



## Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

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

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

## Come gustare meglio la gioia

*(testo non rivisto dal relatore)*

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

coadiuvato dal  
Dott. Michele Abbruscato  
*(11 aprile 2018)*

*Ringraziamo chi ci  
segnala eventuali errori  
di scrittura*

Buona sera,

la gioia è una realtà profonda dentro l'uomo, noi siamo fatti per la gioia, siamo fatti per trovare quella pienezza, quella sensazione di benessere che ti invade tutta la persona, dalla parte fisica a quella mentale, a quella psichica, a quella spirituale; tutto l'uomo è fatto per vivere nella gioia.

Prima di tutto noi vediamo l'aspetto psicologico e poi vedremo l'aspetto spirituale, faremo a due voci come al solito, questa volta però comincio io.

### **Prof. Don Ezio Risatti**

Il tema della gioia parte dal fatto che **la natura ci guida a fare quello che vuole che noi facciamo attraverso la gioia**. Ad esempio, proprio le cose più naturali: vuole che mangiamo e allora ecco che mangiare ci dà gioia; vuole che beviamo e bere ci dà gioia.

Pensate il bambino piccolo, chi gli ha insegnato che deve succhiare? Gli piace, gli dà piacere e allora lo fa. Se voi dite a un bambino: «Non toccare il termosifone che è caldo», prima che lo capisca ci vuole tempo, ma se lui lo tocca fa in fretta a capire, perché sente dolore.

**Il dolore** è l'elemento messo dalla natura per bloccare, inibire, evitare, che uno faccia ciò che la natura vuole uno **non** faccia e allora ci mette il dolore, mentre dall'altra parte ci mette la gioia così ci incammina, ci fa andare in quella direzione.

Vediamo la panoramica delle **gioie all'interno della struttura della persona**, cominciando proprio dal fisico, dal corpo. La gioia corrisponde a "che cos'è fatto per ..." quell'elemento.

La bocca per che cosa è fatta? È fatta per mangiare, poi noi ne facciamo anche un altro uso che è quello del parlare, perché c'è un principio nella natura, molto bello, che dice: "**ogni elemento viene ricuperato per quanto possibile anche per altre funzioni**". Ad esempio, il sonno viene ricuperato per la produzione di ormoni particolarmente complessi come quello della crescita, viene ricuperato per rielaborare i vissuti emotivi della psiche, del conscio: i sogni e così via, e viene ricuperato per tante altre cose.

Il mangiare è necessario, viene ricuperato dalla natura per condividere, per far sentire che stiamo bene assieme, per farci sentire uniti, per cui è una gioia tra amici andare a mangiare assieme, unire la gioia del mangiare con la gioia dello stare assieme, ma è proprio fatto così dalla natura. Recuperare ogni elemento per più funzioni possibili fa parte dell'economia "il massimo risultato con il minimo sforzo".

Dunque, **se noi guardiamo per che cosa è fatto un organo, noi sappiamo che cosa gli dà gioia**: agli occhi fa piacere vedere, amano vedere: pensate un bel panorama, un bello spettacolo, una bella persona, pensate quante cose danno gioia agli occhi fatti proprio per vedere. Alle orecchie piace sentire, avete mai visto gente che gira con le cuffiette? Perché gli piace sentire e quindi sente più lungamente che può.

Alla bocca piace masticare e c'è gente che gira con un chewingum in bocca per masticare delle ore, perché la bocca è fatta per quello, quindi fa piacere masticare. Il naso è fatto per sentire gli odori, gli piacciono i profumi e non gli piacciono le puzze; serve a distinguere che cosa è bene da che cosa non è bene.

Alla pelle fa piacere la carezza; la carezza è un segno di amore, di benevolenza, di vicinanza. Alla pelle non piacciono le abrasioni, non piacciono i tagli che sono dannosi, aprono alle infezioni, a perdite di sangue, allora quelle cose non piacciono alla pelle e quindi fa male, e **il dolore** serve per bloccare, mentre **il piacere** serve per dire: «No, vai in quella direzione».

Sono tante le cose che danno piacere, tutte le funzioni naturali danno piacere, anche andare in bagno, anche evacuare fa piacere! Perché? Perché la natura vuole che lo facciamo e quindi dà piacere anche per quello. La riproduzione è necessaria e il sesso fa piacere perché la natura vuole che lo facciamo, e allora ci guida proprio attraverso il piacere a fare quello che vuole lei.

Abbiamo visto finora elementi fisici, ma l'uomo non è soltanto il corpo, andiamo ora a vedere **le realtà interne**.

Pensate **la sensibilità** che è l'organo fatto apposta per percepire gioia, dolore, e tutte le emozioni quindi l'ansia, il desiderio, la speranza; tutto quello che gira dentro a livello di emozioni è sentito dalla sensibilità.

E allora ecco che **c'è la ricerca di emozioni**: si dice che l'uomo si nutre di emozioni. La sensibilità si nutre di emozioni come il corpo si nutre di cose da mangiare, per cui se uno non ha nessuna emozione sente la vita grigia, priva di interesse, piatta, e così via.

C'è la ricerca di emozioni soprattutto **a livello di giovani** che a volte esagerano proprio dalla parte opposta, cioè vanno a cercare delle emozioni sempre più forti per cercare di provare qualche cosa, e qui è interessante questo fenomeno: **pur di provare qualche cosa sono disponibili anche a provare delle sensazioni spiacevoli**. Pensate gli sport estremi, pensate il gusto di aver paura, ma non è solo il gusto di aver paura guidando la moto in un certo modo o buttandosi giù dal ponte nel jumping, o facendo sport pericolosi, pensate anche solo guardare uno spettacolo che fa paura, dove sta il piacere nel guardare uno spettacolo che dà dispiacere? E questo soprattutto le donne! Magari gli uomini guardano gli spettacoli che fanno paura, mentre le donne: «Guarda, ieri sera c'era un film bellissimo, ho pianto tutto il tempo!» - «Ma scusa, ti piace piangere?» - «Mi piace provare delle emozioni, perché sono fatta per provare delle emozioni e quindi anche quello mi può andare bene».

È la sensibilità che vibra con l'emozione, ma possiamo passare ogni elemento della persona per vedere come c'è questo principio.

L'intelligenza per che cosa è fatta? Abbiamo detto che la gioia viene dal fare quello per cui ogni cosa è fatta, e **l'intelligenza è fatta per ragionare**: ci sono persone che si mettono lì e passano del tempo, magari delle mezz'ore, a fare il sudoku, a risolvere un problema di cui non interessa niente a nessuno, anzi, lo hanno creato apposta perché qualcuno si metta lì a risolverlo. E così le parole crociate, i rebus, tutte queste realtà; come mai? Verrebbe da dire: «Si vede che la vita non porta abbastanza problemi e allora uno i problemi se li cerca».

A parte che c'è qualcuno che proprio se li cerca i problemi, ma il fatto che l'intelligenza prova gioia nel rielaborare, nel pensare, nel riflettere, nel trovare la soluzione, fa sì che abbiano inventato tutti questi giochi che vi fanno scervellare per risolvere qualcosa che non serve niente a nessuno, anzi, tante volte dieci pagine più avanti c'è la soluzione, ma se vai a vedere la soluzione dove sta il piacere? Dove sta il divertimento? È proprio il piacere dell'intelligenza che lavora con intelligenza.

**Prendete la volontà,**

**la volontà è quella parte dell'organismo mentale che organizza tutte le facoltà in funzione di un risultato**, e allora ecco che la volontà ha voglia di progetti, ha voglia di realizzare qualcosa, di percorrere una strada, di mettersi alla prova nel realizzare delle cose che servono, utili, per cui c'è proprio la voglia di mettersi a fare. Pensate come l'uomo è andato avanti per migliaia di anni con dei lavori piccoli fatti in casa, adesso noi per cambiare il rubinetto abbiamo bisogno dell'idraulico, per cambiare una presa abbiamo bisogno dell'elettricista, ma una volta i lavori si facevano tutti in casa; le donne filavano la lana, tessevano la tela. Pensate oggi uno che voglia allevarsi la pecora per farsi il maglione di lana! Quel maglione di lana quanto verrebbe a costare di lavoro, di fatica! E concretamente mantenere una pecora non è così economico e in città potrebbe essere un problema! Dunque, *la voglia di realizzare dei progetti è qualcosa che spinge a fare.*

Quando arriviamo alle **realità psichiche profonde**, ecco che la dimensione della gioia cambia.

