



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Guidare se stessi con forza a coraggio. Fatiche e vantaggi (testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
(15 marzo 2015)

Buona sera,

guidare se stessi è l'avventura della propria vita, perché uno o lo voglia fare o non lo voglia fare, lo fa. Non si può non fare: son quelle cose che non si possono non fare. Sapete che ci sono gli assiomi della comunicazione “*non si può non comunicare*”, nella relazione “*non si può interrompere una relazione*”, e così via. Così uno non può non guidare se stesso senza sapere dove si sta guidando (al massimo uno lo può fare senza rendersene conto), senza sapere quali sono le conseguenze dei suoi gesti, ma in tutti i casi ognuno guida se stesso.

E' una realtà che viene fuori un po' alla volta con il crescere. Il bambino è etero diretto, cioè diretto da un'altra persona, dall'educatore, normalmente i genitori i quali lo dirigono, gli insegnano: «Questo sì, questo no. Questo lo fai, questo non lo fai», lo aiutano a capire le realtà della vita, a capire se stesso, è tutto un cammino molto intenso nei primi anni. Poi man mano va sfumando quando incomincia la preadolescenza; dai 10 - 12 - 13 anni in poi l'adolescenza e a un certo punto non sono più i genitori che devono guidare una persona, ma deve essere la persona che guida se stessa.

Sembra una cosa così ovvia! I ragazzini vogliono essere autonomi, vogliono essere liberi, vogliono fare quello che vogliono, ma in realtà non è che siano così desiderosi di guidare se stessi, perché guidare se stessi comporta delle fatiche, delle responsabilità, dei problemi. A un certo punto viene comodo demandare anche i problemi, per cui è possibile che anche ragazzi di una certa età, ragazzi e ragazze, su certi argomenti vogliono essere loro a decidere, ma su altri argomenti preferiscono delegare perché così gli costa meno fatica.

Eppure guidare se stessi è il tipo di educazione più possibile, più realizzabile, mi viene da dire “più facile”, ma è così perché il bambino è cresciuto è diventato un giovane comincia a guidare se stesso, poi a un certo punto dovrà guidare lui i suoi figli. Ecco che guidare poi i suoi figli sarà più difficile che guidare se stesso, anzi, di guidare poi i figli sarà capace in quanto ha imparato a

guidare se stesso. Se uno non ha imparato a guidare se stesso, guidare i figli diventa una realtà molto difficile, direi impossibile. Perché se non sei stato capace di fare la cosa più facile, fare quella più difficile non è facile.

Dunque questa realtà di passaggio, come mai guidare se stessi è più facile che non guidare e educare un'altra persona, i figli? Innanzitutto perché noi siamo sempre con noi stessi. **Quantità** anche **del tempo** concreta: i genitori sono con i figli alcune ore al giorno (a volte anche poche, se uno toglie il tempo in cui dormono i bambini) per cui i tempi per l'educazione sono ridotti. Magari il sabato e la domenica si sta più assieme e quindi lì c'è più spazio, ma in altri momenti c'è poco spazio, poco tempo.

Mentre ognuno con se stesso è sempre: voi siete con voi stessi 24 ore al giorno. Uno dirà: «E quando dormo?», anche quando dormi! Anche con i sogni uno gestisce se stesso! Certo che è una gestione non riflessa, inconscia, ma rientra in tutta una gestione globale di sé. I sogni che ogni persona fa, a un certo punto sono condizionati, sono indirizzati dal tipo di gestione che uno fa della propria vita. Dunque c'è questa facilità del tempo, per cui uno può educare se stesso con comodità di tempo.

Uno con se stesso si capisce, sa che cosa vuol dire. **Problemi di linguaggio**, di comunicazione, fra genitori e figli a volte c'è un problema proprio di termini, di linguaggio, di modi di dire, per cui il bambino può capire sì e no, può capire diverso da quel che il genitore dice. Il genitore pensa di aver comunicato una cosa, e al figlio ne ha comunicato un'altra. Invece con se stessi, uno sa cosa vuol dire, se uno si dice una cosa sa esattamente che cosa si vuol dire, quindi c'è molta precisione, molta possibilità di essere chiari ed espliciti con se stessi. Si può educare meglio se stessi con questa facilità di comunicazione.

Un altro elemento è la relazione, la relazione con un'altra persona. Ho sempre parlato del figlio perché questa è una situazione che si trova comunemente, ma anche a livello di adulti vivere con un altro adulto c'è un ruolo di educazione reciproco che non è così facile: **problema di relazione**. Quando io devo educare un altro, voglio educare un altro, la relazione è determinata da tutti e due: io ne determino una parte, l'altro determina l'altra parte; dobbiamo incontrarci, dobbiamo capirci, venirci incontro e così via. Quando io lavoro sulla mia educazione sono io che gestisco l'una e l'altra parte della relazione. La relazione con me stesso la determino io, non la determina nessun altro, sono io che decido che tipo di relazione avere con me stesso. E guardate che non è così scontato che la relazione con stessi sia positiva, anzi, nel lavoro di psicologo si vede bene come c'è tutto un lavoro da fare in questo campo della relazione con se stessi.

Quante persone hanno poca stima di se stessi! Quante persone vivono rabbia nei propri confronti, addirittura voglia di punizione verso di sé! Pensate che una delle cause di malattie di origine psicofisica è **la volontà di punire se stessi**. Ma la persona coscientemente può anche non rendersene conto, magari è il medico che dice: «E' di origine psicosomatica», non trovano l'origine e dicono: «Sarà da quella parte», una delle cause è volontà di punizione di sé, la delusione di sé. Un atteggiamento, una relazione positiva nei propri confronti è già frutto di un cammino.

Cosa vuol dire relazione positiva nei propri confronti? Pensate: sostenere se stessi, incoraggiare se stessi, (adesso dico una cosa grossa eh!) **perdonare se stessi**. Capita! «Ho fatto una cavolata, mi sono sbagliato, non dovevo. Non avevo voglia, ero arrabbiato, sono stato superficiale», cose di questo genere. «Ho fatto uno sbaglio!», lo so, e cosa vuoi fare? Vuoi restar fermo lì tutta la vita? Già si dice *«se è un altro che ha sbagliato contro di te, ti conviene perdonarlo perché se no stai male, ma se sei tu che hai sbagliato contro di te, devi perdonare te stesso»*, è un rapporto che richiede cammino *«arrivare a perdonare se stessi»*, eppure, dipende soltanto da me. Perché magari perdonare un altro, ci sono problemi di comunicazione, ci sono problemi di relazione, e invece perdonare me stesso da chi dipende? Dipende da me!

C'è ancora un altro fattore che rende l'educazione di se stessi più facile di altre relazioni, di altre educazioni, è quello del *rendersi conto dell'effetto ottenuto*. Torniamo al genitore: quando il genitore vuole educare, insegnare qualcosa al bambino, fa un intervento su di lui, gli fa la predica,

qualche volta magari lo castiga, qualche volta invece è una cosa bella, buona, lo premia, ma che effetto ottiene? Sta a guardare, dice: «Vediamo un po' come è andata...», vediamo se ho ottenuto il risultato che volevo ottenere», e si spera.

Invece con se stessi uno sa benissimo il risultato che ha ottenuto. Uno si guarda dopo, e dice: «Ecco son contento, sono cambiato, sono cresciuto»; uno si guarda dopo e si dice: «Tutto come prima!», vuol dire che il tipo di intervento che ho fatto non era efficace, mancava qualcosa. In questo campo, è terribile ma è possibile confondere il desiderio, anche il desiderio vero, profondo, sincero di un cammino, di una realtà, con la realtà, con quello che effettivamente uno ha fatto. Quindi uno può dire: «E' vero che desidero essere più fedele? Sì, è vero, desidero essere più fedele, lo desidero!», ma lo sei?

