



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino
www.chicercatrovaonline.it
info@chicercatrovaonline.it

Scoprire il senso della propria vita

(testo non rivisto dal relatore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
psicoterapeuta e preside di IUS -TO Rebaudengo

coadiuvato dal

Dott. Michele Abbruscato

Laureato in psicologia
(9 maggio 2018)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di
scrittura*

Buona sera e ben tornati,

con me questa sera c'è il dottor Michele Abbruscato, laureato in psicologia, laurea magistrale che collabora con me nella esposizione del tema di questa sera che è “essere fatto per...”, “il senso della propria vita”:

- Ma perché tu sei al mondo?
- Perché esisti?
- Qual è il motivo che fonda la tua esistenza?
- Quand'è che vivi proprio sulla linea di quello di cui sei chiamato a vivere?

È una realtà fondamentale, una delle realtà profonde della persona, la più profonda di tutte a livello psichico; poi abbiamo un livello spirituale, ma a livello psichico la più profonda è proprio questa: il senso della propria vita: «Perché esisti?».

Le realtà profonde sono difficili da raggiungere proprio perché sono profonde, bisogna avere coraggio, pazienza, bisogna scendere dentro di sé passo-passo in maniera da arrivare a toccare questi livelli dentro di noi.

Le realtà superficiali valgono meno, sono meno importanti, mentre quelle che stanno sotto sono più importanti e sostengono tutto, sono come le fondamenta: sostengono la persona, le permettono di stare in piedi, di costruire, di realizzare; permettono alla persona di essere solida pure nei momenti di terremoto, e voi sapete quanto sono importanti le fondamenta in momento di terremoto.

Le realtà profonde hanno la caratteristica di non dipendere da nessuno.

Più noi siamo superficiali più siamo sottoposti al potere degli altri. Pensate alla realtà più superficiale che abbiamo: **il corpo** è sottoposto al potere degli altri fino al punto che possono ucciderlo e noi non possiamo fare niente; se uno mi vuole proprio uccidere può farlo e io non posso impedirglielo; se mi spara posso provare a correre più veloce del proiettile, ma diventa difficile!

Le realtà dipendono sempre meno dagli altri man mano che si scende: **l'intelligenza**, certo mi possono fare tanti discorsi, ma io ho un senso critico quindi la mia intelligenza non dipende più così dagli altri.

La volontà, spero bene che la mia volontà sia autonoma; gli altri mi possono influenzare, mi possono fare cambiare idea, far cambiare progetto, sì, però io sono già ad un livello di buona autonomia sulla volontà. Se uno è così facilmente plagiabile, allora è già un problema psicologico, c'è già una patologia se uno può essere plagiato facilmente.

Quando si passa la linea delle realtà mentali e si arriva alle **realtà psichiche** l'autonomia è totale. Pensate una caratteristica famosa della psiche, quella di **amare**: nessuno mi può obbligare ad amare una persona, se proprio insiste, se mi conviene, posso fare finta di amarla, ma ad amarla non mi può obbligare nessuno. Così come nessuno mi può proibire di amare qualcun altro, mi possono impedire proprio a livello fisico di incontrarlo, di vederlo, ma non di amare quella persona perché sono realtà profonde e dipendono da me.

E quando dico che non dipendono da nessuno non dipendono neppure da Dio, **a quel livello il Signore non entra, ci lascia perfettamente autonomi, liberi!** Che cosa vuol dire? Lui ci ama e desidera un ritorno di amore, ma non lo impone a nessuno, non obbliga nessuno perché se lui intervenisse proprio a questi livelli condizionandomi, obbligandomi, gestendo lui la mia affettività, non sarei più una persona, non sarei più una realtà dell'uomo, sarei un burattino, sarei qualcosa che non ha valore. Quindi, a questo livello c'è proprio l'autonomia, il senso di sé, il senso della propria vita, quello del sentire se stessi.

A che cosa serve la mia vita?

Non è una cosa che si scopra subito! È una scoperta che si fa progressivamente, andando avanti negli anni, e uno lo scopre sempre più da come si inquadrano le diverse età della sua vita perché non è che siano fatte per andare ognuna per conto suo, ma sono un unico progetto: io sono un'unica persona da quando ero piccolo a quando sarò vecchio; sono un'unica persona quindi c'è una realtà dentro di me che si sta dipanando, che sta crescendo, che sta emergendo.

C'era una vecchia metafora che però ha sempre il suo valore: la tessitura una volta era molto comune, in tante case oltre a filare si tesseva e sapevano bene che quando guardi un tessuto dalla parte del retro non capisci il disegno, non capisci che cosa rappresenta, vedi dei fili che si mescolano e apparentemente non hanno senso; quando poi lo giri dalla parte diritta vedi il senso di quei fili, vedi che cosa disegnavano, vedi come avevano un motivo preciso per andare di lì a là, uno dopo l'altro, in quell'ordine, con quel colore: lo vedi quando giri la tela e la metti dal diritto, *per dire come facciamo fatica a trovare questo senso*. Tuttavia, qualche pista la possiamo avere, non è che siamo del tutto sprovvediti e non possiamo!

La pista da seguire è quella dello star bene, della gioia.

È una bella pista da seguire: come funziona? Quando **io vivo il senso della mia vita**, vivo una serenità, una pace profonda perché corrisponde al mio "essere fatto per quello": ogni elemento della persona quando vive il suo "essere fatto per..." sta bene è contento.

Prendiamo un elemento: **la bocca**, per che cosa esiste la bocca? Qualcuno direbbe: «Per parlare», ma prima di tutto esiste per mangiare. Nella natura c'è un fenomeno bello, interessante, di economia: che ogni elemento è stato programmato per uno scopo e poi è stato recuperato anche per altri scopi. La bocca, fatta per mangiare, prova gioia quando mangia! Fino al punto che c'è qualcuno che mastica un chewingum per ore e ore, perché c'è una soddisfazione! La bocca è fatta per quello e dà soddisfazione.

Il sonno è un risparmio di energia, poi è stato recuperato per il sognare che permette alla persona di stabilire tutte le sue emozioni; il sonno permette di produrre degli ormoni particolarmente complessi come l'ormone della crescita, ma questi sono tutti recuperi successivi. La motivazione è il risparmio di energia quando al buio non si poteva fare niente, non c'era luce, non si poteva andare a caccia, non si poteva lavorare. Pensate che bei tempi: quando veniva il buio non si poteva più lavorare! Invece adesso possiamo lavorare 24 ore al giorno, che bello!

Le orecchie sono fatte per ascoltare e allora ecco che c'è soddisfazione ad ascoltare; qualcuno gira con le cuffiette e ascolta per ore e ore perché dà un piacere, dà gioia, le orecchie sono “fatte per quello”: è una cosa bella, buona, e uno ama quel piacere e lo segue. E avanti di questo passo, ogni elemento è fatto per qualcosa e quando fa quello per cui è fatto dà gioia.

L'intelligenza è fatta per ragionare e quando uno non ha possibilità di provare piacere ragionando, che cosa fa? Compera la Settimana Enigmistica e si mette a ragionare su un cruciverba, su un rebus, su un sudoku, ma perché? Non serve a niente, ma dà soddisfazione, dà piacere, l'intelligenza è fatta per quello e quando fa quello per cui è fatta dà piacere.

In base a questo principio è possibile, guardando la propria vita, rintracciare degli elementi che mi permettano di dire: *«Ma, allora io sono “fatto per quello”, perché quando ho fatto quello ho provato una soddisfazione diversa dalle altre»*,

- il mangiare, è già una bella soddisfazione se ho fame mangiare qualcosa di buono,

- il ragionare, il risolvere un sudoku dà soddisfazione,

- **l'arte**: la soddisfazione artistica è ancora più profonda,

una soddisfazione, uno star bene che è un senso di pace profonda dentro di sé. Una soddisfazione che fa sì che la persona dica: *«Ecco, mi piacerebbe proprio che fosse sempre così! L'essere fatto per..., lo percepisco a quel livello»*.