Le realtà psichiche sono più sganciate dal corpo, le realtà psichiche sono di una potenza indeterminata. Ad esempio, *l'intelligenza* si può misurare, *le emozioni* si possono misurare, *la memoria* si può misurare, quando invece arriviamo alle realtà psichiche non le possiamo misurare.

La capacità più famosa di tutte è quella di **amare**, ma pensate **il gusto della verità, il senso della giustizia, la ricerca della pace**, tutte queste realtà, che sono profonde, hanno la caratteristica di avere una dimensione che dipende dalla persona, mentre uno all'esterno mi può misurare l'intelligenza, nessuno mi può misurare la capacità di amare, ma nemmeno io! Ce n'è sempre ancora, c'è sempre ancora possibilità, scendendo a questo livello le gioie cambiano di dimensione.

Le gioie più sono superficiali, più sono esplosive, effervescenti. Volete vedere un esempio di gioia esplosiva effervescente? Andate all'uscita di una scuola media alla fine delle lezioni e vedete l'entusiasmo, la gioia. Quando da noi arrivano a chiedere le prove di evacuazione veloce, dico sempre: «Venite quando suona la campanella di fine delle lezioni e avrete delle dimostrazioni di evacuazione veloce di tutti gli ambienti!». C'è questa gioia che, però, dura poco; anche se prendete la gioia di quando finisce l'anno scolastico, sì c'è l'entusiasmo, i ragazzini che urlano e saltano, è una gioia molto bella, molto spumeggiante, è una cosa buona, l'unico problema è che dura poco.

Prendete la gioia della bocca, piace masticare cose buone: sicuramente masticare un cioccolatino è più piacevole che masticare un chewingum, sì, ma prova a andare avanti delle ore a masticare i cioccolatini! Sono gioie che hanno dei limiti, non puoi passare oltre; sono gioie che durano un periodo e poi si fermano; quando arriviamo all'intelligenza può già durare più a lungo, perché io posso rielaborare, è già una realtà mentale che mi può prendere più profondamente, ma anche quella ha tutti i limiti del durare poco e di non poter essere più grande di tanto.

Ma, quando passiamo alle **realità psichiche** ecco che **la gioia diventa molto più tranquilla**, molto più serena, la gioia diventa più silenziosa. E questa è un'esperienza interessante che ho fatto con dei gruppi di giovani nei campi scuola in montagna, per dieci giorni. Pensate che non c'erano i

cellulari, quando si partiva si diceva alle famiglie: «Se capita un incidente vi avvisiamo noi, se non vi avvisiamo vuol dire che non è capitato nessun incidente», dove andavamo non c'era nemmeno il telefono, bisognava scendere in paese per telefonare, quindi c'era questo isolamento.

Si facevano dei lavori di ricerche interiori o di cammini spirituali, e così via, e vedevi come scoprivano **la gioia del silenzio**. Ma non è che il silenzio sia una gioia, è che il silenzio serve a gustare meglio quel tipo di gioia: quando percepivano il senso della loro vita, quando percepivano qualcosa per cui erano fatti profondamente, perché come la bocca dà un piacere quando fa quello per cui è fatta, anche il cuore dà un piacere quando fa quello per cui è fatto: amare (non parlo del cuore di carne naturalmente) ma amare dà una sensazione molto più sottile, molto più profonda, che si gusta meglio in silenzio.

La gioia dei ragazzini alla fine delle lezioni dell'anno scolastico non si gusta in silenzio, si gusta gridando, saltando, condividendo battute, è fatta apposta per essere gustata così. Invece **le gioie più profonde della propria vita, della propria realtà, si gustano meglio in silenzio**, perché? Perché sono più sottili da intercettare, da catturare, da percepire; non è che siano piccole. Sono molto grandi, ma è la percezione che è sottile, bisogna fare una crescita, un cammino, per arrivare a percepirle meglio.

Facciamo un esempio per rendere l'idea: immaginate, siamo in montagna, uno arriva a 200 – 300 metri dalla vetta, ha davanti a sé un pezzo di montagna tutta roccia, ma c'è nebbia e i 200 – 300 metri di roccia si vedono poco perché c'è questa nebbia. Ecco, le gioie profonde sono gioie grandi, sono gioie stupende, ma il percepirle è più difficile, uno deve avere il coraggio, la voglia e anche la capacità di scendere in silenzio e andarle a sentire, andare a sentire il benessere dentro di sé.

Oggi, a lezione, ho fatto con gli allievi un lavoro di conoscenza di sé; si fanno lavori di approccio a sé, alla propria realtà, alla propria vita e così via. **Ho dato a loro il compito di elencare alcune cose riuscivano a fare bene**: «Tu suoni bene la chitarra, riesci a farlo meglio di tanti altri, ma mica solo quello!», c'è chi ha messo che sapeva cucinare, chi ha messo che sapeva disegnare, chi ha messo che sapeva realizzare tante cose, e dovevano mettere almeno cinque cose a testa.

Poi altro argomento: **trova delle cose che gli altri ti riconoscono, che ti dicono che tu fai bene**; e magari per te è naturale, ti verrebbe da dire: «È così, naturale! È logico!», sì, va bene, è naturale se tu lo sai fare, ma se non lo sai fare non è naturale, non ti riesce.

**Dopo aver messo queste cose metti quali capacità devi esercitare per farle**. Pensate per suonare ci vuole una sensibilità, ma ci vuole anche una capacità di perseverare, perché agli inizi imparare a suonare non è così piacevole; è noioso, è faticoso, se vuoi imparare bene devi partire dal solfeggio, quindi devi fare tutto un cammino, vuol dire che hai impegnato della volontà.

Prendete uno che suona in una band con gli amici in locali di terzo ordine, niente di eccezionale, ma vuol dire che uno ha la capacità di tener fede agli impegni, ha la capacità di essere fedele agli appuntamenti, di partecipare a tutte le prove, di tenere relazione con gli altri compagni con cui suona.

Se manca una di queste capacità non va avanti perché se non si presenta quando è ora di suonare lo sostituiscono, non possono fidarsi di uno che a volte viene e a volte non viene. Se c'è uno che si comporta male in mezzo al gruppo, che fa litigare, lo sostituiscono; quindi se uno fa parte di un gruppo così vuol dire che ha tutta una serie di capacità, ed è importante che la persona se le dica.

**Dopo che hanno fatto questo lavoro ho detto di scrivere tutte di seguito queste loro capacità e di sentirsele dentro**: sentirsele profondamente perché non sono **capacità desiderate**. I giovani che studiano hanno capacità di intelligenza, di studio, di volontà e così via, non sono capacità “desiderate” ma sono **capacità che hanno già portato frutto**, quindi vuol dire che sono vere, non c'è pericolo che sia una mia fantasia: «Ecco, io mi dico che sono capace a suonare», sì ma se vai in giro a suonare non sei solo tu che te lo dici, hai la prova che è vero! E se sei arrivato a dare certi esami hai la prova che hai una certa intelligenza, una certa volontà, una certa capacità di impegno, di organizzazione mentale, quindi non sono realtà desiderate ma hai la prova storica di queste realtà.

L'elemento interessante del lavoro fatto oggi era quello di sentirsi dentro **il benessere** ed è interessante sentire i loro rimandi del benessere che potevano sentire dentro di sé ripensando,

risentendo, rivivendo queste loro capacità; dunque sono capacità che richiedono una certa attenzione dentro di sé.

Noi siamo portati dalla vita di oggi ad essere molto buttati fuori, all'esterno, molto attenti alle emozioni che arrivano continuamente dall'esterno, siamo sollecitati. Pensate ai videoclip che accompagnano i brani musicali, pensate agli ambienti della discoteca o agli ambienti di qualunque festa giovanile, sono tutti ambienti dove c'è una sollecitazione continua molto insistente a più livelli possibili: la luce, il suono, in maniera da darvi continuamente degli input che ti stimolano, che ti fanno sentire vivo ma che non ti lasciano andare dentro.

Noi siamo fatti così, noi non percepiamo le cose uniformi ma **percepiamo il cambiamento**.

