



## Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

[www.chicercatrovaonline.it](http://www.chicercatrovaonline.it)

[info@chicercatrovaonline.it](mailto:info@chicercatrovaonline.it)

# Le sorgenti di energia interiore: più sono profonde, più sono grandi

*(testo non rivisto dal relatore)*

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti  
psicoterapeuta e preside di IusTo Rebaudengo  
*(8 febbraio 2017)*

*Ringraziamo chi ci  
segnala eventuali errori  
di scrittura*

Buona sera

il tema di quest'oggi sono le energie della persona, la persona umana ha tante energie, sono diverse le fonti, sono diversi gli usi, diverse le conseguenze.

### **Che cosa vuol dire energia?**

Le piante prendono l'energia dalla luce del sole, il sole permette loro la fotosintesi clorofilliana e questo dà loro l'energia. Gli animali prendono l'energia cibo: se non hanno cibo non hanno energia e possono arrivare a morire. E l'uomo? L'uomo, in quanto ha un corpo, anche lui prende l'energia dal cibo, in particolare dai carboidrati, poi ha bisogno anche di vitamine, proteine, eccetera, però l'energia fondamentale viene dai carboidrati: pane, pasta, patate, sono quelli che danno energia e sono quelli che, tra l'altro, fanno ingrassare perché l'energia accumulata di riserva è il grasso e se uno ne accumula troppa ingrassa.

**Le energie del corpo** sono facili da conoscere, si può misurare quanta forza uno ha nelle braccia in estensione e quanto uno è capace a sollevare; c'è un attrezzo per misurare l'energia delle mani; l'energia del corpo si può misurare in tanti modi con precisione notevole.

Il corpo ha diversi tipi di energia: un tipo di energia che dura pochissimo, al massimo arriva a 10 secondi, che è molto forte per cui uno può sviluppare per tempi brevi degli sforzi notevoli; questa energia è quella che permette gli strappi muscolari, quella che permette di rovinarsi la schiena perché uno, per tempi brevi, sente che può fare quello, sì però la schiena non poteva oppure

il muscolo proprio si strappa perché sviluppa questa energia in una maniera non opportuna: è un'energia molto forte, ma dura poco, dopodiché uno è sfinito.

C'è un altro tipo di energia che dura un po' di più, arriva fino a 30 secondi, che è già meno forte però permette degli sforzi un pochino più lunghi; se poi uno non la usa al 100% può anche durare più di 30 secondi. Sono energie che però servono in momenti particolari, pensate ad esempio che la farfalla per volare utilizza queste energie molto grandi ma per tempi molto brevi: una farfalla non può volare a lungo, se uno le corre dietro a un certo punto casca sfinita perché quest'energia si consuma. La farfalla vola non a lungo, si posa su un fiore e sull'altro e in quei momenti ricarica la sua energia.

Noi uomini abbiamo più bisogno di tempo, pensate gli atleti come è diverso l'uso dell'energia secondo il tipo di sport che fanno. Il salto in alto va tutto su questa energia più forte, più veloce, perché dura meno di 10 secondi; se uno corre i 100 metri e riesce a correrli in meno di 10 secondi gli basta anche questa energia, ma chi corre già i 200 metri ha bisogno di un altro tipo di energia; chi corre il Giro d'Italia deve tenere conto di una energia rinnovabile che può essere usata per ore. Non sto a elencare tutti i sistemi di produzione di energia, ci sono quelli che generano acido lattico, o che hanno bisogno di più ossigeno, altri che non hanno bisogno di ossigeno; è una cosa molto interessante. Il nostro corpo è ben organizzato, però il livello di energia è quello e quindi il corpo utilizza quello e quando quest'energia finisce bisogna fare due cose: dormire e mangiare. Normalmente se uno dorme e mangia recupera l'energia fisica; se uno non riesce a dormire o ha problemi per mangiare, allora la problematica è un'altra.

### **La realtà mentale**

Poi c'è tutta un'altra realtà dell'uomo che è la realtà mentale: l'intelligenza, la volontà, la memoria, la sensibilità; ecco, queste in realtà sono ancora legate al corpo per cui uno ha bisogno di mangiare, ha bisogno di dormire per farle funzionare bene. Ad esempio l'intelligenza, se dovete fare un test di intelligenza andate a farlo al mattino perché se andate di sera risultate meno intelligenti perché il corpo influenza il funzionamento dell'intelligenza. Quest'energia mentale viene anche proprio dal cibo perché viene dal corpo, ma utilizza già anche altre sorgenti di energia ed è una cosa molto interessante perché ha già in sé lo stile, la realtà della vita.

La materia vive il principio che **“ciò che si usa si consuma”**, il corpo consuma l'energia e poi deve reintegrarla; tutto ciò che è materiale e che viene usato si consuma, Quel computer un anno fa funzionava meglio, adesso dà qualche problema perché usandolo si consuma, la macchina si consuma, le lampade si consumano: è **la legge della materia**. Il nostro corpo ha una parte di materia: la pelle si consuma, le ossa si consumano, la cartilagine delle ossa si consuma, c'è una parte che subisce la legge della materia e si consuma.

**La legge della vita** invece è opposta, **“ciò che più si usa, più funziona, meglio sta”**, il nostro corpo ha anche la legge della vita, ad esempio: se uno pratica uno sport in cui deve usare molto le braccia, ecco che le braccia diventano particolarmente sviluppate e crescono bene; se uno pratica la corsa dove si usano molto le gambe, le gambe si sviluppano molto bene e così via. Addirittura se uno usa un braccio e non usa l'altro, ecco che a un certo punto le due braccia hanno uno sviluppo diverso. Pensate che una volta gli scaricatori di porto che facevano rotolare i barili, usavano un braccio in un modo e l'altro in un altro modo, a un certo punto avevano proprio le due braccia sviluppate in modo diverso perché ogni braccio seguiva il suo uso e il suo sviluppo. Oppure se uno si è rotto un braccio e si mette il braccio al collo, dopo 40 giorni il braccio al collo ha perso peso, ha perso forza, mentre l'altro braccio ne ha di più; quindi la vita è proprio opposta alla materia, ciò che si usa si sviluppa, cresce!

Pensate tutta la base dell'evoluzione: si sono sviluppati gli organi che venivano utilizzati, quelli che non venivano utilizzati sono diventati secondari e si sono atrofizzati, sono addirittura spariti perché non servivano. Una teoria dice che il cervello durante la vita diminuisce di peso, perde neuroni (10.000 al giorno) perché non viene usato nella sua potenzialità, e allora vengono

eliminati i neuroni non usati per non mantenere un organo che non viene usato; in parte viene usato, non è che non lo usiamo “zero”, ma, a quanto pare, non usiamo tutta la potenzialità del cervello.

