altra, di ogni singola persona quanto ha sofferto! Ecco perché la liturgia dice che non esiste al mondo, nella storia, una sofferenza più grande di quella di Cristo nella Sua Passione: non sta parlando della sofferenza fisica che è stata molto brutta, molto dura, è durata quanto? Così dura da portarlo alla morte perché se gli altri crocifissi con Lui non erano morti e Lui era morto, è perché ne aveva passate prima di arrivare alla crocifissione!

Una sofferenza molto grande, ma la sofferenza fisica non è quella la più grande di tutte le sofferenze. La sofferenza della Passione di Gesù era nel Cuore di Gesù! Quando quel soldato alla fine con la lancia gli apre il Cuore anche questo ha un significato, non solo quello di constatare la morte. Perché poi c'è qualcuno che dice: «Ma sembrava morto, non era morto, il fresco del sepolcro l'ha fatto riprendere». Gli ha aperto il Cuore! Non è possibile che uno sia ancora vivo.

Era anche per indicare che è lì, che ha sofferto di più, nel Cuore! Quindi la sofferenza della Passione di Gesù era solo perché Lui ci amava, perché Lui ci ama! Se non ci avesse amato, non soffriva! Quando diciamo: «Gesù ha sofferto per i nostri peccati», ma cosa vuol dire "*per i nostri peccati!*?" Vuol dire esattamente questo. La causa della nostra sofferenza sono i nostri peccati, le nostre mancanze, ha sofferto per i nostri peccati, ha sofferto perché noi siamo nella sofferenza per il

peccato. La sofferenza e la morte sono entrati nel mondo attraverso il peccato e quindi è quella l'origine della sofferenza. E allora Lui ha sofferto perché noi siamo nella sofferenza. E notate che questo rende la sofferenza ancora più dura, ancora più amara.

Torniamo all'esempio quello più facile della madre che ha un figlio che soffre, e le dispiace perché magari è nato con una malformazione. Ma pensate se invece il figlio soffre perché ha fatto delle sciocchezze, perché si è messo con dei compagni, con degli amici ne hanno combinate, adesso soffre perché è in galera, soffre per una malattia, per l'AIDS, soffre per qualcosa che si è voluto lui. E la mamma tante volte diceva: «Guarda di non farlo, guarda che se continui così, guarda che poi... vai a finire!», ed è proprio andato a finire là. La sofferenza è più amara, più dura, perché poteva non finire in quel guaio; bastava che ascoltasse proprio quello che diceva lei e non sarebbe adesso in quella sofferenza. La madre soffre per la sofferenza del figlio, ma soffre anche perché si è voluto mettere lui in quella situazione.

E Gesù si trova proprio in questa realtà, nel vedere noi soffrire perché ce lo siamo voluto. Perché siamo noi che ci facciamo soffrire a vicenda. Prendete una coppia, marito e moglie: da dove viene la sofferenza della relazione di quella coppia? Ci sono anche le coppie felici, meno male. Ma quante coppie soffrono, e da dove viene la loro sofferenza? Da loro due e da nessun altro! E una famiglia? Ci sono anche le famiglie felici, certo, ma quante famiglie hanno una sofferenza che viene dalla loro relazione, da loro! E se allarghiamo il giro e arriviamo a un certo punto a tutto il mondo, ma chi è che vuole la sofferenza a questo mondo? Siamo noi che ci sbraniamo a vicenda! Ci urtiamo, ci provochiamo la sofferenza a vicenda.

E come sarebbe possibile in teoria cambiare! Cambiare il mondo in teoria sarebbe possibile, in pratica chi riesce...? Ci sono dei piccoli esempi, voi sapete, ma intanto l'inizio delle nuove comunità, l'inizio delle nuove esperienze religiose eccetera, riporta delle grandi testimonianze di gioia, poi purtroppo non continua più di tanto perché finisce il carisma dell'inizio e cominciano sofferenze e fatiche che le persone si provocano a vicenda. Quella è la sofferenza del Cuore di Gesù!