Voi sapete che se siete appoggiati, dopo un po' non sentite nemmeno più dove siete appoggiati, se vi muovete sentite il cambiamento e dopo un poco non lo sentite di nuovo più, perché abbiamo questa caratteristica di percepire più il cambiamento che non l'uniformità. Pensate al pomeriggio quando incomincia a diventare buio, uno non se ne accorge e a un certo punto dice: «Oh, è buio!», si è accorto del cambiamento, ma il lento muoversi non si nota! Un rumore costante dopo un po' uno non lo sente più (salvo che sia nevrotico, allora lo sente sempre di più fino a quando schizza) ma altrimenti le persone normali dopo un po' un rumore costante non lo sentono più.

Percepiamo il cambiamento: una musica che è un passaggio continuo dal silenzio al forte, “tun” - silenzio, “tun” - silenzio, “tun”, si sente di più. Le luci che, anche quelle, lampeggiano dal buio a molta luce, cambiano colore: sono tutti input che arrivano continuamente, mi tengono impegnata l'attenzione, mi tengono sulla parte esterna di me, mi impediscono di andare dentro, mi impediscono di arrivare alle gioie più profonde, più forti, più grandi, perché le gioie profonde vanno ascoltate con attenzione se uno vuole **percepire la gioia di tante realtà** della sua vita.

Di solito le persone sono più attente e pronte a elencare **le sofferenze**. Se chiedi ad una persona: «C'è qualcosa che non va?», vedete come parte a fare un elenco che non finisce più! Se chiedi: «C'è qualcosa che va bene?», la persona deve un po' pensarci, ma in realtà è proprio il contrario! Uno va dal medico: «Mi fa male questo dito», ma delle altre nove dita che non gli fanno male non ne parla, ma è giusto, è logico, va dal medico proprio per quello! Ma se uno vive tutto concentrato su quel dito che gli fa male, alla fine la sua vita si riempie di dolore.

C'è un fenomeno di **iperestesia** (che è il contrario dell'anestesia) che è sentire di più il dolore, perché uno si concentra sul dolore e lo sente di più, lo sente più forte. Noi abbiamo queste forme di masochismo, mentre sul piacere, sulle cose piacevoli facciamo meno attenzione.

Pensate che una tecnica molto elementare di **ipnosi** per non far sentire il dolore ad una persona è proprio quella di farla concentrare su un'altra parte del corpo: «Ti fa male la mano destra? Bene, allora parliamo della mano sinistra: prova a sentire la mano sinistra, concentrati sul benessere della mano sinistra», ed ecco che la persona man mano che si concentra su un benessere sente sempre di meno il dolore fino al punto che in ipnosi potrebbe essere operato senza sentire nessun dolore. E sono cose che si fanno anche.

Dunque, la capacità nella nostra vita di **concentrarci anche sulle cose belle** e piacevoli non è solo una strategia per non sentire il dolore, è anche necessaria per fare un cammino, per crescere, perché? Se la macchina che ha quattro cilindri ha un cilindro che non funziona, è con gli altri tre cilindri che riesce ad andare dal meccanico a farsi mettere a posto. Se io ho qualcosa che non funziona nella mia vita, è con che cosa funziona che posso fare un cammino per mettere a posto quello che non funziona.

Quindi pensate l'importanza di essere coscienti delle cose che funzionano bene dentro di sé! Se io ho dei problemi a livello di sensibilità, o problemi a livello di gestione di relazioni, e così via, è con le mie capacità che funzionano che posso organizzarmi per superare quei problemi e a arrivare a stare meglio, quindi l'importanza di sentire le cose positive che funzionano.

**Molte gioie profonde sono quelle dovute alle relazioni.** La relazione è un elemento che compone la nostra vita a livello profondo, è un elemento che dà molta gioia e dà anche molta sofferenza (voi non lo sapevate, vero, che dalle relazioni può venire anche molta sofferenza?). Dalla relazione viene molta gioia, allora concentrarsi sulla realtà positiva di tante relazioni fa sì che io la senta meglio, fa sì che mi dia più forza, che mi dia capacità di risolvere dei problemi reali, mica inventati! Ma con la forza che ti viene da una positività dentro di te riesci a fare un cammino e a risolvere quei problemi.

Dunque, c'è questa necessità di individuare queste realtà profonde, **il senso della propria vita** è l'elemento più profondo: che senso ha la mia vita? Che senso ha la vostra vita? Dove va la vostra vita? Che parabola state tracciando? Che linea state portando avanti?

Questa è una realtà profonda perché coinvolge proprio l'insieme della vita e proprio in quanto profonda è in grado di dare gioie più profonde, "sentirsi fatto per...", e vivere e lavorare in quella direzione in cui uno si sente "fatto per...", ci vuole l'attenzione, la lettura, l'averlo scoperto.

Dentro ogni persona c'è come una miniera di gioie profonde, ma se uno non va a scavare resta tutto lì. Immaginate che sotto Torino ci sia un grande filone di diamanti, (non è possibile perché è terreno alluvionale quindi non si può scavare qui per trovare diamanti). Sapete della maestra che porta i bambini nel Monferrato, dice: «Qui una volta c'era il mare» e un bambino dice: «È vero, guardi sotto questa pietra è ancora umido!».

Ma pensate, ci fosse una miniera e nessuno va a scavare e a prendere le ricchezze che ci sono: peggio per noi! Ma è così! Dentro le persone c'è una miniera di tesori preziosi, ma se uno non si mette a scavare, a cercarli, è come se non ci fossero e uno trova la vita grigia, uno trova la vita dura, uno trova la vita spiacevole nonostante queste ricchezze che ha dentro.

Arriviamo alla dimensione anche spirituale, **l'incontro con Dio**

Ci siamo allontanati da Dio e quindi tutto il rapporto con Dio è carico di paura, ma se uno ha il coraggio di superare questa paura vede come è "fatto per stare con Dio", come è fatto per vivere il rapporto con Dio. E se i rapporti con le altre persone danno soddisfazione, il rapporto con Dio dà una soddisfazione molto più grande, ma bisogna arrivarci perché è come dietro una porta che si chiama *paura*, che si chiama *diffidenza*, che si chiama *manca di fiducia*, che ha tutti questi nomi brutti e che chiedono un passaggio di fatica.

Arrivare a capire di *essere fatti per Dio*, richiede un passaggio che non è facile, come non è facile andare a scavare nelle miniere, anche lì oggi hanno semplificato molto, grazie a Dio! Ma una volta il lavoro nelle miniere era veramente una cosa terribile, per i romani era una delle condanne più gravi e peggio di quella c'era solo la condanna alle bestie feroci al circo. La condanna al lavoro nelle miniere era qualcosa di terribile, di duro, di faticoso, di distruggente, ma abbiamo ancora nel ventesimo secolo esperienze di persone che hanno dato la vita nelle miniere. Quindi non si nega che c'è un passaggio di fatica, ma merita, conviene! Perché i tesori che trovi lì dentro pagano quante volte la fatica, pagano quante volte il passaggio che uno ha dovuto fare.

Dunque, ci sono delle gioie a disposizione che richiedono di essere scoperte, e conviene scoprirle.

Io adesso lascio la parola al mio collega il quale vi parla di tecniche sofisticate in questo campo, di autori che hanno approfondito e studiato il meccanismo della gioia proprio per far sì che ne possiamo vivere di più, gustare la gioia.

**Dott. Michele Abbruscato:**

Abbiamo sentito come ai diversi livelli di cui una persona è composta possiamo percepire la gioia; se ci riferiamo al corpo, il nostro stomaco è gioioso di ricevere nutrimento, ma il livello su cui mi concentro con voi questa sera è quello delle **sensibilità**, cioè **la gioia di provare emozioni**.

Vi propongo di cambiare leggermente punto di vista, ovvero il titolo dell'incontro di oggi è "Come gustare meglio la gioia"; facciamo che il titolo fosse "Come gustare meglio il caffè", anche il caffè è una gioia!