Sapete che in matematica due punti determinano sempre una retta, tre punti determinano una parabola (salvo che siano sulla stessa retta e allora riprendono il tema della retta) e allora se voi riuscite a *trovare nella vostra vita tre momenti in cui avete vissuto veramente questa pace profonda*, questa soddisfazione di voi stessi: *«Ecco, ho fatto proprio quello per cui “sono fatto”, quello per cui esisto; sento che ho raggiunto il senso di quello che era importante per me»*. Determinando tre di questi punti ecco che voi potete già tracciare una parabola e vedere dove va a finire: *«Questa è la parabola, allora dove va a finire? Dove vado a finire io? Dove va a finire il senso della mia vita, del mio esistere, del mio essere?»*.

Il senso della propria vita è scritto dentro le persone

Non è che uno debba cercarlo fuori: *«Non posso viaggiare, non posso andare qualche anno in Tibet, in qualche monastero tibetano per trovare il senso della mia vita»*, no! Non ce n'è bisogno! *«Io non posso far vita di clausura in un monastero italiano dove ci sono monaci, dove ci sono suore, monache, che fanno un cammino di riflessione, di lettura profonda di sé, di relazione profonda con Dio e con gli altri. Beati loro ma io non posso!»*, no, non è necessario! È scritto dentro di voi, è scritto dentro il vostro essere, proprio quello che siete; quello che siete determina il senso della vostra vita.

Possiamo fare degli esempi: dov'è che si vede che fa parte del senso della vita di un'aquila *“volare”*, ma dov'è che lo si vede? In come è fatta, nel suo essere. E dove è che si vede che un pesce è fatto per nuotare? Un'aquila e un pesce sono diversi, le ali e le pinne sono diverse, uno è fatto per volare nell'aria, l'altro per nuotare nell'acqua, sono adatti per quello, sono “fatti per...”.

Prendete un ghepardo, un mammifero capace di tenere i 90 km orari per un certo spazio e di avere degli spunti fino ai 120 km orari: se incontrate un ghepardo non cercate di scappare! Sapete quei due amici che mentre camminano nella savana si trovano davanti un ghepardo? Restano paralizzati! A un certo punto uno dice: *«Ho trovato la soluzione!»*, tira fuori dalla borsa un paio di scarpe da ginnastica e incomincia a infilarsi le scarpe da ginnastica, l'altro gli fa: *«Ma cosa credi, di correre più veloce del ghepardo con quelle scarpe?»*, e l'altro dice: *«No, più veloce del ghepardo no, ma più veloce di te, sì!»*.

Il ghepardo ha polmoni molto ampi perché quando si corre a quella velocità si bruciano molte energie e ci vuole molto ossigeno per bruciare tutte le calorie e i grassi necessari a produrre quell'energia: ha una struttura muscolare “fatta per quello”.

Che cosa c'è di “fatto per...” dentro di noi?

Ci sono tanti livelli! Prendetene uno, ad esempio quello della **realtà sessuata di una persona**: ogni persona ha una realtà sessuata e questo fa sì che lo rende adatto a un rapporto, è “fatto per un rapporto”. La psicologia è andata giù a scavare: «Ma qual è il senso dell'attrazione dell'altro sesso? Dove lo trovo il desiderio dell'altro sesso? Dove arrivo a cogliere questa realtà profonda? A livello fisico la spinta al rapporto sessuale, bastano gli ormoni? Basta il testosterone a spiegarlo?», tant'è che basterebbe anche un'iniezione di testosterone ed ecco che uno va su di giri, eccetera.

Ma, c'è qualcosa di più profondo?

Certo, c'è una percezione più profonda che arriva proprio a questo livello: percepire di “essere fatto per una relazione particolarmente profonda”, intima, una relazione di completamento reciproco con l'altro sesso. “Fatto per...”, e allora ecco che entra nel senso della mia vita “l'essere fatto per...”.

Ma non c'è solo questa realtà di rapporto con l'altro sesso che però arriva già, ad esempio, a “essere fatto per esser un genitore”, ed è una realtà profonda. L'uomo è tutt'uno, l'essere genitore parte dalla realtà fisica e passa a quella mentale: i figli danno tante cose a cui pensare, danno tanti problemi da risolvere, è garantito che vieni coinvolto a livello mentale e a livello psichico: amare i figli. A livello psichico *l'essere fatto per essere genitore* e quindi arrivare ad attingere a questo livello che nessun libro può insegnare, devi trovarlo dentro di te il tuo “essere fatto per...”.

Questo è già a livello di un senso della vita di una persona, però non può fermarsi lì perché a volte alcune mamme danno la sensazione che *il senso della loro vita si è concluso con un figlio*, per cui poi corrono dietro a quel figlio negli anni perché se non c'è più questo figlio hanno perso il senso della loro vita, e allora *non lo lasciano crescere*, perché: «Se cresce non ha più bisogno di me e io non ho più il senso della mia vita», no, no! Guarda che essere genitore fa parte del senso della vita ma non lo esaurisce, c'è ancora altro ancora nella vita a livelli più profondi. Una parte di questo senso è **realizzare se stessi**, ma è come un girare in cerchio perché io mi realizzo nel compiere il senso della mia vita.

E allora usciamo dalla persona e **vediamo come un senso della vita sono le relazioni**.

Le relazioni con gli altri sono un elemento fondamentale di realizzazione di sé. Noi ci realizziamo *in relazione*, non singolarmente ognuno per conto suo. Il bisogno che abbiamo di relazioni viene dal nostro “essere fatto per...”.

Se poi abbiamo bisogno di relazioni positive, e se poi abbiamo bisogno di relazioni serene, tranquille, piacevoli, se abbiamo bisogno di relazioni che ci fanno star bene, allora questo ci dice degli aspetti del nostro “essere fatto per vivere le relazioni”.

E arriviamo anche alla relazione con Dio.

Di fatto, Lui ci ha creato con un senso: è un dono di Dio quello che tutte le persone abbiano un senso. Se uno non lo ha letto dentro di sé può sentirsi inutile, se non riesce ad andare in fondo può sentirsi proprio un peso: «Scusate se esisto, non è colpa mia se esisto», no, no! C'è dentro di lui questo senso del suo esistere, del suo “essere”, questo dono di Dio che è anche una parte di relazione con Lui.

Se avete voglia di leggere qualcosa di bello leggete “Le confessioni” di **Sant'Agostino**, non sono il racconto di tutte le confessioni che ha fatto nella vita, non è quello! È lui che manifesta le realtà più profonde che ha trovato dentro di sé e ha una capacità di analisi stupenda. Io mi sono trovato il libro delle confessioni di Sant'Agostino all'Università Statale tra i libri di testo del corso sulla “ricerca della verità dell'uomo dentro di sé”; alla laurea di Psicologia mi lo sono trovato questo libro, che conoscevo, ma lì ho dovuto studiarlo ed è un po' diverso dal leggerlo! E ti rendi conto di

come lui è andato giù a leggere dentro di sé la sua realtà, la verità dentro di sé. È arrivato a un certo punto in cui ha letto dentro di sé: «Signore, noi siamo fatti per te! E non siamo in pace fino a quando non riposiamo in te, fino a quando non arriviamo al rapporto, alla relazione con te», ma uno ci arriva dopo diverse pagine e si rende conto di come c'è stata una strada, un cammino molto bello e interessante.

