



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Gli amici della gioia Diffondere ottimismo

(testo non rivisto dal relatore)

Relatore

Prof. Don Ezio Risatti

psicoterapeuta e preside di IUS -TO Rebaudengo

(13 febbraio 2019)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di scrittura*

Don Ezio Risatti

Parlare dell'ottimismo è una cosa molto piacevole, sono ottimista sulla serata perché l'ottimismo è una dimensione della nostra vita importante, fondamentale, che cosa vuol dire?

Che cos'è l'ottimismo

L'ottimismo è considerare gli aspetti piacevoli, interessanti, validi, utili e, se volete, anche divertenti della realtà: cose reali non bisogna inventarsele, però prendere in considerazione questi elementi aiuta a vedere la realtà in maniera più serena, più forte, più tranquilla, è proprio un modo diverso di rendersi conto della realtà.

Ad esempio, parto per un viaggio: se incomincio a pensare che potrebbe cadere l'aereo, che potrebbe scoppiare una guerra dove vado, che potrebbe arrivare un'epidemia e cose di questo genere, alla fine sapete che cosa faccio? Non parto più, non vado più a fare il viaggio, ma sono cose vere considerando la probabilità! Concentrati, invece, sulle realtà positive: «Che bello, mi divertirò, conoscerò gente, vedrò posti...», e ti carichi di questa realtà futura proprio in maniera da averne un anticipo, da sentirla subito! Incomincia il piacere prima ancora che incominci la realtà, è **la realtà profonda della speranza**.

La speranza, a livello profondo, non è: «Speriamo che sia finito l'inverno; speriamo di non prendere l'influenza; speriamo di vincere a chissà che cosa», non è quella la speranza a livello profondo. È avere adesso la gioia di una cosa futura, sentire prima la gioia di una realtà futura in maniera che la gioia si moltiplica perché:

- ✓ io me ne godo già una parte prima,
- ✓ e quando arrivo ho sottolineato questi aspetti gioia,

✓ e poi, dopo, il ricordo di questa gioia permane.

È una cosa realistica, non una cosa illusoria, una cosa sbagliata! Esempio, parto per un viaggio in macchina però voglio solo pensare a cose belle, voglio rilassarmi e stare tranquillo, dev'essere una vacanza meravigliosa; non voglio pensare a niente di spiacevole: non voglio pensare alla benzina, perché la benzina costa ed è spiacevole perché devo fermarmi, quindi io non penso alla benzina! Non funziona!

Capite che **il pensiero positivo** deve essere legato a una realtà intelligente, a una realtà valida, perché altrimenti diventa evasione dalla realtà: negare i problemi, negare le difficoltà, negare tutto quello che può non piacermi, è una patologia.

Guardate che questi meccanismi a volte scattano senza che noi ce ne rendiamo conto; sui manuali ho trovato 25 modi diffusi tra le persone di **negare le sofferenze**, solo che tutti questi modi hanno poi delle conseguenze spiacevoli; tu neghi la fatica e la sofferenza adesso e ti risparmi 10 di dispiacere, ma poi te ne arriva 15 o 20 di dispiacere: mentire a se stessi, negare le sofferenze, negare i problemi e le difficoltà sono dei sistemi antieconomici per gestire se stessi.

L'**ottimismo** è mettere davanti “prima”, sottolineare, *rendersi conto “prima di tutto” del positivo*, del bello, dell'interessante, del piacevole, se no uno si ferma ancora prima di partire.

Immaginate di avere nella vostra psiche una libreria in cui ci sono tanti libri con argomenti di tutti i generi. Ci sono libri che raccontano storielle divertenti, cose allegre, e ci sono libri che raccontano cose tristi, che fanno piangere, che fanno star male, e così via. I libri che leggete di più influenzano di più la vostra vita, per cui se voi passate il tempo a leggere i libri che parlano di oppressione, di fatiche, di sofferenze, diventate più tristi e la vita diventa più grigia e pesante.

Non vanno ignorati questi libri, ma prima di tutto leggete i libri che parlano di ottimismo, di piacere, di divertimento, libri che raccontano barzellette. Quand'è che avete letto l'ultimo libro di barzellette?

Lasciamo stare, tanto ormai i libri non servono più, in Internet ne trovate delle raccolte notevoli!

La vostra vita è nelle vostre mani più di quanto abitualmente pensiate.

È diffusa l'idea che la vita ti arriva addosso così com'è e tu non puoi farci niente, no! No, tu ci puoi fare parecchio, tu puoi gestire molte più cose di quanto non si pensi abitualmente e questo è importante.

Pensate un altro fenomeno: **la cronaca nera**, le disgrazie sui giornali, al telegiornale. Provate a controllare il tempo in cui si parla di cose spiacevoli, di disgrazie, incidenti, di criminalità, rispetto a quando si parla di cose belle e piacevoli capitate. Come mai questo?

Guardate che è un principio terribile che i giornalisti conoscono molto bene e che si esprime con una frase “*una cattiva notizia è una buona notizia*”, nel senso che la “*buona notizia*” viene usata nei telegiornali e nei giornali. L'anno scorso in pieno periodo di ferie, a metà agosto, è crollato il ponte Morandi a Genova, per i giornalisti è stata un'occasione: non che fossero contenti e dicessero: «Che bello!», no! No: preoccupazioni, problemi, lutti, morti, eccetera, però hanno riempito i telegiornali e hanno riempito le pagine dei giornali; i giornalisti quest'anno non hanno avuto bisogno di andare a indagare sulle spiagge che cosa va di moda.

I giornalisti sanno che la gente vuole questo; come mai le cronache delle cose belle, come qualcuno che ha aiutato qualcun altro, qualcuno che ha raggiunto un buon risultato (e pensate quante volte capita!) non attirano allo stesso modo?

La psicologia si è posta l'interrogativo: “com'è che uno preferisce leggere le cose spiacevoli piuttosto che le cose piacevoli?”, ed è andata a vedere: **è una forma di esorcismo**, serve nella mente, in maniera non riflessa, a tenere lontane le cose brutte che uno legge: «Se io leggo che si sono schiantate quattro macchine giù in un burrone, il piacere sta nel fatto che fino a quando lo leggo degli altri non capita a me», è una sorta di invulnerabilità quello di leggere le disgrazie degli altri, è una sorta di: «Mamma mia! Queste cose brutte a me non capitano!».