Questa **legge della vita** quando si passa alle **realtà mentali** diventa più significativa. Ad esempio la memoria si nutre di ricordi, i ricordi nutrono la memoria; quindi uno che utilizzi la memoria ed eserciti la memoria, nutre la memoria e la fa crescere, la fa diventare più capace e più forte. Una volta quando c’era meno possibilità di scrivere la gente ricordava molte cose a memoria, il mio insegnante di lettere delle superiori si stupiva della nostra fatica a studiare a memoria i canti della Divina Commedia, diceva: «Ai miei tempi (quindi risaliamo al secolo scorso) quando mancava un docente dicevano alla classe: *«Imparate a memoria un canto della Divina Commedia in quest’ora»*, sono circa 130 versi da imparare ed era normale che tutta la classe in un’ora li imparasse a memoria», per noi invece era una fatica, e non so poi oggi come siano messi i ragazzi perché la memoria, in quanto si nutre di ricordi, ricorda quello che la persona vuole ricordare.

Dove la persona si esercita, li ricorda di più, per cui io sono sicuro che i ragazzi di oggi sono in grado di ricordare password, di ricordare diversi processi molto meglio di noi, e come si usa un cellulare, come si usa un computer o un tablet, hanno un tipo diverso di memoria perché hanno nutrito quella memoria<sup>4</sup> e il nutrimento l’ha fatta crescere e l’ha fatta sviluppare. In tutti i casi si consiglia alle persone di esercitare la memoria, perché se la memoria non viene esercitata è un po’ come un muscolo: si atrofizza. Sforzarsi di ricordare mantiene la memoria agile, giovane e snella: a me hanno dato delle pillole per la memoria, ma non mi ricordo mai di prenderle! Dunque la memoria è una realtà mentale.

## **L’intelligenza.**

Abbiamo tanti tipi di intelligenza, e di ogni tipo ne abbiamo una certa quantità, ma dobbiamo imparare ad usarla e, in questo, c’è un cammino che non finisce più! L’intelligenza ha tante possibilità che noi non riusciamo ad attivare se non abbiamo imparato a usarla.

Ricordate la storia di Cristoforo Colombo? Era a tavola con i notabili di Spagna che gli dicevano che non era possibile raggiungere l’India che era a Est, navigando verso Ovest (non sapevano che ci fosse l’America, pensavano di arrivare in Asia, in India, tant’è che hanno chiamato “indiani” gli abitanti) e lui prende un uovo sodo e chiede: «Siete capaci a farlo stare diritto?», questi provano e non riescono, allora lui lo prende, “tac”, lo ha battuto e l’uovo è rimasto diritto. Dove sta il meccanismo? **Gli altri si erano messi un limite che lui non aveva dato!** Lui non aveva detto: «Fatelo stare diritto senza incrinare il guscio», lui voleva con questo dire che loro si mettevano dei limiti che non c’erano. Erano loro che se li mettevano: che non si potesse andare a Est navigando verso Ovest visto che la terra era rotonda (e che la terra fosse rotonda era dato per scontato), quindi **uno si mette un limite e non riesce a risolvere il problema perché si è messo lui quel limite**, allora imparare a usare l’intelligenza è molto importante.

**L’intelligenza si nutre di problemi da risolvere**, se la vostra vita è senza problemi, se per caso non avete problemi, comperate la Settimana Enigmistica e datevi da fare a risolvere dei problemi. «Sono problemi che non servono a niente!», non è vero! Servono a tenere attiva l’intelligenza, a svilupparla, a nutrirla, a divertirla. Tanta gente fa il sudoku, fa le parole crociate, perché? Per risolvere dei problemi che non hanno senso? No! Perché c’è divertimento e c’è nutrimento dell’intelligenza. Pensate alla soddisfazione che ha un corpo quando uno mangia e ha fame: che bello! È gioia, perché il corpo è fatto anche per mangiare e quindi quando mangia prova gioia; poi è fatto anche per muoversi quindi entro certi limiti il movimento è gioia e fa piacere fare quattro passi, e così via. Allo stesso modo l’intelligenza: ciò che la nutre la fa crescere e la fa star bene e le dà una quantità di energia

Le energie mentali sono diverse da quelle fisiche, ma come quelle fisiche sono misurabili: si può misurare l’intelligenza, si può misurare la memoria. Avete mai giocato con un tachistoscopio? È una macchina che ti fa vedere per una frazione di secondo una serie di numeri e di lettere e poi chiede: «Adesso quanti ne ricordi?», ricordarne 2 o 3 sono tutti capaci, ma arrivare a 4 è già difficile.

**L'energia del corpo** si può incrementare, pensate agli sportivi che fanno gli allenamenti quanto fanno crescere l'energia del proprio corpo, ma per quanto la facciano crescere non possono arrivare a 10 volte, 20 volte, non è possibile! C'è un limite crescita molto ristretto e determinato, definito, di più non si può; ogni tanto scoprono che qualcuno ha barato per avere più energia del corpo, perché di più non si può andare.

**L'energia mentale** è lo stesso, può aumentare ma in proporzione può già aumentare di più, quindi uno può sviluppare la sua intelligenza, può diventare più astuto, risolve più facilmente problemi, ha uno sviluppo che è interessante. La memoria può avere molto sviluppo, esercitare la memoria è come esercitare un muscolo, sai che un muscolo cresce quando lo usi, quindi usa la memoria e vedrai che cresce entro certi limiti.

### La volontà

Anche la volontà è una risorsa di energia mentale che serve a raggiungere degli scopi. La volontà organizza tutte le risorse della persona in funzione di uno scopo da raggiungere. La volontà si esercita, la volontà cresce con l'esercizio. Una delle cose che si lamenta di una certa generazione cresciuta trascurando la volontà è che le persone non sono capaci a mettersi lì e ad arrivare fino in fondo. A un certo punto per raggiungere il risultato devi fare una fatica; è la fatica della volontà che dice: «Si fa lo stesso!», e allora sprema l'intelligenza, sprema il corpo, sprema la memoria, sprema dappertutto le energie per arrivare al risultato. Per cui ci sono persone che hanno raggiunto risultati significativi perché avevano una buona forza di volontà e questo ha permesso loro di andare avanti e di fare tutto un cammino.

La volontà è di due tipi c'è una **volontà sottile** che si sviluppa continuamente tutti i giorni: è quella che vi permette tutte le mattine di ricominciare una giornata. Quando è il momento di alzarvi sapete già che vi aspettano un certo numero di fatiche, ma questa volontà vi permette di alzarvi e di affrontare queste fatiche; lo stesso quando andate al lavoro sapete che vi aspetta un certo numero di fatiche, e la volontà vi permette di affrontarle.