Dunque, questa realtà che c'è dentro tutti ci porta a livelli sempre più profondi, fino a quando arriva questa relazione col trascendente, fino a quando arriva alle realtà più grandi proprio della nostra vita.

Adesso lascio la parola al mio collega.

Dottor Michele Abbruscato:

La ricerca del senso della vita è importante e fondamentale.

Che cosa succede a volte alle persone se non riescono a trovare il senso della propria vita? Avviene quella che chiamano **la crisi esistenziale**. Perché questo avviene? Non per forza dobbiamo avere sempre chiaro qual è il significato, il senso per cui facciamo qualcosa, però può succedere che la stessa vita ti ponga questa domanda a cui tu in qualche modo devi dare risposta.

Ad esempio: fate conto di salire in auto e di vedere la strada davanti a voi sgombra, senza traffico, quindi ingranate la quinta e partite spediti; ad un certo punto o c'è un bivio o una curva e quindi dovete scalare la marcia; se c'è qualche ostacolo c'è una scelta da fare potete rallentare o fermarvi. Avete quello spazio e quel tempo di riflessione, per cui potete dire: «Sono andato tanto lontano nella vita e ho fatto anche in fretta, in maniera molto naturale, ma perché sono arrivato fin qui? Cioè quando sono partito dov'è che volevo davvero arrivare? Qual è il senso per cui io sono arrivato fino qui?», e, di solito, quando questa domanda emerge, possiamo fare due cose:

- ✓ o scappare dalla domanda, cioè finito il bivio, finita la curva, riprendo con la quinta marcia e rivado dritto,
- ✓ oppure provare a *dare un senso*, a *cercare un senso*.

Perché dico sia *dare* che *cercare*? Perché noi abbiamo il potere di scegliere e di scegliere anche che senso e che significato dare alla nostra vita in accordo con quello con cui noi siamo “fatti per...”, come diceva don Ezio.

Quello che troveremo dentro di noi non è un **senso** condiviso da tutti: ognuno ha il proprio senso e ha il proprio significato di vita, e può essere che questo significato, non dico che si modifichi totalmente, ma che sia via via nei nostri anni declinato sempre più a fondo.

Come diceva don Ezio, una mamma può vedere nella crescita dei propri figli il senso della propria vita e si spera che a un certo punto cambi perché poi i figli escono di casa e se il senso della sua vita è solo verso i propri figli, sentirà un vuoto esistenziale, una crisi. Ma se io chiedevo a quella stessa donna, prima che avesse dei figli, qual era il senso della sua vita poteva anche rispondermi: «La creazione di un buon rapporto di coppia; avere una buona qualità dei rapporti», ovvio che poi la base è sempre quella: l'amore. Però negli anni il nostro senso della vita si può trasformare in funzione di quello che ci sta accadendo.

Tra l'altro, il senso della vita proprio per essere trasversale è il sostegno, è la base di tutta la nostra esistenza, insomma è il perché facciamo quello che facciamo! Lo abbiamo toccato nei precedenti incontri in ogni argomento: il primo incontro che ho fatto con voi era “*Pensare alla morte aiuta a vivere meglio*”, il penultimo “*Come gustare la gioia*”, in nessuno di questi il tema centrale è il senso della vita, però emergeva sempre comunque.

Nel “*pensare alla morte aiuta a vivere meglio*”, che cosa c'entrava il significato della vita? Proprio per il fatto di essere degli esseri finiti la nostra vita acquisisce significato e valore e nessun giorno della nostra vita può mai considerarsi banale, scontato. E con le “*Emozioni*”, il nostro penultimo incontro, abbiamo detto che le emozioni sono il sale, il sapore della vita, che danno senso e significato e la rendono degna di essere vissuta. Il senso della vita è stato toccato in maniera più

approfondita quando abbiamo fatto l'incontro sulla "*Pace interiore*", con tre autori molto importanti che adesso andiamo un attimo a ripescare:

Robert Dilts: trovare il senso della propria vita nella quotidianità

Robert Dilts che con i suoi **livelli logici** aveva in qualche modo segnato le tappe per andare a ricercare il senso della propria vita nella quotidianità.

Qual era la proposta e qual era l'esercizio che vi avevo proposto sia di fare qua che a casa? Era andare a ripescare un momento del vostro passato, anche molto recente, in cui vi siete sentiti pienamente felici, pienamente realizzati, in cui sentivate che quel momento lì era proprio quello per cui eravate fatti: un momento in cui avete sentito la pienezza. E quindi andare a ricordare come primo livello, molto superficiale,

- ✓ **dove** vi trovavate? Quindi il luogo fisico,
- ✓ **quando?**
- ✓ c'era qualcuno con voi? **Chi** c'era con voi?

poi andare un pochettino più a fondo e chiedervi:

- ✓ **che cosa stavate facendo** in quella situazione lì?
- ✓ **A che cosa** stavate pensando?

e andare ancora più a fondo e chiedervi:

- ✓ **quali erano le abilità** che tiravate fuori?

Provo a fare degli esempi sennò diventa difficile seguirmi: qualcuno potrebbe pensare: «Il momento in cui mi sono sentito più felice e realizzato ero in un parco, facevo una passeggiata con un amico», quindi abbiamo il "**quando**", il "**dove**", il "**cosa stiamo facendo**" e con "**chi**", qual è "**l'abilità**" che stiamo tirando fuori? Sicuramente, e pare scontato è la capacità di camminare in posizione eretta, ma l'attività che ha più significato è la "**capacità di ascolto e di dialogo con un amico**".

- ✓ **Qual è la convinzione** o la credenza per cui voi vi trovate lì? E state bene ad essere lì, magari la convinzione potrebbe essere che il dialogo aumenta la qualità e la positività di una relazione.
- ✓ **E qual è il valore?** Il "valore" potrebbe essere appunto l'amicizia.

Tutte queste cose qua, che cosa dicono di voi?

- ✓ **Quale parte della vostra identità è in gioco?** Probabilmente, nell'esempio potrebbe essere: "**l'essere amico!**".
- ✓ Ci sarebbe ancora un ultimo **livello** che è quello **spirituale** però mi fermo su quello del senso della vita:

- essere nel parco con il vostro amico,
- parlare attingendo alla vostra capacità di ascolto
- con la convinzione che il dialogo e l'ascolto attivo faccia bene alla relazione
- con la convinzione che l'amicizia sia uno dei più grandi valori, e voi siete felici.
- qual è il senso, il significato, la missione?
- ma perché siete felici?

Vi dicevo che il senso (la missione) è sempre molto alto, perché è lo scopo della vostra vita. Il perché della vostra vita è l'armonia, la pace, l'amore, tutti questi sensi si appoggiano sempre su realtà molto profonde: l'amore, la giustizia, la verità, la pace.

Per capire se effettivamente è questo il senso della vostra vita (ripeto: il *vostro* senso della *vostra* vita, perché nessuno può dire qual è il vostro senso della vita, siete voi che dovete cercarlo dentro di voi) potete fare la prova del nove: andate a ripescare il momento in cui vi siete sentiti peggio. **Non lo fate adesso! Rimaniamo sulla positività**, però cosa potrebbe succedere? È un paradosso però può succedere che siate nello stesso posto e magari nello stesso periodo e magari anche con la stessa persona: dov'è che incomincia a diventare il momento peggio? Quando va contro le vostre abilità! Cioè:

- non vi permette di esprimere una vostra abilità,

- ma ancora più facilmente va contro i vostri valori,
- quasi sicuramente è contro la vostra identità,
- è certo al 100% che è contro lo scopo della vostra vita.

È come se lo scopo della nostra vita, il senso che noi diamo alla nostra vita fosse una strada: finché camminiamo su quel sentiero riusciamo a camminare bene, appena mettiamo un piede fuori da quello, “ahi!”, sentiamo male, sentiamo che c’è qualcosa che non va, sentiamo che c’è qualcosa che stride.

