



## Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino  
[www.chicercatrovaonline.it](http://www.chicercatrovaonline.it)  
[info@chicercatrovaonline.it](mailto:info@chicercatrovaonline.it)

# La pace nel cuore

*(testo non rivisto dal relatore)*

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti  
psicoterapeuta e preside di IusTo Rebaudengo

e del  
Dottor Michele Abbruscato  
*(7 marzo 2018)*

*Ringraziamo chi ci  
segnala eventuali errori  
di scrittura*

Buona sera,

questa sera parliamo della pace personale. Non parliamo della pace tra i popoli, non parliamo della pace militare o della pace dal punto di vista filosofico, parliamo della pace personale dentro di sé.

Prima parte

### **Essere in pace con se stessi**

#### **Dott. Michele Abbruscato:**

Partendo dalle parole del titolo “pace” e “cuore” introduco il tema di questa sera raccontandovi due brevi storie. La prima è tratta da un’antica leggenda Indù:

“Un tempo, gli uomini erano perfetti come divinità, completi, potenti, però Brahma (la divinità indù creatrice dell’universo materiale) si accorse che l’uomo non era così padrone di questo potere, lo gestiva male e non era neanche meritato il potere che aveva, quindi decise di togliere la divinità all’uomo e in consiglio con le altre divinità scelse dove nascondere la divinità dell’uomo.

Alcune divinità proposero di nascondere la divinità dell’uomo sulle vette più alte delle montagne, vicino al cielo. Brahma ci pensò un attimo e disse: «Un giorno gli uomini saranno dotati degli strumenti per scalare le montagne più alte, troveranno la divinità che gli appartiene, però non sapendo come usarla, torneranno di nuovo a impiegarla male».

Altre divinità proposero di nascondere la dignità dell'uomo nella profondità degli abissi; anche qui Brahma ci pensò un attimo e poi disse: «Prima o poi l'uomo si doterà degli strumenti per arrivare in fondo agli oceani, lì troverà la divinità e, non sapendo come usarla, farà di nuovo male».

Un altro consiglio fu: «Scaviamo un profondo buco nella terra, e lo copriamo con pietre e roccia, lì l'uomo non arriverà mai», e Brahma rispose subito: «L'uomo in cerca di ricchezze farà grosse buche nella terra, e, spinto dalla ricerca di oro e di minerali preziosi o non troverà la divinità perché sarà preso dai beni materiali oppure, se la troverà, di nuovo non saprà come usarla».

Non c'era un posto né in cielo, né in terra né nel mare dove nascondere la divinità e dove l'uomo non sarebbe arrivato a trovarla. A Brahma venne un'idea: «Nasconderò la divinità dell'uomo in un posto dove lui non guarderà mai: **all'interno dell'uomo stesso**, perché nel momento in cui andrà alla ricerca profonda di sé saprà usarla»

**La seconda storia** che serve a introdurre l'argomento di questa sera:

“Un uomo ricco, con una famiglia, con degli amici, e in salute, stava tuttavia vivendo un periodo di profonda crisi esistenziale, sentiva l'angoscia crescergli dentro: nonostante gli amici e la famiglia si sentiva profondamente solo. Sconfortato dal fatto che non trovava appagamento, su consiglio di un amico decide di rivolgersi a un maestro spirituale diventato famoso perché chiunque si rivolgesse a lui, usciva da lui felice, appagato.

Va da questo maestro spirituale e gli dice: «Sono un uomo ricco, sono in salute, ho una famiglia che mi ama, ho degli amici che mi vogliono bene, eppure sento una tristezza ogni giorno, mi angosco, ho ansia, come posso raggiungere la pace interiore?», e il maestro gli risponde:

- «*Conosco un'unica via che permette all'uomo di raggiungere la pace interiore: **la via del silenzio***» - «Come posso imboccare questa via?»

- «*Osservando e ascoltando tutto e ogni cosa*»

- «E come posso ascoltare e osservare tutto e ogni cosa?»

- «*Restando in silenzio!*»

- «E come posso restare in silenzio?»

e il maestro rispose per l'ultima volta:

- «*Osservando e ascoltando tutto e ogni cosa*».

Qual è la possibile interpretazione di questi due racconti? Il racconto dell'antica leggenda indù dice che **la divinità** (intesa come quell'energia profonda che ci fa sentire appagati, a posto con noi stessi, e appunto “ricchi”) **si trova dentro di noi, collocata nella nostra profondità.**

Il secondo racconto dice che per ricercare questa divinità profonda dobbiamo “interrogarci e rimanere in silenzio”, significa **dare la possibilità a queste realtà profonde di emergere e parlarci.**

Faccio l'esempio di una realtà superficiale che non ha bisogno di essere interrogata: «Ho fame», devo interrogarmi se ho fame o lo sento? È una realtà che si manifesta senza che io chieda nulla, non ho bisogno di interrogarmi se ho fame, lo sento!

Ma se vado più a fondo, verso quelle realtà che si manifestano meno, io ho bisogno di restare in silenzio e osservare che cosa si manifesta, che cosa esce fuori: ho bisogno di “*concedere spazio a me stesso per me stesso*”; ovviamente vale anche quando cerchiamo la pace al di fuori di noi, quando concediamo all'altro di essere accolto, concediamo a noi stessi di comprenderlo.

È un percorso quello della **pace interiore**, un percorso che dobbiamo fare dentro noi stessi. Quali sono i passaggi? Ho detto che ci sono delle realtà che si pongono in superficie, che sono facilmente accessibili, che addirittura non debbono neanche essere interrogate, che non hanno bisogno neanche del silenzio e altre realtà invece più profonde.

Quand'è che ci sentiamo sereni e in pace con noi stessi? Quando queste realtà sono in coerenza fra di loro, infatti fra le definizioni di pace (e noi non siamo qui per parlare della pace fra gli Stati), vi è quella condizione non solo sociale ma anche intrapersonale (cioè dentro la persona)

caratterizzata da serenità e assenza di tensioni o conflitti. Quando dentro di noi è possibile una tensione o un conflitto? Proprio quando queste realtà sono in conflitto e sono disarmoniche fra di loro.

**Gandhi** diceva: «La serenità è quando ciò che dici, ciò che pensi e ciò che fai sono in perfetta armonia tra di loro». Ed è proprio questo il senso: quando queste realtà che ci costituiscono sono in armonia fra di loro avvertiamo questa pace interiore.

### **I passi per arrivare alle realtà profonde.**

La classificazione che vi presento, i livelli, i gradini, sono ad opera di **Robert Dilts**, che è stato allievo sia di **Milton Erickson** che è considerato uno dei più grandi ipnotisti del '900, che di **Gregory Bateson** che è stato uno dei più importanti studiosi dell'apprendimento e ha dato un contributo importante ai livelli logici proposti da Dilts.

Bateson diceva che l'apprendimento è suddiviso per livelli logici e quello che noi apprendiamo a un primo livello è quello che ad un secondo livello (a un livello superiore) noi stiamo imparando ad apprendere. Questi livelli si influenzano mutualmente: il primo livello costituisce e forma il livello superiore; il livello superiore va a influenzare come apprenderemo nel livello inferiore.

Esempio: avete mai sentito dire che chi conosce bene una o più lingue straniere è facilitato a impararne un'altra? Proprio per questo principio! Perché mentre al primo livello la persona sta imparando ad esempio l'inglese, a un livello superiore sta imparando a imparare le lingue straniere, e questo non è valido solo se rimaniamo nello stesso campo nozionistico o di teoria.