«Desidero essere più attento alle persone attorno a me, desidero essere più disponibile, più accogliente. E' vero che lo desidero?», mi guardo dentro, dico: «Sì, è vero, lo desidero proprio», sì, ma poi lo fai? C'è il passaggio, c'è il cambiamento? Pensate, a un ragazzino è molto facile chiedere: «Tu desideri riuscire bene a scuola? Desideri avere successo?», e quello dice: «Sì, sì, sì!», ma poi studia? Fa qualcosa? È tutto un altro discorso! Quindi il verificare il risultato dell'intervento con se stessi è possibile.

Prendete una branca della pedagogia che è molto facile da dire ed è molto meno facile da mettere in pratica: «*gli interventi devono essere dolci, ma non deboli*». Ok. Allora prova a metterti lì con il ragazzino e devi essere dolce ma non devi essere debole. E come faccio? Gli sorrido e poi gli do uno scapaccione? Gli dico di no sorridendo e quello si sente pure preso in giro? Come faccio a usare la dolcezza ma non essere debole, non debolezza? È difficile da capire. Poi la pedagogia dice anche che «*bisogna essere fermi ma non duri*», quindi se dico no, devo essere fermo ma non deve essere un no duro. Deve essere un no fermo, e come faccio a dire che sia fermo ma non duro? Cosa vuol dire?

Capirlo sugli altri è difficile, su se stessi uno se ne rende conto. Uno si rende conto di come deve prendersi con una certa forza, con una certa energia, se no non ottiene. A un certo punto se mi dico: «Se devo fare questo passo, devo farlo e mi muovo!», nello stesso tempo posso anche percepire se c'è rigidità, durezza verso di me, o se c'è accoglienza, comprensione; anche proprio dai risultati me ne posso rendere conto. E allora ecco che uno nel rapporto con se stesso, nell'educazione con se stesso ha dei vantaggi che non ha nell'educazione nel rapporto con gli altri.

Come deve essere fondamentalmente questo **rapporto educativo con se stessi**? Paterno e materno. Guardate che non vuol dire gli uomini paterno, e le donne materno, vuol dire tutti: materno e paterno, tutti e due. Io, maschietto, devo essere nei miei confronti paterno ma anche materno, mentre una donna deve essere con se stessa materna ma anche paterna. Naturalmente non nella stessa quantità perché sicuramente la donna ha bisogno di più maternità, ha una carica maggiore di maternità, quindi da utilizzare nei propri confronti, rispetto a quella del maschietto; e dall'altra parte il maschietto ha una carica maggiore di paternità anche da usare proprio con se stesso.

Brevemente: qual è la differenza? Notate che la differenza si coglie proprio a partire dagli aspetti fisici, biologici. Perché l'aspetto materiale, pur essendo il più debole, il più relativo, il più superficiale, è anche quello che vediamo meglio; è anche quello che ci permette di capire le realtà che non vediamo, attraverso il gioco delle analogie, delle metafore. L'aspetto più visibile, fisico, materiale, ci permette di renderci conto e di capire degli altri aspetti. La donna, proprio dal punto di vista fisico della maternità è prima di tutto *accoglienza*. E quindi sarà chiamata prima di tutto ad avere accoglienza nei propri confronti. Verrebbe da dire: «Ma tutti sono accoglienti verso di sé!», eh, eh..., ma queste sono affermazioni superficiali!

Restiamo nel campo femminile proprio dell'accoglienza che è prima e più forte nella donna: quante volte la donna è rigida con se stessa, condanna se stessa? Avete mai chiesto a una donna che cosa pensa quando si guarda allo specchio? Come può essere rigida con se stessa, come può essere dura con se stessa, diversa dall'essere *accogliente* davanti anche a tanti segni degli anni che

passano, davanti a tanti elementi, essere accogliente di sé, e così via? Per dire un elemento proprio della maternità, poi sicuramente la maternità è più carica di dolcezza, è più carica di attenzione alla persona, è indirizzata sulla persona.

La paternità invece è più attenta al risultato, è più indirizzata a raggiungere uno scopo, la paternità è più attenta all'esigenza. E anche lì esigenza ma con tutta una serie di attenzioni, di delicatezza, di opportunità, per cui devi sostenere e incoraggiare. Capitano dei genitori che pensano di aiutare i figli a crescere, dando loro degli input molto duri, dicendo magari: «Ecco, sei sempre più scemo! Sei l'ultimo, non farai mai niente nella vita, se un incapace, sei un buono a nulla!» - «*Ma perché gli dice queste cose?!*» - «Perché così lo aiuto a reagire, a tirar fuori...». No! Non è quella la strada, in quel modo lo freni, lo blocchi. A un certo punto il bambino può pensare: «Va beh, sono scemo, sono l'ultimo! Devo credere o non devo credere a papà e mamma? Se mi dicono che sono scemo, devo crederlo o non devo crederlo? Quando mi dicono devo fare questo e non devo fare quello, devo credere o non devo credere?», a un certo punto il bambino utilizza un criterio unico per tutto. Quindi non posso alcune volte dirgli delle cose sperando bene che le creda, facendo attenzione in modo che le creda, e altre volte pensando e sperando che lui faccia il contrario di quello che gli dico. È pretendere un po' troppo.

Dunque questa realtà di **paternità e di maternità nei propri confronti** è il punto di partenza, è la relazione fondamentale che siamo chiamati ad avere con noi stessi. Questo rapporto si basa sulla nostra natura, sulla nostra realtà: siamo fatti per essere padri e madri. Una persona non si realizza se non realizza una paternità e una maternità. Un momento! Paternità e maternità fisica è una cosa bellissima, è una cosa necessaria all'umanità, è una cosa importantissima, una cosa profondissima, ma non è quella necessaria, assolutamente necessaria! Perché se no una persona che non può aver figli anche per motivi proprio fisici, sarebbe condannata al fallimento e basta. Oppure una persona che fa una scelta: si può fare la scelta di non avere figli dal punto di vista fisico, materiale, biologico. Io sono prete, l'ho fatta, giuro, non ho figli. Dunque, una persona che fa questa scelta si condanna al fallimento, oppure la persona che per tanti motivi purtroppo non dipendenti dalla sua volontà, si trova a non aver figli.

Quindi l'aver figli dal punto di vista materiale, fisico, biologico, è una realtà bellissima, importante, che aiuta a crescere nella paternità e nella maternità, ma non è l'essenza. Perché è anche possibile che ci sia un uomo, una donna, che ha dei figli dal punto di vista biologico, ma che non ha maturato maternità o paternità: in realtà quei figli vivendo con loro sono orfani, vivono da orfani perché il nocciolo fondamentale della paternità e della maternità è psichico, è a livello di relazione tra persone psichiche, non è solo questione proprio fisiologica.

È anche una questione affrontata in qualche sentenza. Voi sapete la storia delle madri in affitto, perché il **seme** è figlio di un altro, ma è portato in grembo da un'altra donna, eccetera. A un certo punto l'affermazione del Tribunale dice «*è figlio di chi l'ha portato in grembo, perché la realtà psichica supera la realtà fisica, biologica*». E queste sono affermazioni profonde dell'essere dell'uomo che dicono come noi siamo costituiti da relazione in maniera determinante, non solo chi sono io con la realtà fisica, mentale, eccetera, ma le relazioni che io ho.

