



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

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

Gioia e felicità sono frutto di un cammino

(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
(19 settembre 2018)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di
scrittura*

Buona sera e ben tornati,

è una gioia vedere tanta gente interessata dalla gioia, vuol dire che c'è voglia di gioia.

Questa sera condividiamo in due parti, la prima parte la fa Michele, poi lasciamo uno spazio per chi vuole intervenire a fare domande e poi io farò la seconda parte; le due parti naturalmente sono coordinate.

A te Michele, è una gioia dare a te la parola.

Dott. Michele Abbruscato

Buona sera,

grazie a voi per essere intervenuti numerosi. Iniziamo questo nuovo ciclo di conferenze con un tema bellissimo che è la gioia, tema che ci accompagnerà negli incontri fino a fine anno. Oggi ci soffermiamo sulle emozioni positive e andiamo ad approfondire alcuni aspetti relativi alle emozioni

Nella storia delle scienze **le emozioni** non hanno da subito occupato un primissimo piano, perché questo? Perché il pensiero comune era che le emozioni erano qualcosa che andava a disturbare il pensiero razionale dell'uomo e quindi non erano degne di studio, erano "bassi istinti", quindi le emozioni le andiamo a rintracciare nella filosofia, nella poesia, nella narrativa; è solo più recentemente che le emozioni hanno acquisito il loro giusto posto tra le scienze umane.

È proprio con **Darwin** che si comincia a dire: «Le emozioni non sono qualcosa che va contro l'intelligenza umana, anzi le emozioni sono molto intelligenti e permettono agli animali e agli esseri umani di sopravvivere», facendo cosa? Due sono gli aspetti fondamentali:

- primo aspetto: guidano il comportamento. Per chi di voi era qua presente o ha poi visto il video sulla paura, ho detto che la paura è un'emozione importante per la sopravvivenza, perché si attiva immediatamente e ci fa combattere o fuggire rispetto a un pericolo. Se noi adesso sentiamo un rumore molto forte, la prima cosa (ancora prima di capire da dove proviene e che cos'è) è una reazione di allarme che giustamente ci può anche far scappare tutti dalla sala.
- l'altro aspetto fondamentale delle emozioni, sempre a detta di Darwin, è che ci mettono in una comunicazione con l'ambiente e con i nostri comportamenti specifici.

Pensate alla vostra quotidianità: quanto è importante soprattutto con le persone che fanno parte della vostra vita, con cui vi frequentate di più, il riconoscimento che l'altro vi dà delle vostre emozioni! Pensate quanto è bello quando le persone che vi stanno attorno riescono a capire che cosa state provando senza ancora che gli abbiate detto nulla: quanto è importante questo riconoscimento empatico.

La psicologia non poteva fare a meno di interessarsi anch'essa alle emozioni e le teorie che sono uscite fuori sono le più variegata, alcune hanno mantenuto un nocciolo di verità e altre, invece, sono state smentite. Vi faccio una breve panoramica non solo a scopo illustrativo ma perché alcuni di questi aspetti sono importanti nel prosieguo di questo incontro.

Una delle prime teorie è che noi proviamo emozioni in virtù di modificazioni che avvengono nel nostro corpo; l'esempio è questo: *noi abbiamo paura e quindi tremiamo, ma noi tremiamo e quindi abbiamo paura*. Ovviamente è una teoria che è stata smentita in poco tempo, perché se una persona si trova in un luogo freddo e comincia a tremare non è che abbia paura. Però questa teoria mantiene un fondo di verità: è vero, se noi agiamo sul corpo, il corpo poi ci rimanda un'emozione. Pensate a un massaggio oppure all'effetto di uno psicofarmaco che va ad agire sul corpo per dare una modificazione dell'umore e dunque provoca un'emozione. Pensate quando ci svegliamo la mattina e prendiamo un caffè, quella sostanza ci dà un po' di eccitazione va a modificare le nostre emozioni, e quindi questa prima teoria per quanto smentita mantiene un fondo di verità

Una teoria che si contrappone a questa è quella che dice: «No, le emozioni non sono nel corpo, sono tutte nel cervello e tutte le emozioni di base sono un'unica reazione generalizzata di allarme», anche questa teoria per quanto sia stata leggermente smentita ha uno sfondo di verità: *quando noi abbiamo paura il cuore comincia a battere più velocemente*, ma anche quando siamo innamorati ci batte il cuore più velocemente, quindi si ha la stessa reazione fisiologica nel provare due emozioni totalmente distanti.

Un'altra teoria dice: «Le emozioni dipendono da quello che pensiamo», ad esempio in queste giornate ancora belle e calde qualcuno di voi dorme ancora con le finestre aperte; se nel cuore della notte sentite che l'anta della finestra si apre un po', pensate: «Che bello, c'è un po' di vento! Arriva un po' di fresco in camera» e riprendete sonno tranquillamente; se sentite lo stesso rumore e pensate che sia un ladro che si intrufola in casa non si riprende sonno. Quindi c'è lo stesso stimolo, ma voi avete *pensato due cose diverse e quindi avete provato emozioni diverse*, quindi anche questa teoria ha uno sfondo di verità.

Noi proviamo delle emozioni perché ne abbiamo bisogno per la sopravvivenza: provo paura perché le emozioni mi rivelano un pericolo, provo amore perché così mi riproduco e assicuro la prole, provo disgusto così tutelo il mio corpo da sostanze potenzialmente nocive, e via scorrendo. Quindi diverse teorie, e il punto comune verso cui diversi autori si trovano d'accordo è che le emozioni sono un fenomeno complesso che investe diverse parti di noi e in particolare hanno un effetto sul corpo, sulla psiche e sulla nostra percezione della realtà.