Altra cosa che si sente spesso dire: «Le persone che sono brave in matematica sono anche brave a suonare uno strumento», o ancora: «Chi è bravo a suonare uno strumento è bravo in matematica».

**R:**

Nel mio caso non è vero. Io porto me come esempio di eccezione alla regola, però è vero che matematica e musica hanno molto in comune: le note sono tutte una questione matematica, quindi matematica e musica si richiamano fra di loro.

**A:**

Ora, al di là della veridicità di questa affermazione, qual è il senso? Il senso è che mentre stiamo imparando a suonare "Aria sulla IV corda" di **Bach**, al contempo stiamo aumentando a un livello superiore la nostra capacità analitica, procedurale, e ovviamente questa capacità noi non la estenderemo solo quando impareremo a suonare un altro strumento non più a corda, a fiato, ma anche a quando la applicheremo ad altri campi della vita.

### **I livelli logici proposti da Dilts**

I livelli logici, chiamati da lui stesso neurologici (anche se non hanno nulla a che fare con la neurologia) sono il modo in cui noi organizziamo la nostra esperienza, i nostri vissuti, ed è evincibile anche da come comunichiamo cioè *attraverso il linguaggio che usiamo possiamo capire a che livello è collocata la nostra rappresentazione della realtà.*

Un passo alla volta!

**Il primo livello**, quello più superficiale, è "l'**ambiente**". Vi dicevo che c'è una connessione tra la realtà a un livello e la rappresentazione che viene fatta a livello linguistico, che risponde alle domande dell'ambiente: "**dove?**" e "**quando?**", cioè tutto ciò che costituisce la realtà oggettiva in cui la persona è collocata, chi è coinvolto a livello di altra persona, e tutto ciò che circonda la persona.

A livello ambiente se dovessi dare una rappresentazione "ora, in questo momento, il dove e il quando" vi direi: «È sera, sono in corso Peschiera, all'interno dell'Associazione Chicercatrova», sono a un livello superficiale e subito raggiungibile con i sensi, non ho bisogno di interrogarmi più di tanto, dove sono è chiaro, che ore sono e quando è chiarissimo!

Man mano che scenderemo nei livelli più profondi vi renderete conto che nonostante le domande siano sempre chiare e precise, è più difficile dare una risposta, perché (come diceva il maestro nella

narrazione) per dare una risposta uno si dovrebbe fermare un attimo, fare silenzio e permettere alla risposta di emergere.

**Il secondo livello** individuato da Dilts è il “**comportamento**”, che risponde alla domanda: “**che cosa fai?**”, ovvero tutte le azioni, i pensieri, e anche la postura del corpo che la persona è cosciente che sta adottando. Esempio, il mio comportamento ora è: «Sono in piedi, sto pensando all’esempio e il mio comportamento è parlare al microfono», è quello che sto facendo, è chiaro; potevo anche dire: «Con la mano destra tengo il microfono, con l’altra mano faccio dei segni, la gamba la ho accavallata», eccetera.

**Il terzo livello**, stiamo scendendo sempre più profondamente dentro la realtà dell’uomo, “**le capacità**”, e risponde alla domanda del “**come?**”, ovvero tutti quei comportamenti che ormai sono diventati abituali o quelle strategie che mettono in moto i comportamenti, cioè le azioni che noi facciamo nell’ambiente.

Esemplificando quello che sta avvenendo ora: «Sto parlando al microfono, sto pensando all’esempio da potervi fare, sono in piedi. Ma le abilità che sto andando a ripescare, sono la capacità di ricordare, la capacità di andare a pescare dal magazzino della memoria a lungo termine, la capacità di saper comunicare quello che mi è venuto in mente e rendermi conto, guardando le vostre facce, se il messaggio sta arrivando oppure se non sono stato chiaro e fare un altro esempio».

La capacità banalmente anche solo di parlare, perché noi non nasciamo con la capacità di parlare, e neanche con la capacità di stare in piedi: sono tutte acquisizioni che, nel tempo, noi diamo per scontate e sono diventate automatiche, ma sono abilità che sono costituenti e che sono alla base dei nostri comportamenti,

Perché sulle **abilità** c’è una maggiore complessità nelle risposte? Perché, a diversità dei comportamenti, dei pensieri, e delle azioni cosce, quando si parla di abilità stiamo lavorando già sul **semi-inconscio**. Vi faccio un esempio che per chi guida la macchina è molto chiaro: all’inizio, quando avete preso la patente, avevate un certo comportamento: eravate attenti a usare il cambio, la frizione, a osservare tutte le altre auto, perché eravate così attenti? Perché non era diventato un **automatismo**.

Invece, chi guida da anni, molti di quei comportamenti li fa in maniera automatica: tutto è diventato un automatismo ed è come se ci fosse un ritmo perfetto: è diventato non più il comportamento di chi guida ma l’abilità nel guidare. È la storia della semi-incoscienza.

### **I valori e le credenze.**

Andiamo più a fondo, il livello che Dilts chiama “**dei valori e delle credenze**” che risponde alla domanda “**perché fai quello che fai?**”. Qua entriamo in un campo che opera prevalentemente nell’inconscio. Quelle dei valori e delle credenze sono delle realtà molto potenti, hanno un effetto veramente influente sui livelli inferiori nel senso che i valori determinano che cosa la persona riterrà importante, riterrà giusto o riterrà sbagliato nella propria vita e le credenze, e quanto permetterà alle capacità di esprimersi.

Esempio su quello che sto facendo qui, adesso, con voi: tenete conto che quello che dirò potrebbe non essere esattamente la verità perché per far emergere qual è il valore che io faccio emergere in questo momento e le credenze che ho, dovrei interrogarmi molto di più. Provo a darvi una risposta che in qualche modo dovrebbe essere coerente rispetto a quello che sto facendo qui, adesso, con voi:

«Il mio “valore” in questo momento potrebbe essere che è importante parlare del benessere delle persone: lo ritengo una cosa importante», ma dicendo questo non posso essere sicuro che sia l’unico valore o che sia proprio questo **il valore per cui io sono qui**, perché essendo una **realtà inconscia** dovrei soffermarmi un pochino di più, riflettere:

- ✓ se è questo,
- ✓ se è solo questo,
- ✓ se è in parte questo.

E **la credenza** che mi permette o no di sviluppare la capacità potrebbe essere

- ✓ parlare alle persone delle realtà profonde aiuta le persone effettivamente a scoprire le realtà profonde,

oppure potrebbe essere ancora:

- ✓ «Credo che fare tante conferenze aiuti anche me a riscoprire alcuni principi di psicologia»,

Le credenze possono essere le più numerose, anche qui non posso essere convinto che le due credenze che vi ho appena detto siano sufficienti a spiegare il perché io sia qui questa sera. Aggiungo però che se io avessi la credenza che non serve assolutamente a nulla parlare delle realtà profonde o ancora che qualsiasi cosa io dica questa sera tanto verrà fraintesa, tanto nessuno la capirà, tanto verrò trattato male, non sarei qui.

Se per me non fosse un valore la realtà profonda, la psicologia, il benessere della persona, probabilmente non solo non sarei qui ma non avrei fatto neanche un percorso di studi. Per dirvi quanto queste realtà che restano abbastanza nascoste e per cui ci vuole tempo per capire quali sono le realtà che motivano gli altri comportamenti, in realtà hanno un'influenza su tutto quello che noi facciamo.