Poi c'è un altro tipo di volontà più forte, più esplosiva, ma che dura poco, è la volontà che vi ha permesso di far partire certi progetti. Tipico è un corso di studi dove ci vuole volontà per farlo partire, e poi ci vuole la volontà sottile per portarlo avanti giorno per giorno: non si tratta solo di corsi di laurea, ma anche di imparare a usare un computer: ci vuole un gesto di decisione all'inizio e poi andare avanti un po' per volta. Imparare un'altra lingua, imparare a suonare, sono tutte cose che richiedono una **volontà esplosiva** all'inizio e poi una **volontà sottile** che permette di andare avanti fino al risultato. Poi magari capitano delle difficoltà impreviste, dei momenti più faticosi, allora ci vuole di nuovo un'esplosione di volontà forte, ed ecco che poi uno supera l'ostacolo e di nuovo si va avanti.

La volontà va esercitata sapendo quale uno possiede di più e quale uno possiede di meno: è importante che uno lo sappia: «Io non riesco a realizzare perché mi manca la volontà sottile, allora parto deciso ma è un fuoco di paglia! Parto deciso e poi mi fermo! Mi manca la volontà sottile e allora devo sviluppare quella». Invece un altro a cui manca la volontà esplosiva è quello che dice: «Lo farò! Lo farò!», ma quando? «Quando comincio la dieta? Domani», ecco, se uno non arriva a una volontà esplosiva la dieta comincia sempre domani, in altre parole, non comincia mai!

Allora uno deve conoscersi, deve sapere quale fonte di energia ha bisogno di essere esercitata, di essere nutrita, e anche lì **il bello è che ciò che la nutre è ciò che la fa funzionare**. Il funzionamento diventa nutrimento per se stessa, è una meraviglia nell'uomo questo meccanismo, che il funzionamento non consuma nutrimento (come il corpo) ma lo genera, per cui la volontà diventa più forte proprio perché viene usata.

### La sensibilità

Un'altra realtà mentale è la sensibilità, la capacità di sentire la gioia e la sofferenza, il bello e il brutto, il piacevole e lo spiacevole. «Mi va! Non mi va!», è tutta la percezione di questa realtà che parte da molto superficiale, «Stasera ho voglia di uscire» o «Stasera non ho voglia di uscire». La

sensibilità è quella che dice immediatamente: «Sono contento!», «Non sono contento!», proprio in maniera anche molto superficiale, ma però dà subito questo input che serve ad una prima valutazione della realtà, serve ad orientare subito il comportamento di una persona.

Guardiamo l'uomo delle caverne (quello che fundamentalmente siamo ancora; ci sono dei cambiamenti in corso ma partiamo ancora di lì, dall'uomo delle caverne) che cammina nella boscaglia, nella savana, e a un certo punto vede un animale: deve nel tempo più breve possibile determinare se è un incontro fortunato e piacevole, o sfortunato e spiacevole. Più in fretta determina questa realtà, più ha probabilità di successo: scappare, sparire, togliersi di mezzo, oppure attaccare, catturarlo, ucciderlo e così via; deve velocissimamente percepire “positivo” e “negativo”.

Questo meccanismo c'è ancora in noi! Camminate lungo la strada, girate l'angolo e vi trovate davanti una persona conosciuta; questo elemento della sensibilità è quello che prima di ogni ragionamento dice: «Oh, che bello!», oppure dice: «Oh, no!», è velocissimo e determina subito una polarità: “sì”, “no”. Poi, dopo, l'intelligenza incomincerà a elaborare: «Allora che cosa faccio?», ma intanto so già in che direzione devo andare perché è la sensibilità che mi ha dato questa valutazione, veloce, immediata, subito.

Ricordo una signora che raccontava la scelta del suo vestito di nozze, il primo vestito che ha visto nel primo negozio che ha visitato, ha detto: «E' lui!», poi ha detto: «Non voglio privarmi della gioia di provare altri abiti da nozze, e andare in altri negozi a provare vestiti», e poi è tornata lì e ha preso il primo che aveva visto. È la sensibilità che ti dà un rimando immediato che è significativo, importante da considerare, e poi dopo va gestito.

**La sensibilità si nutre di emozioni**, si dice che l'uomo ha bisogno anche di emozioni. Dicevo prima che **l'intelligenza si nutre di problemi**, ma normalmente quelli arrivano da soli. Tante volte le persone hanno, invece, una vita grigia, una vita piatta che non dà emozioni, e allora sentono il bisogno di nutrirsi di emozioni. Il sistema più facile è quello del guardarle: le guardi sul computer e alla televisione, vai a vederle al cinema, cioè: «Guardo e ricevo delle emozioni!», ed è una cosa straordinaria perché si sa che non è vero, eppure è emozionante stesso.

Se voi andate a vedere in Internet gli errori dei cinema, ce ne sono di veramente comici, tipo una scena di terrore di una donna in una stanza, inseguita da un mostro assassino, che mentre si sposta passa davanti a uno specchio e se uno guarda lo specchio invece di guardare la donna, vede la troupe riflessa con le cineprese, ma anche se uno non la vede nello specchio lo sa benissimo che quella donna non corre nessun pericolo perché quel mostro è finto, perché il pericolo è finto, l'importante è che sia una brava attrice che mima, che recita la paura, e allora ecco che per effetto dei **neuroni specchio** noi sentiamo la paura pur sapendo che non è vera.

Ho visto delle insegnanti della scuola dell'infanzia e della scuola primaria sbagliare quando insegnano ai bambini a fare le recite; dicono al bambino: «Sii spontaneo!», ma il bambino messo lì sul palco spontaneamente che cosa prova? La voglia di scappare e basta! Quindi se gli dici: «Sii spontaneo», quello comincia a ritirarsi sul fondo del palco, poi comincia a parlare più velocemente possibile per fare in fretta e andarsene: quello è l'essere spontaneo! Invece bisogna dire: «Guarda che non devi manifestare ciò che stai vivendo, ma devi recitare, devi “fare finta”, fare finta di essere contento, fare finta di avere paura», ma recitare è proprio un'altra realtà e recitare comunica delle emozioni e allora ecco che la recitazione ci trasmette queste emozioni.

C'è anche chi non si accontenta della recitazione e allora per alimentare la sua sensibilità fa dei giochi pericolosi, assurdi. Il jumping, ad esempio, dà molte emozioni ma si sa che non dovrebbe essere pericoloso (gli incidenti sono pochi), mentre altri sono veramente pericolosi: certe scalate di montagna che danno un brivido perché sono emozionanti, sono realmente pericolose; certi percorsi in moto, certe velocità, danno emozioni ma sono veramente pericolosi, quindi c'è un pericolo più simulato e un altro pericolo, invece, più reale.