Quando pensiamo ad una gioia (per analogia è il caffè) pensiamo solo alla parte dolce, buona, ma nel caffè, se lo vogliamo gustare appieno, c'è la parte amara: non possiamo gustare pienamente il caffè se non siamo disposti ad accettare e a gustare anche la parte amara. Dunque, uno dei possibili modi per gustare pienamente la gioia è passare attraverso un cammino di sofferenza. Badate bene, non è una proposta masochista: «Andate a cercare la sofferenza perché sarà piena di gioie!», no! Non vi sto dicendo che dovete rendere la sofferenza gioiosa, vi sto dicendo: «Come nel caffè l'amaro è inevitabile, così nella gioia la sofferenza, la parte di dolore è inevitabile».

C'è un simbolo cinese che rende molto bene l'idea: "lo Yin e lo Yang", il bianco e il nero che si abbracciano, dove nel bianco c'è una puntina di nero e nel nero c'è una puntina di bianco. Questo è quello che avviene con la gioia, non c'è gioia che non abbia a fianco un dispiacere, un dolore, così come non c'è un dispiacere che non abbia a fianco una gioia. Molte persone che non accettano che la propria vita possa avere quella dose di sofferenza, paradossalmente non è che si muovano verso la gioia ma si muovono sempre di più verso la sofferenza.

Faccio un esempio: Gigetto soffre di mal d'amore; viene lasciato da Gigetta verso cui già da un po' ha dei pensieri e delle emozioni contrastanti e viene lasciato poco prima del loro primo anniversario. Che cosa succede in Gigetto? Ha delle forti reazioni fisiche, sente il battito cardiaco accelerare e al contempo a volte sente che è quasi senza battito; sente il respiro affannoso e a volte si sente senza fiato; sente forte un'oppressione sul petto e un profondo vuoto dentro. E non solo le reazioni fisiche sono contrastanti, anche i pensieri! Passa a pensare da: «È tutta colpa di Gigetta, non mi ha mai capito!», a: «No, sono io che sono sbagliato!», oppure da: «Lei non c'è mai stata per me!», a: «Io sono stato troppo assente!», oppure: «Sono stato troppo pressante», e ancora: «Mi sento uno sfigato senza ragazza e nella vita non mi andrà mai bene nulla», o ancora: «Non mi aspettavo che sarebbe andata così!», oppure: «Lo sapevo che andava male, ne ero sicuro!».

E non solo i pensieri sono i più diversi e contrastanti, ma anche le emozioni, c'è una rabbia forte, profonda, vorrebbe spaccare qualcosa, sbattere la testa contro il muro, e allo stesso tempo a volte sente dei sentimenti di sollievo e non si spiega molto bene perché; sente la necessità di colmare quella rabbia con un pochino di distensione e di serenità. Sente il bisogno di sentire la sua ex ragazza, e al contempo ne ha paura perché pensa che se la cercasse potrebbe solo andare peggio e sentire ancora di più la mancanza di questa persona. Sente il bisogno di condividere quest'esperienza con un suo amico ma ha paura di annoiarlo, di essere considerato il solito che si lagna, di appesantirlo.

Insomma, Gigetto teme che non riuscirà più a dormire, non riuscirà più ad avere appetito, se mangia qualcosa teme di non digerire nulla, teme di non avere la possibilità di concentrarsi sul lavoro, di non poter uscire con gli amici, addirittura sente che se metterà un piede dentro quella sofferenza o perde il controllo e esce pazzo (e si immagina che lo portino fuori con la camicia di forza) oppure ci muore direttamente. Gigetto teme che per lui non ci sia una possibilità per il futuro di poter trovare un'altra persona e riacquisire la fiducia.

Purtroppo, però, quello che non ricorda Gigetto è che *le emozioni belle e brutte che lui ha avuto nella vita sono state tutte transitorie e passeggere*; non ricorda e non pensa neanche che probabilmente domani mattina si sveglierà riposato perché non ha passato la sera a litigare con Gigetta e non dovrà iniziare la giornata a riprendere il bisticcio; non pensa che proprio per il fatto di aver terminato questa relazione avrà molto più tempo per l'amico che non poteva chiamare e per il suo lavoro. Non pensa e non ricorda che probabilmente da quelle difficoltà lui c'è già passato e quindi ha attivato dentro di sé delle risorse. L'unica cosa che riesce a fare Gigetto è rimanere ancorato nel suo passato, in quel profondo dolore che non riesce ad allontanare da sé, anche se cerca di fare di tutto per farlo finire, e non vede una possibilità per il suo futuro.

Perché vi racconto questa storia triste? Potreste dire: «Ci avevate detto che l'incontro di stasera era "come gustare meglio la gioia" e ci avete preso in giro! Una storia così triste non è come gustare meglio la gioia!». Il perché è che se noi decidiamo di acquistare la medaglia "gioia", la medaglia "emozioni", dobbiamo accettare che dall'altra faccia ci sia la sofferenza, perché uno dei modi di

essere gioiosi, che può sembrare paradossale, è accettare la sofferenza, passare attraverso la sofferenza.

Vi faccio un esempio: le persone pensano che chi si deprime, che chi ha la depressione, sono le persone che hanno sentito la sofferenza più forte, hanno sentito solo la tristezza crescergli dentro. No! Molto spesso sono le persone che hanno avuto delle **strategie di gestione sbagliate**, sono persone che si sono volute allontanare dalla tristezza (ma non perché lo abbiano voluto, non perché sapendo di sbagliare hanno fatto la scelta peggiore), però paradossalmente si sono allontanati dalla tristezza, dalla sofferenza, e non hanno trovato una gioia ma hanno trovato solo tristezza. Ma, perché succede questo? Perché le emozioni sono talmente forti che sono quelle che ci fanno sentire innamorati, le emozioni sono talmente potenti che fanno sentire a Gigetto che ha perso qualcosa.

Senza voler dare una definizione troppo scientifica, le emozioni sono alla base della composizione musicale, sono alla base di ciò che l'artista trasmette al di là delle parole e delle note; le emozioni sono alla base della poesia. Se noi leggiamo la poesia sì, le parole ci colpiscono, ma è l'emozione che ci trasmette il poeta, lo scrittore, l'emozione ci farà sentire legati; ci ricordano che cos'è importante per noi. Qualche mese fa c'è stato un incontro sulla paura, facevo l'esempio che se entrasse un leone qui dentro tutti ci alzeremmo per scappare via, l'emozione "paura" che cosa ci sta ricordando che è importante per noi? La nostra vita! Ci sta ricordando che la nostra vita è importante e che dobbiamo metterci in salvo.

**Le emozioni danno significato e senso alla vita** e la rendono degna di essere vissuta, le emozioni sono il sapore della nostra vita, sono il gusto della nostra vita. Le emozioni nascono all'incrocio tra i processi neurofisiologici, cioè noi non abbiamo solo una mente, un cervello che produce emozioni, ma tutto il nostro corpo è coinvolto, tutta la nostra psiche, la nostra mente è coinvolta a introdurre emozioni e si trova all'incrocio tra noi e l'altro, tra noi e gli altri.

Anche la cultura in cui la persona è inserita ha un impatto sulle emozioni. Ad esempio, nella cultura giapponese l'espressione delle emozioni non è molto valorizzata, la cultura giapponese tende a premiare il contenimento emotivo cioè la parte razionale. Gli studi hanno visto che, in effetti, chi nasce e cresce nella cultura giapponese ha un'attivazione neurofisiologica emotiva inferiore rispetto alle persone che sono nate in culture dove c'è per esempio il melodramma, cioè dove l'enfaticizzazione delle emozioni invece è premiata. Il fatto di essere nati in un posto in cui l'espressione emotiva non è così riconosciuta anzi, è vista con un po' di disprezzo, cambia la nostra attivazione interiore.

Le emozioni: formano gran parte del nostro contenuto emotivo; ovvero le parole, ciò che dico a livello verbale, è una percentuale molto piccola rispetto a quello che vi comunico con le emozioni. Intendiamoci, dipende anche dall'intonazione, se io dico: «Vieni qua» e trasmetto amore, ha un gusto totalmente diverso rispetto dal dire: «Vieni qua!» con rabbia o con un imperativo di comando.