Antonovsky: dare significato agli eventi permette di comprenderli e gestirli

Poi vi ho portato come altro esempio Antonovsky che spiega perché ricercare il senso della propria vita, quindi camminare sulla strada maestra, è importante per gli eventi che chi capitano ogni giorno.

Antonovsky aveva studiato i reduci dai campi di concentramento (ma non vedendo gli effetti negativi del campo di concentramento) e si era posto una domanda: «Come mai questi superstiti dei campi di concentramento rispetto a tutti gli altri hanno un equilibrio psicofisico tutto sommato buono, funzionale? Quali risorse hanno attivato queste persone rispetto agli altri?».

Aveva individuato quali erano queste risorse e le aveva unificate in un unico costrutto del “**senso di coerenza**”, dove il significato, una delle tre componenti, ha la parte principale: «Se le persone danno senso (questa sera uso *senso* e *significato* come sinonimi) agli eventi della propria vita, esse stesse saranno motivate a cercare le risorse dentro di sé affinché gli eventi siano interpretabili, comprensibili e gestibili».

Esempio pratico: se io sento dentro di me un’emozione qualsiasi, bella o brutta che sia, e dico: «Questa emozione non ha significato per me. Sì, sono triste, ma non ha senso che io sia triste!», oppure: «Sì, sono felice ma non ho ragione di sentirmi felice: perché dovrei essere interessato a comprendere il perché sento quella emozione lì e soprattutto a gestirla? Per me non ha senso. Non ho proprio la motivazione per andarla a comprendere e gestire». Oppure: «Ho un bisticcio con una persona, ma per me quel bisticcio con quella persona non ha senso, non ha significato; addirittura anche la relazione non ha significato! Perché dovrei investire le mie energie per comprendere il perché di quel litigio e in qualche modo gestirlo?», capite quindi, che per dare significato occorre dire semplicemente: «**Mi interessa!**», sarebbe fondamentale per scoprire dentro di noi le risorse per comprendere.

Harris: come possiamo aggiungere significato alla vita; connettersi, contribuire, curare

Un altro autore, **Harris**, ha detto: «Proviamo a immaginare la nostra vita come una ragnatela di rapporti, ogni filo è un rapporto. Noi siamo in costante rapporto con noi stessi, anche quando dormiamo: nell’attività dei sogni c’è un costante rapporto con il nostro dialogo interiore. Siamo anche in un rapporto con gli altri: **la famiglia**, gli amici, i colleghi, le persone che incontriamo, e in rapporto con tutto quello che ci circonda: la società, **la natura**, e per chi ha fede anche il rapporto con **Dio**, quindi con tutte le realtà oltre noi». Dato che noi siamo dentro questa rete di rapporti e siamo noi stessi in continuo rapporto, allora i rapporti sono la base della vita, sono l’elemento costituente della vita.

Come possiamo, allora, aggiungere significato alla vita? Harris propone le tre “**C**”: connettersi, contribuire, e curare. La proposta è questa: “nelle vostre relazioni con voi stessi e anche con l’altro, se voi vi connettete aggiungete significato. Come ci connettiamo con gli oggetti e con l’altro?”

Avete mai sentito l’espressione “**essere presenti a se stessi**”? Cioè non essere più guidati da una sorta di pilota automatico per cui fate le cose in maniera automatica, ma sentire quello che fate! Anche se vi preparate una tazza di tè: assaporare quel momento lì, essere presenti in quel momento! È come una meditazione e potete farlo anche voi a casa: mentre sorvegliate il tè sentirne l’odore, sentirne il gusto! Sorvegliare piano e dedicarvi quel momento per voi essendo presenti a voi stessi!

È facile dirlo: *essere presenti per l'altro* significa essere disponibile, esserci davvero, coinvolgersi nelle relazioni.

Così è anche **la cura**, è facile dire “prendersi cura di noi”, “farsi una coccola”, ma anche semplicemente volersi bene, accettarsi per quello che si è, e curare l'altro; non dobbiamo essere per forza psicologi o medici per curare l'altro, basta accoglierlo per quello che è.

E infine **il contributo**, non solo lo accolgo, non solo sono presente nella relazione con me e con l'altro, ma aggiungo qualcosa.

Non dobbiamo pensare di fare chissà quale intervento, quali cose straordinarie fare per dare significato alla vita, anzi sono proprio le piccole cose che aggiungono significato:

-per quanto riguarda noi, possiamo contribuire a noi stessi con piccoli gesti che tengano in considerazione qualcosa che a noi fa bene; dobbiamo però essere bravi a dirci: «Cos'è che mi fa bene?», e farlo,

- per quanto riguarda l'altro ci vuole un pochetto di sensibilità. Cioè una banalità come chiedere ad una persona: «Come stai?», o dire un: «Grazie», nel momento giusto, sono gli elementi che possono dare un contributo importantissimo alla relazione e all'altro.

Abbiamo detto che il senso della vita anche se non emerge immediatamente qual è (perché la persona può continuare a vivere senza porsi la domanda oppure, se la pone, senza darsi una risposta) è comunque importante.

- **Dilts** ha proposto un modo di trovare il senso della propria vita,

- **Antonovsky** dice che dare significato agli eventi permette di comprenderli e gestirli

-**Harris** propone di prendersi cura, contribuire, connettersi, nelle nostre relazioni.

Dunque, le relazioni e i rapporti sono importanti.

Le relazioni

Adesso faccio un approfondimento sulle relazioni, ma non per sfuggire alla domanda “qual è il senso della vita?”, ma proprio per darvi una risposta in più, perché se è vero che ognuno ha il proprio senso della vita (e quindi questo senso non è comune a tutti, anzi è solo vostro; avrà degli elementi in comune con quello degli altri, ma è solo vostro) **il senso della vita si esprime nella condivisione con l'altro**, solo lì trova la sua piena realizzazione.

Esemplificando, se uno trova dentro di sé che il proprio senso di vita è l'amore, può mai esprimersi senza il rapporto con l'altro? Si può amare lo stesso, però capite che la potenzialità del nostro senso della vita è nelle mani dell'altro, dipende nella relazione con l'altro. E perché quindi le relazioni sono così significative? Perché le relazioni hanno il potere di scendere così a fondo dentro di noi? Secondo l'interpretazione psicoanalitica classica le relazioni diventano importanti perché da piccoli grazie al nutrimento al seno che ci dà nostra madre associamo l'idea che la relazione sia nutrimento, sia sopravvivenza.

Però questa ipotesi non sembrava trovare molta applicazione nella realtà, cioè un bambino poteva mantenere, tutto sommato, un forte legame con la madre anche se era malnutrito; cioè il fatto di non avere una soddisfazione al proprio bisogno non andava troppo a incidere sul rapporto, e allora negli anni '50 i coniugi **Harlow**, una coppia famosissima nell'ambito della psicologia, fecero un esperimento per capire qual era l'elemento chiave per la natura dell'amore. Presero una scimmietta di qualche settimana e la misero all'interno di una gabbia dove erano presenti due surrogati materni, due pupazzi che in qualche modo simulavano una mamma-scimmia. La prima aveva il corpo costituito da filo metallico, quindi ruvido, ispido, fastidioso da toccare, ma aveva all'interno della propria struttura un biberon pieno, attraverso cui la scimmietta poteva nutrirsi. Accanto, nella stessa gabbia, misero una seconda madre che questa volta non era fatta di filo metallico ma era fatta di un panno caldo, morbido, e aveva anch'essa un biberon, ma questo era vuoto, non dava nutrimento.