Ricordo che da giovani accompagnavamo i gruppi a visitare le catacombe di San Callisto che sono affidate ai Salesiani, eravamo tutto il giorno in questo cimitero pieno di scheletri, di teschi. Una sera, tanto per divertirci, siamo andati al parco divertimenti dell'EUR, e siamo andati nel castello dell'orrore dove c'erano dei teschi di plastica. Potete immaginare che dopo aver passato il

giorno in mezzo agli scheletri veri, quegli scheletri di plastica non ci facevano nessuna impressione. Dipende quindi da come uno si è abituato, che cosa uno sente come pericoloso ed emozionante, oppure se uno già fatto l'abitudine, e si può fare l'abitudine a cose che per altri sarebbero impressionanti.

Sto leggendo l'analisi della storia, anzi della vita condotta da un nostro ex allievo: si è iscritto da noi a 80 anni e a 89 anni si è laureato (e noi non gli abbiamo mai regalato voti non meritati, infatti lamentava di non avere mai preso un 30, e di avere ripetuto degli esami). Ricorda quando era ragazzino in Africa (dove il padre era militare) e dove lui ha fatto tutto un periodo di prigionia, e poi il rientro in Italia. Per mangiare puliva le latrine di una caserma, poi lo hanno promosso barelliere e portava i feriti in battaglia, i feriti di guerra, racconta quando sono rientrati i prigionieri dal lager; potete immaginare come questo ragazzo che aveva 15 - 16 anni **a un certo punto diventi forte oppure diventi insensibile**. Puoi girare da una parte oppure puoi girare dall'altra, puoi diventare forte quindi capace di gestire queste emozioni, oppure ti chiudi e diventi insensibile, ma questo non ti aiuta a vivere. È interessante come lui, utilizzando tutta la psicologia studiata, analizza la sua vita e questa realtà di emozioni che uno si trova a vivere.

Le emozioni dipendono molto da che cosa la persona cerca: vediamo che ci sono emozioni profonde agganciate a realtà profonde, che non richiedono pericolo, che non richiedono avventura, che non richiedono cose straordinarie e poi le vedremo. Dunque abbiamo questa realtà della sensibilità.

Le energie mentali si possono esaurire e uno va in **burnout**, che cosa vuol dire? Vuol dire che tutte hanno un limite: la memoria ha un limite, l'intelligenza ha un limite, la sensibilità ha un limite, la volontà ha un limite, e se uno va avanti appoggiandosi solo su queste energie a un certo punto se la sua vita richiede molto impegno va in burnout. Se è una vita piatta uno può andare avanti tutta la vita, però non è soddisfatto, non è contento, non è uno che guarda la sua vita soprattutto indietro e dice: «Signore ti ringrazio! È una vita bella, che merita!», uno si trova una vita grigia piatta e questo non fa piacere. Se uno vuole una vita più interessante, una vita più viva, non può limitarsi a queste energie, perché se si appoggia su queste energie le esaurisce e va in burnout.

**Il burnout** è una brutta malattia mentale dove uno è "svuotato": non gli importa più di niente, non gli interessa più niente e ci vogliono anni a riprendersi! Sono soprattutto le persone che lavorano in relazione con gli altri, quindi gli insegnanti, i medici, gli infermieri, gli psicologi, i preti, gli educatori, tutti quelli che lavorano con le persone e non hanno imparato a prendere le energie dal profondo (e poi lo vedremo). Queste persone o non fanno nulla di lavoro vero, di relazione con l'altro, e quindi non consumano energie mentali più di tanto, o rischiano il burnout perché queste energie sono limitate.

**Andare avanti sulla volontà:** la persona che va avanti perché ha volontà a un certo punto "salta", non ce la fa più. Con tutta la buona volontà non ce la fa più perché la volontà ha una certa quantità di energia e poi basta

**Anche uno che va avanti tutto sull'intelligenza** a un certo punto non riesce più a gestire la sua vita perché l'intelligenza si trova davanti a delle situazioni e non sa cosa concludere con il ragionamento; ma anche realtà tipo: «Mi sposo o non mi sposo?», a un certo punto non puoi andare avanti con il ragionamento, non arrivi a una conclusione. La coppia che programma un figlio non può andare avanti solo con l'intelligenza e la volontà. Sì, ci vuole l'accordo dell'intelligenza, ci vuole anche la volontà, ma **la decisione deve partire da una realtà più profonda**, se no non è una scelta valida. Dunque (e questo ve lo avevo già detto!), il matrimonio veramente intelligente è "sposare una persona molto vecchia", "molto ricca" e "molto malata": un matrimonio molto intelligente! Ma se uno vuole qualcos'altro dal matrimonio allora non può essere solo questione di intelligenza ci vuole un'altra realtà, dunque vediamo cosa si può prendere di più profondo:

## Le energie profonde

Le energie profonde dentro di noi hanno delle caratteristiche molto più belle; peccato che siano anche più difficili da attivare e da utilizzare, ma sicuramente la loro energia ha delle caratteristiche

stupende: è **indefinita**. Non possiamo dire è *infinita* perché l'uomo non è infinito, non possiamo nemmeno dire è *illimitata* perché il limite da qualche parte l'uomo c'è l'ha! Ma indefinita vuol dire che nessuno è mai riuscito ad arrivare alla fine, ce n'è ancora! Il fenomeno interessante è questo: che **chi più ne ha tirata fuori, più sentiva che ce ne era ancora!** Chi invece non ha imparato a pescare queste energie si sente svuotato, privo di energia, privo di possibilità di andare avanti perché non ha più energia. Così come l'energia fisica: uno corre veloce fa 50 – 100 metri e poi è spompato, e non riesce nemmeno più a correre adagio; allo stesso modo uno attinge solo all'energia mentale, può svilupparla per un certo periodo e poi si sente svuotato: burnout. Invece chi attinge a queste energie profonde ne trova sempre di nuove, anzi come dicevo prima **ciò che nutre è ciò che fa crescere, è proprio l'uso**, usando la memoria si nutre la memoria e si fa crescere la memoria, usando l'intelligenza si nutre l'intelligenza e si fa crescere l'intelligenza. Diverso invece è il corpo, dove quello che si usa svuota.

Usando la sensibilità in maniera opportuna uno impara a gestirla, impara a diventare più sensibile, impara a equilibrarla, impara a non avere reazioni sproporzionate, impara a usarla in maniera più efficiente, più efficace.

### Le realtà più profonde

Scendendo nelle realtà più profonde **più uno le usa più crescono**, è proprio la meraviglia della vita: ciò che usi diventa più forte, l'uso diventa il nutrimento di questa realtà.

Il Vangelo usa un'altra metafora **la sorgente**, diventa una sorgente dentro la persona allora mentre prima uno ha bisogno di attingere acqua dal pozzo, materialmente, (Gesù alla Samaritana dice proprio così: “*tu devi venire ad attingere l'acqua*”); quando uno deve tirare fuori da sé **queste energie mentali costano una fatica**, ma quando uno arriva a queste realtà profonde diventa una sorgente che sgorga dentro la persona.