Un aspetto interessante, quasi poetico, delle emozioni è il fatto **che le emozioni dell'altro ci risuonano dentro di noi**. Cioè noi siamo in connessione non solo attraverso le parole, i pensieri, ma gran parte del nostro sentirci uniti è derivato dal fatto che sentiamo le emozioni che gli altri ci trasmettono e che vibrano dentro di noi, e questo è stato avvalorato dalla scoperta dei "**neuroni specchio**". Cioè noi abbiamo delle cellule deputate nel nostro cervello a farci percepire non solo le emozioni degli altri, ma anche i movimenti. Non vi è mai capitato di vedere o di sentire una persona sbadigliare? E che cosa facevate subito dopo? Sbadigliavate anche voi.

Questo avviene anche con le emozioni! Io sento che una persona è arrabbiata in base a quello che mi evoca dentro, poi dipende anche dalla mia capacità di empatizzare con la persona, di essere attento alle emozioni che sento vibrare dentro, ma fa parte anche del **sentire l'altro dentro di sé**. Questo è quello che permette ad un genitore di riconoscere i bisogni del bambino, di entrare in empatia con lui, senza che il bambino non dica nulla e il genitore è in grado di riconoscere le sfumature che ci sono tra la rabbia o la paura, ma non perché abbia imparato attraverso le espressioni del volto a riconoscere queste emozioni, no! Ma perché è in grado di farsi vibrare dentro il bambino.

Abbiamo detto che le emozioni sono importanti e per gustare appieno la gioia è inevitabile accettare la parte amara: come nel caffè dobbiamo accettare la parte amara, nella gioia dobbiamo accettare la parte amara della sofferenza e del dolore.

Quindi è importante regolare bene e conoscere bene le emozioni

### **Errori nell'interpretazione emotiva.**

Adesso vi dico alcuni errori che ci potrebbero essere nell'interpretazione emotiva. Alcuni sono elementi spiacevoli ma sappiate che valgono per tutte le emozioni, per tutta la tavolozza di emozioni.

❖ Avete mai sentito qualcuno dire: «**Questo dolore non finirà mai!**» oppure: «Io sono una persona triste»? Qual è l'errore che sta compiendo quella persona? La persona pensa che la propria emozione, il proprio dolore non avrà mai termine, addirittura fino a identificarsi con l'emozione dicendo: «**Io sono** una persona triste», mentre invece *le emozioni hanno carattere di avere un picco e poi di sfumare.*

Facciamo un esempio facile da comprendere di un'emozione positiva: se io vi chiedo di ricordare a una serata dove siete stati felici, dove siete andati al cinema, dove avete fatto una festa con i vostri amici o con i vostri parenti. Voi avete esperienza del fatto che avete gustato la gioia di quella serata, siete andati a coricarvi con un sorriso, la mattina vi siete svegliati e vi è rimasta ancora qualcosina, e dopo un paio di giorni quella gioia lì è naturalmente defluita. Ovvio che adesso se io ve la faccio ricordare riuscite a recuperare un po' di gioia, però quell'esperienza lì, gioiosa, essendo un'emozione dopo un paio di giorni ha lasciato il posto alla sensibilità di sentire altro.

Perché con la sofferenza spesso non avviene così? Che pure è la controparte, è pur sempre un'emozione! Perché la sofferenza ci continua ad accompagnare? Perché non la gustiamo, perché non siamo disposti a gustarla.

Ripeto: vi sto parlando di sofferenza non perché voglio che in maniera masochistica andiate a cercarvi un dolore per trovarvi la gioia, ma perché pensare di **voler sentire solo la gioia senza voler gustare tutte le altre emozioni è impossibile**, non si può! Se volete questo, non lo potete pagare per metà, la gioia si paga sempre per intero accettando anche l'altra parte.

Facciamo un altro esempio: è come se la gioia fosse il vostro piatto preferito, supponiamo un piatto di spaghetti carichi di salsa. Caspita, più ce n'è, più ne voglio mangiare! Permetto a quel piatto di spaghetti di essere mangiati con la bocca che è deputata a mangiarlo e permetto poi una facile digestione: «Ah, come la ricordo bene quella mangiata!», poi la mattina dopo riprendo a fare colazione.

La sofferenza invece è come se fosse un piatto che non ci piace, supponiamo una minestrina molto triste con un po' di pastina, dici: «No, non la voglio proprio mangiare, non la voglio neanche vedere», eppure come la pasta carica di pomodoro anche la minestrina andrebbe mangiata, e cosa succede? Il triste piatto di minestra se non ce lo mangiamo rimane lì sul tavolo, cioè noi possiamo alzarci da tavola ma il piatto di minestra resta lì, e il mattino dopo mi si ripresenta a colazione, e a pranzo di nuovo, e a cena di nuovo, ed è sempre meno invitante, è sempre peggio, se lascio passare dei mesi magari gli è venuta la muffa e così se ne faccio un boccone diventa talmente pessima che veramente allora diventa una sofferenza che ci fa paura.

❖ **R:** Vorrei fare un esempio: **una delle caratteristiche di amare una persona è quella di gioire delle gioie di questa persona:** «La persona che io amo è nella gioia, io sono nella gioia: sento la sua gioia fortemente in me».

Però io non posso fare il furbo e dire: «Sento solo le gioie della persona che amo», **devo anche sentire le sofferenze della persona che amo**, perché non posso regolarli in due modi diversi: «Alzo il volume della gioia e abbasso quello della sofferenza», c'è un solo volume: o sento sia le gioie che le sofferenze di quella persona e allora la amo, oppure non sento nessuna delle due e allora non amo la persona. Questo è uno dei motivi per cui si parla molto di amore ma se ne vive di

meno, perché più persone ami certo in te c'è più gioia, ma c'è anche condivisione di maggiori sofferenze e allora le persone rallentano e si fermano.

❖ **A:** Un'altra interpretazione sbagliata che possiamo fare con le nostre emozioni è la durata. **Le emozioni durano poco, e meno gli permettiamo di esprimersi e più durano, paradossalmente.**

❖ Un altro inganno che ci fanno è quello di dire: «**Se mi tocchi ti uccido**». Facciamo finta che noi, siamo come una casa in cui ci possiamo permettere di muoverci in diverse stanze, però diciamo: «No, io lo sgabuzzino non lo apro perché dentro c'è un mostro, e se apro lo sgabuzzino, mi uccide!». Ebbene, è un inganno perché essendo anche la peggiore delle sofferenze parte di noi, non può essere più grande di noi, perché logicamente e materialmente non ci sta. Non può esserci una realtà dentro di noi più grande di noi.

E per scoprirlo basta poco, se torniamo all'esempio dello sgabuzzino è sufficiente avere il coraggio di aprire la porta e accendere la luce e possiamo vedere che il mostro non c'è, magari è da tanto tempo che non ci andiamo c'è molto disordine e sarà faticoso rimettere in ordine, ma è *faticoso* non *mortifero* e neanche travolgente da travolgerci, da farci impazzire.

❖ Un'altra interpretazione sbagliata che possiamo fare è **che le nostre emozioni non abbiano senso**, così come **la nostra sofferenza non abbia senso**. Facciamo un esempio, prima abbiamo parlato di empatia, voi incontrate una persona nuova e la trovate antipatica. Ma è la prima volta che la vedete e non capite perché la trovate antipatica e dite: «Ma, non ha senso! Non la conosco», eppure sentite dentro di voi che vi dà rabbia, che vi dà fastidio perché probabilmente vi ricorda una persona che tanti, tanti anni prima vi aveva dato fastidio e allora ricordandola sentite crescervi dentro la rabbia. Però è importante notare non che l'emozione non abbia un senso di essere (perché le emozioni hanno sempre un senso, sono sempre molto intelligenti) ma piuttosto noi non sappiamo riconoscere il perché l'emozione ci risuoni dentro. ***Però le emozioni hanno sempre senso.***

❖ Un altro errore che possiamo fare è **interpretare che le nostre emozioni siano segno di debolezza**: «No, non posso piangere. Non posso dire queste cose perché mi fanno un pochettino debole». Siamo stati anche un po' viziati dalla pubblicità: “un uomo che non deve chiedere mai!”, un uomo duro, coraggioso, che non piange mai, che non dice mai: «Ti amo»; in realtà le emozioni facendoci sentire innamorati e facendoci sentire cose importanti per noi, se riusciamo a sentirle e a provare ad esprimerle, ci rendono molto forti.