Ma Gesù che ha accettato, che ha perdonato e che ha vissuto per amore, ha trovato la pace? Guardate che non sto guardando alla Resurrezione dove è uno splendore di pace. Quando compare agli Apostoli: *“la pace sia con voi”*, la Sua pace: *“vi do la mia pace! Vi lascio la mia pace”*, e così via, quindi è chiaro che “dopo” l'ha raggiunta, ma andiamo a vedere “prima”. Perché noi siamo prima, e ci interessa questa vita prima dell'altra.

In Gesù vediamo le caratteristiche della pace, perché? Non si arrabbia mai durante tutta la Passione, anche quando è in tribunale, quando viene accusato, quando viene giudicato, quando viene provocato, eccetera, è sempre sereno, è sempre calmo. Non perde mai la pace! Anche quando arriva davanti a Erode, Lui è in pace, è l'altro che s'arrabbia. Lui è in pace, le risposte che dà sono risposte di una persona che è in pace. Quello lo colpisce con un pugno e Gesù gli dice: *“se ho detto male, dov'è che ho detto male? Se non ho detto male perché mi colpisci?”*, non è la persona che non è cosciente, che non sa cosa dire, no, no, è la Persona che è cosciente, che sa, che è in pace!

Però c'è un particolare fortissimo che dimostra come Gesù sia in pace, il fatto che si interessa degli altri. Anche di questo magari avete fatto questa esperienza: magari siete andati all'ospedale a trovare qualcuno che stava male e vi siete accorti che quello lì che era all'ospedale si preoccupava di voi, di come stavate voi: «Ma come stai tu? Ma non stare qui a lungo che hai da fare, guarda che sei scomodo, mettiti comodo...», eccetera, è lui che si interessa di voi. Magari l'avete fatta questa esperienza di quello che è malato che si preoccupa e si interessa del sano. È possibile!

Gesù incontra le pie donne e dice: *“non state a preoccuparvi per Me, preoccupatevi per voi”*. Gesù poi usa delle immagini bellissime: *“perché se si tratta così il legno verde, che cosa ne sarà del legno secco?”*, si brucia! Ma prima ancora quando c'è Pietro, Pietro che lo tradisce; e il Vangelo di Luca dice che Gesù voltatosi lo guardò. E Pietro che capisce tutto in quel momento: “tutto” vuol dire anche che è stato perdonato.

Guardate come Gesù (lo dicevamo prima) in croce perdona e si preoccupa dei crocifissori; adesso questi ne hanno combinato una grossa, “*ma Padre...*”, si preoccupa di loro! Si preoccupa di San Giovanni, di Maria Sua Madre, si preoccupa di loro: “*donna, ecco Tuo figlio*” - “*Figlio, ecco Tua Madre*”, sistema la Madre, San Giovanni; si preoccupa del buon ladrone. Una persona che nella sofferenza è capace di preoccuparsi degli altri, di interessarsi degli altri, è una persona che è profondamente in pace dentro di sé.

Non può essere diverso, se no la persona vi parla solo dei suoi dolori e dei suoi problemi. Magari ne conoscete qualcuno che tirate su il telefono e vi fa l’elenco dei suoi problemi, delle sue sofferenze. Ma poverino, non è in pace! La pace porta ad essere attento all’altro più che non a sé. Allora ecco che Gesù manifesta in maniera molto evidente questa realtà che **accettare, perdonare, amare, genera la pace**, e anche che la realtà di questa vita è poi la **realtà della vita eterna**, la sua pace dopo.

Allora, come sarà la vostra vita eterna? Io non lo so, però voi potete farvene un’idea: «Quanto sono in pace dentro di me?», e siccome nessuno lo è perfettamente, molto semplice da dire, molto facile: «Che cosa devo fare permettermi in pace? Dov’è il punto cruciale per trovare la pace dentro di me?», per qualcuno sarà accettare, per qualcuno sarà perdonare, per qualcuno sarà imparare ad amare. Ognuno di voi veda la sua strada, che cosa può essergli utile, che cosa può servire: «Sto facendola strada giusta? Sono più in pace oggi? Un pochino più in pace? E’ la strada giusta!».

Se invece siete più nevrotici di prima, è la strada proprio opposta, strada sbagliata. Proprio la **pace profonda dentro di voi** come segno indicatore della strada giusta nella vostra vita, come preparazione giusta alla pace eterna, quello che vi dicevo prima: “in pace prima e in pace dopo; oppure non in pace prima e non in pace dopo”, non il contrappasso, ma la continuazione.