C'è un'altra metafora utilizzata da Santa Teresa d'Ávila la quale dice: «Per bagnare un orto ci sono tre modi...» tenete conto che siamo in Spagna dove le piogge non sono frequenti, quindi bisogna bagnare l'orto se volete che porti frutto:

- Primo modo: tirare su l'acqua dal pozzo. Costa fatica e tutti i giorni devi fare quella fatica.
- Secondo modo: prendi un torrente, lo dreni, fai tanti torrentelli in maniera che vadano a bagnare tutto l'orto; fai fatica una volta e dopo ne fai molto poca, devi solo regolare l'acqua qua e là.
- Terzo modo: lasci che piova, aspetti la pioggia e ti fermi lì! È chiaro che per usare questo terzo modo bisogna avere delle garanzie che piova. Lei sta parlando del rapporto con il Signore: «Tu fai delle fatiche per fare un cammino ma se tu confidi nel Signore, ti affidi al Signore, “*vai all'ombra delle sue ali*” come dicono i Salmi, ecco che piove e tu non hai più bisogno di fare tutte quelle fatiche che invece devi fare per bagnare il tuo orto.

Queste realtà hanno queste caratteristiche molto belle, però vanno scoperte, vanno identificate dentro di sé, altrimenti non ci sono! Fondamentalmente sono:

- le relazioni,
- il senso di cosa uno fa,
- le finalità che uno vuole raggiungere: a volte senso e finalità vanno assieme.

### Fonti di energia indefinita

prendiamone ad esempio qualcuna: la giustizia. **La giustizia** diventa una sorgente di energia che permette alle persone di fare cose straordinarie in base a un principio molto facile da dire “**è giusto fare così!**”. La persona sente profondamente che è *giusto fare così* e allora si vedono delle persone capaci di fare cose straordinarie, perché è *giusto fare così*.

Pensate l'**onestà** in certe situazioni dove uno facilmente potrebbe barare, non essere onesto, e la persona percepisce che è *giusto fare così*, è giusto comportarsi in quel modo.

Recentemente mi ha colpito una notizia che corrisponde a un antico racconto di fantascienza che avevo letto da ragazzo; nel racconto si supponeva che esistessero dei cervelli elettronici, dei

computer, così potenti da rilevare tutta l'opinione della gente. E allora non c'era più un Parlamento per fare le leggi, ma c'era questo computer che rilevava l'opinione della gente e produceva una legge che rispondeva a quello che la gente pensava. Poi la gente pensava un'altra cosa in un altro campo e il computer produceva una legge rispondente al bisogno che la gente esprimeva in quell'altro campo. Il protagonista di questo racconto si è trovato disoccupato e sta cercando in vari Enti dove poter andare a lavorare, scopre un ufficio secondario, in una scala secondaria, dove lavora un signore anziano prossimo alla pensione. Costui aveva trovato il sistema di entrare nell'input dei dati del computer e quindi decideva lui cosa la gente pensava! Cioè tutto il mondo pensava quello che lui voleva che pensasse, perché lui manipolava i dati. (ai tempi in cui io ero ragazzo, questa era una cosa inimmaginabile, ci voleva un autore di fantascienza per tirare fuori una cosa di questo genere!). Il protagonista dice a questo vecchietto: «Ormai tu sei stanco. Non hai voglia di andare in pensione? Te ne stai tranquillo!», l'altro risponde: «È vero, ma non trovano uno che prenda il mio posto» e il protagonista: «Vengo io a prendere il tuo posto faccio io il tuo lavoro!». Allora si offre, adesso hanno trovato uno disposto a fare quel lavoro qualificato “noioso”. Loro non sapevano della possibilità di manipolare i dati, e costui si insedia lì e dice: «Adesso comando io il mondo!».

Una settimana fa ho letto che uno, utilizzando le sue password, quindi una cosa che aveva legalmente, aveva trovato il modo di attribuire pensioni di invalidità chi voleva e, quindi, ne aveva distribuita una certa quantità. Tant'è che gli hanno chiesto la restituzione più di 2 milioni di Euro perché zitto - zitto aveva trovato un “baco” nel sistema per cui lui, entrando con le sue password, di fatto attribuiva le pensioni a chi voleva. Costui aveva esagerato perché se invece di attribuirsi più di due milioni si accontentava di qualche centinaia di mila Euro, magari nessuno se ne accorgeva! Ma aumentando il numero basta che venga fuori un caso, parte l'indagine e viene fuori tutto. Non ha saputo accontentarsi!

Allora queste **realtà di manipolazione** sono inimmaginabili, ma possono venire fuori e sono contro la giustizia. Uno che agisce in base alla giustizia sente la forza della giustizia anche davanti alla possibilità di queste manipolazioni.

Un altro caso: ai primi tempi dell'informatica, quando ancora c'era la “lira”, un bancario aveva fatto una piccola modifica a un programma della sua banca. Sapete che quando c'era la lira non si teneva conto dei centesimi, ma si arrotondava alla lira; lui si era chiesto: «E quello che avanza, dove va a finire?», e aveva dirottato su un suo conto tutte le frazioni di lira avanzate, mediamente mezza lira ogni operazione e la banca fa milioni di operazioni, quindi erano milioni che entravano nel suo conto; poi hanno notato che quel conto lì aveva troppe operazioni e allora lo hanno beccato.

Ma uno che agisce per la giustizia anche davanti alla possibilità di imbrogliare dice: «No, sento che è giusto comportarsi in un altro modo!» e ci si comporta secondo ciò che è giusto, che è il concetto di giustizia che c'è nel Vangelo, nella Bibbia, che non è il concetto della giurisprudenza che dice “dare a ciascuno il suo”, non è il principio di giustizia filosofico; è un principio molto semplice che è “**fare la cosa giusta**”; il **giusto è colui che fa la cosa giusta** per cui quando parla di **San Giuseppe** dice: «E' un uomo giusto», quando parla di altre persone per far loro un complimento dice che erano “persone giuste”, e quando parla di **Gesù** dice che “era **il giusto**”.

Dunque questa realtà del fare la cosa giusta che la persona è disposta a fare; non solo a non imbrogliare potendo, ma anche a costo di rimetterci, perché: «E' giusto!». E questo dà un'energia che non si può prendere dall'intelligenza o dalla volontà; poi l'intelligenza e la volontà si allineano, perché questa è la caratteristica della nostra persona, **quando uno parte dal profondo tutte le realtà più superficiali che sono ad esempio quelle mentali e quelle fisiche si allineano**, per cui uno trova la volontà disponibile, trova l'intelligenza che si mette al lavoro. Conoscete quel detto che dice: «L'amore fa funzionare meglio l'intelligenza»? E' un meccanismo così, perché partendo dal profondo le altre capacità si allineano ed ecco che la persona acquista una forza che è inimmaginabile.