**Ulteriore livello, “l'identità”** sulla quale Dilts si è molto soffermato, se su credenze e valori la domanda è “perché fai quello che fai?”. La domanda a cui risponde l'identità è: “**chi sono?**”:

«Mentre sono in corso Peschiera, questa sera a parlare della teoria di Dilts con le persone venute ad ascoltarmi, attingendo alla capacità di reperire e in qualche modo comunicare il meglio possibile, con il “valore” che parlare delle realtà profonde faccia bene e la “credenza” che parlarne sia in effetti utile per me e per voi, **chi sono?** Perché faccio questo?».

È difficile! È quasi impossibile rispondere esattamente chi noi siamo. Potrei dirvi: «Sono Michele», e sarebbe vero ieri, oggi, domani e anche tra dieci anni; potrei dire: «Sono un appassionato di psicologia»; potrei dire: «Sono un bravo ragazzo»; potrei dire qualunque cosa! Quando andiamo a toccare l'identità stiamo andando ad un livello molto delicato, perché la caratteristica dell'identità è la **permanenza nel tempo**. Quando noi mettiamo mano alla nostra identità, quando proviamo ad attribuirle un «Io sono», è molto facile che noi confondiamo ad esempio quello che noi facciamo: «Sono uno psicologo», oppure quello che ci dicono gli altri: «Io sono sbagliato perché ho sbagliato a fare una cosa».

Rispetto alla nostra identità (su questo io cerco di non pronunciarmi) vi posso dire che il livello di identità è talmente importante, che se noi creiamo un conflitto o abbiamo una convinzione negativa rispetto alla nostra identità, l'identità e tutti gli altri livelli ne saranno in qualche modo influenzati.

**Ultimo livello** di Dilts, il sesto: “**la spiritualità**”, la domanda a cui risponde è “**per chi?**” o “**per cosa?**” cioè per quale scopo o missione nella nostra vita siamo qui, ora, a fare quello che facciamo? Qual è il nostro obiettivo ultimo? Tenete conto che quando date risposta alla missione a livello spirituale ci sono sempre obiettivi molto alti perché uno che dice: «La pace nel mondo», non è un megalomane. In effetti la missione è qualcosa che la persona con la sua sola vita difficilmente compirà, però la missione ci aiuta a capire che cosa per noi è davvero importante, quale traccia vogliamo lasciare nel mondo e negli altri.

Quindi, se questi sono i livelli logici individuati da Dilts con le relative domande su come individuarli, e come sentire che questi livelli sono in qualche modo delineati, come possiamo, ognuno di noi, scoprire quali sono le proprie risposte, quali sono i propri livelli e quali sono i propri scopi, la propria identità, le proprie credenze e i propri valori?

Vi propongo un esercizio (in parte, se volete, lo potete fare anche qui; visto che è abbastanza lungo è anche possibile farlo a casa) vi chiedo di **andare a recuperare un momento della vostra vita in cui vi siete sentiti pienamente realizzati**, in cui avete visto che la vostra vita stava andando dove volevate andare e avete percepito dentro di voi **la pienezza**.

Se volete potete immaginare e recuperare quel momento, e potete iniziare a concentrarvi; chi preferisce concentrarsi con gli occhi chiusi lo può fare. Una volta recuperato quel **momento della**

**vostra vita in cui vi siete sentiti pienamente realizzati**, la prima domanda che dovete porvi (scendiamo sempre lentamente verso le realtà profonde) è:

- ❖ «Dove siete in quel momento lì?»
- ❖ «Quando è avvenuto quell'episodio?»
- ❖ «Chi era coinvolto? Solo voi oppure chi c'era con voi?»

Poi, in quell'episodio lì in cui vi siete sentiti pienamente realizzati, in cui avete percepito la serenità e la pace interiore, vi chiedo di andare a individuare:

- ❖ «Che cosa stavate facendo?»
- ❖ «Quale era l'azione, il pensiero, oppure le azioni e i pensieri che stavate manifestando in quell'ambiente lì, in quel luogo?»

Ancora più giù; dovete chiedervi:

- ❖ «Come stavate facendo “quello” che stavate facendo?», ovvero a quale abilità, a quale capacità avete dato la possibilità di esprimersi?

Passo ulteriore:

- ❖ «Perché state facendo quelle cose?»
- ❖ «Perché avete dato il mandato, voi stessi, di esprimersi a quell'abilità?»
- ❖ «Quale è la cosa importante di trovarvi lì, in quel momento?»

e infine, voi che avete quei valori, quelle credenze, e state facendo quelle cose lì per uno scopo; voi che avete permesso a delle abilità di esprimersi e che quindi state facendo delle azioni, dei pensieri, in quel determinato luogo, facendo tutte queste cose qua voi chi siete?

- ❖ «Che cosa sentite che è parte di voi?»
- ❖ «Per cosa vi sentite fatti?»
- ❖ «Chi siete?»

e, infine, lo scopo ultimo. La domanda è:

- ❖ «Perché fate quello che state facendo?»
- ❖ «Per chi, o per che cosa?»

Fare questo esercizio, anche se non lo completate tutto, va sempre bene! Io vi ho chiesto di andare a recuperare un'esperienza del vostro passato (spero sia stato molto recente) in cui vi siete sentiti in pace, molto tranquilli, appagati: «Ah, mi sento in pace!», quindi, anche se non arrivate a tutti i livelli, fa già bene solo il fatto di andarlo a ripescare nella propria memoria e rievocare quello che funziona.

Vi chiedo anche di recuperarne altri due, con una sola piccola regola: quando recuperate gli altri due episodi debbono essere, a livello del “dove e del quando”, diversi. Perché devono essere almeno due diversi? Perché così **vi allenate a rievocare dentro di voi esperienze piacevoli** (lo dicevamo l'altra volta sull'autostima, che molto spesso le persone con un'autostima bassa sono quelle persone che vanno sempre a leggere quei libri: «Ah, ma questa cosa qua l'ho fatta brutta e sbagliata») quindi essere capaci di andare a leggere quei libri dove dici: «Ah, quanto mi sono sentito bene, appagato e bravo!», fa sempre bene.

Ma perché gli episodi devono essere diversi? Perché più scendete verso le realtà più profonde, (più sarà facile se vi siete sentiti appagati, se vi siete sentiti in pace) più vi renderete conto che c'erano più o meno sempre **le stesse credenze e gli stessi valori**.

È facile che **l'identità** che vi date alla domanda: «Chi sono mentre faccio questo?», se non è simile per tutti tre gli episodi, o proprio identica, sarà un sinonimo della prima identità che avete identificato. Ed è molto, molto, molto facile che **lo scopo**, la missione superiore per cui vi sentite pienamente appagati, sia sempre la stessa.

La prova del nove (ma questa qua non fatela a casa) è quella poi di andare poi a recuperare tre episodi che invece vi hanno fatto sentire male, in cui sentivate una forte tensione, in cui vi sentivate tristi, angosciati; è facile che confrontando le tre esperienze positive con le tre esperienze negative notiate che o a livello della missione o a livello dell'identità c'è un forte disaccordo.

## Seconda parte

### **Come essere in pace con l'altro e con il mondo**

Vi propongo la teoria di **Aaron Antonovsky**, psicologo che ha portato il concetto di “**salutogenesi**” ovvero si è interrogato su quali fattori, su quali risorse, permettono alla persona di stare in salute. Dagli anni '60 a tutt'oggi il paradigma dominante è quello medico, ovvero pensare alle persone come a un organismo in sé perfetto, che è possibile che nella vita faccia un incidente o un cedimento interno o esterno, e che quindi questa macchina si guasti e purtroppo se non viene riparata o se non si può riparare, alla fine sia da rottamare.