Una pace da costruire. È nelle vostre mani la vostra pace! Guardate che la vostra pace non è l’altro che ama voi, ma voi che amate l’altro. Non è l’altro che perdona voi, certo che aiuta molto bene essere perdonati; aiuta la pace un altro che vi perdona, ma se l’altro non vi perdona cosa fate? Cosa fate? Dovete voi perdonare voi.

Questo del **perdonare se stessi** lasciamolo stare perché è un argomento molto ampio, ma fa parte del perdono, eh, arrivare a perdonare se stessi! Vi chiedete allora: «Di che cosa ho bisogno? Qual è il punto dove posso cominciare a lavorare sulla mia pace, in maniera da veramente vivere meglio adesso e prepararmi per la vita eterna?».

Domanda: *sul perdonare se stessi*

Risposta: due parole per perdonare se stessi. Noi siamo un essere in relazione, e la prima relazione che abbiamo è con noi stessi. Si dice che l’uomo è “dialogico”: in dialogo con se stesso. Quindi io posso stimare me stesso, io posso disprezzare me stesso, io posso sostenermi, incoraggiarmi. Posso dire: «Dai Ezio che cela fai! Dai Ezio forza, coraggio, dai!». Posso dire: «Bravo, Ezio, hai fatto bene», eccetera. Oppure posso deprimermi: «Ecco, sei sempre lo stesso! Non ne fai mai una giusta! Non sei mai capace a fare questo...», e avanti, e mi deprimi, e ce l’ho con me: «Ma che cosa hai fatto! Ma non potevi pensarci! Ma perché hai sbagliato quello!...» E ho un cattivo rapporto con me.

Un buon rapporto con se stessi comporta un volersi bene, dove volersi bene vuol dire “**volere il proprio bene**”. Allora è un cammino che va assieme: amare se stessi e perdonare se stessi, perché una parte del perdono è proprio amare. Come faccio ad amare me stesso fino al punto di perdonarmi? Per chi ha una scelta di fede, il sapere di essere stato creato da Dio è già un buon punto di partenza: «Sicuramente mi ha creato bene!», se io mi sento brutto, se io mi sento malfatto, se mi sento...perché io “non vedo” quello che si dice che Gesù ha amato ogni uomo, è perché ha visto in ogni uomo l’immagine del Padre Suo, l’immagine di Dio in ogni uomo, ha visto!

Questa realtà, l’immagine del fratello Suo, ancora meglio che non il Padre. Siamo a immagine del Figlio di Dio, ha visto questo. Se io non lo vedo è perché non sono capace a guardare bene, perché non guardo nel posto giusto, perché sono nel buio dentro di me, non ho luce, non vedo le

cose da guardare. Allora ad esempio, il fatto di volere il tuo bene, il fatto di cercare per te cose belle, cose buone, sono indizi dell'amore verso di te. e allora comincia a seguire quelli! Senti che tutto sommato non sei da buttare via.

E' certo che noi possiamo avere dei problemi nei nostri confronti derivati dai genitori; ci sono dei genitori che in buona fede, dicono al figlio: «Ecco, sei sempre il più scemo! Tutti ti bagnano il naso! Tutti ti passano davanti! Tu sei proprio il più scemo di tutti!», pensando che così reagisce e diventa furbo. No! Così l'altro dice: «Son proprio scemo!», e si ferma perché il bambino non sa quali sono le sue caratteristiche, le deduce dai genitori. Quindi se gli dicono continuamente che lui è scemo, deficiente, incapace, buono a nulla, che cosa conclude? Che è scemo, deficiente, incapace, buono a nulla e questo non lo aiuta a volersi bene. Naturalmente non è neanche il caso di dirgli: «Tu sei il più perfetto, tu sei il più bello di tutti, tu sei il migliore di tutti», neanche quello serve! Si tratta di fargli prendere coscienza realmente di sé: «Tu hai delle possibilità vere, se ti gestisci bene, queste possibilità diventano reali. Se non ti gestisci bene, farai fatica tutta la vita. Coraggio!».