E quindi la paternità, la maternità essenziale di una persona, è quella relazionale basata sulla psiche. Notate che a questo punto tutte le persone (io capisco che ci sono dei limiti, in quello che dico, bisognerebbe fare cento precisazioni, perché se uno muore a 10 anni, a 15 anni, a 18 anni, a che età comincia la necessità di essere padri e madri per realizzare se stessi? Voi capite che sono tutte realtà sfumate nella vita, quindi ogni situazione andrebbe vista a parte. Io parlo di situazioni comuni ordinarie, della maggior parte delle persone perché grazie a Dio, la maggior parte delle persone diventano adulte nella vita), dunque tutte le persone hanno questa necessità di raggiungere questo tipo di relazione di paternità e di maternità. Se uno non lo raggiunge, non ha realizzato se stesso, non ha realizzato un elemento fondamentale del suo «essere fatto per...», è fatto per questo.

La maternità e la paternità fisica, giocano in due modi diversi, addirittura opposti. Da una parte facilitano, pensate cogliere in sé la maternità; una donna che ha partorito un bambino, com'è facile

per lei cogliere il suo essere mamma di quel bambino! Mentre per una donna che ha fatto scelte di non avere figli, arrivare a cogliere la maternità è un cammino più lungo. Quindi in questo senso maternità e paternità in chi ha generato fisicamente sono più facili. Ma in un altro senso, capita un fenomeno opposto.

Siccome diventare madre dal punto di vista biologico è abbastanza facile, anzi diventare padre dal punto di vista biologico è molto facile, tante volte anche senza volerlo, dunque c'è anche l'idea che la paternità sia una cosa facile. «Ho fatto in fretta a diventare padre, guarda, mi trovo a essere papà, e non è che abbia fatto grandi fatiche, non è che abbia fatto chissà che cosa per essere diventato papà, e mi sento papà, e sento che quello è mio figlio», c'è il pericolo di pensare che tutta la crescita nella paternità sia così facile. Un inizio molto facile può illudere che sia poi tutto facile andando avanti. Immaginate di andare all'Università alla prima lezione: «Lei come si chiama?» - «Mi chiamo Mauro Rossi. Ho risposto giusto alla prima domanda! L'università non è poi così difficile come dicevano, eh!, ho subito risposto giusto alla prima domanda...», calma! Guarda che ci sarà qualcos'altro dopo di un pochino più difficile!

Uno s'illude che sia così facile e allora capita questo fenomeno che chi ha avuto dei figli, proprio fisicamente, biologicamente, ha fatto un cammino molto veloce, molto facile, fino ad arrivare a un risultato minimo in maniera facile, ma di lì ad andare avanti diventa molto difficile. Viceversa chi non ha avuto figli biologicamente, o impara a fare fatiche e a crescere e allora può crescere molto, oppure non impara e resta a zero tutta la vita. Capita anche questo, ma se impara che si cresce con la fatica, che si cresce con l'impegno, ha probabilità di andare molto avanti. Ad esempio una donna dalla maternità immensa: Madre Teresa di Calcutta, quanto era forte la sua maternità estesa a quante migliaia di persone, e così via. Ha capito subito che se voleva crescere doveva metterci impegno e fatica e allora ecco che è andata avanti in questo cammino.

Abbiamo un'altra base su questa relazione con noi stessi di maternità e paternità: che è *la paternità e la maternità di Dio*. Dio ci ha creati a Sua immagine e somiglianza, Dio che è Padre e Madre. Voi sapete come nella Bibbia ci sono tutte e due le immagini di Dio Padre e di Dio Madre, prevalgono quelle di Dio Padre secondo la Tradizione degli antichi popoli. Anche quella della Madre è molto chiara: «*Vi consolerò come una mamma consola il suo bambino*», se non è materna questa! Oppure: «*succhierete con gioia all'abbondanza del Suo seno*», se non è materna questa! E avanti, c'è tutta una serie proprio d'immagini femminili di Dio. Dio non è né maschio né femmina, Dio ha messo nei maschi una parte di assomiglianza con Sé, nelle femmine ha messo un'altra parte di assomiglianza con Sé. Quindi sia i maschi che le femmine possono dire: «siamo a immagine di Dio», ma l'aspetto è altro.

Si potrebbe andare ancora più nel particolare e dire che ogni persona qui presente ha delle caratteristiche di Dio che gli altri non hanno. C'è una caratteristica più ampia condivisa da tutti, e poi ognuno ha un pezzetto di assomiglianza con Dio che gli altri non hanno. E quest'assomiglianza singola di Dio, questo avere una caratteristica unica di Dio in sé, che ho io e non ha nessun altro nell'umanità, che hai tu e non ha nessun altro nell'umanità, che ha lui, che ha lei e nessun altro nell'umanità, è l'elemento che fonda l'attrazione tra le persone. Il fatto che uno scopra nell'amico una realtà straordinaria, bellissima, profonda, che si renda conto della meraviglia di quell'altra persona, è proprio quel cogliere quella piccola scintilla di Dio che è propria di quell'altra persona e di nessun altro.

E allora ecco che c'è l'aprirsi alla meraviglia, all'entusiasmo davanti ad ogni persona; c'è la possibilità di aprirsi, perché se uno non ha fatto un certo cammino non arriva a cogliere questo e a riempirsi di meraviglia per tutti. Il fatto di poter amare tutti perché tutti sono amabili, il fatto di poter accogliere, di poter perdonare tutti, perché tutti contengono quest'unicità di assomiglianza a Dio. Dunque, abbiamo questa base dell'essere padri e madri prima di tutto di noi stessi, fondata sull'assomiglianza a Dio. E Dio cosa ha fatto? Allora, «carissimo, io ti do un padre e una madre: te stesso. E questo: ti do un padre e una madre per aiutare la tua crescita e questo padre e questa madre

sei tu stesso, fa sì che ognuno possa condurre se stesso, che ognuno sia responsabile del condurre se stesso nella propria vita”.

Non vale l'idea: «I genitori mi hanno educato in un modo che non mi piace, quindi la mia vita è rovinata», non vale questo principio! E' normale che ci siano delle rabbie contro i genitori? Certo! Anzi è uno dei punti che si dà per scontato quando si lavora con una persona, a un certo punto arrivare anche a toccare le rabbie con i suoi genitori, che per quanto siano stati buoni e santi, per quanto gli abbiano dato tutto quello che potevano, in tutti i casi hanno generato delle frustrazioni e delle rabbie. Dunque questa realtà di rapporto con i genitori c'è, ma non posso fermarmi lì! Se io dico: «La mia vita è fallita perché i miei genitori mi hanno impedito di studiare musica. Mi hanno impedito di studiare arte. Mi hanno impedito di fare chissà che cosa, mi hanno obbligato a...», non si può dire questo perché magari per questa decisione dei genitori io non sono diventato un artista, non sono diventato ricco, mi hanno impedito di studiare, e io potevo fare carriera, eccetera. Ci sono delle conseguenze nelle decisioni dei genitori, ma solo a livello di vita esteriore, superficiale, non a livello di vita profonda delle persone dove ognuno è genitore, educatore di se stesso. Quindi posso arrabbiarmi con i genitori, posso sentirmi frustrato e deluso perché i miei genitori..., posso constatare certi traguardi non raggiunti perché i genitori..., ma tutto da un certo livello in su.