Pensate che chi esprime tanto amore vuol dire che ha avuto tanto coraggio nella vita a sentire tanto anche la sofferenza. A meno che non ci stia prendendo in giro e che non ci dica parole a vuoto, chi veramente sente amore vuol dire che sente anche tanto profondamente anche la sofferenza.

❖ Un altro inganno che ci può succedere con le emozioni è quello di **pensare che non possiamo provarne più di una** mentre, invece, la nostra sensibilità che è deputata proprio a sentire le emozioni, che gioisce nel sentire le emozioni, è in grado di provare contemporaneamente **due emozioni opposte**. Facciamo finta che noi stiamo partendo per un viaggio, sentiamo la gioia della partenza ma al contempo possiamo sentire il dispiacere di lasciare la nostra casa e i nostri amici.

Molte persone non riescono ad accettare di provare due emozioni contemporaneamente, questo succede soprattutto quando l'emozione provata non è piacevole. Immaginate un vostro amico che vi dice che ha avuto una promozione al lavoro, che ha fatto un bell'acquisto, sentite la gioia per lui e la vergogna di sentire quel puntino di **invidia**: «No, non posso provare questo! Non va bene!», perché la vergogna è derivata dal fatto che se il mio amico sapesse quello che io penso mi dovrei sentire una delle persone più brutte.

In realtà quell'emozione là di invidia non sta né dicendo che non siamo in grado di gioire con il nostro amico, né ci sta dicendo che noi siamo invidiosi; l'invidia di quel momento ci sta solo dicendo che *se noi avessimo quella cosa che ha il nostro amico anche noi ne saremmo felici*. Sarebbe **gelosia** invece se fosse rivolta a una persona, però le persone spesso non riescono ad accettare quella puntina di ambivalenza.

E c'è un altro aspetto importante **la colpa**: non sono più gli occhi degli altri a farci vergognare di questa emozione, ma sono i miei occhi, verso me stesso. La colpa si ha quando il sé ideale confligge con il sé reale; faccio l'esempio di una persona che ha idealmente l'immagine di sé di una persona tranquilla, pacifica, buona, armoniosa, che si sente in colpa perché sente l'emozione della rabbia: «No, io non posso sentire rabbia, non va bene».

Sulla dimensione della colpa c'è un altro aspetto interessante: se uno ha un'immagine ideale di sé (ideale non significa "bella" significa solo a livello di immaginazione) di una persona tremenda, brutta, pessima, di cosa si sentirà incolpa? Pennerà: «Io non merito di essere felice, non è giusto! Mi sento in colpa di essere felice».

❖ **R**: un'esemplificazione che l'attività psicologica mi ha fatto vedere diverse volte delle persone

che, dopo la morte di una persona cara, sentono anche del sollievo e della gioia e vanno in crisi. Vanno dallo psicologo e lo psicologo gli dice che è giusto che sentano tutte e due le cose, perché volevano bene a quella persona, e quella persona è morta, e c'è dolore, c'è sofferenza. Ma se quella persona soffriva da mesi, da anni, c'è anche il sollievo perché ha smesso di soffrire. Se quella persona creava molti problemi perché bisognava passare le notti, andare avanti e indietro dall'ospedale, bisognava cambiare tutta la vita in funzione di quella malattia, uno trova un sollievo al fatto che sia morta. Allora, il lavoro è **distinguere perché provi sofferenza e perché provi gioia** e allora ti rendi conto di come tutte e due sono valide, però devi essere cosciente di questa differenza.

❖ **A**: Un'altra interpretazione sbagliata che possiamo fare delle nostre emozioni è **pensare che gli altri ci debbano comprendere**, cioè capire ciò che noi sentiamo quando esprimiamo un'emozione. Dov'è l'errore? Pensare che esprimere un'emozione voglia significare anche comunicare in maniera efficace. No, esprimere un'emozione, una rabbia, un'insicurezza, significa semplicemente esprimere la rabbia in maniera funesta, non significa dire all'altro che cosa ci ha fatto male, che cosa vorremo che facesse, che cosa ci è dispiaciuto.

❖ Esprimere un'emozione significa esprimere un'emozione, ma se l'altro non ci capisce, un altro possibile errore di interpretazione è **pensare che agli altri non importi delle nostre emozioni**, quindi, pensare che le proprie emozioni non siano importanti. Questo errore di interpretazione non va più a valutare tanto le emozioni ma dovrebbe essere spostato sul tipo di relazione, un po' come quando uno diceva: «Le emozioni sono per i deboli», ma aspetta! Se tu ti permetti di provare l'emozione del pianto o dell'affettività che cosa succede nelle relazioni in cui sei inserito? Perché quel punto là è interessante! Non tanto pensare che le emozioni sono sgradevoli perché non è così, ma più che altro che cosa succede alle persone intorno a te quando vedono le tue lacrime piuttosto che il tuo affetto.

❖ E ancora un'altra cosa che può succedere quando noi pensiamo alle emozioni è pensare che gli altri siano in grado totalmente di occuparci dentro, quando sentiamo la frase: «**Sono gli altri che mi fanno star male. È colpa degli altri se soffro**», e questa è una cosa che per chi fa il mestiere dello psicologo o per chi sta a fianco della sofferenza deve essere molto importante da conoscere.

Esempio: una persona, un medico, uno psicologo che passa otto ore al giorno a fianco della sofferenza e quando arriva una persona che sta male e assieme a lui sente la vibrazione del paziente dentro; se non ha imparato delle tecniche in modo tale da, sì lasciare uno spazio all'altro, ma allo

stesso tempo avere uno spazio per sé in cui nessuno può entrare (perché quello è il suo spazio!) quando finisce il lavoro o si mette a piangere anche se lo portano al cinema a vedere un film comico, o si butta a letto disperato dalla tristezza che ancora porta dentro. Quindi sì, gli altri sono in grado di farci percepire le loro emozioni (dicevo prima che noi sentiamo le emozioni dell'altro perché siamo deputati a sentirle) però **a noi spetta il compito di avere uno spazio per l'altro e avere soprattutto il nostro spazio.**

Questi **errori comuni sull'interpretazione e gestione delle emozioni** solitamente portano a due strade. Se noi siamo disposti a mangiare quella minestra (per analogia la sofferenza), la prima strada è dire: «Se tra le cose che mi succedono quando gusto il cibo mi può capitare anche la minestra fredda, sapete che cosa faccio? Decido di non mangiare più!», è quello che succede quando una persona decide di spegnersi nella sensibilità e **diventa anaffettivo**, ovvio: è una persona che sicuramente la sofferenza non la sente più, ma non sente neanche più la gioia, non sente più nulla. Se noi sentiamo le emozioni come una tavolozza di colori, questa è una persona che dipinge la sua vita con sfumature di grigio.

Oppure l'altra strada: prima don Ezio parlava di come a diversi livelli noi abbiamo elementi che ci danno gioia tipo *l'intelligenza* che gioisce quando le diamo dei problemi da risolvere, oppure un'altra strada che spesso facciamo per mangiare il piatto di minestra (ovviamente è un'analogia) è quello di mangiarlo non con la bocca. Cioè mi fa schifo il sapore di questa minestra però la devo assaggiare per forza (cioè ci devo passare per forza nella sofferenza) e inizio a inserirla nelle orecchie: cioè poi **una persona decide di gestire la sofferenza non con la sensibilità**, che è deputata a sentirla, ma decide di spostarla o *sull'intelligenza* o di spostarla *sulla volontà* o, peggio ancora, **sul corpo**.

Cioè se uno non vuole accettare di gustare la sofferenza le strade sono due: o decide di non mangiare più nulla (decidete voi, è bello non mangiare più nulla per una volta che c'è una cosa che non mi piace o che è amara?) oppure l'altra strada: «Il suo gusto non mi piace, allora piuttosto la mangio con le orecchie».

Dato che questo incontro è basato su “gustare meglio la gioia” che significa anche, per forza di cose, avere il coraggio di gustare anche la sofferenza, **quali sono i passi che ci possono aiutare a mangiare la sofferenza così come la gioia?** E ripeto: mangiare la sofferenza significa permetterle di passare.