Pensate che questo meccanismo arriva addirittura a cose assurde: hanno chiesto a dei giovani, a dei ragazzi, che guidavano la moto in un certo modo sulle strade, sulle autostrade, guidando a certe velocità e in un certo modo: «*Si sa che la moto è il mezzo di trasporto più pericoloso di tutti, con più morti, con più persone rimaste invalide, come mai davanti a queste statistiche a questi fatti guidi la moto in questo modo?*», risposta: «Ma a me non capitano queste cose!» - «*Ma come fai a dire che a te non capitano?*», guardate la motivazione più comune è: «Perché non mi è mai capitato! A me non capita!». Capite che c'è qualche cosa di infantile, ingenuo, però tranquillizzante: «Io posso guidare la moto in qualsiasi modo, tanto a me le disgrazie non capitano!», questa forma di esorcismo è quella che porta a leggere tutte queste cronache.

Ci potrebbero poi anche essere delle altre motivazioni ma poi si va nella patologia e allora c'è un piacere sadico, un piacere masochista, eccetera, restiamo, invece, nelle cose comuni, nelle “storie di ordinaria pazzia!” scusate, ma siamo tutti un poco pazzi: è così la realtà, e quindi bisogna rendersene conto di questo e, allora, si preferisce leggere queste cronache, ma non conviene perché se tu leggi le cose belle, le cose buone, le cose che danno vita, certamente vivi meglio tu che non gli altri.

Pensiero positivo

È un'espressione che si sente con una certa facilità “*pensa positivo*”, vuol dire concentrarsi sulle positività realistiche, positività che hanno una base, positività che partono dalla propria realtà, dalla propria esperienza e così via.

Io lavoro all'università e in un periodo di esami, se io incomincio a pensare: «L'esame andrà male; quando mi faranno la domanda mi verrà il vuoto in mente, non mi ricorderò più niente. So già che andrà a chiedermi l'unica cosa che non ha non ho studiato», queste si chiamano tutte “**profezie auto avverantesi**”, più io le penso, più le porto al mio inconscio: *è proprio un meccanismo della psiche depositare nell'inconscio quel meccanismo in maniera che quando poi arriva il momento, scatta da solo*. Non ti conviene! Al contrario ti conviene pensare: «Io sarò pronto a rispondere, io dirò tutto quello che so su quella cosa».

A volte gli allievi mi fanno arrabbiare: mi dispiace perché mi sembra che questo abbia studiato e allora vado a interrogare, e gli faccio una domanda, e poi un'altra domanda, e quello risponde sempre a tutte le domande: «Ma perché queste cose non me le ha dette?», e l'altro rimane lì. No, devi programmarti al successo, **devi programmarti al risultato positivo**, devi programmarti a fare una bella riuscita! Un colloquio di lavoro: «Farò una figura penosa!», preparati a come arrivarci, ma dipende da te!

Il pensiero positivo viaggia su cosa dipende da te

Si trovano anche delle teorie che dicono che il pensiero positivo crea la realtà; io non ci credo perché se una cosa non l'hai mai studiata all'esame non la dici! E se il docente ti fa proprio la domanda sull'argomento si vede bene che non hai studiato, e non è che ci sia qualche fluido astrale che in quel momento ti dà le nozioni che non hai mai studiato!

Se volete fare una prova che è alla vostra portata, cominciate a dirvi: «Vincerò il primo premio, vincerò il primo premio», e scegliete voi la lotteria e poi provate a prendere un biglietto e poi vediamo!

Cioè il pensiero positivo non crea la realtà, però orienta la persona, prepara la persona, porta la persona in quella direzione, quindi c'è tutta una serie di vantaggi a gestire in sé l'ottimismo e **le realtà positive**.

Vediamo in maniera più concreta:

- ✓ noi abbiamo una certa quantità di *energia a livello fisico*: potete alzare 50 chili, 60, 80, magari anche 100, ma a un certo punto non alzate più, c'è un limite!
- ✓ C'è un limite alle *energie mentali*: potete studiare una poesia, dieci poesie, eccetera, (una volta c'era gente che studiava tutta la Divina Commedia a memoria) però c'è un limite.

- ✓ C'è un limite alle *capacità di calcolo*: potete arrivare a fare certi calcoli e poi non più, ma una volta facevano molti più calcoli a mente di quelli che facciamo oggi, e queste sono tutte realtà che si misurano.

E poi ci sono le **realtà psichiche** che, invece, sono **indefinite**: la capacità di verità, di giustizia, di amore, di pace, di accoglienza, di perdono, di disponibilità, quelle sono indefinite non si possono misurare, ognuno ne tira fuori da dentro di sé quanto ha imparato a tirarne fuori: **imparato!** Ognuno può imparare a tirare fuori da dentro di sé più di queste realtà: può farlo!

Gli psicologi li hanno inventati proprio per questo: **tirare fuori il positivo dalle persone**, aiutare le persone a vivere meglio.

Affrontare una difficoltà

Uso i numeri per darvi un esempio del meccanismo: se io mi trovo ad affrontare una difficoltà grande che si avvicina a 100, e magari sono proprio lì vicino al 100 ma mi dico: «Io non vado mai bene; io sono sfortunato; io non me lo merito», le mie energie scendono, magari scendono a 95 e l'ostacolo a 100 non lo supero più.

Se, invece, io mi carico positivamente: «Se mi impegno ce la posso fare! Adesso mi impegno e così ce la faccio!», comincio a sentire prima la gioia di essere riuscito. Come vi dicevo prima "**mi anticipo la gioia**": «Come sarò contento di esserci riuscito!», e le mie energie salgono a 105 e io passo l'ostacolo, e allora il pensiero positivo ha proprio la concretezza di energia che dà alla persona.

Uno degli esercizi che si fanno in ipnosi è quello **di proiettare la persona avanti nel tempo**, alla festa che farà perché ha raggiunto il risultato che voleva raggiungere. Quando lo facciamo con gli allievi è la laurea, allora ti organizzi questa festa, arrivano gli amici, è una bella gioia e così via, poi ti fermi (sempre del lavoro "*in trance*") a dirti: «Come ho fatto a raggiungere questo risultato? Mi sono impegnato io, ero deciso a fare quello...», c'è tutta una serie di realtà positive. Qual è l'impatto sulla persona? Oh, dopo la persona valla a fermare! Ha voglia di raggiungere quel risultato, paga il prezzo che bisogna raggiungere per ottenere quel risultato ed è soddisfatta di sé.