**La verità**

la forza della verità da dove viene? Che uno capisce che quello è vero, che lui è fatto per la verità, che se lui non segue la verità va contro se stesso, si sentirebbe scemo, si auto squalifica, si auto boccia, si autodistrugge, ma non fisicamente ma peggio ancora, interiormente! Se vede la verità, riconosce la verità e non segue la verità, è la fine per lui.

Pensate davanti alla **verità del Vangelo** che cosa hanno fatto certe persone: prendete un **Cottolengo** che davanti alla verità del Vangelo che dice di “*visitare i malati*”, di interessarsi dei malati, ha fatto qualcosa di inimmaginabile: ha messo su tutta una città per i malati in tempi in cui solo i ricchi potevano curarsi, perché è partito in tempi in cui chi non aveva soldi si arrangiava. Dunque una forza di muoversi e di smuovere energie, una forza di generare realtà positive, che viene da: «Ci credo che quello che ha detto il Signore è vero. Ci credo!». E cosa ha fatto **don Bosco**? Un episodio: era a Parigi, predicava in una delle chiese famose dove la nobiltà di Parigi andava per sentire lui, e prima di salire sul pulpito dice al suo segretario: «Ma lo sa questa gente che io, quando ero ragazzo, portavo le mucche al pascolo? Ma lo sa questa gente? Ma chi credono di andare a sentire?», eppure andavano a sentirlo volentieri, oltretutto don Bosco conosceva più il piemontese che il francese, eppure lo ascoltavano volentieri, e che lo ascoltassero volentieri è dimostrato dai soldi che gli davano dopo per finanziare le sue opere. Quante opere ha messo su andando in giro a parlare alla gente!

Da dove veniva questa forza? Dal fatto che lui viveva una verità: quella di interessarsi dei giovani: “*lasciate che i fanciulli vengano a me*”, ma se il Signore voleva questi ragazzi vuol dire che è importante, che è vero interessarsi di loro, che bisogna darsi da fare per loro. Vedi uno che ha bisogno? Devi aiutarlo! Ma non è un dovere, è **vero quello che dice il Vangelo** e quindi lo faccio perché è vero quello, e sto bene perché lo faccio! E se non lo facessi starei male! E notate che per fare questo lui ha logorato il suo fisico: è morto a 73 anni logorato. È interessante cosa dice il medico quando don Bosco è alla fine: «Non ha nessuna malattia, è come un vestito logoro!». Dunque che cosa permette di fare, la forza del credere alla verità: «È vero, quindi vado in quella direzione!».

Poi c'è un'altra energia che io non ho voluto mettere subito all'inizio perché mi sembrava banale, che è quella dell'**amore**, e anche l'altra dell'**essere fatto per...**. Cominciamo con quella dell'amore che ha meno energia.

## L'amore

io credo che voi abbiate esperienza di verità, di giustizia, di amore, di pace, queste realtà profonde. Probabilmente avete solo bisogno di andare a leggere nella vostra vita quando le avete utilizzate. È un esercizio che a volte con i clienti in psicologia si fa proprio espressamente perché ti trovi della gente che arriva con la sensazione di non valere, con la sensazione di essere una povera realtà, e dici: «Ma proviamo a vedere nella tua vita, andiamo a vedere nella tua vita se per caso hai usato delle energie grandi, profonde...». è una tecnica che uso perché io so benissimo che le ha usate: «Dimmi un po' che cosa hai fatto, che cosa hai realizzato, ad esempio. Quali mete hai raggiunto?». Vedi che delle persone tirano fuori delle mete che molti hanno raggiunto, ma il fatto che molte persone le hanno raggiunte non vuol dire che sono mete facili; non vuol dire che non richiedono energie profonde: vuol dire che **molte persone tirano fuori queste energie profonde**, il guaio è che non ne sono coscienti, non hanno percepito che queste energie sono a loro disposizione.

Vi avevo già raccontato il “*principio della ciliegia*”: se qui c'è una ciliegia, anche una sola, da qualche parte l'albero delle ciliegie c'è. Provate a negare questo principio psicologico! Dove sta la psicologia? Che se tu nella tua vita, una volta hai tirato fuori la forza della verità, oppure la forza della giustizia, oppure la forza dell'amore, quell'albero dentro di te c'è, quella sorgente dentro di te c'è. Perché se l'hai tirata fuori una volta da qualche parte dentro di te c'è, e allora dai! Come mai solo una volta? Fai l'esperienza di quest'energia dentro di te, e allora recuperati come mai quella volta l'hai usata, come mai sei stato capace quella volta di utilizzare quell'energia?

Sappi che quella c'è, è lì in attesa di essere utilizzata. Io posso avere una macchina in garage e non usarla mai, è uno spreco! Io posso avere un computer stupendo e usarlo come macchina da

scrivere: è uno spreco! Io posso avere una casa di 10 stanze e usarne due e le altre sono sprecate: ma non conviene! Non conviene, se hai delle risorse ti conviene usarle perché usandole sei più contento tu, contento di te stesso, contento della tua vita, soddisfatto, realizzato. Se arriviamo a parlare dell'**essere fatto per...**, senti che sei fatto per quello e quindi sei contento di te e di che cosa fai.

### L'energia dell'amore

Quanti di voi sono genitori e do per scontato che l'hanno usata per i figli, e prima ancora dei figli l'hanno usata per sposarsi. E ci vuole coraggio, e ci vuole energia, e ci vuole una capacità a portare avanti un matrimonio, ci vogliono risorse profonde, e non si può nemmeno condannare chi non ce l'ha fatta. Ci vuole energia, ci vuole capacità, ci vuole una risorsa interiore che si rinnova, una risorsa che genera energia, e da dove viene? Dall'amore, l'amore è un'ottima risorsa.

Per amore si può dare la vita, e non è mica poco! Non è mica una cosa facile, non è mica uno scherzo arrivare a dire: «Io sono disponibile a morire, a dare la vita per...», e sappiamo quante volte nella storia questo si è realizzato, ma quante volte, molto di più, si è realizzato nella quotidianità. Cioè non è «la barca affonda, bisogna che uno si sacrifichi», è capitato anche quello! «Non c'è da mangiare per tutti e uno deve morire di fame o di sete», ci sono dei racconti che riportano esattamente queste cose, ma, grazie a Dio, sono rare.