La prima è **ricordarsi che le emozioni sono universali**, sono comuni a noi tutti, sia quelle belle che quelle brutte. È importante ricordarlo, perché se gli esseri umani sono sopravvissuti fino ai giorni nostri avendo tutti in comune il patrimonio di sentire la gioia, il dolore e la sofferenza, vuol dire che ci sono strategie per cui è possibile passare attraverso la sofferenza senza morire, è possibile passare attraverso la sofferenza e stare ancora meglio dopo, quindi si può! Tutti noi abbiamo avuto le nostre sofferenze e tutti noi siamo testimoni che se anche la sofferenza noi la assaggiamo non ci può succedere nulla di male.

Altro passo da ricordare è che **le emozioni sono intelligenti e ci segnalano che cosa è davvero importante per noi**. Che cosa significa? Che se sentiamo del male, della sofferenza, probabilmente c'è una gioia che non si sta esprimendo. Guardate, ci sono delle persone che oggettivamente conducono una vita tremenda, bruttissima, e se uno gli chiedesse come stanno, probabilmente, dicono: «Sto bene» e non mentono! Eppure, non può star bene una persona che ha fatto una vita così.

Allora sentire di avere un problema, sentire che c'è qualcosa che non va, è un ottimo segno; sentire la sofferenza ci sta probabilmente dicendo che **c'è qualcosa per cui noi siamo fatti che non sta avendo la possibilità di esprimersi**. Ad Esempio: Giletto che sta male per Giletta che lo ha lasciato, che cosa ci sta dicendo? Ci sta dicendo non solo che *lui sta male perché è stato lasciato, ma che lui è fatto per amare*, che lui ha bisogno di amare.

Un'altra caratteristica importante da tenere a mente per gustare meglio la gioia è essere disposti a quella piccola quota di sofferenza (o di fatica) che permette in effetti di raggiungere una gioia piena ponendoci tre domande:

- ✓ La prima domanda è: che cosa voglio io?
- ✓ La seconda domanda è: che cosa devo fare per raggiungere quello che voglio?
- ✓ La terza domanda è: sono disposto a fare queste cose qui?

Tra un po' ci sono le vacanze e uno per andare in spiaggia vorrà perdere un po' di peso; se gli chiedessi: «Che cosa vuoi?» - «*Voglio perdere cinque chili*» - «Che cosa devi fare per perdere questi cinque chili?» - «*Devo fare un po' di dieta e di esercizio*», bene, questa è la parte del **quello che voglio**, «Ma, sei disposto a farlo?». Perché finché rimaniamo su quello che vuoi non significa **metterlo in atto**. Se sei disposto a fare dieta ed esercizio allora ottieni quella gioia lì, ma se non sei disposto a fare un piccolo sacrificio, a passare attraverso un po' di sofferenza, non lo fai.

In questo possono esserci utili due aspetti per riuscire a sorreggere un po' di sofferenza:

Il primo è quello di ricordare che **se noi accettiamo di procrastinare delle gioie piccole, fugaci, per avere una gioia più grande, che è il nostro obiettivo, ci possiamo nutrire già della gioia che ci stiamo prospettando**. Esempio: decido di fare esercizio fisico, poi magari torno a casa e trovo una bella torta, dico: «Sono stanco della corsa, c'è quel dolce così invitante, lo mangerei», e penso: «Ci rinuncio e sono felice. Ci rinuncio perché domani o tra un mese salgo sulla bilancia e avrò la gioia di aver perso quei famosi cinque chili», puoi fin da subito star bene pur soffrendo un pochettino.

Ricordate che **la regola dell'ambivalenza** per cui io **posso sentire due emozioni contemporaneamente** vale anche quando uno sente un po' di sofferenza e vuole sentire anche un po' di gioia: è possibile anche nella sofferenza ricercare la gioia.

Un'altra stampella che ci può aiutare a gustare meglio la gioia e a sopportare meglio la sofferenza (che significa, ripeto, che gioia e sofferenza sono complementari) è quello di **accettare di non essere perfetti**, accettare di non attuare subito dei comportamenti perfetti. Magari ci è stato detto: «Guardi che per perdere i suoi 5 chili deve fare 30 minuti di corsetta al giorno», il primo giorno la persona dopo 10 minuti si sente già a terra e dice: «Lasciamo perdere, tanto io 30 minuti non li farò mai!», no! Se una persona decide di incamminarsi verso quello che vuole (ed è disposta ad accettare una sofferenza, una fatica) si può consolare con il fatto che i primi comportamenti che metterà in atto non saranno perfetti perché sta cominciando a sperimentarsi. Ma questo non significa che nel perseverare questi comportamenti alla fine non verrà coronata dal successo e quegli stessi comportamenti così ripetuti e così in qualche modo allenati non saranno perfetti.

Gigetto che aveva queste emozioni così contrastanti (pensieri, sensazioni fisiche) potrebbe pensare che tutto sommato gli va bene perché non è che con Gigetta si trovasse poi così bene! Potrebbe pensare che **già adesso potrà gioire** perché adesso avrà tempo davvero per lo studio, per il lavoro, per uscire con gli amici, potrà pensare che in futuro quello che lo aspetta sarà migliore perché è riuscito a passare attraverso l'esperienza della sofferenza data da Gigetta e ne è uscito arricchito. Quindi quello che lo aspetta domani sicuramente sarà migliore di quello che sta vivendo oggi.

Certo qualcuno potrebbe dibattere: «No, questa è un'illusione, questa è una presa in giro, Gigetto si sta ingannando se la pensa così!», ma guardate che dire che “domani la sofferenza finirà e che domani sarà un giorno migliore” non è meno o più illusorio che dire che “domani sarà un giorno pessimo e continueremo a stare male”. Anzi, vi posso dire (secondo studi e ricerche) che è molto più facile che domani sia un giorno migliore se accettiamo di passare attraverso la fase della sofferenza proprio perché **l'emozione ha una fase di picco e poi tende a sfumare**.

Ma perché questo ci viene così difficile? Se proprio vogliamo usare il termine “prenderci in giro”, perché non riusciamo a *prenderci in giro positivamente*, cioè dirci: «Ma no, dai, tranquillo, domani andrà bene»? Perché purtroppo noi sentiamo più la sofferenza per le nostre perdite piuttosto che la gioia per quello che guadagniamo. Una persona rischia di rimanere bloccata tutta la vita all'interno di una situazione drammatica per cui avrebbe bisogno effettivamente di un cambiamento, ma le fa

più paura (o sente più preoccupazione) per il dolore che comporta quel cambiamento (qualsiasi cambiamento, anche quello in prospettiva ha una quota di sofferenza) e non cambia perché gli fa più male quella parte di sofferenza piuttosto che la gioia che viene fuori grazie a quel cambiamento lì.

Dunque, per gustare meglio la gioia ci vuole un ingrediente: il coraggio!

**Dobbiamo avere tutti il coraggio di essere felici**, e non è un paradosso, è così! Ci vuole tanto, tanto, tanto coraggio ad essere felici. Ci vuole tanta capacità di rincorrere la gioia, la felicità all'interno della nostra quotidianità perché non vi è una giornata, non vi è un evento, che sia banale e soprattutto non vi è una sofferenza che dentro non nasconda sempre una gioia.

**R:**

Vi ricordate? Qualcuno lo ha studiato in letteratura Leopardi, la quiete dopo la tempesta: “Piacere, figlio di affanno. Gioia vana, che è frutto del passato timore...”, e il sabato del villaggio: “Questo di sette giorni è il più gradito, pieno di speranza e di gioia”, ecco, riprendono questi temi: il *piacere* deriva dalla mancanza o dalla fine di una sofferenza, e deriva dal pregustare una gioia, dall’attesa di una gioia.

*Domande: la mancanza dei miei genitori è una sofferenza immane che mi durerà tutta la vita. In particolare, mi manca la figura materna, mentre la figura paterna la trovo nei Padri Salesiani che mi confortano molto. A volte è possibile rifarsi alla Madre celeste di tutti che è Maria, e io ne avrei tanto bisogno, però non riesco a fare questo percorso. Mentre per quanto riguarda il padre, io lo vedo riflesso nella figura di Gesù e questo mi aiuta. Lei che cosa ne pensa?*

È proprio così. I genitori sono le persone più importanti, dal punto di vista psicologico, nella vita di ognuno, di tutti! Dal punto di vista psicologico vuol dire che **hanno lasciato una traccia che segna la vita di una persona** e sono importanti anche dopo che sono morti, e sono importanti anche per chi non li ha mai conosciuti. Ci sono persone che non hanno mai conosciuto i loro genitori, ma per loro restano comunque le persone più importanti.