Da un certo altro livello in giù, sono soltanto io quello che **sono responsabile di me**, sono io quello che ho gestito il mio cammino, la mia crescita, e nessun altro. Quindi c'è questa realtà di profondità nella quale solo io entro, solo io ho responsabilità, solo io ho possibilità. E guardate che dicendo “**solo io**” intendo dire nessuno neanche Dio, che non entra a quei livelli. Come mai? Non è che non possa, è che Lui vuole delle persone libere davanti a sé, vuole delle vere persone, non vuole dei burattini, delle marionette. Avete presente? Un automa viene programmato e in base al programma che gli viene dato quello fa questo e quello, si comporta in quel modo esattamente come è stato programmato. Ma Dio non vuole questo, vuole la libertà delle persone, vuole che le persone si gestiscano a partire da se stesse e non da un obbligo esterno, da una programmazione esterna, da qualcosa che qualcun altro ha deciso per loro. Ci son tante cose che altri decidono per noi, a cominciare dall'essere nati (lo hanno deciso i genitori) a tante altre cose, ma non quello che io divento.

Quello che io divento lo decido io, io sono in mano mia. La realizzazione finale, il risultato finale dipende fondamentalmente da me. Tant'è che non si misura su parametri esterni, facciamo un esempio molto facile da capire: sui soldi. Quando uno arriva al momento di morire, si misura il suo patrimonio e si dice: «Che successo ha avuto costui nella vita! Questo muore con mille euro, questo muore con centomila, questo con un milione, questo con un miliardo». Viene anche da dire: «Un momento, bisogna vedere da dove è partito!», perché se uno è partito da un milione ed è arrivato con 100 mila, non è che si sia arricchito molto nella sua vita, anzi ha perso. Sono tutti ragionamenti di un aspetto superficiale esteriore che non valgono per la profondità dell'uomo.

Tutte le realtà che noi siamo in grado di misurare non sono le realtà vere dell'uomo. Collaborano, partecipano, pensate l'intelligenza; l'intelligenza è una cosa bellissima, ma collabora, partecipa, non è essenziale. Di modo che se hai 100 di intelligenza, di quoziente intellettuale, medio (per definizione 100 è quoziente medio), se hai 130 – 160 sei come Einstein, se hai 90 – 80 sei un fallito, buonanotte! Non è quello! Tutto ciò che si può misurare è secondario nell'uomo; importante, bello, bellissimo, ma secondario. Pensate tutti i parametri del nostro corpo, l'esame del sangue quanti parametri! Ti dicono: «Va bene», «Troppo alto», «Troppo basso», sono tutte cose importanti, ma relative. Cosa vuol dire relative? Vuol dire che uno può essere felice o infelice, indipendentemente da questi risultati, non determinano la felicità della persona, la realizzazione della persona, il sentirsi a posto della persona. Io sono quello che “sono fatto per” diventare.

Tutto quello che si misura non permette questo giudizio, questa valutazione. *Noi ci realizziamo a una profondità dove le risorse sono indeterminate.* Questa è un'altra cosa meravigliosa, un dono di Dio, ci realizziamo ai livelli dove le risorse sono indeterminate. Perché

l'intelligenza, la memoria, la velocità dei riflessi, tutto si può misurare a questi livelli, ma non sono quelli determinanti.

Come fai a misurare il gusto della verità di una persona? Come fai a misurare il senso della giustizia di una persona? O quella cosa che tutti sanno, ma che conoscere non è così facile: l'amore? Come fai a misurare la quantità di amore che è capace a dare una persona? Non si possono misurare queste realtà. E queste realtà hanno la caratteristica di essere indeterminate perché dentro l'uomo, che le ha rintracciate dentro di sé, che le ha animate dentro di sé e le ha risvegliate dentro di sé, diventano come una sorgente che getta acqua.

Avete presente il brano di Gesù del dialogo con la Samaritana? Quando la Samaritana va a prendere acqua e Gesù le dice: «*Dammi da bere*» - «Chi sei tu per chiedermi da bere? Tu sei ebreo, io sono samaritana», e Gesù le risponde: «*Se tu sapessi chi è che ti chiede da bere, chiederesti tu da bere*», l'altra risponde: «Come fai a darmene?» - «*No, io ti do qualcosa che diventa in te sorgente d'acqua*» - «Bene! - dice quella donna - così non devo più venire qui a prendere acqua». Ma intanto c'è tutto un passaggio, si capisce che c'è nella donna un cammino, un cambiamento dentro perché a un certo punto lascia lì tutto, corre in città e dice: «Ho trovato il Profeta che aspettavamo», e la gente va incontro a Gesù. Trattengono Gesù tre giorni in città, poi Gesù dice: «*Devo continuare*», e le persone della città dicono alla donna: «All'inizio abbiamo creduto per la tua parola, ma poi abbiamo creduto perché noi abbiamo visto e abbiamo conosciuto». Ma notate, quel: «All'inizio abbiamo creduto per la tua parola», vuol dire che questa donna era proprio stata cambiata, ci aveva proprio creduto. In questa realtà che da dentro di lei diventava una sorgente, lo è diventata subito: una sorgente che è andata verso i suoi concittadini, una sorgente che ha alimentato gli altri.

Dunque queste realtà hanno questa caratteristica di poter sgorgare, e sgorgare, e sgorgare, e nessuno si è mai trovato a dire: «Ho esaurito la capacità di amare. Avevo un capitale di capacità di amare 100; l'ho distribuito tutto, non mi è più rimasto niente. Avevo una capacità di gusto della giustizia, della verità di ricerca della pace grande così, l'ho esaurita adesso ho solo più botte, venitemi vicino che vi prendo a botte», non esiste! Anzi, proprio chi ha tirato fuori più pace da dentro di sé, è stato capace di tirarne fuori ancora di più; è quello che dice Gesù a un certo punto: «*A chi ha sarà dato, a chi non ha sarà tolto anche quel poco che ha*».

C'è un fenomeno in psicologia che corrisponde a questo detto di Gesù, è il "burnout" la persona che tira fuori cose belle verso gli altri, ma le tira fuori da un livello superficiale, a un certo punto esaurisce se stessa; la persona va in crisi, perché non ha attivato le sorgenti profonde e quindi quello che ha tirato fuori era "il capitale". Mentre prendendo dal profondo uno tira fuori "i frutti del capitale", il capitale c'è sempre, e i frutti continuano. Allora questa realtà di profondità in cui noi siamo chiamati ad agire su noi stessi, siamo chiamati a prendere le realtà per avere la forza di reagire su noi stessi, di agire, di condurci, di guidarci, sono di questa profondità. Sono una profondità in cui il Signore ci ha dato la possibilità, una profondità in cui il Signore ci lascia liberi perché lì siamo liberi. Non siamo liberi a tanti altri livelli: quanta gente abita in un posto dove non vorrebbe abitare, ma non può far diverso. Quanta gente fa un lavoro che vorrebbe non fare, ma non può far diverso, e così via, ma non può far diverso e quindi sta lì. Invece a livello di profondità, dentro le persone, ognuno può veramente condurre se stesso, gestire se stesso, muovere se stesso, e *dipende da lui*.

Dopo aver detto queste cose verrebbe da pensare che tutti sono così entusiasti di guidare se stessi, di far crescere se stessi, tutti sono così impegnati nella crescita di sé, e invece la realtà è diversa. Non c'è questo entusiasmo nel curare la propria crescita, non c'è questo impegno di ricerca spasmodica di condursi in una crescita. Come mai? Punto di partenza è ammettere di aver bisogno di crescere. Devo dirvi: «Ne ho bisogno!», e dirsi "*ne ho bisogno*", non a livello di sapere (che è ancora abbastanza facile) ma "*a livello più profondo di agire, di fare*". Pensate, a titolo di battuta, quanti dicono: «So che dovrei dimagrire, so che dovrei... lo so è vero». Ma lo fai? Quanta gente ammette tranquillamente che dovrebbe pregare: «So che dovrei pregare», sì, ma poi lo fai? «So che

dovrei cambiare comportamento; so che non dovrei più fare così; so che dovrei cominciare a...». Sì, va beh, ma lo fai?