Proiettarsi in avanti aiuta a questo, ad avere questa realtà.

Riconoscere la realtà positiva.

«So già che perderò il pullman, so già che arriverò tardi, il pullman mi passerà davanti», ora, non è che il mio pensiero cambi l'orario del pullman, però *il mio pensiero cambia la mia reazione*: «So già che non ce la farò a prenderlo», ma prima ancora, già quando parto da casa

Che cosa capita con il pensiero positivo? Che se arrivo lì sull'orlo: «Posso prenderlo correndo; non lo prendo se vado adagio», se io ho un pensiero positivo, mi scatta e lo prendo! Se io ho coltivato il pensiero negativo lo perderò: non scatto, non mi metto a correre, e alla fine mi dirò: «Lo sapevo già che lo perdevo!», sì, ma guarda che lo hai perso perché ti sei detto che sapevi già che lo perdevi! Se no, quel poco di energia in più che ci voleva la mettevi e non prendevi il pullman.

Altre situazioni, devo comprare qualcosa: «So già che non lo troverò, vado qui, vado là, come lo voglio io so già che non lo troverò!», che cosa capita? Che quando guardo dove c'è quel prodotto, io non vedo quello che mi interessa perché *mi sono condizionato a non vederlo*.

Se io viaggio col pensiero positivo lo troverò, lo troverò come piace a me: «Lo voglio trovare e lo troverò!», l'inconscio vede tutto (*perché l'inconscio vede tutto il campo visivo*) e me lo segnala: «Guarda che è là», e, senza accorgermene, punto gli occhi e lo vedo! È una questione di **auto condizionamento**, non sono miracoli, è realtà, ma sono io che *riconosco la realtà che volevo* al volo, velocemente, rispetto a nascondermela.

Com'è possibile? Ci sono dei giochi interessanti che si facevano una volta quando esistevano le guide telefoniche per trovare velocemente i nomi, cioè praticamente l'occhio si posava sul nome giusto quando la persona aveva fatto un lavoro su di sé sul trovarlo, perché l'inconscio ha una percezione velocissima, straordinaria, e quindi portava l'occhio al posto giusto.

La sapete la storiella che andava di moda a quei tempi? C'era uno che diceva: «Da quando ho scoperto che sulla guida telefonica i nomi sono in ordine alfabetico, li trovo più in fretta!».

Questo è attivare la propria realtà, anche qualcuno deve fare delle scelte: «Prendo questo o prendo quello? Vado di qui o vado di là?», **l'aver attivato tutta la realtà inconscia verso il positivo** fa sì che l'analisi dell'inconscio, che è più approfondita di quella del conscio, mi orienti più facilmente verso la scelta migliore semplicemente perché l'inconscio attinge a un numero di informazioni maggiori e quindi orienta in maniera più facile verso quello che è meglio, e allora c'è questa realtà di ottimismo che è una cosa che ci aiuta a vivere meglio.

Volevo parlare anche della **religione rispetto all'ottimismo**

C'è un passo di Isaia 33,15 chi prega la preghiera di lodi lo sa a memoria, dice:

“Chi può resistere vicino a Dio?”

“Dio è un fuoco divorante, nessuno potrà resistere”

no, no! Qualcuno può resistere e tra le caratteristiche di chi può resistere vicino a Dio, ne mette due

*“chi si si tura gli orecchi per non sentire fatti di sangue
e chi chiude gli occhi per non vedere il male”*

ma come si fa a non sentire fatti di sangue e a non vedere il male? Traduciamolo in termini concreti: non leggere la cronaca nera, non stare ad andare a vedere la cronaca nera alla televisione, eccetera. Ma perché questa persona qui sta così bene davanti a Dio? Perché poi va avanti:

*“gli sarà dato pane in abbondanza,
avrà sempre l'acqua”*

e così via, cose che per loro erano molto significative e importanti. Oggi diremmo: «Poveretto, pane e acqua!», ma per loro voleva dire “mangia e bevi”. Come mai una caratteristica che mette così in risalto è una cosa che permette di stare vicino a Dio? Perché vuol dire che uno cerca il Signore nella realtà che lo circonda, quindi lo cerca nel bello, lo cerca nel bene.

Pensate, vedere il Signore nei fiori, nel cielo, negli astri, nella Luna, nella natura, nelle piante, nel mare, nelle cose belle della natura, è lì che è il Signore, sono segni del Signore, sono realtà che ci fanno capire qualcosa di Dio.

San Paolo si arrabbia con i romani perché dice “*non hanno saputo riconoscere le caratteristiche invisibili di Dio nelle caratteristiche visibili della natura*”, vuol dire che davanti alla bellezza di un fiore devi essere capace di dire: «Ma, allora Dio quanto sarà bello!». E davanti alla bellezza di due persone che si vogliono bene, devi essere capace di dire: «Ma allora quanto è grande l'amore di Dio per noi? Quanto è grande l'amore che Dio vuole che noi abbiamo dentro di noi?» e così via.

Se uno, invece, guarda tutte queste disgrazie, i fatti di sangue, il male, a un certo punto comincia a dire: «Ma Dio dov'è?», guarda che queste disgrazie non le ha volute Lui! Guarda che la passione di **Cristo** è per la sofferenza dell'uomo e per il peccato del mondo, guarda che Lui ha patito le sofferenze di tutti gli uomini, non vuole quello! Allora veramente guardare le cose belle avvicina a Dio e ci fa avere più apertura a Dio, al Signore.

C'è un altro elemento della religione: **dove stiamo andando?**

ci sono i profeti di sventura che dicono che sta andando tutto male.

Qualcuno ha fatto un'analisi delle previsioni a partire dall'antica Grecia in avanti, e a un certo punto ha detto: “*una volta la terra doveva essere perfetta perché leggendo certi scritti a ogni generazione è sempre andata peggio! La nostra generazione è peggio della generazione precedente*”! Vabbè ma se sono 3.000 anni che le cose vanno peggio, chissà come andavano bene 3.000 anni fa! No! Non è così! La storia comporta fatiche, con tutti i suoi ondulamenti perché non è una crescita lineare, ha degli alti e bassi, però ha una linea base di crescita verso il bene.