Nell'analogia che usava Antonovsky è come se la medicina individuasse persone che sono sulla terraferma, asciutte, tranquille che camminano e persone che, purtroppo, sono spinte dagli eventi nel fiume della malattia. Alcune riescono a tornare a riva, altre vengono trascinate dalla corrente e affogano.

Per Antonovsky non è proprio così, per lui non è chiaro questo paradigma che postula la medicina; per lui l'essere umano è intrinsecamente guasto, cioè non è che si guasta per un evento esterno o per sfortuna, ma è nella sua natura che sia guasto o che sia soggetto all'usura e che la sua fine è inevitabile. Dunque, siamo tutti nel fiume della malattia, e non è tanto importante riuscire a raggiungere la sponda della salute perfetta, ma più che altro è importante interrogarsi: «Dato che siamo tutti nel fiume della vita e della malattia, di questo continuum tra benessere e malessere, come fanno le persone a non affogare? Come fanno le persone che nuotano meglio?», per rispondere a questa domanda lui studia i reduci dei campi di concentramento nazisti.

I suoi colleghi, secondo lo spirito di osservazione dell'epoca, erano interessati a studiare gli effetti negativi che il campo di concentramento aveva avuto sulle persone, quindi c'era magari lo psicologo che era interessato al disturbo da stress post-traumatico, il medico che studiava gli effetti che avevano avuto anni e anni di denutrizione e di assideramento, Antonovsky era invece incuriosito dall'opposto: andò a studiare le persone reduci dai campi di concentramento ma che, tutto sommato, avevano mantenuto un buon equilibrio psicofisico, per scoprire quali erano le risorse che avevano attivato queste persone per sopravvivere in qualche modo al campo di concentramento.

### **Senso di coerenza.**

Da questi studi Antonovsky individua il senso di coerenza che definisce come quell'orientamento salutare dell'individuo che ti permette, a fronte dello stress, delle malattie, di tutti gli eventi che capitano quotidianamente, di star bene. Quali sono le tre componenti che lui individua alla base del senso di coerenza?

- La prima è la “**comprensibilità**”, cioè le persone con un alto senso di coerenza vedono gli eventi della vita e ciò che gli altri fanno intorno a lui come comprensibili, come ordinabili, come contestualizzabili: cioè hanno un senso.

- La seconda è la **gestibilità**, ovvero le persone sentono che non solo gli eventi della vita, ma anche quello che le persone attorno a lui fanno, sono comprensibili; la persona coglie il nesso causale, ma sente che può influire, può avere un controllo sugli eventi (ricordate l'incontro sul locus of control? Sentire, percepire di avere una gestione rispetto agli eventi che ci accadono: molto simile alla **gestibilità** che compone il senso di coerenza).

- L'ultima, e quella più importante, è il **significato**, ovvero attribuire un significato agli eventi che ci accadono. È importante per Antonovsky perché se una persona dà un significato agli eventi della vita e a quello che fanno gli altri, sarà esso stesso spinto a cercare di comprendere attraverso

l'intelligenza e la cognizione, i motivi per cui le cose accadono intorno a lui e attivare le risorse per fronteggiarla.

È interessante come Antonovsky arrivò a formulare la componente della gestibilità, cioè il sentire che le persone hanno in qualche modo un controllo sugli eventi:

“Un reduce ebreo che diceva che (come strategia per sopravvivere anche psicologicamente al campo di concentramento) si era dotato di questa risposta ritardata: quando le SS gli davano un ordine, lui contava mentalmente tre secondi e poi agiva. Inizialmente le SS erano arrabbiatissime perché si aspettavano che quando davano un ordine, questo fosse eseguito immediatamente, poi piano piano, si sono abituate e lo hanno considerato normale, come se avesse non un ritardo calcolato, ma proprio un ritardo mentale. Perché era così importante per questa persona? Perché ha rischiato addirittura di essere fucilato seduta stante? Perché per quanto fosse solo un controllo nel tempo di risposta, lui sentiva che almeno quello dipendeva da lui, che aveva lui la gestione! E questa piccola strategia psicologica gli ha permesso di sopravvivere.

### **Come possiamo aggiungere un significato positivo a ciò che facciamo e alla nostra vita?**

Se il significato è la parte più importante per sentire di essere in pace con gli eventi della vita e con le persone che ci sono attorno, come possiamo aggiungere il significato alla nostra vita?

Ho detto: **aggiungere significato** perché se fate bene il primo esercizio, il significato alla vostra vita lo date voi, non posso essere io a dirvi qual è il senso e il significato della vostra vita. Come possiamo aggiungere un significato positivo a ciò che facciamo?

Questo è l'ultimo suggerimento che vi propongo questa sera: se noi immaginiamo la nostra vita come costituita da un insieme di rapporti, un insieme di rapporti con noi stessi, con gli altri, con le nostre passioni, con il luogo di lavoro, con l'ambiente, con la natura, possiamo pensare che ci sono tre modi per rendere significativi questi rapporti.

Questi tre modi sono suggeriti dallo psicologo **Harris** che dice che ci sono tre significati possibili che noi possiamo dare al rapporto non solo con l'ambiente circostante, ma anche con gli altri e anche con noi stessi: sono facili da ricordare perché iniziano tutti e tre con la lettera “c”:

### **Curare, contribuire, connettersi.**

- **Curare**, inteso come **la cura** che io ho nella relazione con me stesso o nella relazione con l'altro. Pensate se nelle vostre relazioni, nei vostri rapporti, voi nutrite, alimentate la persona che magari è in un momento di sconforto, se voi sostenete quella persona lì, se voi lo fate, quella relazione sta dando un significato alla vostra stessa vita. Ovviamente la cura può essere anche relativa a voi: se voi vi curate, vi prendete cura di voi, state dando un significato a quel rapporto e in qualche modo lo state aggiungendo alla vostra vita.

- **Contribuire**, ovvero non ci si prende più cura della persona o di noi che stiamo male, ma si contribuisce al sostegno, a dare affetto ad una persona, è un aggiungere un qualcosa all'altro o a noi stessi. In questo caso il significato che stiamo dando, per qualcuno potrebbe essere contribuire alla nostra crescita personale.

- **Connettersi**, molto interessante e importante perché il connettersi è una cosa che noi facciamo tutti i giorni; non è un'azione specifica, bisogna essere solo attenti, perché questa realtà avviene sempre. Connettersi significa coinvolgersi con noi stessi, con le nostre realtà e coinvolgersi con gli altri.

È molto facile che voi in questo momento stiate dando significato, stiate aggiungendo significato alla vostra vita, con la connessione che sentiamo fra di noi e fra di voi.

Concludo: ovviamente il consiglio è sempre lo stesso: come facciamo a dare significato alla nostra vita e come rintracciamo le nostre realtà profonde? Come diceva il maestro: “osservando e ascoltando tutto e ogni cosa”.



### **Prof. Ezio Risatti:**

Andiamo avanti sul tema della pace e andiamo dentro la persona.

**La pace** è una realtà molto profonda, pensate che è così profonda che arriva fin sotto il dolore, sotto la sofferenza. Per quanto possano esserci delle sofferenze profonde (e purtroppo diverse persone sanno quanto le sofferenze possono essere molto profonde) la pace è in grado di arrivare ancora più profondo. Perché noi siamo feriti, ma la ferita che c'è dentro di noi non arriva fino al pavimento, non arriva fino a toccare il fondo, sennò saremo morti. La ferita arriva molto profonda, ma lì si ferma, in quello spazio che c'è sotto la ferita, lì ci può stare la pace.