Secondo l'ipotesi psicoanalitica classica la scimmietta avrebbe dovuto identificare nella mamma di ferro ma con il nutrimento la sua mamma naturale, invece successe esattamente il contrario!

Quando era forte il bisogno di fame la scimmietta si avvicinava alla mamma di metallo e si nutriva, ma tutto il resto del tempo la scimmietta stava in contatto con la mamma di panno caldo e morbido.

Questo esperimento fu interessantissimo perché ribaltò l'idea, cioè non solo **i bisogni sociali** erano diventati **innati istinti fondamentali**, ma addirittura **erano più importanti dei bisogni biologici**. Cioè potremmo dire questo: *“noi abbiamo bisogno, sì, di nutrimento dello stomaco, ma prima ancora di nutrire lo stomaco dovremmo nutrire il nostro cuore”*. Le relazioni intime che danno sostegno, sicurezza, protezione, affetto, sono talmente tanto inscritte in noi che sono primarie addirittura ai bisogni di biologici di mangiare.

Quindi quando noi diciamo che una relazione deve “nutrire”, diciamo che **una relazione deve nutrire soprattutto l'anima, deve nutrire soprattutto le nostre emozioni**; quindi noi diciamo “una relazione calda e morbida, come quel panno lì, è quella a cui noi siamo portati, ed è quella base che ci permette di esplorare il mondo”.

John Bowlby: il legame di attaccamento

John Bowlby aveva fatto, tanti anni fa (dopo gli esperimenti fatti dai coniugi Harlow) i suoi primi studi all'interno degli orfanotrofi dove, in effetti, i bambini venivano nutriti, però (essendo un orfanotrofo) non è che ci fossero le cure, l'abbraccio, lo stare con il bambino.

Gli studi di Bowlby hanno cambiato anche il modo di concepire proprio la maternità e la paternità, perché la mamma soprattutto nei primi mesi deve stare a contatto con il figlio, prendersi cura di lui: questo è quello che viene chiamato **il legame di attaccamento**, cioè il bisogno iscritto e innato in ognuno di noi di mantenere una relazione che ci dia conforto, che ci dia protezione da quello che può farci male, che ci può spaventare sia dentro di noi, sia nel mondo, fuori da noi.

Pensate che questo è iscritto talmente forte dentro la nostra mente, dentro quello che siamo, che addirittura se noi non abbiamo soddisfazione di questo legame di cura non è che il legame smette, modifichiamo il nostro comportamento ma questo si mantiene immutato; è un po' come dire: «Noi abbiamo bisogno di mangiare, se non riceviamo nutrimento abbiamo smesso di avere bisogno di cibo», no! Quello rimane, piuttosto modifichiamo il nostro modo di apportare zuccheri, la nostra ricerca di cibo, ma il bisogno di mangiare rimane sempre, comunque, lo stesso!

Lo stesso vale per il bisogno di **rapporti intimi**: ce li abbiamo dentro di noi! Che cosa può succedere se il legame resta immutato ma se si possono modificare i comportamenti? Io qui semplifico la teoria dell'attaccamento che è enorme e ha modificato tanto l'ambito della psicologia:

L'attaccamento non si mantiene solo nell'infanzia

è talmente importante questo legame che **ce lo portiamo nell'età adulta** e spesso l'attaccamento poi avviene con il nostro partner (dovrebbe avvenire anche con il nostro partner) ovviamente non è più una relazione asimmetrica figlio-mamma, ma una è una relazione equilibrata e bilanciata dove non è presente solo l'attaccamento.

Ed è presente anche nella vita anziana. A chi la persona anziana chiede attaccamento e cura? Ai figli, perché c'è questo cambio generazionale: prima il genitore si prende cura dei figli poi quando i figli diventano adulti, si fanno la loro famiglia, il genitore diventa anziano e c'è il cambio di ruoli: è il figlio che si prende cura del genitore o almeno dovrebbe avvenire così.

Che cosa succede quando noi siamo piccoli? Ripeto che è una semplificazione per passare il concetto:

- ✓ Se noi piangiamo e quando noi piangiamo nostra madre sente il nostro pianto, vede che abbiamo bisogno di un abbraccio, ci dà un bacio, ci fa giocare, noi diventeremo molto probabilmente degli adulti che sentono che si possono per mettere di esprimere i propri bisogni e sono anche abbastanza consapevoli, abbastanza sicuri, che ci sarà qualcuno (non tutti, ma qualcuno) pronto ad accoglierlo.
- ✓ Se, invece, quando noi siamo piccoli piangiamo e non riceviamo risposta, cioè veniamo ignorati, a un certo punto da piccoli smettiamo di piangere diciamo: «Tanto non arriva

nessuno mi auto-consolo». Da adulto può succedere che, a questo punto, non mi sento di mostrare il mio bisogno affettivo e addirittura vedo nell'affettività, nella richiesta di bisogno, una sorta di debolezza e sono una persona un po' distaccata, un po' distante.

- ✓ Se da piccolo io piango e prima la mamma mi sgrida, mi dice: «Non piangere!», e io piango ancora più forte perché ho bisogno di essere confortato e non di essere sgridato, e poi mia mamma arriva e mi abbraccia che cosa succede? Che cosa interiorizzo? Che devo piangere ancora più forte! Che questo bisogno devo farlo sentire ancora più forte, anche da adulto, per poter essere accolto, e devo essere anche più sensibile perché io devo leggere in anticipo se l'altro sarà disponibile per me.
- ✓ C'è un quarto caso che purtroppo è quello più drammatico, perché ripeto che quando il bambino piange ha bisogno di essere confortato e può succedere che venga confortato oppure non venga confortato oppure che prima non venga confortato e poi venga confortato: questa ambivalenza. Ma se io cerco conforto e l'adulto non solo non me lo dà, ma **mi spaventa** perché magari la mamma non lo conforta ma gli dà pure uno schiaffone per non farlo piangere; che cosa interiorizzerà il bambino? La paura! Interiorizzerà che avere bisogno di qualcuno, che avere bisogno di una relazione intima con qualcuno, sono guai!

Naturalmente non basta un episodio, intendiamoci: sto semplificando molto! Ma l'idea è quella! Sono talmente profonde le relazioni intime che hanno la capacità di segnare la nostra vita.

Un bambino che quando era piccolo ogni volta che piangeva ha avuto uno schiaffo sarà un adulto che avrà paura delle relazioni intime? Ci sono due ipotesi: sicuramente le nostre esperienze di infanzia segnano, hanno un'incidenza sul percorso che iniziamo a fare, però la bellezza dei rapporti può modificare il nostro modo di stare nelle relazioni e di stare con noi stessi.

Quindi, se l'infanzia ci porta in una direzione, la crescita ci può riportare all'interno di un'altra via.

Possiamo dire che è la stessa indicazione terapeutica che va a instaurare quella che si chiama “**base sicura**” (il terapeuta funge non dico da legame di attaccamento perché non è il legame di attaccamento che si cerca in terapia, si va su un altro sistema che è quello della cooperazione) grazie alla relazione terapeutica il paziente può trovare quella sicurezza nel rapporto per cui si può permettere di esplorare se stesso e, in qualche modo, essere sicuro che se piangerà o se cadrà ci sarà qualcuno pronto a sostenerlo.

Abbiamo capito come le relazioni che da piccoli abbiamo con le nostre figure genitoriali hanno un'incidenza, e quindi nelle **relazioni di coppia** che cosa succederà? Che attiveremo un sistema di attaccamento verso il nostro partner: quando siamo un po' giù, un po' tristi, normalmente la prima persona con cui pensiamo di cercare conforto sarà sempre il nostro partner: il marito o la moglie, il ragazzo o la ragazza. Ma quale è la bellezza? Questo rapporto da piccoli è *asimmetrico*, poi nella coppia diventa *simmetrico* e quella persona lì per me è il mio rifugio e io sono il suo rifugio: una volta io sostengo lei e una volta lei sostiene me.