Guardate che c'è una spaccatura dentro di noi, noi siamo capaci di illudere noi stessi. Siamo capaci di dirci: «Poiché è vero che ritengo quello importante, vuol dire che lo faccio». No! E' vero che lo ritengo importante, punto. Ma lo fai? Vai a verificare se lo fai! «Dovrei fare un po' di sport, sì ci vuole un po' di sport, fa bene alla salute. È vero! Sono convinto che dovrei fare un po' di sport? Sì, sì sono proprio convinto, allora sono a posto», sei a posto se lo fai!

Anche lì c'è un passaggio del Vangelo dove Gesù si dimostra proprio ottimo psicologo: alla lavanda dei piedi. Lava i piedi agli Apostoli, e dice: «*Voi avete visto che sono il Maestro, il Signore. Voi lo sapete, mi chiamate così, ed è vero perché lo sono. Ora io che sono il Maestro, il Signore, avete visto cosa ho fatto? Ho lavato i piedi a voi, quindi anche voi dovete comportarvi così tra di voi*», poi aggiunge: «*Adesso l'avete capito, ma sarete beati, quando lo farete*». Perché se no faremmo in fretta a dire: «Ho proprio capito quello che ha detto Gesù, sono a posto!», no! «*Quando lo farete sarete beati!*» Allora, è diverso dirsi «Sono convinto che ho bisogno di crescere, sono convinto che mi farebbe bene crescere, sono convinto che devo accompagnarmi in una crescita, sono convinto che la mia crescita dipende da me, punto», no! Sarai beato quando lo farai! E quindi questo passaggio dall'illudere se stessi alla realtà della propria crescita, è già un elemento che richiede impegno e fatica.

Poi c'è un'altra storia, quello del **darsi fiducia in se stessi**. Avete presente la leggenda che c'è in tutte le culture, costruita in un modo diverso, ma la sostanza è sempre quella?

«*C'è un tesoro preziosissimo, di oro, di monete, di gioielli, di cose straordinarie. Tutti sanno dov'è, ma nessuno va a prenderlo perché questo tesoro è difeso da un drago, da un mostro gigante, da quaranta ladroni, e così via. È difeso da qualcuno che non permette a nessuno di impadronirsi di questo tesoro. Avete presente Sigfrido, avete presente Alì Babà, e così via. C'è questa leggenda in tutte le culture, a volte questo tesoro è nel profondo del mare, a volte in una grotta nella montagna, e così via. Poi arriva un eroe senza macchia e senza paura, il quale dice: «Io sono qui per andare a prendere quel tesoro», tutti gli dicono: «No, non andare ti ucciderai! C'è anche il mostro, il drago ti uccideranno, non andare! Non andare!», ma lui va lo stesso. Scopre che quel drago, quel mostro, non era invincibile come dicevano, ma ha un punto debole. Il punto debole è anche un elemento che ritorna in queste leggende e c'è un sistema per vincerlo. L'eroe scopre questo, vince il drago e si impadronisce del tesoro. Dopo di che tutti gli dicono: «Bene, bravo, tu sì che hai fatto la cosa giusta, tu sì che hai avuto coraggio, tu sì che hai fatto quello che tutti avremmo dovuto fare!»*».

Che cosa insegna questa leggenda? Insegna il cammino di scoperta dentro di sé, di ricerca di se stessi, della propria realtà profonda. Tutti hanno un'intuizione più o meno consapevolizzata, ma c'è in tutti che dentro di sé c'è qualcosa di fantastico, di meraviglioso, di bellissimo, un tesoro profondo. Ma tutti partono dalla paura di andarlo a prendere questo tesoro! Perché? Perché ci sono dei mostri che lo difendono. Il primo mostro che lo difende è che *io ho paura di non trovare certe realtà belle buone che desidero*. Potrei scoprire che quel tesoro sono quattro cose di latta, cosa faccio tanta fatica per quello! La paura di scoprire che il tesoro, non è così prezioso come invece sento che è prezioso. La seconda è quella *dover affrontare qualcosa*, di dover incontrare dei draghi, dei mostri, insuperabili, che sicuramente vinceranno loro. E allora uno si ferma, si ferma perché magari il tesoro non è così prezioso, perché magari il mostro è davvero insuperabile e invincibile. Queste due paure bloccano la ricerca della propria realtà profonda, della propria grandezza profonda e le persone restano lì per prudenza: «Io sono prudente, non voglio arrischiare».

Sono reazioni emotive, perché con l'intelligenza si fa in fretta a dire «*guarda che qualunque realtà ci sia dentro di te, è più piccola di te. Non può esserci dentro un qualcosa più grosso di te, non ci sta. Quindi, stai tranquillo che qualunque mostro tu possa trovare dentro di te, tu sei più grande, più forte di quel mostro. Tu lo puoi vincere*». Ma con l'intelligenza si fa in fretta a dirlo, però ci vuole un coraggio; è l'emotività che resta bloccata.

In quanto alle ricchezze, qui io parlo da persona che vive una scelta di fede, sei stato creato da Dio, vuoi che non ti abbia creato bene? Vuoi che abbia fatto economia di ricchezze per te come Suo figlio? Dicevamo prima: «*Ha messo dentro di te un aspetto di ricchezza che non ha messo in nessun altro in tutta la storia dell'umanità, e vuoi che poi abbia fatto economia dall'altra parte? Su dai! Se ti ha creato Dio, sicuramente dentro di te ci sono delle cose stupende, meravigliose*». L'intelligenza fa in fretta a dirlo, ma superare queste paure non è così facile.

Allora c'è questa difficoltà del partire alla ricerca delle proprie grandezze per costruire e realizzare se stessi. Noi preferiamo **imbrogliare noi stessi**. È terribile, ma noi tante volte nella vita, tutti, mentiamo a noi stessi, imbrogliamo noi stessi. Sembra pazzesco ma, in effetti, è un principio di pazzia, di ordinaria pazzia nel mentire a noi stessi, nel falsificare la realtà a noi stessi. Le persone a un certo punto trovano facile più o meno (alcune persone di più, altre di meno) dirsi: «Vado bene così. Come sarebbe bello il mondo se tutti fossero come me!», ma questo lo dici tu! Forse gli altri non lo pensano ma uno se lo dice, e sarebbero già tutti molto avanti, molto bravi, molto realizzati.

Uno si dice delle cose che gli servono come alibi per non fare un cammino, per non crescere, per non impegnarsi: dichiararsi già arrivati, dichiararsi perfetti, dichiararsi a posto, «Ma guarda, di botto, io sono a posto. È fantastico!». Allora, prima sono lì che mi arrovello: «Io devo crescere, devo raggiungere..., devo sviluppare la paternità, la maternità nei miei confronti, devo accompagnarmi in un cammino di crescita, però potrei anche dirmi che vado bene così e sono a posto. Ma guarda che bello! Mi dico che vado bene così, e mi risparmio tutta la fatica!». Sapete dove viene fuori questo dirsi "io vado bene così"? Nel parlar male degli altri! Il parlar male degli altri è un sistema per dirsi: «Io invece vado bene». Allora mi incontro con un'altra persona, e incomincio a dire: «Hai visto Gigetta, uah, uah, uah (quattro risate) lei che è bionda vestita di giallo sembra una banana», e giù a ridere. «Hai visto quell'altro che..., e Gigetto che... », e si passano in rassegna le persone e di ogni persona si dice qualcosa (che magari è anche vero, eh!) di scemenza, di povertà, di sbaglio, di errore, di non funzionamento, di pazzia, e avanti, e avanti! Perché c'è gusto nel dire questo! E quelle due persone trovano gusto e vanno avanti proprio tanto tempo, e dicono: «Ma che bello parlar male degli altri!».