La religione ci dice che la storia dell'umanità arriverà alla volontà di Dio che è il bene per tutti; ci impiegherà ancora qualche milioncino di anni, e va bene, ma va in quella direzione. Il cristiano è ottimista; il cristiano non può essere pessimista perché sente che con tutte le sue fatiche

la storia arriverà al bene, e questo dà un altro modo di sentire l'evoluzione storica, di sentire tutte le problematiche.

Guardate che questo non toglie che ci possono essere momenti molto spiacevoli, molto brutti, perché tutta la nostra realtà viaggia a onde, però il principio è che ogni punta è più alta della punta precedente, che ogni base è meno bassa di quella precedente, per cui c'è un andare su e giù però con una linea costante in salita e questa è una cosa bella della religione.

I Santi

quando parlo di Santi, non so perché, ma mi viene sempre da parlare di **Don Bosco!** Aveva un ottimismo straordinario, diceva: «Quando c'è da fare del bene io vado avanti quasi fino alla temerarietà», cioè deciso a fare il bene con la serenità, la pace, la gioia, la sofferenza, ma anche una carica positiva fortissima.

Tant'è che a un certo punto ha fatto un sogno: camminava con altri salesiani sotto un pergolato di rose bianche, una meraviglia! E tutti dicevano: «Ma guarda come sono fortunati! Guarda come Don Bosco è fortunato, gli va sempre tutto bene!», e Don Bosco diceva: «Non vedevano le spine delle rose che pungevano, graffiavano, facevano sanguinare, facevano male, non le vedevano!».

Allora, l'ottimismo va avanti nonostante la sofferenza, il bene trionfa, il bene si realizza e si va avanti, e quello di Don Bosco era un ottimismo, una gioia! Uno dei libri che hanno fatto sulla figura di Don Bosco è intitolato “Don Bosco che ride”, dove c'è tutta una serie di episodi veri della sua vita, piacevoli, divertenti, dove è chiaro che lui si divertiva, gioiva assieme ai ragazzi.

Quando san Domenico Savio è arrivato all'oratorio era un ragazzino tutto impegnato nel cammino religioso, faceva delle penitenze e delle mortificazioni notevoli, e delle lunghe preghiere; Don Bosco gli ha proibito tutte le penitenze, gli ha detto: «Fai le preghiere che fanno gli altri e insieme agli altri», e gli ha dato due regole: «Tu vuoi diventare santo? Bene, due cose:

- ✓ primo sii sempre allegro,
- ✓ secondo fai bene il tuo dovere».

due sole regole, la prima delle quali era “**sii sempre allegro**”.

Don Bosco conosceva la psicologia; la psicologia scientifica, proprio quella che abbiamo oggi, si considera nata nel 1866, Don Bosco c'era ancora (è morto nel 1888) ma questa psicologia la conosceva già prima, questa psicologia dell'essere allegro è una conseguenza del far bene il tuo dovere: se non sei allegro vuol dire che qualcosa non hai fatto! Don Bosco diceva: «Vai a vedere dove hai sbagliato volendo sbagliare, correggiti lì, chiedi perdono lì e vedrai che ti torna l'allegria. Se tu parti dal cammino dell'essere sempre allegro vedrai che cammino spirituale farai»; e diceva: «Santo triste non esiste, perché se è triste non è Santo, se è Santo e allegro e sereno», e lui aveva dei modelli come San Filippo Neri che aveva una gioia esplosiva, una realtà di cammino verso la gioia.

E poi don Bosco era un maestro nel fare quello che vi dicevo prima **anticipare le gioie**: una volta le scuole facevano le vacanze in autunno, si fermavano per i lavori della vendemmia. Durante le vacanze Don Bosco portava i suoi ragazzi (a quei tempi erano 70 - 80 ragazzi) in giro per il Monferrato; dormivano nei fienili (allora non c'erano tante norme di sicurezza) o dove li ospitavano, mangiavano quello che gli offrivano; avevano la banda andavano sulla piazza del paese suonavano, i ragazzi facevano dei giochi si divertivano e divertivano la gente e la gente gli dava da mangiare e da dormire e poi passavano al paese dopo: si divertivano loro e divertivano la gente

Don Bosco cominciava a 3 - 4 mesi prima a dire ragazzi: «Quest'autunno andremo qui, poi andremo là, poi suoneremo con la banda, poi canteremo, poi giocheremo, poi mangeremo, poi dormiremo», gli riempiva gli occhi, le orecchie, il cuore, di questa gioia futura e i ragazzi la vivevano presto.

Don Bosco è stato criticato nei suoi tempi perché tutte le domeniche faceva un teatro per i suoi ragazzi; a Valdocco c'erano tanti gruppi di ragazzi, ogni gruppo preparava uno spettacolo, ogni settimana c'era un gruppo pronto ad andare in scena, e la gente diceva: «Non si può abituare i ragazzi ad avere uno spettacolo tutte le settimane», e lui diceva: «È importante che siano allegri, è importante che siano pieni di gioia», è importante quello.

Dunque, c'è queste realtà di portare avanti le cose belle, le cose che meritano.

Diffondere l'ottimismo è una cosa interessante

una persona ottimista viene considerata dalle persone che la circondano *una persona fortunata*: «Tu sei fortunato!», perché? Perché gli capitano tante cose belle, più cose belle di quante ne capitino agli altri; ma perché capitano delle cose belle a quella persona? Perché è ottimista! Vi ricordate quello che vi ho detto prima? Chi è capace a risolvere i problemi, è più capace ad affrontare la cosa giusta.

La psicologia dice che **la persona ritenuta fortunata è una persona che coglie le opportunità al volo e ne approfitta**, vuol dire che si è attivata interiormente a guardarsi attorno e dire: «C'è qualcosa di bello, c'è qualcosa che mi conviene», da qualche parte lo vede e lo coglie. Gli altri dicono: «Ma guarda come è fortunato!», non è fortuna, è proprio il lavoro dell'ottimismo dentro di sé che porta le persone a cogliere dentro di sé.