Questo riguarda il sistema della sessualità ma diventa, in questo equilibrio dinamico tra attaccamento e accudimento, un altro punto in cui c'è l'equilibrio dinamico tra le coppie, **una sorta di filo rosso** che unisce dalla sessualità all'affettività, da dentro a fuori dal letto. Siamo fatti per amare, per avere rapporti equilibrati, intimi, anche perché se non fossimo capaci di amare, questa emozione non sarebbe così bella e così potente.

A conclusione di questo nostro ciclo di incontri nei quali siamo partiti dal senso della morte e siamo arrivati addirittura al senso della vita, vi cito un artista italiano: **Roberto Benigni** (quando uno dice una cosa nel migliore dei modi e noi non riusciamo a fare di meglio, è giusto citarlo, e usare le sue parole) lui a conclusione dei suoi spettacoli su “**I dieci comandamenti**” ha detto delle parole molto importanti che un po' racchiudono il senso quello che ci siamo detti in questi incontri, ve ne do lettura sperando che vi faccia piacere:

“Tutto si ricapitola, tutto si riassume in questa parola: **amarsi**. Però c'è una cosa da dire, che il tempo passa e il problema fondamentale dell'umanità da 2000 anni è rimasto lo stesso: amarsi! Solo che ora è diventato più urgente, molto più urgente, e quando oggi sentiamo ancora ripetere che dobbiamo amarci l'uno l'altro, sentiamo che ormai non ci rimane molto tempo, ci dobbiamo affrettare: affrettiamoci ad amare!

“**Noi amiamo sempre troppo poco e troppo tardi.** Affrettiamoci ad amare perché al tramonto della vita saremo giudicati sull'amore, perché non esiste amore sprecato, e perché non esiste un'emozione più grande di sentire quando siamo innamorati che la nostra vita dipende totalmente da un'altra persona perché non bastiamo a noi stessi. E perché tutte le cose, anche quelle inanimate come le montagne, i mari, le strade, ma di più: il cielo, il vento, e ancora di più: le stelle, e ancora di più: le città, i fiumi, le pietre, i palazzi, tutte queste cose che di per sé sono vuote e indifferenti improvvisamente, quando le guardiamo, si caricano di significato umano e ci affasciano, ci commuovono, perché? Perché contengono un presentimento di amore anche le cose inanimate perché il fascio di tutta la creazione è amore. Perché l'amore combacia con il significato di tutte le cose: la felicità.

“Sì, la felicità! **A proposito di felicità cercatela tutti i giorni**, continuamente, anzi chi mi ascolta ora, si metta alla ricerca della felicità proprio in questo momento, perché sta lì, perché ce l'abbiamo, ce l'avete! Perché l'hanno data a tutti noi, ce l'hanno data in dote quando eravamo piccoli ed è un regalo così bello che lo abbiamo nascosto come fanno i cani con l'osso e lo nascondono. Molti di noi lo hanno nascosto così bene che non si ricordano dove lo hanno messo, ma ce l'abbiamo, ce l'avete!

“Guardate in tutti i ripostigli, gli scaffali, gli scomparti della vostra anima! Buttate tutto all'aria, i cassetti e i comodini che ci avete dentro e vedrete che esce fuori! Dobbiamo pensarci sempre alla felicità anche se qualche volta lei si dimentica di noi, noi non ci dobbiamo mai dimenticare di lei fino all'ultimo giorno della nostra vita.

“E non dobbiamo nemmeno aver paura della morte, guardate che è più rischioso nascere che morire! **Non bisogna aver paura di morire ma di non cominciare mai a vivere davvero.** Saltate dentro all'esistenza ora, qui, perché se non trovate niente ora non troverete niente mai più. È qui l'eternità!

Dobbiamo dire sì alla vita, un sì talmente pieno alla vita che sia capace di arginare tutti i no, perché alla fine di queste serate insieme abbiamo capito che si capisce poco o niente, che si capisce che c'è solo un grande mistero e che bisogna prenderlo e lasciarlo stare così come è, e che la cosa che fa più impressione al mondo è la vita che va avanti e non si capisce come faccia. Ma come fa a resistere, ma come fa a durare così? È un gran mistero che nessuno ha mai capito perché la vita è molto, molto più, di quello che possiamo capire noi, e per questo resiste perché se la vita fosse solo quello che capiamo noi, sarebbe finita da tanto, tanto, tempo. E dunque noi lo sentiamo che da un momento all'altro ci potrebbe capitare qualcosa di infinito e allora ad ognuno di noi non rimane che una cosa da fare: inchinarsi!”.

Grazie.

Prof. Don Ezio Risatti

Michele vi ha detto che per trovare e vivere il senso della propria vita non è necessario fare cose straordinarie: di fatto, se una persona arriva a questo livello tutte le cose che fa nella sua vita, tutte le cose di una giornata qualsiasi, anche le cose banali, posso essere collegate al senso della propria vita, se uno le ha trovate.

Prendiamo una cosa importante ma banale, **dormire**: bisogna dormire abbastanza, se uno dorme troppo perde tempo, bisogna dormire bene. E dove sta il senso della mia vita nel dormire? Sono fatto per dormire? No, sono fatto per funzionare, sono fatto per amare, ma se non dormo non sono in grado di fare quello: ho bisogno di quella ricarica che è il sonno! Dicevo prima che nel sonno si risistemano le relazioni affettive, le emozioni vengono rielaborate nel cervello, e nel sonno ho

bisogno di quello: posso raggiungere il senso della mia vita perché dormo, allora il dormire diventa parte nel senso della mia vita.

Mangiare fa parte del senso della vita? Certo! Perché se nel senso della mia vita c'è quello di comunicare, quello di parlare, a un certo punto se non mangio, se non bevo, non riesco a farlo! E allora ecco che un'azione banale come quella di bere mezzo bicchiere d'acqua diventa un elemento che dà senso alla vita, che partecipa al senso della vita, che entra nel senso della vita di una persona.

Mangiare, bere, dormire, per dire le cose più banali, perché se dico “camminare”, “viaggiare”, è già più facile perché se sto andando a fare qualcosa di importante: il senso del viaggio si vede più facilmente, ma in questo modo la propria vita acquista senso a 360 gradi, ed ecco che la persona si sente realizzata.

Realizzarsi è il sogno di tanti giovani, di tanti ragazzi. Mi sono sentito dire non tanto tempo fa: «Io non accetterò di fare un lavoro che non mi realizza», tra me pensavo: «Ti auguro di trovarlo facilmente, ma guarda che se anche fai un lavoro che non ti piace, per esempio davanti a un computer tutto il giorno o muovere pezzi di metallo, pezzi di materia e così via, e invece vorresti fare l'artista, o vorresti fare qualcos'altro; guarda che se quel tipo di lavoro che non ti piace lo fai perché (a livello anche solo materiale di stipendio, di soldi) ti permette di vivere e di mantenere una famiglia, ecco che quel lavoro partecipa al senso della tua vita se tu lo vedi collegato al bisogno di vivere, al bisogno di avere una casa, al bisogno di mangiare.

Non è tanto questione di ragionamento, il ragionamento aiuta: «Guarda che senza stipendio non vivi!», ma non basta il ragionamento! È qualcosa di più profondo, è proprio un “*cogliere dentro*” il collegamento tra qualcosa che non mi piace che però mi permette di essere me stesso e mi fa sentire il senso di me stesso! Pensate questo principio fin dove arriva: arriva a dare il senso al dolore: il dolore può trovare senso, dipende dalla persona che lo vive.