La psicologia è andata a scavare sotto. Dire "*quello è sbagliato*" è come dire "*io invece sono giusto*"; dire "*quell'altro è scemo*" è come dire "*io invece sono furbo*"; dire "*quell'altro è matto*" è come dire "*io invece sono sano*", è un modo di dirsi delle cose positive di sé. Ma il fatto che l'altro sia matto non vuol dire che tu sei sano! E il fatto che l'altro sia veramente scemo e abbia fatto veramente una scemenza, non vuol dire che tu sei furbo. Però noi lo viviamo così, ci suona in questo modo. E nel dire male degli altri diciamo, sotto sotto, bene di noi e ci mettiamo a posto e tranquilli.

C'è un detto che mi ha sempre colpito e ho sempre trovato profondamente vero a questo riguardo "*chi con te sparla, di te sparla*", perché non è possibile che questo Gigetto che io incontro, con cui mi trovo così bene a parlar male di tutti, quando poi incontra Pierino non faccia lo stesso e allora io sono dalla parte in cui vengo giudicato, e così via. Quindi è una norma di prudenza, di sapienza, non mettersi a parlar male degli altri con nessuno; con nessuno, perché se tu aiuti l'altro a parlar male di altri, lo aiuti a parlar male di te! Non è furbizia questa.

Pensate quanto è forte la nostra religione proprio su questo punto del non parlar male. Non mi ricordo più chi era quel santo da cui è andata una donna a confessarsi, che aveva parlato male. E lui come penitenza le dà di spiumare una gallina andando dal suo paese a un paese vicino e poi tornare da lui.

Interlocutrici: era San Filippo Neri!

Don Risatti: voi sapete tutto! L'altra fa la penitenza, va, spiuma questa gallina strada facendo, poi torna e dice: «L'ho fatto, e adesso?» -«*Adesso vai a raccogliere tutte le piume che ha sparso lungo*

la strada. Tu hai mandato in giro tante comunicazioni così pesanti, spiacevoli, come puoi pensare di rimediare a tutte poi? E' impossibile!».

Oggi giorno poi abbiamo Internet, sapete come ogni cosa messa in Internet è da considerare immortale, perché non si avrà mai la certezza che tutti quelli che l'hanno vista la cancelleranno dal loro computer. Non solo è difficile cancellarla dai server. Ho fatto un'esperienza, ho cambiato il cellulare e mi sono trovato, sul cellulare nuovo, le mail spedite da me dal 2008 a oggi, tutte! Ma io le avevo cancellate da anni e tutte me le sono trovate! E fino a quando non ho trovato il sistema di dirgli "fammele vedere dalla più recente alla più vecchia, non dalla più vecchia alla più recente", io mi sono trovato le mail che io avevo sicuramente cancellato. Guardate che cancellare è più difficile che non mettere in Internet. Quindi c'è questa realtà che permane.

E parlar male degli altri, permane. Parlar male degli altri per certi aspetti ci fa star bene, ma non conviene: è un mentire a se stessi. E i vantaggi? Il vantaggio della propria crescita è realizzare se stessi, il proprio "essere fatto per...", «Io sono fatto per... Io sono fatto per quello». E quando una realtà raggiunge quello per cui è fatto, ha il massimo della pienezza della felicità.

Ma questo anche a livelli: ad esempio la bocca è fatta per masticare, ed è felice quando mastica. E siccome non può masticare sempre allora uno usa il chewing gum, così mastica anche senza mangiare sempre. Le orecchie son fatte per sentire, magari non sempre conferenze, ma anche cose belle, piacevoli, e provano gioia nel sentire la musica. Da dove viene questa gioia? Gli occhi son fatti per vedere e uno vede delle cose bellissime, prova gioia nel vedere queste cose belle della natura, dell'arte e così via, mentre cose brutte danno dispiacere. Tutto ciò che è "fatto per...", trova gioia e soddisfazione quando realizza questo essere "fatto per...". Non so, palpare con la mano ciò che è soffice, morbido, fa piacere, il bambino lo fa volentieri e così via. Questo vivere proprio "l'essere fatto per..." fa sentire la pienezza di sé.

In filosofia si usano anche degli esempi delle cose materiali. Si dice che il macina caffè, quando macina il caffè è felice, (io non glielo ho mai chiesto!), quando invece è lì fermo in un armadio è infelice perché inutile: non raggiunge lo scopo per cui è fatto. La macchina è felice quando viaggia, perché è il suo essere fatta per. Quando è ferma in garage, sopporta, ma non è la sua realizzazione. Ma guardate che è una proiezione dell'uomo questo percepire attraverso queste metafore la felicità dell'essere fatto per, è una proiezione nostra nelle cose, negli oggetti.

Pensate le favole, quanto proiettano dell'uomo sulle persone, sugli oggetti! Li animano, li fanno diventare come persone, li fanno agire, e noi sentiamo attraverso questa mediazione: quello è bello, quello è buono, quello è giusto, quell'altro non funziona tanto, quell'altro non va granché bene. Ci rendiamo conto di dove è bene andare e di dove è bene non andare.

Una realizzazione di noi, del nostro essere, che è esplicitamente volontà di Dio. Perché Dio ha dato la realizzazione di ogni persona in mano alla persona stessa. E quindi è chiaro che è Sua volontà che io realizzi un progetto molto bello, grande. E se io non realizzo un progetto così bello, c'è la sofferenza, la sofferenza della Passione di Cristo.

Quando noi diciamo che Cristo ha sofferto la Sua Passione per i nostri peccati, noi diciamo proprio questo: Cristo, il Figlio di Dio, il Messia, vede la non realizzazione di persone che Lui ama! **Il peccato è la non realizzazione di sé.** Vede quale meraviglia quella persona poteva essere e invece vede a cos'è ridotto poverino, solo quello. E poiché ama quella persona ne viene la sofferenza, la sofferenza della nostra non realizzazione.

La Passione è la sofferenza per i peccati degli uomini. E' ognuno di noi, che non si è realizzato pienamente, è ognuno di noi che si è realizzato in parte sì e in parte no, è ognuno di noi che cresce in questa realizzazione di sé e cresce fino a un certo punto e non oltre, pesa sulla Passione di Cristo! E' sofferenza per Cristo!

La nostra Religione ci dice chiaramente che "*Cristo ha sofferto per ognuno di noi, perché nessuno di noi ha realizzato la pienezza del suo essere*". Siamo peccatori e Dio è dispiaciuto di questo essere peccatore. E con la Passione di Cristo la sofferenza è un'esperienza che è entrata nella realtà di Dio, della non realizzazione di sé. Ha sentito cosa vuol dire quella sofferenza della

Passione, non realizzare se stessi. Il Figlio di Dio, vero Uomo, l'ha percepita, l'ha misurata, l'ha sentita, l'ha vissuta. Non l'ha condivisa, perché Lui ha realizzato pienamente se stesso, ma l'ha percepita bene nell'amore che aveva per noi, il peso, la fatica, il dolore, l'assurdità della nostra non realizzazione.