Ve lo ho già detto che questo non porta a vincere il primo premio alla lotteria, e non andate a giocare al gioco d'azzardo perché perdete! Nella nostra zona c'è una sala di slot machines, una sala da gioco ogni 50 metri, e sapete perché ce ne sono così tante? Perché tutti ci guadagnano, e sapete chi è che perde? Quelli che giocano sono quelli che perdono e fanno guadagnare chi ha tutte queste macchinette. Noi abbiamo messo un centro di ascolto gratuito presso l'università per chi ha questo problema di gioco d'azzardo, ma ne vengono pochi perché vogliono vincere, ma non sanno che non si va contro la logica! Il pensiero ottimista, il pensiero positivo, non ti fa vincere, ti fa cogliere le occasioni ma non vincere su quelle macchine dove il calcolo delle probabilità è contro di te.

In questi locali c'era una pubblicità “gioca 50 centesimi e vinci 5.000.000 di Euro”, quello che non c'era scritto era che avevi una probabilità su 75.000.000 di vincerne 5 milioni, quindi tu giocavi 75.000.000 di euro per provare a vincerne 5 milioni, ma non è molto furba la cosa. C'è questa realtà dove l'ottimismo deve essere appoggiato all'intelligenza, se no diventa una cosa assurda.

L'essere ottimisti si diffonde da solo

Non avete bisogno di mettervi a fare prediche, o di dire chissà che cosa, se vedono voi ricchi di serenità, di gioia, di entusiasmo, vedono che fate tante cose, che scegliete tante cose, saranno loro a chiedere: «Ma tu come fai? Come ci riesci?», è facile, basta questo passaggio dal pessimismo all'ottimismo.

Sapete che la depressione è una malattia in aumento e si prevede che aumenti, non si sa fino a quanto: non arriverà mica al 100% delle persone! Ma come fa ad aumentare la depressione? Altri mali mentali che in fase di crescita sono l'ansia e gli attacchi di panico che una volta erano praticamente sconosciuti, mentre adesso in pronto soccorso li conoscono bene, ma la causa è proprio *non avere futuro*, non avere sicurezze, *non avere certezze*, non avere gioie, non avere punti di arrivo fermi.

Parlo come psicologo: se non hai delle certezze nella vita come fai a essere forte, sereno, tranquillo? Vai in ansia! È molto facile andare in ansia quando mancano delle sicurezze, mancano dei fondamenti.

Io lavoro anche, oltre che come psicologo, come **counselor filosofico**, la filosofia oggi è più importante di una volta perché a chi non ha una scelta religiosa non posso dire: «O diventi cristiano praticante o non puoi vivere», posso dire: «La filosofia è meno efficiente della religione, ma si fa già un buon lavoro con la filosofia!», ma devi avere delle certezze, devi avere dei punti sicuri su cui appoggiarti, devi avere qualcosa che ti permette di riposare interiormente, che ti permette di guardare avanti e dire “ok”, altrimenti, povero te, come fai a startene sereno? Si capisce la depressione, si capiscono gli attacchi di panico, di ansia, se manca queste realtà del futuro diventa sempre problematico.

Ottimismo sul futuro
Mac Lean

ho trovato un paio di autori che mi sono piaciuti, uno, MacLean, ha scritto un libretto di 80 - 90 pagine, di questo libretto si studiano solo le prime 25 – 30. Lui era un neurofisiologo, quindi ha rintracciato nel cervello dell'uomo la presenza di 3 cervelli:

- uno più piccolo che si chiama rettiliano perché somiglia al cervello dei rettili
- poi una cuffia attorno a questo primo cervello di un cervello più evoluto
- e poi una terza parte, una seconda cuffia che è quella più evoluta che ci permette il pensiero complesso, ci permette le connessioni, ci permette tutte le funzioni più avanzate del nostro cervello

C'è stato proprio uno sviluppo successivo del cervello, tant'è che alcune funzioni sono complementari, si ripetono, mentre altre funzioni sono nella nuova cuffia proprio perché ci siamo evoluti e siamo cresciuti.

Sulla linea di questo autore mi viene da dire che ci verrà fuori un'altra cuffia! Verrà fuori un altro cervello: se è già capitato tre volte nella storia, perché non può capitare una quarta volta? Perché non possiamo acquisire qualcosa che ci permetta di vivere bene, ci permetta di vivere serenamente in un mondo più complicato, più complesso, più evoluto?

Vivere oggi è più difficile rispetto a quello che era 100 – 150 anni fa; oggi è più facile avere da mangiare, è più facile avere da coprirsi e da scaldarsi, sono più facili diverse cose, ma sono diventate più difficili delle cose profonde come le relazioni, le comunicazioni, e più il mondo diventa “*tutti con tutti*”, più diventa difficile; e più il mondo diventa “*mobile*” e più diventa difficile, perché il territorio non è più quello di una volta.

Il territorio non è il terreno fisico sul quale uno si muove, e questo io l'ho sperimentato: ho avuto la fortuna di passare le estati in vacanza in un paesino di 600 anime, e lì ho visto quella che era proprio la vita di una volta, dove all'interno del paese tutti si conoscevano, c'erano pochi cognomi, e il vicino di casa che aveva sposato una donna del paese un pochino più in là (a 2 chilometri distanza) aveva sposato “*una foresta*”, una forestiera.

C'era un sapere tutto di tutti, si davano del tu tutti: bambini e adulti e il sindaco, tutti all'interno di quel paese; era una realtà unica e se uno stava male, lo sapevano tutti, e non era possibile che uno restasse a letto per una giornata senza che tutti sapessero che era malato. Se noi pensiamo quello che capita oggi, che una persona muore e ci sono casi in cui passa quanto tempo prima che parenti e conoscenti se ne accorgano! è un momento difficile di relazione e di comunicazione, questo rapporto di relazione bisogna recuperarlo.

Dicevo ai ragazzi: «Arriverà un'evoluzione, vi spunterà un una falangetta sulle dita perché a forza di digitare sul cellulare vi verrà fuori un pezzo di dito in più»: evoluzione; quindi l'idea di un'evoluzione che sarà una cosa rapida che permetterà di guardare avanti con ottimismo.