Prendiamo prima un **dolore** più facile da collegare al senso della propria da vita: una persona a cui voglio bene soffre! La sua sofferenza diventa sofferenza per me, e allora ecco che si vede collegamento tra la mia sofferenza e il senso della mia vita perché è collegato in maniera inseparabile dall'amore. Se quella persona soffre e a me non importa niente è garantito che non amo quella persona. Non arrivo a dire: «Se quella persona lì soffre sono proprio contento», perché questo sarebbe tutt'altro che amore.

Anche il **dolore fisico** può trovare “senso” nella propria vita, il dolore che mi obbliga a scavare dentro perché sennò che cosa faccio? Mi dispero? Mi suicido? È capitato, lo sapete! Ma se provo sofferenza fisica: «Mi fa male un braccio», (e ci sono dolori peggiori) **il senso della mia vita devo trovarlo più profondamente, devo trovarlo di più delle relazioni e meno in che cosa faccio** (perché questo braccio è in grado di fare di meno). E, allora, il senso della vita appoggiato sul “fare” ecco che non funziona più tanto: «Faccio perché ho un braccio che funziona bene», il senso della vita appoggiato sulle relazioni è più profondo, è più grande, funziona meglio e io sono obbligato a spostarmi su queste realtà più profonde di relazione.

Ci sono altre sofferenze che vengono da qualcosa di sbagliato, di brutto: una persona che mi crea problemi, una persona che mi fa dispetti, una persona che mi fa le scarpe sul lavoro, una persona che compie delle ingiustizie nei miei confronti e che è l'origine di sofferenza, e allora come la collego al senso della mia vita? Devo andare a coglierla al di là di questa fatica.

Il perdono

Quando dico la parola “**perdono**” io ho sempre la sensazione di essere classificato “prete”, lo sono ed è giusto! Ma tante volte io parlo di perdono non come prete ma come psicologo, perché se tu sei capace a perdonare ti metti in pace tu! Riesci a cogliere un senso della tua vita ben più profondo: quello di una relazione positiva con una persona che non ha con te una relazione positiva!

Ma vuoi mettere? Amare una persona che ti ama è più facile (non è detto che io ami tutti quelli che mi amano, sono sicuramente centinaia le persone che mi amano, e io ne amo soltanto qualcuna!) io non amo tutte le persone che mi amano, ma è più facile arrivare ad amare le persone

che mi amano. Invece, amare una persona che non mi ama, quello è crescita, quello è arrivare a realtà profonde!

Che poi questo lo dica anche la religione lo trovo normale, **Gesù** dice: “*Vi è stato detto - nell’Antico Testamento- ama i tuoi amici e odia i tuoi nemici, ma io vi dico ama anche il tuo nemico e fai del bene anche a chi non ti ama, al nemico*”, che cosa vuol dire? Vuol dire che **siamo fatti per relazioni positive** perfino aldilà di queste difficoltà, di questi problemi, di queste fatiche.

In fondo, il **Vangelo** è la manifestazione dell’essere profondo dell’uomo, aldilà di quanto noi siamo capaci a percepire facilmente.

Una persona chi si fida del Vangelo è una persona riesce a toccare livelli profondi senza aver bisogno di fare tutto un cammino personale di scoperta, perché si può arrivare attraverso la scoperta personale di questa realtà di capacità relazionale che arriva addirittura al di là del fatto che “tu ce l’hai con me”, sì, ma ce ne vuole strada! Se tu prendi la scorciatoia del Vangelo ecco che, con meno fatica, ci arrivi. Di fatto la parola “Vangelo” vuol dire “buona notizia”, “ti do una buona notizia”: puoi arrivare a dei livelli profondi di realizzazione di te, di benessere tuo, vivendo così.

Andiamo ancora oltre la sofferenza

Abbiamo detto che può trovare senso la sofferenza; la sofferenza giusta, nel senso che se una persona che io amo soffre, è giusto che io soffra! Quando arrivano dallo psicologo e dicono: «Mi è capitata questa malattia, questo malanno. È capitato a mio figlio, a mio padre, a mia madre, e io soffro!», la prima cosa che mi verrebbe da dire è: «Mi dispiace, ma meno male che soffri!», non meno male che è capitata quella malattia, ma meno male che soffri perché vuol dire il tuo rapporto era bello, profondo.

Poi c’è questa conseguenza, non solo alla sofferenza anche ingiusta si può arrivare, si può arrivare alla morte, a **dare senso alla morte**, dove io raccolgo il mio essere. Nella morte il mio essere sparso nel tempo si raccoglie in un elemento di presenza, vuol dire che io ho una percezione meravigliosa, stupenda, grandiosa di me:

- adesso io ho la percezione di questo momento;
 - adesso voi avete la percezione di questo momento di voi stessi,
 - la percezione di cosa vivete in questo momento,
 - la percezione di quanto e di come costruite voi stessi in questo momento,
 - la percezione di come in questo momento raggiungete il senso della vostra vita e così via,
- ma solo di questo momento!

Se questo momento dura qualche minuto, o un’ora (non affrontiamo adesso tutta questa questione che è secondaria) non è una frazione di secondo ma una certa realtà che percepisco, una certa realtà che riesco a comprendere contemporaneamente e ognuno di voi può pensarci: «Quanto percepisco me stesso nel tempo».

Al momento della morte tutto riemerge e percepisco me stesso su tutta la mia vita. Che bello! Che bello percepire tutta la propria realtà in un solo gesto, in un solo momento quanto uno può percepire di sé! E allora ecco che la morte diventa un elemento che sottolinea la vita, un elemento che fa percepire l’insieme della vita diventa un momento “dono di Dio”.

La Bibbia ha così classificato la morte: “la morte è entrata nel mondo perché l’uomo si è allontanato da Dio”, un momento! Non è che se l’uomo non si allontanava da Dio io vivevo 100 anni, 1.000 anni, 10.000 anni, non è così! Quello che è entrato è la paura della morte, la sofferenza della morte, la sofferenza che accompagna la morte, questo è entrato! Non il completare il ciclo biologico del corpo, il ciclo psicologico della propria vita: prima sono bambino, poi cresco, poi divento io genitore, poi alla fine, anziano, torno bambino con la semplicità, l’innocenza, l’istintività di un bambino, ecco che completo il ciclo e dopo **raccolgo tutto in un’unica realtà che sono io, e deve essere un bel momento, una bella esperienza da vivere!** Non abbiate paura, la vivrete tutti, non scapperà questa realtà!

Quando presento **la morte** alle lezioni, dico: «La morte è l’unico elemento sicuro quando un bambino nasce. Non è sicuro che diventi adulto, non è sicuro che vada all’università, non è sicuro

che si sposi, non è sicuro che abbia dei figli. L'unica cosa sicura e garantita è che morirà», non andatelo a raccontare a una festa di Battesimo, sarebbe molto infelice, ma è così: la morte è l'unica cosa garantita e allora ecco che diventa una cosa bella, diventa un dono di Dio, ti permette di raccogliere tutta la tua vita, e di essere te stesso.

Poi lì sì che c'è spazio per esserlo nel “*sempre*”, nell'eternità perché hai raccolto tutta la tua realtà.

Domanda: *sui livelli logici di Dilts, che lei ha elencato l'altra volta, e che pone all'ultimo livello la spiritualità. La domanda è questa: la psicologia ufficiale, quella laica, riconosce che esiste questo livello spirituale?*

A: Sì, assolutamente! Nel senso che la dimensione della spiritualità nella dimensione psicologica è un costrutto centrale. Anche nella teoria dell'attaccamento, di John Bowlby, c'è anche un attaccamento che si sviluppa nei confronti di Dio. Quindi non è che psicologia e fede sono due mondi distanti; certo ognuno ha la sua dimensione, ha il suo approccio, ha il suo oggetto di studio ma sono dimensioni che interagiscono molto.