È interessante che queste cose studiate in psicologia, riguardando il diario di **Santa Teresina di Lisieux**, Santa Teresina del Bambino Gesù, ho trovato una pagina dove lei descriveva esattamente questo fenomeno. Siccome so benissimo che lei non ha studiato psicologia, come ha fatto a scoprirlo? Lo ha letto dentro di sé, lo ha trovato dentro di sé.

E questa è una cosa interessante perché **la psicologia ce l'avete dentro!** Avete la psiche dentro, e potete andarla a vedere! Potete scoprire dentro di voi le vostre cose, le vostre realtà, potete imparare da soli a gestirvi bene, a gestirvi meglio, a raggiungere dei buoni risultati, perché **la psiche è dentro di voi e voi potete andare a vedere come funziona** dentro di voi.

Per andare a vedere questa pace vi dico due cose: **l'accettazione e il perdono,**

**Accettare** vuol dire partire dal punto in cui realmente si è, non "*dove vorrei essere*" ma "*dove veramente sono*", "*dove mi trovo*". Oggi sono andato a Milano per un convegno, sono partito da Torino, ma se fossi partito da Novara ero molto più vicino, ero ben oltre metà strada! Ma per quanto fosse più comodo partire da Novara era meglio **il principio di realtà**: «Sono a Torino, parto da Torino», a livello materiale si capisce subito che non ha senso dire: «Parto da Novara» se sono a Torino.

Quando, invece, si tratta di cose mentali, psichiche, tante volte noi tendiamo a fare proprio quello: «Siccome mi piacerebbe di più che fosse in quell'altro modo, mi comporto come se io fossi in quell'altro modo». Pensate che è una delle prime cose che **Freud** ha messo a punto: il principio di realtà!

Il bambino vive sul **principio del piacere**: «Mi piace che sia così, quindi mi comporto come se fosse così!», eh no! Posso ben dire: «Mi piacerebbe essere a Novara», ma mi comporto come realmente sono: sono a Torino, quindi ad esempio devo partire un certo tempo prima perché la strada da fare è più lunga.

L'accettazione, quindi, è qualcosa di molto legato alla realtà, e non ha senso diversamente! Devi fare un viaggio in macchina? Guarda se basta la benzina! Non puoi dire: «Io desidero che la benzina mi basti, spero che la benzina mi basti», e allora non controllo se c'è benzina perché sennò potrebbe andare in crisi la mia convinzione che la benzina basti. Ma vi rendete conto che cosa capita se la benzina non basta? Mi fermo per strada! Allora, il principio di realtà anche se è scomodo però conviene, perché alla fine è più comodo che non il contrario: restare per strada.

Dunque, la prima cosa è **partire da dove uno realmente è, il principio di realtà.**

Un altro esempio del principio di realtà, in questo senso, è il navigatore satellitare. Prima di dirvi la strada il navigatore ha bisogno di scoprire dov'è; quindi c'è un tempo in cui è fermo perché deve fare la posizione sui satelliti e scoprire dove si trova lui, una volta che ha scoperto dove si trova, allora mi dice: «Ecco la strada è questa», questo è il principio di realtà,

Il secondo elemento del principio di realtà: dopo la percezione di "*dove mi trovo*", è "**fare la cosa più adatta**", fare la cosa più giusta, fare la cosa migliore questo è il principio di realtà. Ad esempio, giovedì nevicava, allora io che vado sempre in macchina a Milano ho deciso di andare in treno. Andare in treno vuol dire partire prima per andare alla stazione a Torino, arrivo alla stazione Centrale a Milano, da lì devo prendere due metropolitane e fare ancora un pezzo a piedi per andare dove devo andare. In macchina è più comodo: parto a un'ora che mi va bene e so il tempo che impiego per arrivare là. Ma nevicava! E ho detto: «Qui rischio non di impiegarci di meno, ma di

impiegarci di più. Rischio di non arrivare in tempo utile e opportuno», dunque mi è sembrato più opportuno prendere il treno. È un esempio molto banale, il principio di realtà, l'accettare la situazione vuol dire anche “usare il sistema migliore per...”.

Supponiamo (io parlo di cose spiacevoli perché nelle cose piacevoli tutti ci stanno bene, nessuno ha problemi, e quindi, per forza, devo parlare di cose spiacevoli) che mi abbiano scoperto il diabete (grazie a Dio, questo è solo un esempio che faccio) allora, **accettazione** che cosa vuol dire? **Fare la cosa migliore!** La cosa migliore è tenersi, regolarsi, curarsi; è una noia, è un limite, è una fatica ma se io non sopporto quella noia, non faccio quella fatica, non accetto quel limite, è peggio! Se uno non accetta di invecchiare, sapete qual è la soluzione per non invecchiare? Morire giovane! Accettare le cose spiacevoli vuol dire patirne di meno, avere meno guai che non invece rifiutarle.

Guardate che il meccanismo è proprio psicologico: nel bambino si vede in maniera molto evidente: c'è il principio del piacere, quindi non accetta che ci sia quella sia la realtà e allora piange, urla, pesta i piedi, ma non cambia la realtà! Mi viene in mente questo tentativo di cambiare la realtà, ma non puoi ottenerlo, la realtà è quella anche se non ti piace!

Sono stato in alcune scuole superiori per l'attività duale, l'alternanza scuola-lavoro; vado a fare la formazione dei ragazzi che fanno poi esperienza in campo sanitario e devono incontrare dei malati. Sono maggiorenti, ma voi capite che sono maggiorenti di 18 anni e 2 mesi, e prepararli a incontrare e aiutare dei lungodegenti e magari con patologie gravi, non è così facile. Coglievano questo discorso che **la realtà “è” anche se tu non la vuoi**, anche se non ti piace: **la realtà è quello che è**, e rifiutare che sia quello “che è”, crea solo problemi. Non fanno incontrare i ragazzi con chiunque, c'è l'ASL che seleziona i malati da incontrare e l'esperienza che faranno è incontrare persone malate che hanno *accettato* la loro malattia, che non vuol dire che sono contenti, ma vuol dire che vivono sapendo che hanno questa realtà: lungodegenti.

Quindi la prima cosa per essere in pace è **accettare**, altrimenti ti rovini il fegato e basta!

La seconda cosa è **perdonare**.

**Perdonare se stessi.**

Dobbiamo perdonare prima di tutto noi stessi. Se qualcuno dice o pensa: «Oh, perdonare se stessi è facile! È comodo perdonarsi!», si illude! Perdonarsi non è facile.

Guardiamo **il senso di colpa** che è l'opposto del perdono. Il senso di colpa è: «Io so che ho sbagliato, ho capito che ho sbagliato. Addirittura, posso aver sbagliato sapendo che stavo sbagliando. Sapevo che dovevo fare questo ma non ne avevo voglia e ho fatto quell'altro, quindi ho sbagliato sapendo che stavo sbagliando», e allora mi viene una rabbia contro me stesso, una voglia di vendicarmi su di me, qualcuno dice: «Mi prenderei a calci».

Questa rabbia contro se stessi può addirittura venire somatizzata! **Somatizzata** vuol dire che mi si ammala qualcosa da qualche parte: il cuore, il fegato, lo stomaco, eccetera; qualcosa si ammala dentro perché questa rabbia va a finire da qualche parte. Non è che se uno ha mal di stomaco vuol dire che è arrabbiato con se stesso, può anche essere arrabbiato col vicino di casa o col capufficio. Dunque, questa realtà di **senso di colpa che non ha niente a che fare con il peccato**.