Invece c'è **un dare la vita nella quotidianità** di persone che tutti i giorni affrontano un cammino faticoso, difficile, e poi quando senti gli altri ti dicono: «Ma come fa a essere sorridente quella persona, con la fatica che deve fare? Come fa ad essere tranquilla e serena con la fatica che le viene a costare la sua vita? Come è possibile?», è possibile! Certamente bisogna fare un cammino per questo. E qui capita una cosa che è così: che noi tante volte **facciamo più cammino quando siamo costretti dalla fatica e dal dolore che non quando tutto va bene.**

Nei Salmi sta scritto: «l'uomo nella prosperità è come gli animali che non capiscono...»: va tutto bene e uno si addormenta, uno non ha più impegno, uno non esercita queste energie profonde ed è il momento in cui va in crisi e salta tutto, non è capace a superare; è una fragilità delle generazioni nuove, perché una volta che cosa capitava? Che se il bambino aveva mal di denti la mamma gli poteva dire che le dispiaceva, e magari aveva anche qualche tisana ma quella non faceva molto, il bambino doveva tenersi il mal di denti fino a quando non si cavava il dente; se il bambino aveva mal di pancia non c'era quella medicina che glielo faceva passare subito, doveva tenerlo; e se andava a letto e il letto era freddo doveva sopportare; e se la maglia che infilava era ruvida ringraziava il cielo che aveva una maglia da infilarsi quando faceva freddo, cioè c'era un obbligo di sofferenza e di fatica che era dato per scontato e il bambino sapeva che doveva fare fatica, sapeva che doveva andare così nella vita.

Adesso c'è il pericolo che togliendo ogni fatica e ogni sofferenza, proprio tutte no, ma quelle fisiche i riesce meglio ad alleviarle, ed è giusto così, ma il problema è da un'altra parte, la soluzione non sta nel far prendere freddo ai bambini, o nel mettergli maglie ruvide, o nel lasciargli il mal di pancia o il mal di denti, non è lì la soluzione. La soluzione è chiedergli delle fatiche ad un altro livello, sennò viene fuori il ragazzo che di fronte a una bocciatura si sucida, perché la fatica e la sofferenza di affrontare i genitori e di affrontare la realtà, gli risulta insopportabile.

Oppure viene fuori il ragazzo che davanti al limite che gli mette il genitore, non sopporta questo limite, toglie il genitore e lo uccide. Perché? Perché non può sopportare questo limite, non ha la capacità di tollerare un limite con un genitore. Allora c'è questa necessità che purtroppo abbiamo di **incontrare la fatica.** Il bambino a cui non si dicono dei «no» cresce insicuro, cresce incapace di affrontare la vita, ha bisogno di sentirsi dire dei «no», ma dei «no» nei momenti giusti e opportuni, mica sempre «no»! Ma quando non è bene ha bisogno di sentirsi dire dei «no» irrevocabili.

E allora qui salta fuori il genitore, perché se anche il genitore non ha la capacità di attingere profondamente, alla centocinquantesima volta che il bambino chiede, si arrende e dice di «sì» e il bambino capisce che le cose vanno chieste 151 volte: il bambino non fa una piega, va avanti, tanto sa che arrivato a 151 volte lo ottiene! E questo è un problema.

Allora queste realtà profonde vanno scoperte nella propria vita, uno deve rendersi conto che le ha già utilizzate, deve imparare la strada per trovarle, deve imparare come attivarle, farle entrare in funzione utilizzando la propria esperienza di avere già trovato queste risorse, di averle già utilizzate. E allora ecco che posso più facilmente farle intervenire, ed ecco che la vita cambia, perché comincia a diventare straordinaria: «Ma come? La vita di una persona normale che va a lavorare, che manda avanti la casa, la famiglia, un giro di amici, dov'è che è straordinaria?». È straordinaria perché diventa capace di relazioni straordinarie e **le relazioni** sono uno degli elementi profondi determinanti nella crescita della persona. Diventa capace di intuizioni, diventa capace di scoperte che sono inimmaginabili, e che trasformano la realtà intorno a lei e la fanno diventare migliore, più bella, fanno diventare straordinaria una vita che guardandola dall'esterno è ordinaria.

Faccio un esempio in questo senso di alcuni santi che nessuno sapeva che fossero santi: lo hanno scoperto dopo. È dopo, tornando indietro con la memoria che dicono: «Ma guarda quando c'era quella persona stavamo meglio, eravamo più contenti, e adesso che non c'è più ce ne rendiamo conto che quella persona ci cambiava la vita», si rendono conto a un certo punto di come quella persona era in relazione con tante persone, era di supporto. Ma come faceva da solo a supportarne, a sostenere 50 – 100 persone da solo? Ma chi sosteneva lui? Aveva trovato dentro di sé, aveva trovato in profondità dentro di sé il Signore e il Signore sosteneva lui e lui sosteneva quante persone.

Pensate **Cottolengo, don Bosco, Cafasso, Murialdo**, tutta la serie dei **santi sociali torinesi**, una meraviglia nella Chiesa! Una tradizione che continua ancora perché ancora oggi ci sono queste persone nella realtà di Torino che sono una forza che supporta un movimento, che supporta una realtà positiva che cresce. Ma dove trovano queste persone questa forza? Facciamo i nomi, tanto li conoscete: per esempio avete presente **don Ciotti**, avete presente **Ernesto Olivero**, avete presente tante persone di questo genere che ti mandano avanti tante realtà. Ma come è possibile? Come fa una persona da sola a mandare avanti una cosa così meravigliosa? Ha imparato a attingere a queste risorse profonde.

E guardate che nessuno di voi è tagliato fuori dalla grandezza nella vita, nessuno! Non vi conosco tutti personalmente ma lo dico perché è un principio assoluto dell'antropologia, dello studio dell'uomo e del cristiano, che **ogni persona può realizzare un progetto straordinario**. Dio è giusto, è il primo dei giusti, e a tutti dà la possibilità dello straordinario anche all'interno di una vita ordinaria perché mica tutti possono fondare una congregazione come il Cottolengo, come don Bosco. Poi cosa ne facciamo di tante congregazioni, con entusiasmo eccetera? Non è necessario, lì si vede dall'esterno, ma non è necessario perché all'interno di una vita ordinaria si può introdurre lo straordinario e tutti potete, tutti!

La vostra realtà interiore è una meraviglia creata da Dio. Dio non può avervi creato se non come una meraviglia stupenda, siete come un capolavoro, siete come un tesoro prezioso. Gesù dà proprio questa immagine: “*tesoro sepolto in un campo*”, ma questo campo non è in periferia, non devo andarlo a cercare in giro, questo campo è dentro di voi! C'è un tesoro prezioso e quello che lo scopre vende tutto pur di comperare il campo, perché una volta che il campo è suo, il tesoro è suo e nessuno può dirgli niente.