Diversi studi hanno dimostrato come messi di fronte alla stessa cosa, allo stesso dipinto, allo stesso colore, una persona che prova un'emozione un pochettino negativa, un po' triste, vedrà

prevalentemente gradazioni di colori grigi, mentre la persona allegra vedrà i colori più brillanti eppure stanno osservando la stessa immagine, quindi pensate quanto *la nostra emozione cambia la nostra percezione della realtà e ha un effetto anche sui nostri comportamenti.*

R: Vorrei aggiungere come esempio la scoperta che ha fatto **Eisenstein**, il regista russo che ha scoperto il montaggio nel cinema. Lo ha scoperto prendendo la ripresa di un volto di un uomo che era impassibile, e mettendolo vicino nel montaggio a tre immagini diverse: quella di una bambina morta, quella di un piatto di roba da mangiare e quello di una casa che stava crollando per un terremoto, e chiedendo alla gente: «Che emozione prova quella persona?». Notate che la faccia impassibile era sempre la stessa, era lo stesso pezzo di pellicola riprodotto, e la gente quando vedeva la bambina defunta diceva: «Sta provando dolore», quando vedeva il piatto di roba da mangiare diceva: «Sta provando fame, ha voglia di mangiare», quando vedeva quella casa crollare diceva: «Sta provando paura»; la faccia era la stessa, quindi era chiaro che era un'interpretazione data dalla gente e così Eisenstein ha scoperto il montaggio cinematografico

A: Le emozioni sono un fenomeno complesso da descrivere e quando andiamo ad esaminarle ci accorgiamo che tra loro ci sono delle differenze importanti.

Il titolo di questa sera è “**gioia e felicità sono frutto di un cammino**”: gioia e felicità sono emozioni positive, però anche tra loro ci può essere una sfumatura, questa sera vi voglio portare la differenza tra gioia e felicità; è una distinzione che ci è utile nell'incontro di questa sera.

Nell'uso quotidiano che noi facciamo, intercambiamo spesso e volentieri questi due termini: ad esempio una mia amica oggi mi ha scritto: «**Che gioia!** Finalmente mi sono iscritta all'università!», ma se mi avesse detto: «**Sono felice** di essermi iscritta all'Università», avrebbe significato esattamente la stessa cosa; la differenza che vi porto tra le due parole (e che non è accettata da tutti gli autori) è per meglio comprendere l'obiettivo, dunque il cammino; la differenza trae spunto dall'etimologia delle due parole.

La felicità la possiamo intendere come quell'emozione che proviamo in seguito a un evento esterno che riusciamo ad ottenere. Un esempio: la mia amica che finalmente è riuscita ad iscriversi all'Università ha raggiunto l'obiettivo che voleva: è felice. Oppure: facciamo bene un lavoro ci dicono che siamo stati bravi, ci gratificano, e siamo felici della gratificazione. Quindi la felicità è un'emozione di appagamento, di soddisfazione in seguito ad un avvenimento esterno.

La gioia: l'origine della parola è simile a “gioiello” è più qualcosa di indipendente da una realtà esterna, me e più interna alla persona; è come se la gioia non fosse conseguenza di un evento, ma fosse attribuita alla persona stessa. Ad esempio, avete sentito dire: «La gioia del parto»? Ma se ci pensate in sé in parto è doloroso, impegnativo, la gestazione lo è altrettanto, oppure avete sentito dire: «La gioia di crescere un figlio», e educare un figlio e crescere un figlio è impegnativo! Quindi la gioia è meno legata rispetto alla felicità agli eventi esterni e si può associare ad eventi che di per sé non sono totalmente appaganti, totalmente sereni, però è una delle emozioni più forti perché origina all'interno della persona e la persona attribuisce agli eventi un significato potentissimo.

Aggiungo un altro termine che ci può aiutare meglio a comprendere la differenza tra felicità e gioia: “il piacere” anche questo è un termine intercambiabile nell'uso che facciamo delle tre parole; se la mia amica avesse detto: «**Che piacere!** Mi sono iscritta all'università», il senso sarebbe stato lo stesso.

Il piacere, a differenza della gioia, è molto legato al fattore esterno. L'etimologia della parola si avvicina molto a “*placare*” è più legata alla soddisfazione di un bisogno fisiologico. Ad esempio: abbiamo fame, ci facciamo una bella mangiata: «Ah, che piacere, ci siamo fatti una bella mangiata!», però da questi tre esempi: “la gioia del parto”, “la felicità per un successo lavorativo”, “il piacere della mangiata”, capite come l'intensità sia molto diversa: la gioia dà una delle emozioni più potenti, la felicità è importante, il piacere è piacevole ma dura poco.

Per meglio comprendere faccio un esempio molto quotidiano: se voi fate una bella mangiata a mezzogiorno, proprio piacevole ed appagante, poi comunque la sera avete fame; se io vi chiedo:

«Ricordatevi della mangiata che vi siete fatti a pranzo», ricordarvi la piacevolezza del pranzo non vi riempie la pancia, anzi, magari vi richiama ancora di più l'appetito, quindi pensate quanto il piacere è legato all'attimo in cui c'è il bisogno, ma nel momento in cui il bisogno è appagato il piacere finisce.

La felicità, invece, può essere rievocata: se voi siete la sera un po' tristi per chissà qualche motivo e io vi chiedo di ricordarvi un momento felice che è successo poche ore prima, voi siete in grado di recuperare quella felicità lì e risentirla anche in quel momento. Quindi:

- il piacere è immediato ma finisce quasi subito appena finisce il bisogno,
- la felicità è legata ad un fattore esterno ma abbiamo la possibilità di rievocarla,
- la gioia è la più faticosa perché è dentro la persona ma è quella che dà l'emozione più potente.

Gioia e felicità sono frutto di un cammino.

Queste sono le premesse, adesso è importante sapere dove ci vogliamo dirigere: verso il piacere, verso la felicità o verso la gioia. Quello che pensavo di fare con voi questa sera è **decidere un punto di partenza**; immaginiamo che il cammino sia una sorta di linea, sapete che per una linea servono due punti: un punto di origine e una meta; quello che vorrei fare con voi è parlare del **punto di origine**. Da dove si parte?

Partiamo da noi che siamo gli interessati e dobbiamo capire come dobbiamo muoverci, quindi **dobbiamo capire chi siamo**.