Teilhard de Chardin

è l'altro autore che mi piace molto, lo abbiamo già citato; lui parla addirittura di un ominide, di un nuovo uomo, di **una nuova umanità**. Notate che lui parlava di una umanità connessa tutta al suo interno, e non aveva nemmeno l'idea che potesse nascere un collegamento come Internet, questo era fuori dall'immaginazione!

Gli autori di fantascienza sì, immaginavano dei computer di straordinaria potenza, ma per sapere qualche cosa dovevi andare lì, a lavorare e a chiedere al computer, e invece, no! Oggi, tutto è a disposizione di tutti!

Teilhard de Chardin pensava a come dovrà essere l'umanità del futuro: una umanità coesa, una umanità nuova che vive delle realtà più profonde, fondamentalmente quella dell'amore: coesa nell'amore; un nuovo ominide più esperto, più capace, più valido nel campo dell'amore e questo come evoluzione possibile di questa realtà.

Quest'evoluzione, tenendola nel cuore, dà speranza, dà gioia!

Sapete quante persone in Europa non hanno voluto avere figli, non vogliono avere figli per non metterli in un mondo che sarà peggio? È una brutta realtà, però guardate che queste realtà pesano sulla società, si diffondono: quanta gente così istintivamente dice: «No, non voglio avere figli».

Se pensate come, invece, nelle civiltà che noi chiamiamo “più arretrate” sentono il bisogno fortissimo di avere figli perché il futuro deve andare avanti, perché hanno una percezione positiva del futuro, ma accidenti sono più evoluti loro di noi! O, se volete, noi abbiamo preso una strada di evoluzione che fa alla fine, che va a chiudersi!

Le razze che hanno raggiunto il loro ideale tendono a estinguersi: questo è un fenomeno che nella storia è già capitato altre volte, per cui ci sono popoli molto grandi e potenti che a un certo punto si sono estinti, hanno raggiunto quel che volevano e basta hanno chiuso, si sono auto-estinti. L'Europa Occidentale è un po' in questa situazione e c'è bisogno di ottimismo, c'è bisogno di futuro, c'è bisogno di qualcosa di bello, di grande, da realizzare.

E noi?

A noi non arriverà un'altra cuffia nel cervello, noi non vedremo quale sarà la sistemazione evolutiva positiva di questa realtà di collegamento e contatti di “tutti con tutti”; non lo vedremo, ma possiamo essere ottimisti su di noi, possiamo ugualmente avere motivazioni valide, razionali, per essere contenti e soddisfatti di noi stessi, anche se non vedremo questo futuro meraviglioso che arriverà.

Pensate alla metafora di un grattacielo (il più alto che stanno costruendo nel mondo è previsto 1007 metri di altezza) **qual è il piano del grattacielo che vale di più?** Tutti i piani! Dal primo, al secondo, al quarto, tutti danno il loro contributo, non posso dire che è l'ultimo piano quello a 1000 metri da terra quello che ha il merito di aver raggiunto quell'altezza; sì, lui è arrivato ai 1000 metri, ma partendo da 999 metri, allora vedete che ogni piano è nato dal contributo di tutti: alla fine **il risultato è dato dal contributo di tutti.**

Mi piace ad esempio, la Torre di Babele, che non è un fatto storico, ma sono esperienze che arrivano perché di torri, di piramidi, molto alte ne avevano costruite tante. La Torre di Babele viene presa come racconto simbolico per dire che **“non ha senso che l'uomo voglia costruirsi una realtà per liberarsi da Dio”**: «Dio è una minaccia per noi costruiamo un qualcosa che ci permette di liberarci dalla minaccia di Dio», è una strada che non porta da nessuna parte per due motivi: primo perché Dio non è una minaccia, secondo perché non costruiremo mai niente di più potente di Dio, quindi è un'ingenuità è una cosa assurda.

Costruire, invece, un grattacielo non per difendersi da Dio ma per realizzare il piano di Dio che voleva la pienezza della felicità, la pienezza della gioia per tutti, è un risultato che un po' alla volta gli uni e gli altri costruiscono e raggiungono.

I piani, però, non sono tutti uguali e per questo aggiungerei un'altra metafora: l'esempio delle piramidi d'Egitto, la Piramide di Cheope: i vari strati non sono uguali, nel primo strato ci sono migliaia di pietre, in punta c'è una sola pietra; allora non è la stessa cosa costruire un piano terreno o costruire gli altri piani, ma la differenza è meno di quanto si possa pensare, perché?

Perché è vero che al pianterreno devi mettere tante e tante pietre, ma non devi mica sollevarle! Man mano che vai su, le pietre da portare su sono di meno, ma devi sollevarle più in alto a quei tempi sollevare le pietre non era uno scherzo! Allora ecco che c'è una equivalenza di fatica tra chi ne ha messe tante e chi ne ha messe poche ma lassù in alto.

L'esempio della piramide ci dice **chi ha fatto più fatica nella storia**: abbiamo fatto più fatica noi o hanno fatto più fatica nei secoli passati?

Pensate il medioevo che ha preparato il Rinascimento; il Rinascimento Italiano era un'epoca stupenda, meravigliosa, una delle più belle della storia dell'umanità, sì, ma è stato preparato da secoli di Medioevo, dall'ultima parte del Medioevo perché l'alto Medioevo doveva ancora incassare tutte le invasioni barbariche, poi è partito uno sviluppo che a un certo punto è sbocciato, è fiorito e ha preparato il Rinascimento. Quindi c'è una differenza di fatiche, che ma c'è un'equivalenza di fatiche in questo senso.

Allora, non ha senso pensare: «Tocca di più a noi la fatica o è toccata di più a quelli dei secoli passati? O ne toccherà di più a quelli dei secoli futuri?», ognuno fa la sua fatica! Non siamo in questo senso né fortunati né sfortunati, a ognuno tocca la sua fatica! E c'è chi ha fatto la fatica per andare a mangiare tutti i giorni, e c'è chi oggi fa la fatica per combattere la depressione, per combattere gli attacchi di ansia e di panico, e quindi ognuno fa la sua fatica, non è questione di essere più o meno fortunati in questo senso.

La vostra vita è nelle vostre mani più di quanto abitualmente uno pensa.