Che cosa vuol dire vendere tutto? Vuol dire: ci sono degli ostacoli, dei freni, cose che “uno si accontenta”; uno si accontenta di tirare a campare e trova la vita grigia, trova la vita poco soddisfacente, mentre se **uno parte alla ricerca di questi tesori dentro di sé non è necessario cambiare esteriormente la vita**, poi qualcosina cambierà, qualcosa di secondario, qualcosa di possibile, cambierà nei rapporti, cambierà nelle relazioni, cambierà nella gestione di tante cose, ma il cambiamento forte è poi dentro, è dentro, lì la possibilità di cambiamento è indefinita, veramente.

Abbiamo solo più dieci minuti per risolvere tutti i problemi personali che avete:

**Domanda:** *una persona fragile riesce a reperire energie dal profondo?*

C'è un principio in psicologia che dice che **“se percorri sempre la stessa strada finisci sempre allo stesso posto”**, questo risponde proprio a dei giochi interiori che noi facciamo, che ripetiamo, e il risultato è sempre quello.

Ci vuole la capacità di rendersi conto dov'è che uno ripete il gioco, cioè: “qual è il gioco che uno ripete, che lo porta sempre a finire lì?”. Tante persone hanno questa sensazione: «Ecco, sono di nuovo finito lì! Mi sono di nuovo comportato così! Di nuovo non sono stato capace a...», ma vuol dire che hai sempre percorso la stessa strada e sei finito nello stesso posto. Percepire dove è il punto di cambiamento, la psicologia chiama questo punto “S”, non ho mai capito cosa voglia dire quella “S”, che è il punto giusto di intervento per provocare il cambiamento che uno sente importante e necessario, ma se non va a toccare quel punto lì, finirà sempre allo stesso risultato.

Dunque, io non sto cercando clienti, perché non ho tempo per altri clienti! Ma a volte uno psicologo può aiutare; gli psicologi in Italia sono più di centomila e non è che uno valga l'altro per tutti, e poi c'è anche un feeling personale., Mentre, ad esempio, un medico può essere bravo lui e anche se mi sta antipatico mi guarisce, con uno psicologo invece ci vuole un feeling personale per cui è possibile che uno con uno psicologo si trovi male e un altro, con lo stesso psicologo, si trova bene e fa un ottimo cammino, quindi c'è anche questa differenza.

Non ci sono solo gli psicologi, si sono ad esempio i counselor filosofici, perché qualcuno ha uno smarrimento filosofico, non sa più il senso della sua vita, non sa più il senso della morale, della famiglia, ha perso il senso delle cose: è un problema filosofico. Ci sono tante possibilità anche di farsi aiutare, ci sono dei libri che uno può leggere, addirittura in Internet ma lì è molto delicato perché lì uno può trovare degli articoli, delle indicazioni che veramente lo aiutano, però uno potrebbe trovare anche l'opposto. In Internet è delicato proprio per questo, perché lì dipende da cosa uno trova perché uno potrebbe trovare proprio il contrario di quello che gli serve e su Internet si può trovare tutto e il contrario di tutto, quindi non si può dire: «È così perché c'è scritto in Internet».

***Domanda:*** *come si alimenta il tesoro, posto che lo abbiamo trovato? Certe volte lo vedo lì, certe volte sento le monete che tintinnano, come faccio a farle tintinnare sempre?*

Siamo poveri e limitati! Noi siamo chiamati a fare un cammino, nessuno di noi arriverà; nessuno di noi riuscirà ad arrivare a quel punto dove dice: «Ecco, più di così non posso crescere, di più non posso diventare!», ma meno male! Proprio perché nella storia le persone più cresciute, le persone più grandi hanno detto: «Ma ho ancora tanto cammino da fare!», lo hanno detto gli artisti più grandi hanno detto: «C'è ancora tanto da fare, da capire, da imparare», quindi il punto di partenza è che non arriveremo alla meta finale, almeno noi questo lo incontreremo nel regno di Dio, e meno male!

Siamo chiamati a camminare, quindi darci da fare. L'esperienza di: «Come ho fatto? Come mi sono comportato? Come ho vissuto? Che cosa ho scelto? Che cosa ho letto dentro che poi mi ha permesso di stare bene, di sentire tintinnare quelle monete dentro di me? Qual è stato il cammino? Ecco, come faccio a riprodurlo, a viverlo di nuovo?», in questa maniera **uno impara dalla propria storia**. La storia è un libro da leggere fondamentale, ognuno la sua storia, è il libro più importante della vostra vita. Ma quando dico più importante, dico anche più importante anche del Vangelo, perché nella vostra storia trovate il Vangelo, nella vostra storia trovate Dio che parla, è uno dei principi della religione cristiana: “Dio parla nella storia”. Voi **andate a leggere la vostra storia e lì trovate il Signore che parla a voi**, ma al di là del Signore, chi non ha un principio di fede trova la sua realtà.

Agli allievi di psicologia facevo una testa così: «Dovete leggere il libro di psicologia più importante di tutti», all'inizio si chiedevano che libro era, adesso lo sanno benissimo! Dicevo: «C'è un libro fondamentale, se non avete letto quel libro non avete capito niente di psicologia», sono tutti a chiedersi che libro è: «Voi stessi! Voi siete il libro più importante per voi, ovviamente, perché lì trovate la risposta alle problematiche più grandi della vostra vita! Il vostro essere fatti per...».

“Essere fatto per...” è un tema che non ho avuto tempo di introdurre ma: «Che cosa dà senso alla mia vita? Che cosa fa sì che quelle azioni mi costruiscano, mi realizzano oppure sono azioni

che non mi realizzano, che mi fanno perdere tempo, mi distruggono? Che cos'è che fa sì, questo?», ecco che lo trovate nella vostra vita, andate a leggere la vostra esperienza e dite: «Quando quel giorno ho avuto il coraggio, la capacità, la forza di fare quel gesto, quel passo, quella scelta, quanto bene ha portato alla mia vita! Quanto sono stato contento e soddisfatto di me!». Ok, quelle sono cose importanti da leggere. Poi magari vado anche a leggere: «Quando ho fatto in quel modo e ho fatto quella scelta e poi mi sono sentito “sbagliato”», però c'è sempre la possibilità di recupero.

Il dono di Dio, la possibilità del recupero è immenso! Se non avessimo questo, saremmo tutti tagliati fuori, invece Dio ci ha dato questa possibilità di recupero. È facile dare la risposta in teoria, eh!

Ora vediamo di concludere un poco, la conclusione vorrei che fosse **la gioia**, la gioia di essere delle realtà meravigliose, positive, di essere delle persone che possono, di essere “fatti per...” cose grandi, e allora non accontentatevi di una vita grigia, di una vita misera, da un punto di vista inferiore, potete vivere cose grandi dentro di voi, potete riempirvi di una realtà interiore immensa, e questa è prima di tutto gioia per voi, poi sarà anche gioia per le persone attorno a voi, quelle a cui voler bene, ma prima di tutto è per voi, e allora coraggio, giocatevi e la vostra vita sarà stupenda. Auguri!

Grazie