Tenete conto che il nostro corpo dovendo scegliere tra piacere, felicità e gioia si orienta più facilmente al piacere: “siamo fatti per provare piacere”, la natura vuole che noi proviamo piacere. Addirittura la natura ha messo come ricompensa al fatto che noi facciamo alcune cose fondamentali proprio il piacere: mangiare è piacevole? Sì, è piacevole, è come se dicesse «Se tu mangi ti do piacere, così lo fai!»; riprodursi è importante? Sì, quindi la riproduzione diventa piacevole, e così tutte le cose che sono importanti per la sopravvivenza nel momento in cui vengono fatte sono piacevoli, cioè il nostro corpo se deve scegliere, come prima direzione sceglie il piacere, poi va verso la felicità e verso la gioia.

Se vogliamo approfondire, è lo stesso meccanismo per cui funziona l'apprendimento negli animali, per addestrare un cane, se si vuole che alla parola “seduto” il cane si metta nella posizione “seduto” gli si dà una ricompensa ogni volta che il cane riesce ad obbedire all'ordine, gli si va a stimolare il suo meccanismo di piacere per la ricompensa e quindi si ottiene quel che si desidera, quindi è un canale potentissimo quello del piacere.

Il nostro corpo è talmente fatto per provare piacere che ci sono alcune sostanze che produce il nostro cervello (e non solo il nostro cervello) che rappresentano un po' l'elisir, il cocktail della felicità. Se volete prendere appunti vi dico la ricetta per essere felici tutto il giorno: 50 grammi di dopamina, che è il neurotrasmettitore del piacere, poi prendete due scorzette di serotonina che dà una sorta di riequilibrio dell'umore, aggiungete un po' di acido glutammico, prendete anche endorfine e l'ossitocina che è l'ormone dell'amore ed è fatta: ogni volta che volete.

R: mi sa un po' di droga questa roba!

A: in effetti la trappola del piacere è proprio quella della dipendenza.

Perché il piacere può portare alla dipendenza?

La dipendenza non vale solo per le sostanze, vale anche per i comportamenti abitudinari, perché sono una premessa di piacere. Facciamo una dipendenza molto comune, il fumo: se io fumo una sigaretta provo immediatamente piacere perché così non sento i sintomi dell'astinenza da fumo, se però scelgo di cambiare strada e di smettere di fumare non sento più piacere, quindi se ci dovessimo basare solo sul piacere il nostro corpo non va verso la direzione dell'astinenza che comporta una fatica e quindi un dispiacere, ma va verso la direzione dell'appagamento

C'è un'altra cosa da dire: perché molto spesso non basta dopamina o serotonina, che sono componenti base di molti psicofarmaci, perché di per sé non bastano? Una delle analogie che più uso è quella dell'antidolorifico del mal di schiena: se prendete solo l'antidolorifico momentaneamente vi passa il mal di schiena ma non è sufficiente, anzi la causa del mal di schiena si può aggravare, uno perché non sentendo il dolore (che è intelligente) continuate a sedervi male e forse anche peggio, due perché non imparate a sedervi meglio. In effetti queste sostanze permettono al nostro cervello di passare da uno stato di cronica infelicità alla possibilità della felicità però ovviamente l'ultima parola a chi spetta? A voi!

Siamo a questo punto di partenza, tracciamo questa linea, questo cammino, e dobbiamo scegliere:

- se andare verso il piacere, però vi ho detto che c'è questa sorta di piccola trappola che è la dipendenza e il fatto che comunque il piacere si estingue nell'immediato.
- se andare verso la felicità ma la felicità, se è legata ad un fattore esterno, non è del tutto sotto il nostro controllo. Certo, possiamo fissarci degli obiettivi (una sera faremo anche un incontro sugli obiettivi, su come avere degli obiettivi ben formati e quindi che dipendono da noi) però sapete che nella vita noi abbiamo il 50% di potere sugli eventi e l'altro 50% è in mano anche degli altri. Quindi la felicità è una meta che possiamo scegliere, però può essere disattesa perché non è totalmente sotto il nostro controllo e men che meno la gioia!
- *la gioia* non dipendendo da fattori esterni non è immediata, dobbiamo scavare dentro di noi per trovarla, quindi è impegnativa.

Quando è che si è felici, a questo punto?

Quello che vi propongo come piccolo spunto è non rendere piacere, felicità, gioia, la meta del vostro percorso. Vi dicevo che c'è

- un punto di partenza,
- un punto di arrivo che è la destinazione, la meta,
- e poi la linea che passa da questi due punti che è il cammino che fate.

La meta, se diventa la felicità, la gioia, o il piacere, può essere disattesa, ma se voi **mettete come meta la scoperta di voi, la crescita personale**, il raggiungere un qualcosa che desiderate, che appartiene a voi (quindi raggiungere quello per cui voi sentite di essere fatti, cioè "l'essere fatti per...") allora piacere, felicità, gioia, diventano la conseguenza di questo cammino.

La cosa bella è che mentre fate il cammino che vi porta alla riscoperta di voi, la conseguenza è che il piacere che provate è un piacere autentico, la felicità che provate è quella legata ai vostri valori e ai vostri obiettivi, e la gioia è la conseguenza diretta, Perché se nel cammino la meta è quella della crescita personale, della scoperta di voi, dove la trovate? Dentro di voi! E quindi non può non essere la più immediata delle conseguenze.

Bene, per questa sera il mio piccolo intervento è finito e, come abbiamo detto all'inizio, lasciamo fin da subito uno spazio per le domande.

Interlocutrice: *ho detto a don Ezio: «Ho la gioia dentro, ma non c'è niente da stare allegri!», e lui mi ha risposto: «Tienitela stretta!», lo dico come ringraziamento per il percorso che io ho fatto con tutti voi.*

R: certo, ed è proprio il tema sul quale vado avanti io: **la gioia come conseguenza della crescita della persona**, che è proprio la motivazione più profonda, più sicura, più valida, più garantita, e continua nel tempo. Che cosa vuol dire?

Noi non siamo venuti al mondo tutti costruiti, tutti determinati; non siamo stati creati come una casa già fatta (muri, finestre e tutti quegli accessori di una casa) no! Noi siamo stati creati come un cantiere per costruire una casa, ognuno di noi è un cantiere che contiene tutto quello che serve per costruire una casa molto grande, molto bella; non c'è limite alla grandezza e alla bellezza della casa

che vogliamo costruire se non quello che vogliamo noi, che ognuno di noi mette in questa costruzione.