Allora, volersi bene, trovare dei tratti per accettare se stessi, per stimare se stessi, per... ma ci sono delle cose belle, buone che avete fatto nella vita, tutti! Andate a vederle: «Ecco, in quell'occasione, perché ho fatto quella cosa bella? Che cosa mi ha portato dentro a fare quella cosa giusta, quella cosa buona, di cui ero così contento? Che percorso ho fatto dentro di me per arrivare a quella?», ed ecco che uno trova la strada per volersi bene, un po' per volta: «Quand'è che ho superato quelle difficoltà? Ma guarda come sono stato capace!».

Ma tutti avete superato delle difficoltà, andate a vedere come siete stati bravi nel superare quelle difficoltà. Una volta ricordo uno che m'ha detto: «Sì, ma mi sono fatto aiutare!», ma guarda che quello fa parte dell'essere astuti, dell'essere capaci, farsi aiutare! Mica tutti son sempre capaci a farsi aiutare, quindi l'hai superato, non "eri in grado" e ti sei fatto aiutare, bene, bravo! Ti dici: «Bravo!». Ecco proprio quando voi avete detto *bravo* a voi stessi, ecco che allora uno trova un rapporto di maggior stima nei propri confronti: «Ho fatto degli errori, ma ho fatto anche delle cose belle, mettendo assieme una cosa e l'altra, io posso stimarmi».

Allora dalla stima l'affetto, dall'affetto il perdono. Nonostante quello sbaglio: «L'ho proprio fatto, eh, perché sapevo che la cosa giusta da fare era quella e invece ho fatto quell'altra. Perché in quel momento ero "sverso", perché in quel momento volevo chissà che cosa, perché in quel momento mi odiavo, va a sapere, ho proprio fatto quello sbaglio! Lo accetto, me lo perdono», è vero: accettare! È vero! Allora, dopo aver accettato te lo perdoni e ti ami di nuovo. Allora è proprio su questa strada che uno arriva a perdonare se stesso.

E poi c'è un passo della psicologia molto problematico che dice: "guarda che **se non impari a perdonare te stesso, non impari a perdonare gli altri**", e allora è questo che rende critico il perdono verso se stessi.

C'è ancora un altro elemento del perdono "**l'esperienza di essere stato perdonato**". Allora c'è l'esperienza della Confessione, il Sacramento della Riconciliazione, dove sperimento che Dio mi perdona. Ma c'è anche l'esperienza di perdono più comune, ricevuto da altri, ad esempio dai genitori. Nel lavoro di psicologia qualche volta questa è la strada migliore: «Ma papà e mamma non ti han mai perdonato niente?», allora viene fuori che uno dice: «Ah, no, veramente quella volta che ho combinato questo e quello, poi ho sentito che per loro era chiuso quello. Avevano sofferto, era loro dispiaciuto, ma chiuso, mi volevano lo stesso, di nuovo, come se non l'avessi mai fatto!».

Quelle sono esperienze di perdono. E allora l'esperienza di perdono mi aiuta a capire il meccanismo, da dire: «Ok, allora perdonare vuol dire... vuol dire..., vuol dire amare di nuovo, amare lo stesso!», e così si fa un bel cammino nel campo del perdono.

Domanda: *sull'umiltà.*

Risposta: l'umile è quello che aderisce alla realtà. Umiltà è percezione della realtà. L'esempio più bello di umiltà che è quello di Maria che dice: "*grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente*", Maria

riconosce che dentro di sé sono state delle grandi cose. Ma non le ha fatte Lei, le ha fatte l'Onnipotente. Quindi si riempie di gioia: *“l'anima mia magnifica il Signore. Il mio spirito esulta”*, piena di gioia, perché ci sono queste grandi cose, non le ho fatte io però ci sono e me le godo.

C'era un passo di Giovanni Paolo II che diceva che *“questo lo possono dire tutte le persone, perché in tutte le persone Dio ha fatto grandi cose”*.

Allora vi lascio proprio con questo ricordo di Maria che ha visto dentro di sé le grandi cose che Dio ha fatto, e si è riempita di gioia. È l'invito che voi vediate e troviate dentro di voi le grandi cose che Dio ha fatto dentro di voi, e voi vi riempiate di gioia per voi stessi.

Buona Pasqua!

Grazie.