Guardate che, come prete, capita, di sentire gente che confessa dei sensi di colpa; ma il senso di colpa non te lo posso mica perdonare io, non te lo può perdonare Dio, non te lo può perdonare nessuno! Sei tu che te lo devi perdonare! Il Signore dice: «Ma io cosa c'entro? Se tu sei arrabbiato con te stesso, io che c'entro?», i sensi di colpa non si possono confessare perché sono io che devo perdonarli.

**Perdonare a se stesso** richiede un gesto di amore verso di sé, un gesto di tenerezza verso di sé, un gesto di accoglienza di sé, e queste sono tutte cose che richiedono un cammino; però è il primo esercizio da fare quello di perdonare se stessi perché per perdonare gli altri bisogna avere già fatto un esercizio di perdono dentro di sé.

**Se uno non ha mai perdonato niente a se stesso non perdona niente agli altri** ed è una persona che vive male, fatica, si porta dietro una serie di pesi.

Immaginate uno scherzo che facevamo da ragazzini (adesso mi vergogno un po', ma allora non mi vergognavo affatto) in montagna camminavi, raccoglievi una pietra e la mettevi nello zaino di quello davanti, e lo facevi un po' di volte, e ogni volta era una pietra piccola, ma dopo 10 – 15 pietre quello si trovava a portare uno zaino pieno di pietre.

Dunque, uno che non perdona fa lo stesso ma nel proprio zaino! Ogni tanto aggiunge una pietra ma nel proprio zaino! Non se ne rende conto e dice: «Ma non è che io sia più pesante di prima!», poi ne aggiunge un'altra: sì ma vai avanti e vedi che cosa capita! Dunque, perdonare se stessi è il primo passo.

Il secondo passo è **perdonare gli altri**.

Perdonare gli altri vuol dire voler loro bene, voler amarli, nonostante quello che è capitato. Guardate che sto parlando di persone che veramente vi hanno fatto del male, veramente vi hanno offeso; non sto parlando di paranoie perché allora tu non hai bisogno di perdonare l'altro ma hai bisogno di andare dallo psicologo.

Perdonare l'altro vuol dire che l'altro veramente mi hai fatto soffrire ingiustamente, perdonare è **volergli bene lo stesso!** Non sto parlando come prete, sto parlando come psicologo, perché qualcuno potrebbe dire; «Ah, sì, il Vangelo dice quello, la fede dice quello», è vero! Il Vangelo ti aiuta, la fede ti aiuta moltissimo! Ma per mettersi in pace dentro di sé bisogna perdonare anche se uno non crede al Vangelo, anche se uno non segue il Signore: bisogna perdonare lo stesso!

**Perdonare serve a chi perdona**, serve a mettere in pace chi perdona.

Pensate il rapporto con i genitori: quante volte nei manuali viene fuori il problema di perdonare i genitori che sono già morti! Ma se sono già morti, a loro che cosa importa che tu li perdoni? No, no, importa a te! È importante per te perdonare! Perdonare è proprio rimettersi in pace con l'altro, è proprio il cammino della pace perdonare l'altro: vuol dire che nonostante che cosa ti ha fatto, gli vuoi bene. Non è facile! Non è facile, noi non siamo capaci di fare cose molto grandi, grandiose, in un colpo solo; le cose importanti le dobbiamo ripetere tante volte perché diventino veramente importanti.

**Noi siamo diffusi nel tempo**, tanto per spiegare il fenomeno io uso i numeri: supponiamo che uno viva 100 anni, se uno in questi 100 anni ha passato 24 ore – 48 ore a furia di perdonare gli altri (ha perdonato, poi ha perdonato, poi ha perdonato...) mette insieme tutti gli istanti, tutti i momenti in cui ha perdonato e questi diventano un blocco nella sua realtà. Lui è tutti i 100 anni di vita, in questi 100 anni c'è questo blocco.

Faccio un altro esempio forse più facile, dire: «**Ti amo**». C'è la solita scenetta: «Caro, ma tu mi ami?» - «*Me se te lo ha già detto tre giorni fa!*» - qualcuno dice: «Te l'ho già detto tre anni fa, perché devo ripetertelo adesso?».

Ecco, perché bisogna dirlo tante volte? Non puoi dirlo una volta sola, se tu dici a una persona una volta sola nella vita: «Ti amo», e basta, non è vero che la ami! Perché? Perché noi le cose significative della vita le raggiungiamo ripetendole, facendo sì che un pezzo di vita, 24 ore- 48 ore – 72 ore, e ancora di più, sia passato così. Naturalmente dire: «Ti amo», per 48 ore di seguito..., ma pensate lo stare assieme, lo stare vicini, il sentire la bellezza, la gioia dello stare assieme, quello può durare ore che diventano giorni, che diventano mesi, che diventano anni e allora veramente le due persone sono vicine, sono unite, sono cresciute assieme. Bisogna ripetere il gesto tante volte!

Mi viene bene la metafora dello spalare un mucchio di terra (mi sono accorto che i ragazzi di oggi non hanno mai spalato un mucchio di terra, dovrò pensare qualche altro esempio per loro). Hai un mucchio di terra, hai la pala: dai una palata, poi due palate, e poi tre e poi avanti..., ogni volta che togli una palata è una volta che perdoni quella persona, e poi ti accorgi che non l'hai ancora perdonata e la perdoni di nuovo, e poi ti accorgi che devi di nuovo perdonarla e la perdoni di nuovo, e a un certo punto hai la sensazione che non finisca mai: «Non finirà mai, non riuscirò mai a perdonarlo».

Uno parte e dopo la prima palata dice: «L'ho perdonato!», poi dopo un po' dice: «Certo che l'ho perdonato: lo strozzerei!», e allora un'altra palata e avanti..., a un certo punto uno scopre che ha spalato via tutto il mucchio: ha perdonato veramente l'altro! Ma deve farlo quante volte per aver perdonato realmente l'altro!

Queste realtà servono per **la pace interiore**, quella profonda dentro di sé.

Ma c'è ancora una direzione di relazione, quella con Dio.

Quando ero giovane insegnavo lettere in una seconda superiore, alla fine dell'anno facevamo una preghiera di ringraziamento libera: uno diceva: «Per il Professor Tal dei Tali di chimica ti ringraziamo, Signore», e l'altro diceva: «Per il Professor Tal dei Tali di lettere ti ringraziamo, Signore», e così via, salta su uno e dice: «Per il Professor Tal dei Tali di matematica ti perdoniamo, Signore», (era la materia che stava antipatica!).

Quando si parla della direzione del Signore non siamo noi che perdoniamo a lui, ma è lui che perdona noi. Qui il perdono è chiesto, se sono io che devo perdonare io faccio il gesto ed è fatto; se devo essere perdonato è l'altro che deve fare il gesto: io posso chiederlo. **La cosa bella della nostra religione è la garanzia del perdono da parte di Dio**, la garanzia che il Signore mi perdona, la garanzia di essere perdonato.

**Gesù** lo dice tante volte nel Vangelo e usa delle immagini: “*anche se il vostro spirito fosse più rosso della cocciniglia, diventerebbe bianco come la neve*”; usa delle parabole, pensate la parabola del figliol prodigo: si è preso una parte delle ricchezze del padre, se ne è andato lontano, se le è sprecate tutte con le prostitute, e poi torna a casa perché ha fame.

Il Vangelo dice: “questo ragazzo a un certo punto rinsavisce e dice: «Ma, a casa di mio padre anche i servi hanno pane in abbondanza, io qui muoio di fame», è una motivazione profonda vero per tornare a casa? Certo! Ma questa è accettata! E notate che quel padre sapeva dove era questo figlio, sapeva che faceva la fame, non gli ha mai mandato un servo a portargli dei soldi, a portargli da mangiare. Perché quando poi rientra il figlio maggiore dice: «Come? Questo figlio che ha sprecato tutto...», vuol dire che il padre lo sapeva ma: «Se vuole, torna!».