Poi guardi, noi qua siamo l'esempio vivente della possibilità di incontro tra religione e psicologia, tra fede e psiche.

Domanda: *quindi è chiaro che nell'uomo esiste comunque questo livello spirituale che costituisce proprio la psiche dell'uomo?*

R: Si parla di trascendenza. Nelle persone c'è **il senso della trascendenza**, del passare oltre, del superare i propri limiti.

Pensate ad esempio **la gioia**, uno ne può provare una anche grande, molto bella, ma *può sempre essere di più*, c'è sempre un limite ancora da superare, qualunque gioia io incontri però potrei essere ancora più nella gioia.

Il giorno del matrimonio è un giorno bellissimo, fantastico, di una gioia immensa, ma: «Se avessi le scarpe che non mi fanno male, sarebbe una gioia ancora più grande! Ma se non piovesse! Ma se quell'amico avesse potuto venire! Ma se...», quante cose! C'è sempre spazio.

La gioia del matrimonio a tanti è capitata, ma se vi fosse capitata anche la gioia di vincere 5 milioni di Euro al Gratta e Vinci: «Ma se avessi vinto 10 milioni la gioia è di più, o 40 milioni e la gioia è di più!», e allora **questa percezione che noi abbiamo che “la gioia può essere di più” è apertura al trascendente**, è apertura a qualcosa che è oltre all'uomo, a cui l'uomo tende e aspira.

Poi ci sono altre realtà che si riscontrano in psicologia: **il concetto di infinito, il concetto di eterno**. Prima vi dicevo che dopo la morte la vita ha un'altra dimensione che continua sempre; per quanto io parli di questo *sempre* io non riuscirò mai a descrivere l'**eterno**! Eppure, dentro di voi c'è questo concetto di eterno perché se non ci fosse io ve lo potrei descrivere.

Esempio: «Adesso vi descrivo qualcosa che non immaginate! Non avete mai visto una sedia? La sedia è uno strumento che ha questa forma, con delle gambe, dove ti puoi appoggiare in questo modo...», ed ecco che uno che non ha mai visto una sedia si fa l'idea, si fa l'immagine della sedia. Invece, quando parlo di eternità capita il contrario: per quanto uno dica, l'altro dice: «No, è di più! No, è di più: l'infinito è grande, è più grande ancora! E tante galassie e lo spazio tra le galassie è infinito!», e uno “sa”, ha dentro di sé questa percezione dell'infinito. Questi sono proprio gli elementi che indicano come **c'è una dimensione di trascendenza dell'uomo**.

Il problema si fonda su questo:

- ✓ un punto non può sapere che cosa è una linea, perché non ha la dimensione della linea;
- ✓ una linea non può sapere che cosa è una superficie perché la linea ha una sola dimensione e la superficie ne ha due;
- ✓ una superficie non può sapere che cos'è un solido perché un solido ha tre dimensioni e la superficie ne ha solo due;

allora, come è possibile che una linea abbia un'intuizione del piano, della superficie; che una superficie abbia un'intuizione di un solido? Vuol dire che da qualche parte queste realtà ci sono e

hanno un rapporto con lei. Allora, da qualche parte esiste l'infinito, esiste l'eterno, esiste la gioia senza limite e c'è qualche rapporto tra di noi.

La psicologia naturalmente non può dirmi: «Dio Padre, Figlio, Spirito Santo», non può dirmi: «L'Islam, l'Induismo», non può dirmi queste cose, però mi dice che c'è questa trascendenza dentro l'uomo. Poi cercala tu! Cercala dentro di te!

Domanda: *si parlava di cercare la felicità, però quando la si trova (e magari gustiamo anche la gioia di averla ritrovata) può anche riscappare! Quindi siamo sempre alla ricerca?*

A: Nell'ultimo incontro che abbiamo fatto sul “**gustare gioia**” dicevo proprio questo: «Bisogna avere il coraggio della felicità anche se molto spesso ci è sembrata ingannevole». Se io non avessi sentito quella gioia lì in quel momento, adesso non starei così male proprio percependo la gioia di quel momento.

In effetti con l'esortazione che vi ho portato di Benigni: «Tirate fuori la felicità! Amatevi l'uno con l'altro!», o come diceva don Ezio: «Amate il prossimo anche se l'altro ci fa soffrire», sembra quasi che sia una sofferenza, in realtà nella ricerca della felicità, nell'amare l'altro, nell'essere felici (anche se si sta male) **nel trovare l'aspetto positivo c'è un nostro guadagno**: noi guadagniamo in continuazione da queste realtà.

Un concetto molto importante è quello della **passività dell'amore**: noi guadagniamo non quando siamo amati ma quando amiamo, cioè dal nostro amore verso l'altro noi troviamo lo stesso compimento.

Quindi la ricerca della felicità è un percorso continuo ma che non vuol dire “una continua frustrazione perché non si arriva mai”, no! È un continuo guadagno perché dietro ad ogni ricerca troviamo sempre un pezzettino; anche se la ricerca è difficoltosa noi guadagnano già nel percorso, cioè non c'è un premio finale: nel mentre facciamo quel percorso di ricerca già guadagniamo qualcosa.

Domanda: *mi ha colpito l'esperimento delle scimmiette. Vorrei fare un po' di polemica sulla psicologia che, secondo me, non ha base sperimentale mentre le altre scienze studiano fatti, fenomeni. Freud, Jung, hanno costruito delle teorie, secondo me non provate dal punto di vista sperimentale e che ancora sopravvivono....*

R: Io parlo da psicologo: **la psicologia è una scienza che procede per ipotesi e le verifica**, e quindi è un cammino lento che viene fatto e progressivo.

Facciamo un esempio: c'era una legge di Fisica che diceva che “*l'attrito è dato dal prodotto della superficie con il peso, quindi aumentando la superficie aumenta l'attrito; aumentando il peso aumenta l'attrito; se io raddoppio il peso e dimezzo la superficie l'attrito è sempre lo stesso*”, in base a questo principio hanno costruito pneumatici per le macchine per decenni e li hanno costruito stretti.

A un certo punto hanno scoperto che quella legge era sbagliata e che, invece, “*l'attrito è dato dal peso per il quadrato della superficie*” quindi non è che se io ho lo stesso peso la superficie è indifferente, ma se io raddoppio la superficie l'attrito aumenta in maniera significativa perché è il quadrato della superficie, e allora ecco che le macchine hanno cominciato ad avere gli pneumatici più larghi possibile, entro certi limiti. Avete presente le macchine da corsa degli anni '50? Avevano dei pneumatici stretti! Adesso hanno dei pneumatici grandissimi, più larghi non riescono a farli, ma se potessero li farebbero ancora più larghi.

Dunque, la psicologia funziona allo stesso modo: capisce una cosa e dice: «Ecco, è così!», e va avanti su quel principio. A un certo punto c'è qualcosa che non torna, allora ci pensa, verifica, dice: «Non era esattamente così, ma era un po' più in là», e allora si sposta e così procede come scienza.

Abbiamo in psicologia tutte le ricchezze e tutte le povertà della scienza.

Interlocutrice: *condivido quel che avete detto: devo insegnare a me stessa ad essere felice nonostante quel che mi fanno, e aspettare il ritorno della felicità con paziente fiducia. Quello che*

mi hanno fatto non deve condizionarmi e farmi perdere la fiducia nell'esistenza. E poi anche se la felicità se ne va, tornerà e mi ha lasciato il suo ricordo migliore, perché la gioia che ho vissuta e le emozioni positive che ho sentito non passeranno mai. Quindi grazie.

Ok, vi ringrazio della vostra presenza

Grazie