Uno pensa: «Io devo prendere la vita come viene e adattarmi», no! Guarda che puoi muoverti tu a plasmare la tua vita, devi avere coraggio, determinazione, ottimismo, per prendere la tua vita e plasmarla. Guarda che non è neppure un atto di egoismo perché ognuno deve pensare a rendere felice se stesso, rendere pieno di vita e di ottimismo se stesso come diceva Don Bosco: «Santità, allegria, e il proprio dovere».

Questo è contemporaneamente il meglio per le persone attorno a voi, il meglio per la società intera; è in servizio migliore che potete fare quello del **vostra benessere profondo**, perché se per avere più soldi voi rubate in giro non funziona! Se per avere più soldi abbiamo fatto una cosca mafiosa, non è per il bene della società! Ma se per il vostro bene organizzate la vostra serenità, la vostra pace, il vostro ottimismo, questo è bene per tutti, per i vostri cari e si allarga a macchia d'olio.

Non solo! È anche il modo migliore per preparare il futuro, ed è il modo migliore che avete per preparare il futuro anche dei vostri figli e dei vostri nipoti, **dare quel contributo alla crescita crescendo voi**, e quindi c'è questa coincidenza di interessi che è una delle meraviglie del Signore,

Il fatto è che **per fare il bene degli altri io devo fare del bene a me e che il vero bene che faccio a me è bene per gli altri**. Spero che non ci si trovi mai a dire: «Ma allora devo sacrificarmi per gli altri?», no, il mio bene è il bene degli altri.

***Domanda:** quando ha detto: “Dio non è nella cronaca nera, ma è nelle cose belle della natura”, mi è venuta in mente la filosofia Zen: il buddista vede la bellezza delle rose, l'occidentale non è consapevole.*

E poi sul pessimismo dell'Europa che implode perché chi governa non ha una visione profonda sistemica delle conseguenze, delle interconnessioni; la gente che non è consapevole di una visione profonda inconsciamente avverte questo.....

Io direi che manca la religione in Europa. Una persona che viene alle nostre conferenze, ma che non è qui questa sera, è stato in Cina alcuni mesi fa per un convegno, un convegno che rispondeva alla domanda: **“come mai l'Europa ha dominato tutto il mondo per 5 - 6 secoli?”**, e i cinesi si stanno preparando per dominare loro i prossimi 5 o 6 secoli, e il motivo è quello. Mi diceva che una delle conclusioni a cui sono giunti **“è stata la religione cristiana che ha determinato in Europa una sicurezza di futuro, e che ha determinato un coinvolgere di energie verso l'espansione, la crescita”**, che ha diretto tutto a volte anche in maniera sbagliata ma fundamentalmente la linea era giusta, era quella!

La religione cristiana ha portato l'Europa allo sviluppo anche scientifico perché uno degli elementi della religione cristiana è che nessun elemento della natura è più forte dell'uomo, quindi l'uomo ha diritto di studiare la natura, l'uomo ha diritto di intervenire sulla natura: non di distruggerla ma di usarla! Non esiste un albero che sia più potente dell'uomo, non esiste un animale più potente dell'uomo, non esiste nessun elemento della natura più potente dell'uomo; abbiamo ancora per esempio il Sole è migliaia di volte più potente di noi, ma arriveremo tra qualche milione di anni a muovere il Sole con le nostre capacità, dunque questa visione è quella che ha portato l'Europa allo sviluppo.

Poi sono capitate tante cose nel mondo: quelle che noi chiamiamo la Prima Guerra Mondiale e la Seconda Guerra Mondiale nel mondo le chiamano “guerre interne europee - guerra civile europea”

perché dicono: «È una cosa loro! Che cosa c'entriamo noi?», mentre noi in Europa abbiamo l'idea che tutto il mondo fosse interessato: dobbiamo ridurci un poco!

Sapete che le solite cartine geografiche del mondo che vediamo noi sono “non corrispondenti” e se volete rendervene conto guardate dove è l'Equatore e vedete che l'Equatore è a 1/3 e non a metà perché viene allargato il nostro emisfero Nord ed è ridotto quello Sud: l'Australia è 9.000.000 di chilometri quadrati, la Groenlandia è 2.000.000 di chilometri quadrati se voi guardate queste cartine, la Groenlandia è grande 4 volte l'Australia, ma se è ¼ come fa ad essere 4 volte? Perché queste sono state studiate dai cartografi tedeschi nel sedicesimo - diciassettesimo 17esimo secolo, centrate sulla Germania, in mezzo hanno la Germania e l'Italia è lì sotto, cartine dove le terre sono grandi tutte uguali.

Ci sono altre cartine che sono impressionanti per noi, centrate non sulla Germania, le cartine di **Arno Peters** dove vedete l'Africa lunga, lunga, lunga, ma l'Africa è lunga! Dove vedete l'Australia grande come l'Europa (l'Australia è grande 9.000.000 di chilometri quadrati e l'Europa è 10.000.000 chilometri quadrati), la linea centrale è in mezzo all'oceano Pacifico e vedete Russia, Cina, Giappone, Corea, tutte le repubbliche asiatiche del Sud Est, gli Stati Uniti, il Canada e le Repubbliche dell'America meridionale: capite che centro del mondo e di non siamo noi, cambia un poco la percezione della realtà.

Ora, questo non autorizza essere pessimisti! Guai a voi se andate via pessimisti questa sera! Essere ottimisti vuole dire essere aperti vuol dire personalmente sentire la propria vita come qualcosa di bello, di positivo, qualcosa che merita di essere vissuta, ecco che allora la realtà positiva in voi va avanti.

***Domanda:** mi aiuti ad approfondire il concetto di uguaglianza che non è equità, parlava del grattacelo, delle piramidi, del concetto di equità chi si avvicina al concetto di equivalenza...*

La mia riflessione in questo senso è partita dalla storia della Chiesa e poi è proseguita nella storia dell'umanità.

Gli apostoli erano a contatto con il **Signore Gesù**, e io dico: «Come doveva essere semplice per loro credere! Come doveva essere facile per loro fidarsi di Lui! Accidenti, gli hanno visto fare delle meraviglie a non finire, hanno sentito delle cose che non erano mai state sentite dall'inizio dei secoli, doveva essere una cosa molto semplice per loro», invece no! È stata una fatica terribile!