L’elemento fondamentale della crescita dell’uomo è la proporzione della sua crescita; questa è la cosa bella, questa è la giustizia che noi troviamo davanti a Dio, conta quanto percorso, quanto cammino ha fatto una persona. Supponiamo che la vita sia scalare una montagna e c’è uno che è arrivato a 4.500 metri (praticamente in cima al Monte Bianco) e un altro che è arrivato solo a 3.000 metri, quindi 1.500 metri più sotto, chi è cresciuto di più dei due? Non lo so!

Non lo so, perché se quello è arrivato a 4.500 metri proprio perché ha avuto una famiglia di un certo genere, ha avuto dei genitori di un certo tipo, è partito da 3000 metri, è salito di 1.500. L’altro invece è arrivato a 3.000 metri perché ha avuto problemi in famiglia, ha avuto situazioni faticose, dolorose da bambino; lui è partito da 500 metri ed è arrivato a 3000, lui è cresciuto di 2.500 metri, mentre l’altro è cresciuto solo di 1.500 metri! Allora, anche se si può vedere che una persona è più serena, è più tranquilla, mentre un’altra è più nevrotica, più instabile, non si può dire: «Questa persona è cresciuta di più, l’altra è cresciuta di meno», **non possiamo giudicare**.

C’è un passo del Vangelo dove il Signore è molto preciso: “*a chi più è stato dato più sarà richiesto*”, allora tu hai ricevuto 10, mi aspetto 20; tu hai ricevuto 50, io mi aspetto 100, e se tu mi dai solo 90, mi hai dato meno di quello che mi ha dato 20! Perché lui ha ricevuto 10 e mi ha dato 20, tu hai ricevuto 50 e mi hai dato solo 90. Quindi, da una parte è impossibile giudicare l’altro, dall’altra uno non è mai nella situazione di dire: «Io non potrò mai realizzarmi, sono partito da troppo in basso! Sono partito da una situazione disastrosa, terribile, faticosa e quindi non sarò mai una persona riuscita», no! Vai avanti, fai il tuo cammino, quello è quello che conta! Allora ecco che vedremo poi quando saremo nell’aldilà la crescita di ognuno e saranno grosse sorprese!

C’era **Santa Teresa d’Avila** che già diceva questo. Diceva: «Il Signore mi ha fatto il dono di vedere tante volte che cosa capita a una persona dopo la sua morte. Quante volte mi sono stupita perché delle persone che avevano una grande reputazione le ho viste incamminarsi verso un lungo

purgatorio, e delle persone che nessuno pensava, stimava, valutava più di tanto, andare diritte verso il cielo», allora, c'è una dimensione che noi non siamo in grado di valutare.

Questo negli altri ma anche per **non svalutare sé stessi**, dire: «Ormai i giochi sono fatti, io sono indietro e non arriverò mai a quelle vette», no, cammina! Pensa a camminare, camminare puoi! Quant'è la tua riuscita? E poi vedremo, nell'aldilà sarà interessante vedere che cosa abbiamo fatto nell'al di qua.

**Domanda:** *c'è differenza tra dolore e sofferenza? Col tempo e con la gestione si può sollevare un poco sia la sofferenza che il dolore, ma il dolore rimane e la sofferenza diminuisce? Che cosa succede?*

Io ho sempre utilizzato “dolore” e “sofferenza” come sinonimi e non ho mai approfondito una differenza. A volte ci sono degli autori che danno una differenza perché serve a loro per spiegare due fenomeni diversi, cioè io ho due fenomeni, uno te lo spiego parlando di dolore e uno te lo spiego parlando di sofferenza. Prima dicevo “piacere” e “gioia”: ci sono autori che differenziano e ci sono autori che dicono: «È la stessa cosa, praticamente puoi dire la stessa cosa con due parole diverse».

**Domanda:** *la neurobiologia spiega questa specie di asimmetria che c'è tra gioia e dolore. Se noi li opponiamo come due estremi, chissà perché il dolore è così potente e ne siamo vittima, e ci fa ammalare. Chissà perché la natura ha predisposto che noi tendiamo a tenerci il dolore per poterlo (come diceva il dottor Abbruscato prima) per poterlo quasi gustare, quasi lo vuoi trattenere perché ti sembra ingiusto superarlo. Se nella nostra psiche la gioia vale quanto il dolore, allora perché il dolore è così devastante?*

**A:**

Gioia e dolore, essendo due emozioni hanno la stessa attivazione all'interno della persona. Poi abbiamo delle sfumature, perché la gioia che ci deriva dal mangiare è immediata e soddisfacente, ma il dolore per la rottura di un rapporto di amore, caspita se si sente molto forte! Però in sé il dolore e la gioia sono due emozioni uguali che hanno la stessa attivazione e, per molti versi, passano anche attraverso gli stessi circuiti cerebrali.

La differenza consiste nel fatto che noi permettiamo alla gioia di attraversarci (a meno che non siamo masochisti e andiamo sempre a ricercare il dolore) permettiamo alla gioia di fare il suo lavoro, di lasciare l'emozione arrivare ad un picco ed esaurirsi.

Al dolore invece non permettiamo di fare il suo lavoro, di lasciare l'emozione arrivare ad un picco ed esaurirsi, e perdura! Molto spesso perché noi lo freniamo, perché noi non ci passiamo attraverso. Prima vi facevo l'esempio della pastasciutta: la gioia la mangio tutta e la finisco, invece la minestrina, triste, la lascio lì e il piatto della tristezza e del dolore non passa con il tempo. Ci sono delle ferite che il tempo non può curare: l'unico modo per farle andar via è cominciarle a guardare.

**Domanda:** *paura e depressione sono emozioni? Come superiamo a depressione? Con la gioia?*

La paura è un'emozione che ci avvisa per salvaguardare la nostra vita ed è importante. Per quanto riguarda la depressione dico solo che noi spesso non vogliamo assorbire la minestra con la bocca perché proprio non ci piace, preferiamo inserirla attraverso le orecchie, che cos'è successo? Che probabilmente la persona depressa al posto di attraversare, di assaggiare la tristezza l'ha voluta gestire con *la volontà*, cioè ha spostato dal piano della sensibilità il dolore per consentirgli di entrare dentro e lo ha messo sul piano della volontà e capita spesso!

Vediamo le persone che proprio non sentono più la voglia di lavorare, non sentono più la voglia di cimentarsi in qualche attività. Non è ancora il fenomeno della depressione, però gli si avvicina, quando la persona si scarica completamente con il **burnout**. Vi facevo l'esempio della persona che passa otto ore a fianco alla sofferenza: se non ha imparato buone strategie per lasciare uno spazio a sé e uno spazio agli altri, sposta quella sofferenza sulla volontà, su realtà più superficiali, ed è facile che vada in **burnout**. Comunque, la depressione non è un'emozione, la depressione è una malattia.

Come si può uscire dalla depressione lo lascio dire a Don Ezio.

**R:**

Devo dire che nella depressione si trovano diverse emozioni: delusione, tristezza, senso di abbandono, senso di inutilità, di vuoto. Le cause possibili sono diverse, una potrebbe essere uno sbaglio di gestione di una sofferenza, **un rifiuto della sofferenza**, e questa sofferenza continua a succhiare energia dentro e la persona, a un certo punto, è svuotata e depressa e così via.

Un'altra possibile causa è quella di uno spostamento di una sofferenza: viene spostata da quello che dovrebbe essere il suo posto naturale in altri posti e questo a volte può essere un modo di comunicare agli altri: «Voglio che gli altri capiscano quanto io sono triste, quanto la mia vita è dura e faticosa», e allora **attraverso la depressione cerco di comunicare** questo. Cioè ci possono essere diverse cause e la cura non è così facile e scontata, no! «Prendi queste tre pastiglie e passa tutto», no!

Va bene, non andiamo avanti sulla depressione, stasera si parlava di gioia, pensate con gioia che siamo arrivati alla fine, potete andare a casa, potete prender la poggia di qui fino a casa e quale gioia vi aspetta arrivati a casa di trovare un ambiente asciutto e confortevole!

Grazie e arrivederci.

Grazie