La gioia più grande delle persone è proprio sentire la propria crescita, sentire che diventa di più: più forte, più grande, più sicuro, più centrato sulla verità, sulla giustizia, sull'amore, sulla pace. Sentire questo cambiamento dentro di sé, questa evoluzione, dà una sensazione piacevole di gioia, di felicità, di piacere, di tutto, molto profonda che va avanti nel tempo.

Che cosa vuol dire? Guardate la metafora del bambino: cioè noi abbiamo nella nostra crescita fisica proprio l'esempio di che cosa vuol dire **crescere** per l'uomo. Il bambino è una meraviglia, ma il bambino ha dei limiti, delle povertà: pensate al bambino neonato o di poche settimane non è capace proprio di niente, bisogna accudirlo in tutto, se viene abbandonato muore, non è nemmeno in grado di vivere. Poi cresce e diventa pian piano capace di muoversi, di gattonare, di camminare, poi diventa capace di ragionare, di pensare, di fare; poi acquisisce tante abilità e poi va avanti negli studi e poi diventa un professionista e poi diventa uno che insegna agli altri: tutta un'evoluzione, un cammino, una crescita.

Ecco, questo è l'esempio più bello che abbiamo di **“cosa siamo fatti per...”**.

A livello del corpo la crescita è limitata, la crescita è fino a un certo punto (posso dirvi, senza problemi di privacy, che abbiamo un allievo che è alto più di 2 metri, la sua crescita è stata più abbondante negli altri; per fortuna a un certo punto la crescita del corpo si ferma, sennò diventa un problema per la persona!) è l'elemento di sviluppo, è il piacere che prova il bambino, il ragazzo, il giovane nel sentire la sua crescita. Il bambino ha voglia di correre, ha voglia di provare, di sperimentare, anzi se uno non fa attenzione rischia di sperimentare troppo: vede che infilando una cosa nei due buchi neri nel muro si accende una luce, si illumina, compare un filmato, delle immagini e allora prova a infilare le dita dentro la presa di corrente e bisogna fare attenzione. Oppure prende una rivista poi comincia a passare le mani sopra le figure per farle scorrere e queste non scorrono, deve capire molte cose ancora, ma ha voglia, si esperimenta, prova, si sente “fatto per crescere”, sente che la crescita fisica e mentale è una dimensione propria di sé stesso.

Anche a livello di intelligenza la crescita è limitata. Mi spiace per noi adulti, ma a 14 – 15 anni termina la crescita così forte, così impetuosa dell'intelligenza, con l'aumento dei neuroni, delle sinapsi, dei collegamenti tra i neuroni; poi resta una possibilità di crescita per tutta la vita, ma già relativa. È interessante che il mantenimento del cervello è molto legato all'attività mentale psichica dalle persone: chi più ha un'attività, un interesse, studia, si applica, si dà da fare, più tiene il cervello plastico. Chi si addormenta mentalmente, culturalmente, spegne il cervello: proprio dal punto di vista anatomico il suo cervello si riduce più velocemente, diminuisce di peso, diminuisce di volume, muoiono tanti neuroni che vengono sostituiti con altre cellule a base di amido che però non fanno niente.

Dunque, abbiamo nell'aspetto fisico un'immagine chiara, che tutti hanno sperimentato, di che cosa vuol dire “crescere” e dell'importanza della crescita e mentre la crescita fisica non costa fatica (non è che il bambino senta la fatica delle sue ossa e dei suoi muscoli che crescono, e fa volentieri la fatica della crescita mentale perché è interessato e curioso) a un certo punto tutto questo piacere immediato della crescita finisce e uno deve prendere in mano la sua crescita; la crescita diventa voluta dalla persona, organizzata, cercata, programmata, vissuta, pagata! Pagata con fatica, pagata con impegno, ma è qualcosa che fa sentire la persona “viva”, “forte”, “contenta di sé”.

Uno dei lavori più belli che faccio come psicologo è quello di approfondire la relazione che ogni persona ha con se stesso, allora: «Impara ad avere una buona relazione con te stesso, a darti fiducia, incoraggiarti, sostenerti, arrivare ad essere contento di te stesso: **contento di te stesso!** Quella è gioia grande, profonda».

Michele, hai parlato di contentezza?

A: Visto che facciamo una distinzione etimologica anche sulle parole: Piacere: *che placat*, gioia: *gioiello*, felicità. **Contento** è forse una delle parole più belle, anche questa parola è usata come sinonimo ma in realtà ha un significato ancora più bello: “*contentus*” cioè contento, *appagato di*

quello che si ha, che è il segreto forse della felicità che passa attraverso l'accettazione di quello che si è. Penso che non ci sia una gioia più grande, e che non significa: «Ah, beh, sono questo! Più in là non posso andare, non posso crescere», ma significa puntare verso la direzione di una crescita ma per ogni tappa sapersi apprezzare per quello che si è.

R: Noi abbiamo molte esperienze al Rebaudengo di questo tipo di crescita, perché abbiamo degli iscritti che sono pensionati che si iscrivono all'università per la gioia di imparare; anche per il fascino della psicologia, ma anche per la gioia di continuare ad imparare, di approfondirsi: è veramente un coltivare se stessi.

Ma andiamo ancora ad un altro livello più profondo, quello delle realtà psichiche della persona.