Quindi realizzarci è proprio volontà di Dio, è quello che Lui desidera per noi, è quello a cui Lui fa il tifo per noi! Dio che fa il tifo per ognuno di noi: «Dai, cresci!», Dio che è Padre. Ma come può un Padre non desiderare la crescita dei suoi figli, la realizzazione dei suoi figli? Come può non desiderare che diventino delle cose meravigliose e stupende i suoi figli? E Dio Padre è così, che desidera questo per noi!

Una realizzazione, poi, che ha una caratteristica molto bella: *“non finisce con la morte”*. Non è che noi ci diamo da fare e arrivati alla morte, tutto crollato, finito tutto, azzerato tutto; sarebbe piuttosto pesante, piuttosto deludente, piuttosto faticoso. In un campo, lo sanno tutti (la teoria la conosciamo bene) viene azzerato tutto: i soldi che uno ha guadagnato, uno non se li porta dietro; ne può aver guadagnati pochi o tanti, non si porta dietro niente, resta tutto lì, i soldi che uno ha guadagnato. Quella è una crescita che non è per l'eternità.

Gesù lo dice molto chiaramente *“fatevi dei tesori dove non possono essere rubati, dove non possono arrugginire, fatevi dei tesori sicuri”*. È lì che si vede anche il valore fondamentale dell'uomo: quello che l'uomo si porta dietro. Quello che l'uomo lascia, vale perché ha valore, questo corpo ha un valore, è relativo, si può addirittura barattare con altri valori. Pensate a quanti hanno dato la vita per qualcosa di più grande: la verità, la giustizia, la pace, l'amore. Quanti hanno dato la vita per queste realtà! Quello che si lascia vale, serve, è utile, bello, buono, ma limitato.

Quello che invece vale di più è quello dove tutti dipendono da sé, perché in quello che si lascia noi possiamo fare fino a un certo punto; esempio il nostro corpo, se uno volesse un corpo più bello, più atletico, più grande, più alto, si può fino a un certo punto.

Invece dove uno può realmente, quello resta per l'eternità. È una crescita destinata a continuare nell'eternità, perché crescere fa parte proprio della nostra realtà, del nostro essere uomini, è una dimensione del nostro essere persone, la crescita. Che dimostra il nostro essere limitati, che dimostra il nostro essere creati, che dimostra il nostro essere in relazione, in rapporto con Dio, e così via, e noi siamo fatti per questo, quindi è un ottimo investimento. Se uno fa un buon investimento in titoli gli danno un reddito, però questo investimento resta tutto qua. Se invece uno fa un aumento nella propria crescita personale, questo investimento è per l'eternità, merita sempre.

Bene, e con questo riferimento all'eternità sentiamo un po' che cosa avete da dire voi, che cosa pensate, chiedete, al massimo non so rispondere e bell'e fatto.

Domanda: *sulla differenza tra la realtà interiore e l'identità e se l'identità comprende la realtà interiore.*

Risposta: l'identità è la coscienza di sé. Comprende tutte le realtà interiori e le coglie nel proprio essere. Allora, io sono Gigetto, questa è la mia identità e ho tante realtà interiori, come la capacità di amare, la capacità di accogliere, di perdonare, di relazionarmi, eccetera, ho tante realtà interiori. Di ogni realtà ne ho una certa quantità, ne ho una certa qualità, e ne faccio una certa gestione. Quindi c'è una parte di patrimonio che mi trovo, e una parte di gestione che faccio. E la gestione a un certo punto è fondamentale rispetto al patrimonio. Perché c'è un patrimonio di base che tutti gli uomini hanno. Sì, direi che l'identità comprende la realtà interiore.

Domanda: *sul fatto che ognuno capisce se stesso, ma se facciamo fatica a capirci facciamo anche fatica a metterci in relazione con gli altri.....*

Risposta: ripeto la sua domanda: uno si capisce, ma fa fatica con sé a capirsi; e se uno fa fatica con sé, poi fa fatica anche a capire gli altri. Garantito è proprio così, capirsi è molto difficile! Perché c'è

tutta una problematica. Io parlo anche con dei colleghi, lavoriamo anche in supervisione, eccetera, il problema di capire persone di altre culture, quanto è difficile! Perché per noi questa realtà ha un certo valore, e scopri che per l'altro ha un valore diverso. Noi non ci pensiamo che possa avere un valore diverso: «E' talmente evidente che vale quello!», che uno fa fatica e con stupore scopre che c'è una realtà diversa.

Allora, capire se stessi è un cammino lungo e faticoso ma è il più semplice dei cammini, perché capire gli altri è peggio: è più lungo, è più faticoso, è più difficile. Allora si dice *“comincia a capire te stesso!”*. Anche perché man mano che capisci te stesso, trovi poi più facile capire l'altro. Insegno nel Corso di Laurea di Psicologia che abbiamo a Rebaudengo, e dico ai nostri allievi: «Dovete leggere un libro di psicologia assolutamente! Tutti devono leggere questo libro, chi non ha letto questo libro e non ha capito questo libro non ha capito la psicologia. Questo libro siete voi stessi! Se non andate a leggere dentro di voi, non avete capito la psicologia».

La psicologia ti dice *“dell'uomo ci sono queste realtà. La psiche funziona in questo modo. Le relazioni funzionano in questo modo. I processi funzionano così, e avanti..., c'è tutta una serie di elementi dentro di te. Ma se tu li studi come nozioni che si imparano esterne, come uno studia i venti, le piogge, e così via, alla fine non hai capito veramente l'uomo. Devi leggerle dentro di te”*. E notate, lo dico a loro ma lo posso dire anche a voi.

Anche le malattie mentali vanno lette dentro di sé. Perché tutti siamo un poco schizzati, tutti siamo un poco paranoici, tutti siamo un poco depressi, e avanti, e avanti. Tutte le malattie, si spera poco, ma le posso trovare dentro di me, e quando studio questo problema, questo funzionamento, questo meccanismo, questa realtà, e poi la vado a leggere dentro di me, capisco veramente quella cosa! Capisco un po' di più di me e di psicologia. È il libro più facile da leggere, uno dice: «Se questo è quello più facile, chissà gli altri come sono!», eh, gli altri sono più difficili.

Domanda: sulla vita, sull'esistenza dopo la morte.....

Altra domanda: sulla sofferenza nelle malattie.....

Risposta: cominciamo dalla prima domanda, la vita dopo la morte quali caratteristiche ha, eccetera. È proprio il caso in cui mi conviene stare zitto perché non lo so. Le cose che vi ho detto sono cose che si deducono dalla realtà di questa vita. C'è una via rispetto a questa vita e alla prossima, sicuramente, nel Vangelo tante volte viene riportata questa analogia: *“così prima, così dopo”*, corrispondenza! C'è un legame tra le due cose sicuramente.

Nella Bibbia questo ritorna in una maniera molto grande, molto continua. Ci sono più elementi di assomiglianza e più elementi di differenza di quelli che possiamo immaginare. Ma questo direi che sia un affrontare il tema in modo filosofico, di che cosa posso dire e cosa non posso dire. Se dico che l'uomo è fatto per amare, dirò che nell'eternità amerà. Se l'uomo è fatto per la verità, per la giustizia, dirò che nell'eternità vivrà verità e giustizia. Se dico che l'uomo è fatto per crescere, dico che nell'eternità crescerà, poi non so cosa dire altro; mi fermo lì perché non so. Si possono anche fare dei paragoni, delle immagini, ma tutto va a sbattere contro il fatto che non sappiamo. C'era quella che diceva: «Nell'altra vita si sta così bene! Garantito che si sta bene perché nessuno è tornato indietro. Quindi vuol dire che stanno tutti bene là!», è chiaro che è una battuta.