Sapete che c'è uno studio che scusa **Giuda** e dice: “*poveraccio, come faceva a credere che quel personaggio che girava per la strada con un vestito addosso, senza un vestito di ricambio, che non aveva nemmeno un posto dove andare a dormire (la tradizione dice una pietra dove posare il capo) fosse il figlio di Dio?*”. Ma ne hanno dovuta fare di fatica per arrivare a credere, nonostante avessero lì con loro Gesù Cristo, figlio di Dio fatto uomo.

E così tutti i secoli hanno fatto le loro fatiche, e così noi facciamo le nostre fatiche a credere, noi che ereditiamo 2000 anni di fede, di storia di fede, di analisi, di studi, di approfondimenti, di verifiche: dovrebbe essere facile! Per noi è altrettanto difficile! La nostra fatica è diversa da quella degli apostoli, ma è equivalente: hanno fatto fatica loro, facciamo fatica noi, nonostante il numero sterminato di santi che abbiamo davanti, noi facciamo fatica.

E lì poi sono andato a vedere nella storia: «È stato più difficile controllare il fuoco o inventare il computer?», sono fatiche diverse. Il computer quantistico che non arriva ancora a diffusione tra i consumatori ci arriverà e sarà di nuovo una rivoluzione a non finire perché permetterà delle cose che oggi sono inimmaginabili, saranno fatiche che faranno gli altri: noi abbiamo fatto le nostre fatiche.

C'è sempre un cammino, ogni generazione ha il suo cammino da fare, ha le sue fatiche da fare, e allora non abbiamo bisogno né di invidiare né di commiserare generazioni passate o future, abbiamo bisogno di rimboccarci le maniche e costruire la nostra realtà in questo mondo.

Domanda: vorrei capire: l'interlocutore precedente ha citato la filosofia Zen: «Se sei buddista riesci a vedere le rose», ho capito male? Mi è venuta in mente nella nostra religione la bellezza della devozione alle rose di santa Rita, il roseto di Roccaporena....

Primo interlocutore: nel libro “Psicanalisi e Buddismo Zen”, **Fromm** dice che un occidentale non riesce a vedere le rose: raffronta il poeta Tennyson che, come occidentale, descrive la rosa dall'esterno mentre, invece, il giapponese **Basho** la descrive dall'interno. Fra la rosa e noi c'è quella barriera che si chiama “mente”: il principio buddista è di abbattere la mente e vedere la realtà per quello che è non quello che non quello che la mente interpreta.

Che cosa possiamo dire in merito a questo? Le diverse culture hanno delle ricchezze diverse ed è importante che imparino a integrarsi tra di loro:

- ✓ la nostra cultura occidentale è utilitarista: «**A che cosa serve? Quali vantaggi mi dà?**», punta a quello!
- ✓ La cultura più orientale è più tesa a capire la realtà della cosa e **per capire la realtà della cosa, in un certo senso, io devo diventare quella cosa.**

Tutte e due hanno bisogno dell'altra visione, tutte e due! È un po' come le teorie economiche di quei popoli che sono partiti dicendo:

- «**Prendo tutto quello che posso**», e di quei popoli che invece dicono:
- «**Prendo solo quello che mi serve giorno per giorno**»,

tutte e due sono destinate al fallimento: bisogna che si integrino tra di loro.

Così la nostra cultura è quella che ha permesso il decollo tecnologico industriale, le altre culture non erano in grado di farlo perché gli mancava questo principio del “**a che cosa mi serve?**”.

Le culture dell'America precolombiana avevano una conoscenza delle stelle, del movimento degli astri, eccetera, il famoso **calendario azteco** che finiva nel 2012 e si pensava che in quell'anno finisse il mondo. Pensate, loro mille anni fa erano arrivati a calcolare il calendario fino al 2012 e c'erano arrivati bene! Però loro non avevano inventato la ruota, non avevano la ruota, quindi carri strisciavano per terra e potete immaginare la fatica dei trasporti, eccetera.

I Cinesi avevano inventato la polvere da sparo e ci avevano fatto i fuochi artificiali, non l'avevano mai trasformata in cannoni o in armi; avevano inventato la stampa, ma non i giornali, cioè avevano caratteri da stampa con i loro ideogrammi ma non avevano inventato i giornali. E così via.

Se non c'è questa **complementarietà delle culture tra di loro** non andremo avanti!

Credo che si possa dire delle diverse culture quello che vi dicevo delle diverse epoche: sono tutte sullo stesso piano ed è importante che ciascuna dia il suo contributo e che sia così umile da accogliere il contributo degli altri e così umile da mettere il suo contributo a servizio di tutti, perché se uno vuole tenere qualcosa per sé muore per conto suo e di culture che sono letteralmente morte e sparite ce ne sono nella storia!

Non è una cosa puramente teorica! Mettendo assieme le diverse realtà, ecco che l'umanità ha questa possibilità di crescita.

Domanda: sul diffondere l'ottimismo, penso che tra gli altri aspetti l'ottimismo può essere anche un po' contagioso. Trovo che è prezioso avere vicino una persona ottimista perché in genere riesce a trasmettere anche forza a chi in quel momento ne ha meno.

C'è un principio della filosofia classica chi dice che “**il bene, il vero e il giusto si espandono da soli**”, il problema è che bisogna porre gesti di bontà, di verità, di giustizia. Bisogna porli questi gesti, poi si espandono da soli.

Se uno mette un principio, un seme di bene, ecco che questo si espande.

La storiella di quello che un giorno scopre un negozio dove vendevano verità, giustizia, amore, pace, perdono, e dice: «Bene, ho trovato il negozio che fa per me!», si precipita dentro e ordina di tutto. Si vede consegnare dei pacchetti piccolissimi, chiede: «Ma che cosa sono?» - «Sono i semi, tocca poi a lei fare crescere le piante!», e così!

È così, i semi ci sono in tutti ma farli crescere tocca a noi. E i frutti poi sono per noi ma sono anche per tutti, come l'albero che non produce i frutti per sé stesso, ma produce i frutti per il servizio comune e allora ecco che veramente la nostra società può cambiare.

E, in tutti i casi, non lasciarsi smontare, non lasciarsi frenare, non lasciarsi bloccare, non accettate la depressione, non accettate l'ansia, perché non conviene: è meglio l'ottimismo!

Auguri allora

Grazie