Le realtà psichiche sono l'amore, la pace, la giustizia, la verità, l'accoglienza il perdono, la disponibilità, l'apertura. Sono un numero molto grande e sono in ogni persona, tutti le hanno dentro queste realtà così belle, ma sono in uno stato di seme. Ecco, l'esempio più bello è quello del seme: immaginate una ghianda che è il seme di una quercia, ma c'è differenza tra una ghianda e una quercia! E la differenza è che *quella ghianda ha tirato fuori le sue potenzialità*, ha tirato fuori la sua realtà che era già dentro di lei, ed è *diventata quello che ha fatto per diventare un albero grande, forte e bello, una grande quercia*. È un esempio che rende bene quello che ognuno di voi è chiamato a fare: **ognuna di queste realtà così belle sono un seme deposto dentro di voi, e la sua crescita dipende, indovinate da chi? Da voi!**

A: Visto che prima vi ho dato la ricetta della felicità: dopamina, serotonina eccetera, vi racconto una storiella che dice don Ezio: C'è un negozio che vende la felicità e tutte le cose più belle del mondo, entra una persona: «Che cosa vendete?» - «*Qua vendiamo felicità, vendiamo amore, vendiamo gioia*» - «Allora mi dia un chilo di amore, un chilo di felicità e un chilo di gioia», il commesso va nel retrobottega e arriva con un pacchetto di semi, e dice: «*Noi qui vendiamo amore, gioia, felicità a semi, sta a lei coltivarli*», ed è così! Abbiamo questo seme, questo germoglio dentro di noi, ma purtroppo, o per fortuna, spetta a noi farlo crescere.

R: Adesso viene il bello! **Come si può far crescere questi semi?** Come si può raggiungere questa realizzazione di sé? L'uomo è fatto per la gioia, è quello che lui cerca, è quello che cerchiamo, che vogliamo, perché siamo fatti per quello.

Come? Qui sta il bello! Perché queste realtà crescono man mano che **noi tiriamo fuori da dentro di noi le nostre cose più belle**, le nostre ricchezze, e **le diamo agli altri**. Verrebbe voglia di dire: «Gli altri mi danno gioia, gli altri mi danno amore, gli altri mi danno...», gli altri mi danno?

Se fosse così cioè che la persona cresce in base a quello che riceve, sarebbe molto questione di fortuna: «Beato te che ti sei trovato attorno delle persone meravigliose che ti hanno dato, e ti hanno dato...e tu sei cresciuto, cresciuto, cresciuto», pensate: gli altri che davano e non crescevano? C'è uno solo che cresce? Tre, quattro, cinque attorno a uno per farlo crescere? Questa storia non funziona!

Giratela invece dall'altra: **la persona cresce in base a quello che tira fuori da dentro di sé**: vuol dire che dentro ci sono delle miniere che danno, delle sorgenti, queste realtà profonde che buttano fuori, che producono sempre e che possono quindi uscire da noi e possono farci crescere.

L'esempio che ho trovato che rende di più è quello del vulcano: il vulcano non è una montagna che cresce portando via pietre alle altre montagne come cresce una morena. Sapete che una morena cresce perché il ghiacciaio si allunga, ammuccia pietre e a furia di ammucciare pietre forma queste montagne moreniche, sono quelle diritte perché il ghiacciaio va avanti diritto; le chiamano anche "serre" come la serra di Ivrea, queste non crescono più di tanto e portano via rocce agli altri.

Le montagne che crescono meglio sono i vulcani che tirano fuori da dentro di sé la roccia e più ne tirano fuori più crescono; hanno la sorgente della loro crescita dentro di sé. Ed è bella questa

possibilità che ognuno di voi abbia dentro di sé questa possibilità di raggiungere delle mete, di tirar fuori verso gli altri: **fatevi attrarre dalla gioia che si raggiunge!**

In questi giorni stiamo raccogliendo le iscrizioni all'università: pensate farsi attirare da una meta che per chi si iscrive al primo anno è lontana, 2 anni - 5 anni: sono mete lontane eppure sentono l'attrazione. Chi si iscrive perché attratto da quella meta poi va avanti, supera le difficoltà, dà gli esami. Chi si iscrive perché papà e mamma gli hanno detto: «O ti iscrivi lì o vai a lavorare», quello fa più fatica ad andare avanti, perché? Perché non è attratto dalla gioia, non sente dentro di sé la gioia che proverà quando arriverà a quella destinazione: si chiama «speranza».

La virtù della speranza non è: «Speriamo che domani faccia bello». Non è: «Speriamo che arrivi subito il pullman. Speriamo che a Natale mi regalino questo o quell'altro», non è così! La virtù della speranza è sentire oggi la gioia di quella realtà che ci sarà domani.

Il ragazzo che si iscrive all'università ed è ricco di speranza è quello che sa la gioia che proverà quando sarà laureato, ma con dentro la gioia ha la convinzione che arriverà, e allora si dà da fare, si muove velocemente, la desidera nella sua pienezza, la vuole, fa fatica e si impegna, e la fatica e l'impegno non gli pesano più di tanto perché sono alleggeriti da questa gioia anticipata di quel risultato.

Per l'esperienza che ho nel lavoro di psicologia quando comincio a lavorare con le persone comincio a chiedere: «*Mi parli dei risultati che ha raggiunto*», all'inizio qualcuno dice: «Ma, che risultati vuole che abbia raggiunto!» - «*Andiamo a vedere!*», andiamo a vedere e la persona si accorge che ha raggiunto dei risultati e che è stata contenta di sé per quei risultati che ha raggiunto, e che quei risultati hanno dato una carica alla sua vita: «*Ok, allora il tuo cammino di crescita è proprio in quella linea, l'hai già sperimentata, la conosci; vai avanti perché sai che ti conviene! Perché sai che merita raggiungere questi risultati della crescita!*»,

Prendiamo un campo a caso: l'amore.

- Essere amati vuol dire che l'altro ama,
- amare vuol dire che sono io che amo. È qualcosa che esce da me e che va verso l'altro,
- è una cosa molto bella se la cosa è reciproca: da me esce amore e va verso di lui, da lui esce amore e viene verso di me,

Questo rapporto è molto bello. Guardate che non è solo all'interno della coppia questa realtà di amore reciproco, è all'interno di ogni amicizia, è all'interno di tanti legami familiari, dove *c'è amare uno l'altro e l'altro l'uno*, questo scambio! E quelle famiglie stanno molto bene, quelle famiglie crescono molto bene.

Come si fa a provare la gioia della crescita nell'amore?