Non sappiamo, quindi mi piace quello che dice San Paolo: *“Non parliamo delle cose che non conosciamo”*. Tu dici: «Però ne hai parlato!», vi ho detto entro quali limiti, un lavoro fondamentalmente filosofico: se dico questo, vuol dire quello! E poi non so come, ecco!

L'altra domanda era sulla sofferenza: una domanda enorme! Comunque sicuramente Dio non ama la sofferenza dell'uomo. Ha creato l'uomo non per la sofferenza. La sofferenza è entrata nel mondo quando l'uomo si è allontanato da Dio: Dio gli ha detto: «Fai così», e l'uomo ha fatto così, e lì ha trovato la sofferenza. Non è volontà di Dio la sofferenza.

La sofferenza tante volte è necessaria, certo: uno va dal medico e il medico gli dice: «Qui bisogna fare un'operazione», e fare quell'operazione è sofferenza, però non è fatta in funzione della

sofferenza, ma in funzione dello stare meglio dopo. È lo stare meglio quello che uno cerca anche attraverso un'operazione.

La sofferenza non è una moneta con cui io posso comperare qualcosa da Dio. Non so, voglio comperare una promozione a un esame, allora mi metto lì con un martello e mi do martellate sulle dita, ecco che ho una sofferenza con cui compro da Dio...no! Guarda la sofferenza per comprare un esame si chiama "studiare!". Quella è la sofferenza e, se volete, la fatica giusta.

Domanda: *come fa uno a capire se stesso, quando raggiunge la pace interiore eccetera.*

Risposta: è una realtà progressiva, uno si avvicina, poi fa un passo, poi ne fa un altro, poi ne fa un altro, e più ne fa più accelera il suo cammino. All'inizio i passi sono molto lenti, molto faticosi, c'è molto timore, c'è molta fatica; poi quando uno ha cominciato e dopo vede che merita, è bello, conviene, allora uno accelera il passo.

Domanda: *sull'inconscio e le sue realtà, sugli attacchi di panico....*

Risposta: le realtà nell'inconscio. Chi ha dimostrato l'inconscio con argomenti molto chiari è stato Freud, il quale era un medico e un medico ha una mentalità medica. Cioè: cos'è che non funziona? Cos'è che fa male? Cos'è che è sbagliato? Andiamo a vedere quello. Se uno va dal medico e gli dice: «Sto tutto bene, ho solo un po' di mal di fegato», il medico pensa solo più al fegato, non guarda tutto il resto, ed è giusto! È il suo mestiere.

Freud ha fatto lo stesso con l'inconscio: dunque cosa c'è che non funziona nell'inconscio? Ecco cosa c'è! È quello! E si è concentrato lì sopra, dando la sensazione che l'inconscio fosse tutto un insieme di cose che non funzionano. Mentre studi successivi (a me piacciono molto quelli di Milton Erickson) ci danno una visione dell'inconscio molto più ampia, molto più sana, di supporto alla vita quotidiana:

l'inconscio è quello che ti fa guidare la macchina senza fare la fatica che hai fatto quando imparavi, fa tutto automaticamente,

l'inconscio è quello che ti permette di camminare senza fare ogni volta la fatica che hai fatto quando hai imparato a camminare,

l'inconscio è quello che ti permette di parlare senza tutta la fatica che hai fatto quando hai imparato a parlare. E così via.

Quindi proprio un supporto alla vita della persona, continuo, che ha poi anche qualche cosa di problematico come sono appunto queste realtà.

Queste realtà come gli attacchi di panico e così via, mentono. Mentono in una maniera spudorata! Ad esempio, quello che per strada arriva con una biro e ti pianta la biro nella schiena dicendo: «Ho una pistola puntata contro di te, se non mi dai i soldi ti sparo», ma lo dice con una tale sicurezza, con una tale grinta, che io gli credo e gli do i soldi. Avevo una biro puntata contro, ma è la sicurezza con cui l'ha detto.

Ci sono realtà che ci condizionano e noi non riusciamo a liberarcene ma perché non facciamo la strada giusta, il percorso giusto. Ad esempio: un ascensore non ha la possibilità di far soffocare la gente. Noi lì volevamo mettere un ascensore che scendeva fino al piano interrato, non l'anno fatto perché al piano interrato non ci sarebbe aria sufficiente nel caso restassero chiuse lì due o tre ore le persone. In qualsiasi parte del percorso dell'ascensore ci deve essere un'aerazione sufficiente di modo che se l'ascensore si blocca la gente non muore soffocata. Meno male, quando prendo l'ascensore so che se rimane bloccato ci sarà l'aria da respirare.

La persona che soffre di claustrofobia è una persona che dà all'ascensore il potere di farla sentir soffocare. E ha la sensazione di non poterci fare niente. In realtà non sa che cosa fare per

superare questa claustrofobia, e ha la sensazione che l'ascensore sia più forte di lei, più potente di lei: «Perché mi fa soffocare e non posso farci niente!».

Allora in tante problematiche della nostra vita, noi proprio non sappiamo...: *siamo noi che diamo il potere all'altro di farci schizzare*. Il potere di mandarci nel panico, il potere di... e così via, e non sappiamo come fare per... ma la strada c'è! Tant'è che poi le persone possono anche guarire da questa realtà, guarire vuol dire che hanno trovato dentro di sé "le risorse per...". Perché lo psicologo non mette niente dentro le persone, accompagna le persone a risvegliare, animare le loro realtà.

Domanda: *sul come affrontare queste situazioni di panico... in un'esperienza personale superata...*

Risposta: allora, sappia, e lei lo ha già sperimentato, che lei è più forte di loro. Con le prudenze opportune, magari facendosi aiutare (non sto cercando clienti eh, non posso prendere altri clienti, ho dei colleghi ma non io). Dunque queste realtà, dentro, che a un certo punto mentono, danno questo input di paura, quindi deve essere prudente. Però sappia che come ha trovato le risorse una volta le potrà trovare sempre.

Domanda: *sulle malattie nervose, su queste persone che ammazzano... si possono aiutare con medicine, con la psicoterapia? E poi sul vivere con la paura della violenza degli altri...*

Risposta: dipende dai casi perché ci sono malattie che sono proprio di origine biologica, fisiologica, di ghiandole interne che non funzionano, come la tiroide, lì ci vogliono sicuramente medicine. Ci vogliono anche medicine per bloccare certi comportamenti che sarebbero distruttivi pericolosi e così via. Se no, normalmente è meglio un cammino di crescita però il cammino di crescita si fa solo se la persona è d'accordo.

Domanda: *sul guidare se stessi nella depressione...*

Risposta: fa parte del guidare se stessi venir fuori dalla depressione, il primo passo è quello. Ma farsi aiutare non è una cosa vergognosa, è una cosa intelligente, di benevolenza verso di sé. Se ho il raffreddore e l'influenza è una cosa buona andare da un medico e farmi aiutare. E se ho un problema di depressione è una cosa buona farmi aiutare, e allora ecco che uno si mette in un cammino.

Una cosa bella della psicologia è che i problemi psicologici in teoria possono sempre essere superati, poi in pratica qualche volta non siamo capaci, non ci riusciamo eccetera, però la teoria almeno è sempre quella. Mentre in campo fisico medico, qualche volta proprio non c'è più niente da fare. Noi possiamo sempre dire: «Si può fare qualcosa».

E con questo vi auguro una buona serata e arrivederci!

Grazie.