Ecco perché il perdono di Dio tocca a noi: perché siamo noi che dobbiamo tornare! Garantito che lui ci accoglie, ma siamo noi che dobbiamo tornare, e che cosa capita?

Guardando l'idea che abbiamo noi oggi dell'uomo, guardando la vita, che cosa vuol dire il perdono di Dio?

Il problema nostro è che non siamo cresciuti abbastanza, non dico fisicamente, intellettivamente, ma come persona. Io sono quello che sono cresciuto nella mia vita, sono cresciuto servendo, sono cresciuto amando. Un principio fondamentale è che **la persona cresce tirando fuori da dentro di sé**, quello che uno trae fuori da dentro di sé, quello lo fa crescere.

Allora, io sono cresciuto 10 piani, immaginate una casa di 10 piani. Ogni volta che tiro fuori da dentro di me qualcosa costruisco un pezzo di casa e sono arrivato a 10 piani, sì ma a quest'ora io avrei dovuto costruirne 15 piani, non 10. Il perdono è lo Spirito Santo che mi aiuta oggi costruire quei 5 piani che io potevo costruire e non ho costruito. Non sono in mio potere, non è in mio potere il passato, io non posso tornare a ieri, all'altro ieri e cambiare il mio passato; non posso! E se qualcuno ci prova ha una brutta malattia: non serve lo psicologo, ci vuole lo psichiatra. Non posso cambiare il mio passato!

Con il perdono viene cambiato il mio passato perché quei piani che io potevo costruire e non ho costruito vengono costruiti oggi: il perdono di oggi. Voi capite il vantaggio che c'è: cambiare il passato e rimediare il passato!

Il peccato non è aver ammazzato uno, il peccato è che io se ammazzo non cresco, non tiro fuori il bello e il buono da dentro di me: tiro fuori rabbia, tiro fuori vendetta, tiro fuori violenza, questo non mi fa crescere; cresco quando tiro fuori servizio, quando tiro fuori perdono, quando tiro fuori amore.

Quello è il peccato: non sono cresciuto quanto potevo crescere, e allora il perdono mi fa crescere oggi quello che non sono cresciuto ieri. Capite il vantaggio del perdono di Dio?

E il risultato è **la gioia profonda!**

Prima vi parlavo di pace, adesso vi parlo di gioia, addirittura dice **Gesù**: “*la vostra tristezza si cambierà in gioia*”, cambiare la tristezza in gioia: **l’effetto del perdono ricevuto**.

Ma sono io che mi devo muovere, sono io che devo tornare a casa! Il Signore lo desidera, il Signore lo spera, il Signore fa di tutto per smuovermi, me lo fa sentire, me lo fa capire, mi fa arrivare tanti messaggi perché io lo faccia, ma il Signore non violenta nessuno. Non è che mentre non te lo aspetti ti arriva una squadra di operai, ti monta il cantiere e ti fa la casa, no! Sei tu che devi chiederlo, lo chiedi e arriva, perché? Perché il Signore rispetta la nostra libertà, rispetta la nostra decisione di vita, perché ci ama e se uno ama, rispetta.

Parlando con i ragazzi delle superiori dicevo loro come **la gelosia non viene dall’amore**, la gelosia è un bisogno e siccome l’altro non mi dà abbastanza, se dà a qualcun altro io lo *pesto* perché voglio che dia a me: «Se la mia Gigetta sorride a Pierino io la *pesto* perché deve sorridere a me! Io ho bisogno dei suoi sorrisi!», questo non è amore, questo è “aver bisogno di...”, questo è “voler avere”, non è amare. È lì che ho detto: «Se vi ama non vi picchia». E lì è scoppiato un applauso e mi sono detto: «Ma che strano! Possibile che non ci fossero mai arrivati!», ed è vero che non c’erano arrivati, perché poi ho sentito parecchi interventi: «Ma, allora...» - «Ma, allora...». L’amore lascia libero l’altro, certo che preferisco che venga con me, ma proprio perché lo amo lo lascio libero.

I genitori lascino liberi i figli di crescere, di fare la loro strada, non è amore se li vogliono tenere in casa tutta la vita, e non vogliono lasciare che si espongano: «Ma se esce poi incontra pericoli, incontra difficoltà. Allora io che amo il figlio lo tengo lì al calduccio, fermo!», non lo faccio crescere!

Amarlo vuol dire anche metterlo fuori dal nido.

Sapete la storia di quella tartaruga che si arrampica su un albero, va su un ramo e si butta giù: “bong”, si arrampica sull’albero, va su un ramo e si butta giù: “bong”, si arrampica sull’albero, va su un ramo, si butta giù: “bong”; lì ci sono due uccellini che lo guardano e uno dice all’altro: «Senti, non sarà il caso di dirglielo che è stato adottato?».

Dunque, c’è questa realtà della libertà che viene data all’altro e che è quella che mi permette di crescere, ma che è anche quella che mi permette di non crescere, è quella che mi permette di raggiungere la pace, ed è anche quella che mi può mettere in situazioni di non essere in pace dentro di me.

### **La pace è un cammino.**

La pace è un cammino da fare prima verso se stessi, poi verso gli altri e poi verso il Signore. Il Signore arriva al terzo posto e lo dice lui espressamente:

“*come voi perdonerete agli altri, io perdonerò a voi*” e nel Padre Nostro nella versione di Matteo si dice:

“*rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo agli altri*”; la versione di Luca è leggermente diversa, dice:

“*rimetti a noi i nostri debiti perché noi li rimettiamo agli altri*”, il significato è sempre lo stesso, non cambia!

Quindi pensate che viene prima del perdono di Dio noi che perdoniamo agli altri, e prima di noi che perdoniamo agli altri viene “noi che perdoniamo a noi stessi” (perdonatevi di essere venuti qui stasera!).

La pace è un cammino da fare, un cammino che fa star bene mentre si fa, non è un cammino in cui uno sta bene soltanto quando è arrivato alla fine. Ad esempio, pensate di vincere il Giro d’Italia, quand’è che hai raggiunto il successo? Solo quando alla fine tagli per primo il traguardo, perché se tu ti fermi o cadi 10 metri prima del traguardo, hai perso! Solo quando arrivi proprio alla fine hai vinto! Il cammino del perdono non è così, il cammino del perdono è come quando uno studia qualcosa, dopo 5 minuti ha già imparato qualcosa! Uno che si iscrive da noi all’università, dopo il

primo giorno di lezione ha già imparato qualcosa, e man mano che va avanti impara, impara, impara, poi alla fine gli mettono il timbro: “ha imparato”. Ma intanto, imparare è una crescita.

Lo stesso il perdonare non è che poi, quando sono arrivato alla fine, allora, in quel momento scoppia in me la pace, no! Dal primo momento che perdoni, tu cominci già a gustare la pace dentro di te e allora ecco che ti fa venire voglia di andare avanti, di continuare quel cammino e, magari, ancora più velocemente di prima.

**Domanda:** *si arriva alla pace attraverso una grande sofferenza, un dolore?*

Non andiamo a cercare il dolore, viene lui a trovarci! Sapete come si dice: «La fortuna è cieca, ma la sfortuna ci vede benissimo e vi trova anche se vi nascondete».