Innanzitutto, bisogna volerlo! Volerlo e poi sapere che costa una fatica; ogni crescita ci costa una fatica, come mai? Qui la religione cristiana dà una risposta molto puntuale: “non era nel progetto di Dio la fatica, la sofferenza, il dolore, la morte, non erano nel suo progetto. Il suo progetto era dare all'uomo la possibilità di crescere nella gioia, nella pienezza, nella forza, nel benessere”.

Michele non hai parlato di benessere!

A: Ora ne faccio un accenno, ho interrotto un pochino prima perché volevo dar spazio alle domande.

Pensate, nella Costituzione Americana c'è il diritto alla felicità per i cittadini; se c'è questo diritto ci sarà anche da parte di qualcuno il dovere di rendere felici o anche la pena nel rendere infelici gli altri. Al di là di questa parentesi politica, quasi tutti i paesi del mondo stanno puntando non tanto alla felicità, alla gioia, al piacere, ma al **benessere psicologico** (negli obiettivi della politica è presente da almeno 50 anni, ma prima che venga applicata una teoria passa sempre un po' di tempo).

Se attingiamo al significato della parola “*ben-essere*” cioè “*star bene con se stessi*”, anche qui il benessere psicologico passa attraverso l'**accettazione di sé**: è importante il grado di percezione che la persona ha della propria condizione. Pensate che ci possono essere persone che percepiscono il

proprio benessere in una condizione di oggettiva malattia molto più alto di persone che percepiscono, invece, il proprio malessere e in realtà non hanno malattie fisiche.

Quindi un altro sinonimo di felicità, gioia, piacere, contentezza, è **il benessere** ed è interessante perché è forse la parola più utilizzata dalle politiche sulla salute e dalle politiche sociali.

R: Visto che hai parlato di politiche, al Rebaudengo incominciamo un corso di Educazione Politica, un corso di formazione alla politica perché ci si rende conto che manca questa preparazione. Ci saranno 10 incontri fino a Natale. Vi lascio dei fogli esplicativi per chi è interessato.

R: Chiuso l'inserto politico, riprendiamo **il tema della crescita**.

La coppia come punto di partenza, ma potrebbe essere il discorso di una famiglia, di parenti, da dove viene la loro gioia? Chi è che ha in mano la loro felicità? Chi è che può condizionare in maniera fondamentale e radicale il loro benessere? Se parliamo di benessere economico è chiaro che ci possono essere tanti fattori, a cominciare proprio dalla politica, ma se parliamo di una **gioia intima, profonda**, sono loro stessi!

Pensiamo alla coppia, la loro felicità in mano a chi è? Chi è che può proibire loro di amarsi? Nella storia è capitato tante volte che hanno proibito di vedersi, di incontrarsi, ma non è possibile di proibire a due di amarsi. Ricordate tutti Giulietta e Romeo: assolutamente le famiglie non accettavano che loro si amassero, ma loro si amavano! Ricordo il film "Shakespeare in love": partendo dal principio che Shakespeare per aver scritto quelle cose doveva aver maturato delle esperienze di amore vero, molto grande, il film mette proprio in scena l'effetto di vita di Shakespeare collegato a queste esperienze che lui fa esprimere ai suoi personaggi.

La felicità della coppia dipende da quelle due persone! E anche sbranarsi tra di loro, provocarsi sofferenze! Le sofferenze più grandi provengono dalle relazioni, così come le gioie più grandi provengono dalle relazioni. Da chi dipende? Da loro due! Ma pensate due persone che hanno in mano la loro felicità oppure la loro infelicità, e la gestiscono un po' così, un po' così.

Il punto di partenza è:

- quando ognuno vuole non ricevere: se due si mettono insieme per non ricevere tutti e due, nessuno dei due riceve.
- se due si mettono insieme tutti e due per "dare", tutti e due "ricevono", ma la loro gioia fondamentale non è quello che ricevono, la gioia fondamentale è quel che danno,
- poi c'è anche la gioia del ricevere, grande, bellissima, stupenda, ma quella del dare è più grande ancora!

Un modello particolare dove si vede questo è quello della mamma con il bambino piccolo: il bambino piccolo alla mamma non dà niente se non fastidi, problemi, preoccupazioni, lavoro, notti insonni e avanti di questo passo. Com'è che la mamma è così disponibile, gli dà così tanto, è attenta a lui? Perché è il suo dare che le riempie il cuore: **il suo "dare" riempie il suo cuore**, e allora dà volentieri. Fa l'esperienza che chinarsi su quell'essere minuscolo, incapace, che pretende soltanto e basta, la fa star bene perché lei sente che "è fatta per quello" (anche il papà, non solo la mamma), la mamma ha un dare che si esprime anche fisicamente col dare il latte, nutrire col suo corpo il corpo del bambino ed è un'intimità profonda che il padre non ha.

A: È quella la trappola! Perché sai che quando la mamma allatta al seno il corpo rilascia ossitocina che è l'ormone dell'amore, è quello l'inganno: «Se non fosse per la chimica!». In realtà forse le emozioni più grandi sono quelle che poi restano condivise, se voi andate a ripescare nella vostra storia di vita i momenti più belli, è facile che siano stati condivisi con qualcuno, e che ci fosse l'emozione della condivisione di quella gioia.

R: Sicuramente la gioia più grande è quella della relazione. La coppia ci permette di esemplificare il fenomeno più facilmente, ma vale a tutti i livelli: vale per la famiglia, ma anche una famiglia di 10 – 15 persone, vale per una città. Pensate:

- la città di **Torino** è stata affidata ai torinesi; io dico: «Che bello! Sono nato a Torino, mi sento profondamente torinese, ma è così? I torinesi tirano fuori, danno felicità alla città che è la loro?», la felicità della città è affidata ai torinesi,

-e lo Stato italiano, **l'Italia**, a chi è stata affidata? Agli italiani! E dipende da loro! Dipende da loro fare dell'Italia una meraviglia o un disastro,

-e così **l'Europa**! L'Europa è stata affidata agli europei,

-e **il mondo**! Il mondo è stato affidato a tutta l'umanità, sapete come un po' alla volta abbiamo preso coscienza che è vero che il mondo è stato affidato all'umanità, perché sappiamo che possiamo distruggerlo e sappiamo che possiamo, invece, conservarlo, coltivarlo, e farlo diventare ancora più bello. È stato affidato all'umanità, dipende dall'umanità!

Dio si fida molto dell'uomo, crede nell'uomo, ha dato tutte queste possibilità all'uomo, e come buon educatore non si stanca di recuperare: «Hai sbagliato, dai ti aiuto a recuperare!», «Hai fatto male? Dai, ti aiuto a far bene!», «Non sai dove andare? Dai ti aiuto a trovare la strada», ma è un educatore, non fa lui il lavoro.

Penso a quando i genitori fanno il compito al posto dei figli: ricordo che in quarta, quinta elementare i disegni erano diventati un campo di confronto tra le madri: i bambini non facevano più niente nei disegni, erano le madri che si sfidavano e si confrontavano tra di loro a chi faceva le cose più belle. Io mi chiedo come faceva la maestra a valutare dei lavori che non erano evidentemente stati fatti dai bambini, perché sapete che un disegno rivela molto bene l'età e la maturità di una persona.

Il mondo è affidato alle persone, il mondo affidato all'umanità, adesso facciamo un passaggio: **ognuno di voi è affidato a sé stesso!**

Ognuno di vi è affidato a se stesso perché tirar fuori dal di dentro lo potete fare solo voi, la vostra crescita la potete gestire, organizzare, portare avanti soltanto voi. Non è più crescita se è un altro che agisce: è una sua crescita non vostra! Voi siete gli unici che possono portare avanti la vostra crescita. Siete le persone che hanno ricevuto il compito di far crescere voi.

Non vi è solo stato dato il compito, vi è anche stata data la possibilità, la capacità di portare avanti questa crescita: se volete, potete! Potete tirando fuori realtà profonde, e ci sono! Ci sono! L'immagine più semplice è quella che usavo prima, quella del seme, ripresa da Michele con la storia del negozio dove vendevano solo **i semi** delle cose belle.

Adesso prendo un'altra immagine, quella di **un dormitorio**: tanti letti uno vicino all'altro. Questo dormitorio è dentro di voi, in un letto dorme la generosità, in un altro l'affettività, in un altro la volontà, in un altro l'amore, e in un altro la giustizia, in un altro letto il perdono, tutte le cose belle che ci sono dentro di voi sono lì che dormono: dovete svegliarle! Dovete svegliarle se no onestamente uno può dire: «Ma a me la verità non interessa! Mi interessa di più l'interesse, della verità. Mi interessa più il guadagno e il guadagno lo raggiungo più facilmente imbrogliando che non con la verità. Mi interessa più l'imbroglio che non la verità. A me interessa distruggere le persone che mi stanno antipatiche, non mi interessa la pace!».

Queste realtà profonde, positive, sono dentro ogni persona, ma dormono, bisogna svegliarle! Per svegliarle bisogna dargli qualcosa da fare, allora si tirano su dal letto, si scuotono, si mettono a posto e cominciano ad agire e cominciano a far uscire dalla persona verità, giustizia, pace: fanno uscire dalla persona e andare verso gli altri.

Se amate le persone attorno a voi (e sicuramente ognuno di voi ama qualcuno attorno a sé) sappiate che la vostra crescita è il miglior servizio che fate a loro perché tirate fuori da voi cose belle, buone, e le riversate sugli altri, e questo fa crescere voi ed è anche il modo di far venir voglia di crescere agli altri.

Di fatto, quando è che vi è venuta voglia di far qualcosa di bello? Quando avete visto qualcuno provare grande felicità nel fare quello: «Oh, ma se l’ha provata lui questa felicità, ho voglia di provarla anch’io! Allora, se anche io faccio quello, provo quella felicità!»: avete sentito che l’altro provava felicità nel dare, nel tirare fuori da sé, l’avete sentita risuonare dentro e allora se voi cogliete questa risonanza, la fate risuonare dentro ed ecco che diventare voi quelli che la fanno risuonare negli altri:

il miglior modo che avete per aiutare chiunque vogliate aiutare attorno a voi, è crescere voi.

Pensate quanto è bello questo! Non devo distruggere me per fare del bene all’altro, no! Devo realizzare me per fare del bene all’altro, ed è proprio la mia realizzazione che fa sentire all’altro la voglia di realizzarsi e di cambiare e di diventare diverso, e di far crescere da dentro di lui, e di far uscire da dentro di lui quelle stesse cose che hanno fatto crescere voi uscendo da dentro di voi.

Ogni persona che cresce aiuta le altre a crescere, ogni persona che si realizza aiuta le altre a realizzarsi: **la gioia, la felicità sono contagiose!**

Lo sono anche a livello proprio fisico, materiale, avete mai sentito quelle commedie alla TV dove dietro a ogni battuta c’è qualcuno che ride? Non pensate che ci sia un pubblico pagato per ridere, no, non c’è proprio nessuno! C’è una macchina che fa le risate, c’è un tasto, c’è una manopola, ed ecco ogni volta che c’è una battuta si sentono diversi tipi di risate, perché lo fanno? Perché sentendo altri ridere qualcuno che guarda quello spettacolo ride anche lui, è contagioso anche a quei livelli, però voi capite che è molto banale, ma gli effetti fisici materiali sono sempre segno di qualche cosa di più profondo, vi dicevo del bambino che cresce come “segno della crescita per cui siamo fatti”, e il fatto che una risata registrata faccia venire voglia di ridere, ci dice come **sono contagiose queste realtà**, però bisogna che le persone siano attente a sentirle dentro.

Io guardo i vostri volti, vi vedo seri, ma è una serietà che mi dice che state sentendo dentro, che state rendendovi conto di come “dentro” possono muoversi le cose! Non è tristezza la vostra, ma è attenzione, e quello che sentite è vero! È proprio la voglia di dire: «Adesso cambio in quel modo!», ma non perché l’ho detto io, ma perché lo avete sentito dentro di voi. Dentro di voi avete detto già: «Sento questo, ed è quello per cui sono fatto!».

Abbiamo una decina di minuti per condividere, approfondire, correggere, integrare, e farci quattro risate se volete.