Io non ho affrontato direttamente il tema del **dolore**, di come si trova la pace in presenza di un grande dolore, e di come si gestisce il dolore, perché il discorso veniva lungo. Ho preferito prendere la strada del **perdono**, visto che ci stiamo preparando alla Pasqua che è proprio una festa di perdono. Ma anche il dolore deve essere gestito in un certo modo, perché se io sbaglio a gestire una grande sofferenza posso finire nella depressione, e non vale dire: «Ma, non lo sapevo! Ma non l’ho fatto apposta», hai sbagliato e finisci nella depressione! Quindi anche tutta la sofferenza è da gestire in maniera corretta.

Due battute veloci sulla **gestione della sofferenza**:

sappiate che la sofferenza “mente” e vi dice che vi distruggerà, vi ucciderà, che se voi accettate di sentire la sofferenza per una persona che sta male, per un qualcosa di spiacevole che vi è capitato, la sofferenza dice: «Se mi senti, ti faccio morire! Se mi lasci crescere dentro di te, sei morto», non è vero! Non è vero, mente!

Il modo per superare la sofferenza, per passare al di là della sofferenza è dire: «Ok, adesso io mi fermo a sentire la sofferenza per quella persona cara che è morta, per quell’altra che è andata lontano, per quello che sia mi lascio sentire la sofferenza», questa sofferenza cresce e poi sfuma. Poi lo fa altre volte perché, come dicevo, **le cose importanti vanno ripetute**, non si possono fare una volta sola, però ogni volta è sempre più breve e alla fine è una puntura di spillo (qualcuno di voi ha fatto un’iniezione nella sua vita? Fa un po' male? Sì, ma la puntura è talmente breve che uno può far finta che non ci sia).

Dunque, la sofferenza va lasciata che si sfoghi dentro, quella dice: «Ti uccido, ti uccido, ti uccido», e poi non fa niente e invece io sono più forte perché dico: «Preferisco che non arrivi di nuovo la sofferenza ma se dovesse arrivare, non muoio mica! Io vado avanti, io resto!», e allora ecco che uno è in pace davanti alla sua vita: «Spero che non venga la sofferenza, ma se verrà pazienza», e uno trova la pace in questa direzione.

**Domanda:** *riguardo alla “ripetizione”, che mi ha colpita tantissimo. Non avevo mai pensato che la ripetizione potesse dare significato e importanza a una cosa che facciamo; anche riguardo alle parole “perdono”, “ti amo”, ho sempre pensato che ripeterle facesse perdere di valore creando un’abitudine.*

L’ultima volta che ha detto al suo ragazzo: «Ti amo», a quanti anni fa risale?

Sì, c’è gente che dice il rosario e perde di valore mentre lo ripete perché non lo vive realmente, ma se cominci la dinamica proprio opposta, ogni volta che lo ripeti lo fai meglio.

**Pensate i gesti comuni della vostra vita:**

immaginate uno che tutti i giorni prende il pullman per andare a lavorare e fa la stessa strada tutti i giorni, immaginate questa persona che ogni giorno studi come può farlo meglio: «Come posso vivere meglio questo momento? Come può essere più carico di realtà interiore, di amore, di amore per la città, di amore per gli altri che incontro. Come faccio?». Il giorno dopo dice: «Ieri ho visto quello, ma non sono riuscito a..., e quell’altro momento? Come correggo quell’altro passo?». Questa persona nella ripetizione degli anni arriva a compiere un viaggio che lo porta da casa sua al

lavoro che è una meraviglia, che lo fa crescere in maniera straordinaria perché lo ha corretto volta a volta.

Immaginate una persona che ripete in casa gli stessi gesti, c'è chi pulisce la cucina, e la pulisce tutti i giorni due volte o tre, anno dopo anno. Se ogni volta che fa la stessa cosa studia come farla meglio, come sia più espressione di amore, di servizio, di disponibilità (ma anche verso se stesso, e anche se uno vive da solo) come diventa sempre più perfetto quel gesto.

Viene fuori che ***i gesti migliori sono quelli più ripetuti***, perché sono quelli più in mano mia. Se io vado una sola volta a Genova in vita mia, ci vado come mi capita, ci vado come posso; se io ci vado tante volte io posso trovare il modo migliore per andarci, lo correggo e diventa sempre un guadagno più profondo.

Viene fuori che ***gli elementi che costruiscono più la nostra vita sono quelli più ripetuti*** perché sono quelli che ho potuto calibrare meglio, più in mio potere. Se io devo pulire una volta chissà che cosa, lo faccio come mi viene, come so, come posso, ma se io pulisco 900 volte all'anno quella stessa stanza, vuoi mettere come posso lavorare sempre meglio? Può diventare un elemento di crescita per me.

I gesti ripetuti diventano i gesti che costituiscono maggiormente la mia vita. Le cose che faccio una volta all'anno costituiscono poco la mia vita, le cose che faccio una volta nella vita sono praticamente insignificanti, e allora c'è proprio questa possibilità in mano nostra di crescere, non c'è bisogno di fare cose straordinarie, **basta fare in modo straordinario le cose ordinarie**, e per farle in modo straordinario devi provare, correggere, ripetere, rivedere, revisionare.

***Domanda:** mentre lei parlava di Santa Teresina di Lisieux mi è venuta in mente San Massimiliano Kolbe che ha trasmesso senso di accettazione, pace, persino gioia a quelli che in camera con lui stavano morendo di sete. Alla fine, lui non è morto e lo hanno dovuto uccidere.*

Certo! Padre Massimiliano Kolbe aveva preso il posto di un altro prigioniero. C'era stata un'evasione, nel lager per ogni persona che evadeva 10 prigionieri erano condannati a morire di sete chiusi in una stanza. Quando hanno scelto a caso, uno di loro ha detto: «La mia famiglia!», è bastata quell'espressione e Kolbe si è fatto avanti e ha detto: «Prendo io il posto suo», cosa che non era mai capitata. Hanno cambiato i numeri di matricola e lui è andato a morire di sete in quella stanza.

Non è così facile morire di sete, occorrono circa 10 giorni. Poi siccome avevano bisogno di quella stanza per un'altra infornata, e lui dopo 14 giorni non era ancora morto, allora gli hanno fatto un'iniezione. E lui in quel periodo ha sostenuto e ha rianimato i suoi compagni condannati a morte per sete.

Ma non finiamo questo incontro così, finiamo con qualcosa di bello, se avete altre domande...

***Domanda:** vorrei riprendere il tema della differenza tra abitudini e ripetizioni. Noi pensiamo che la ripetizione diventi un'abitudine e quindi perda di valore, mentre invece il ripetere deve essere una ricerca del meglio.*

**L'abitudine** ci deve essere, ci aiuta, perché ho già una base sulla quale costruire, non devo pensare, non devo inventare, so già che cosa devo fare e aggiungo: **farlo sempre meglio!**

***Interlocutore:** vorrei aggiungere un aspetto tecnico che mi piace ricordare: infatti noi abbiamo un cervelletto che è composto da centinaia di super-computer che continuamente migliorano quello che il cervello sta facendo, come idea di fare e come azione fatta. Basta vedere in Giappone i montatori di apparecchi elettronici, come arrivano a muovere rapidamente le dita e montano e smontano insieme: mi ha sempre stupito questo.*

Così posso concludere, e mi è venuta in mente una storiella di Pasqua. C'è uno che dalla Svizzera viene verso l'Italia con un camion. Lo fermano alla frontiera: «*Che cosa trasporti?*» - «Mangime

per le galline», aprono e trovano cioccolato: «*Ma quale mangime per le galline!?*» - «Eh, ma adesso le mie galline si preparano a fare le uova di Pasqua!».

Arrivederci e auguri.

Grazie