***Domanda:** è la terza volta che vengo a queste serate e voglio testimoniare che se uno è attento servono molto. Non so se il crescere viene dall’educazione, dagli stimoli, dal metodo socratico che stimola in maniera didattica. Le persone non hanno voglia di farlo da soli, io vedo un fattore importante che si oppone in maniera ostinata al crescere, ed è la ricerca del piacere che, secondo me, è un ostacolo forte e impedisce a qualcuno di imparare e di essere contagiato dalla voce degli altri. Chi cerca il piacere poi diventa dipendente, continua a cercarlo, non ha più accesso alla crescita.*

A: Sapete delle scuole di pensiero dell’antichità greca, della filosofia edonistica che seguiva il piacere fine e se stesso e di un’altra scuola, quella eudemonica, che in realtà le si contrapponeva e non vedeva nel piacere una finalità.

Quello che volevo passarvi questa sera non era la demonizzazione del piacere (il piacere è un piacere provarlo, la natura ci invita a fare tante cose, è gratificante il piacere), la finalità era spostare lo sguardo alla meta del nostro percorso. Il piacere è una conseguenza, può arrivare, ma non perché lo sto andando a cercare, ma perché sto facendo esattamente quello che voglio: per esempio, quest’estate sarete andati in vacanza, la vostra meta non era andare all’autogrill e farvi una bella colazione, questa è stata una conseguenza! Magari vi siete trovati in autostrada e avete avuto il piacere di fare lì una sosta e prendervi un cappuccino.

Quindi condivido quel che lei ha detto: il piacere, se diventa l'unica meta, rischia di essere un percorso sterile e porta alla dipendenza perché non appaga mai a sufficienza. Se invece diventa la conseguenza di un percorso allora ben venga e renda piacevole il percorso stesso.

Domanda: per me è importante la ricerca di una serenità dentro noi stessi, una pace interiore. Poi arriverà anche il piacere, anche la gioia.

R: la serenità è frutto del rapporto con se stessi, perché io non posso pensare di vivere senza avere fatiche, sofferenze, problemi, difficoltà di comunicazione, incomprensioni, incomunicabilità, impossibilità di comunicare profondamente e così via, ci andiamo a scontrare tutti.

Dov'è che, allora, io posso appoggiare dentro di me questa realtà di serenità? «Ho fatto quello che potevo! Ho fatto quello che sapevo! Ho fatto quello che sono riuscito a fare», con uno spazio anche di perdono di sé perché sapevo benissimo che potevo fare un pochino meglio, un pochino di più, ma non sono stato capace; c'è in me anche la pigrizia, c'è in me anche la poca buona volontà, ci sono in me tanti limiti, e allora ci vuole anche questa dimensione di **perdono verso di sé**.

Ma guardate che non è una comoda scappatoia: «Io non faccio niente, mi perdono tutto e così sono felice», eh, no! Il perdono di sé è possibile solo quando è onesto, sincero, sennò non si riesce a perdonarsi. E vi dirò che anche quando uno è onesto e sincero fa fatica a perdonare se stesso; perché uno vorrebbe: «Avrei voluto ma non ci sono riuscito», sii sincero! È una domanda che faccio a tutti: «Dimmi sinceramente, ma sinceramente: hai uno spazio, un motivo, uno spazio per essere contento di te? Sinceramente?», le persone dicono di sì, perché misurano che c'è. Poi c'è quello che dice: «Vorrei essere diverso, vorrei diventare di più, vorrei essere così, vorrei essere così», ma intanto quello spazio c'è ed è importante percepirlo per serenità.

Domanda: sono arrivato al punto che non riesco più a capire come devo comportarmi con mio figlio, con me stesso, con la mia famiglia.... e allora vado in tilt, mi butto giù, sento delle difficoltà, come posso fare? Sento profondamente queste cose che lei sta dicendo...

R: la sua testimonianza è molto grande e molto forte e sicuramente non si può rispondere in pochi minuti, la linea della mia risposta però è questa: davanti a una situazione in cui uno non sa più che cosa fare, onestamente ha fatto tutto e non vede che cosa altro potrebbe fare, è quello di mettersi in pace, tenendo pace e sofferenza contemporaneamente: sentire il dolore e sentire la pace, tutte e due! Perché uno non può non soffrire se le persone che ama soffrono. Quando muore una persona cara, scusate, ma meno male che soffrite! Perché se non soffrite vuol dire che non le avete voluto bene e non è vero che era una persona cara: allora, c'è la sofferenza.

E se la persona cara soffre perché non è contenta, perché non vive bene, perché ha problemi, non posso io non soffrire! Ma assieme alla sofferenza ci può stare (ed è importante che ci sia) la pace interiore, perché: «Quello che potevo l'ho fatto! Quello che so di poter fare lo faccio», quindi resta la sofferenza e la pace, tutte e due, possono!

Perché poi dal punto di vista, della dinamica interiore, della psicologia dinamica, la pace è più profonda della sofferenza nel senso che qualunque sofferenza può scendere molto in profondità ma non può toccare il fondo, non può! C'è sempre uno spazio sotto ogni sofferenza dove uno può andare a trovare la pace, è un cammino: non è così facile!

È la mia risposta: **sentire il dolore e sentire la pace** perché: «Quello che potevo fare l'ho fatto», e, anche, come dicevo prima, la pace della persona è il modo migliore per aiutare gli altri perché se io trasmetto nervoso a lui, insoddisfazione a lui, rifiuto del suo modo di vivere e di fare a lui, non lo aiuto, se invece io gli lascio sentire il dolore della sua situazione ma riguardo a quello che io ho saputo fare, che ho potuto fare, sono in pace dentro di me, questo lo aiuta. Ed è sempre lì che **il mio bene è il miglior bene per le persone attorno a me**.

Va bene, e siccome il mio bene è quello di concludere ed è anche il miglior bene per le persone che mi sono attorno, allora io vi ringrazio, vi auguro ogni bene.

A: Vi ringrazio per aver partecipato così numerosi, siete stati un pubblico fantastico, grazie per le domande arrivederci a presto

Grazie