



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

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

Come evitare tante sofferenze inutili, sia fisiche che mentali

(testo non rivisto dal relatore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
psicoterapeuta e preside di IusTo Rebaudengo
(8 marzo 2017)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di scrittura*

Buona sera,

questa sera vedremo come evitare le sofferenze inutili e faremo questa relazione anche con qualche esercitazione diretta, ad esempio vi dico: «Datevi un pizzicotto forte, forte», e poi vi dico che potevate evitarlo! Sofferenze inutili sono quelle che veramente uno poteva risparmiarsi e, invece per tanti motivi, uno va a incappare dentro queste sofferenze. Le dividiamo di due categorie, sofferenze fisiche e sofferenze interiori, perché sono diverse nell'origine, sono diverse nella gestione, e così via, quindi possiamo vedere come si possono gestire meglio tante realtà.

Innanzitutto ci sono **sofferenze che vengono da una cattiva gestione**, ad esempio se piantate un chiodo nel muro e invece di dare una martellata al chiodo date la martellata al dito, quella era una sofferenza evitabile, bisognava fare attenzione! Naturalmente a volte è più facile, a volte è meno facile, a volte si può fare attenzione fino a un certo punto, perché darsi una martellata sul dito è una distrazione, è uno sbaglio banale, ma un incidente in macchina, ad esempio, è una distrazione, uno sbaglio, che può essere ben più grave e può avere delle conseguenze terribili; a volte può anche essere derivato da uno sbaglio minimo, solo che le conseguenze a cascata possono diventare molto gravi.

C'è questo bisogno di fare attenzione dappertutto, in tutti i casi, anzi non è mai garantito che uno possa fare sempre attenzione, anzi, prima o poi qualcuno si taglia con un coltello, qualcuno si fa male da qualche parte, casca, e così via.

Le sofferenze che un altro fisicamente ci provoca possono essere mie distrazioni, ma possono anche essere distrazioni di un altro, e dobbiamo far attenzione a renderci conto della gestione.

Le sofferenze che noi provochiamo per distrazione a noi stessi fate attenzione che potrebbero anche avere delle origini inconsciamente volute. Cioè è possibile che uno si faccia male,

senza rendersene conto, coscientemente, in maniera voluta, perché ce l'ha con se stesso, è arrabbiato con se stesso, ha voglia di punire se stesso e quindi è possibile che la sofferenza che uno si trova dopo queste sbadattagini alla fine sia stata voluta da qualche parte, e quindi diventa importante che uno abbia una conoscenza di sé e una buona gestione di sé. Quelle che gli altri ci provocano è possibile che noi proprio non ne possiamo niente e ci capita questa sofferenza. Che cosa bisogna fare allora?

Com'è che si può soffrire di meno dal momento che un altro mi provoca questa sofferenza? È chiaro che la gestione che ho io non è più fisica perché se uno mi viene a sbattere contro in macchina, il male che mi fa è quello e me lo tengo; diventa la gestione di che cosa mi lascia dentro, della ferita che mi può lasciare dentro, la ferita fisica materiale, perché poi vedremo anche le sofferenze interiori che sono diverse, magari anche peggiori.

La prima cosa da fare è perdonare, ma guardate che non sto parlando da prete, sto parlando da psicologo. Perché? Che cos'è il perdono? Il perdono è togliere tutta una serie di reazioni interiori che mi vengono spontanee, naturali, e che mi fanno accrescere la sofferenza. Ad esempio **l'ingiustizia**: quello là, perché era ubriaco, mi è venuto a sbattere contro la macchina! Ma è chiaro che ha operato un'ingiustizia nei miei confronti, ha operato una violenza nei miei confronti, sono finito all'ospedale.

Grazie a Dio sto facendo esempi teorici, però per tanta gente sono esempi reali, quindi veramente c'è questa percezione concreta di ingiustizia vera, di violenza non motivata, gratuita, vera. Se io giro dentro queste realtà: «Non è giusto! Ma perché? Ma perché l'ha fatto? Ma non doveva!», e così via, io appesantisco la mia sofferenza, la appesantisco e non ci guadagno niente. Facciamo un esempio medico che c'entra fino a un certo punto, però è significativo: se cado per terra, striscio e mi faccio una ferita lacerocontusa al braccio, vado al Pronto Soccorso, mi devono pulire la ferita, devono proprio aprirla bene, togliere tutta la terra che c'è dentro, disinfettare dentro dappertutto e poi chiudere. Questo passaggio del disinfettare è necessario ma si fa una volta, non è che poi il giorno dopo torno là e aprono di nuovo tutta la ferita, disinfettano tutto, poi chiudono e tutti i giorni è così: ma quella ferita non guarirà mai più! Quindi il passaggio del perdono è una realtà che va fatta per non rinnovare la ferita. Se uno non arriva a perdonare, se non è capace a perdonare, ogni volta che gli monta la rabbia, ogni volta che si sente vittima di ingiustizia sente ogni volta la sua sofferenza dentro, ed è peggio per lui.

Guardate che si può sentire anche di più la sofferenza fisica, perché c'è l'anestesia che ti toglie la sofferenza fisica, ma c'è anche l'iper-tesia cioè sentire di più la sofferenza fisica. Ad esempio, non so se avete qualcosa che vi fa male in questo momento, un callo o un dente: se voi vi concentrate sul dolore e state proprio lì a sentirlo, lo sentite di più. Se siete contenti voi, fate pure! Fa parte delle sofferenze inutili questa del **“concentrarsi per sentire la sofferenza”**. Quindi siamo in questa realtà, che in una sofferenza fisica che mi viene provocata da qualcuno diventa importante che io sia capace a perdonare questa persona.

Che cosa vuol dire perdonare? Innanzitutto non vuol dire dimenticare, se lo vedi un'altra volta che guidi la macchina, fai attenzione; magari non passare neanche col verde, lascia che vada, non dimenticare! Se uno ti ha fatto un qualunque male apposta o per sbaglio, fai attenzione, perché è assurdo dimenticare. Non è questo! Il nocciolo del perdono è essere capaci a voler bene a quella persona “nonostante”, vi abbia provocato un danno, una sofferenza; tanto per dire come l'elemento importante è per me, a mio favore. Se quella persona nell'incidente è morta, mi dispiace che è morta, io devo perdonarla lo stesso! Ma se è morta che cosa ci guadagna quella persona? Non è quella persona che ci guadagna, sono io che ci guadagno! È per me, per stare meglio io che ho bisogno di fare questo passaggio. E allora ecco che il perdono diventa un elemento necessario per stare meglio, per risparmiarsi il rinnovarsi tante volte della stessa sofferenza.

Ci sono poi altre **sofferenze fisiche che uno si può provocare**, pensate alle dipendenze: **dipendenze da fumo, da alcool, da droga**, e così via, tutta una serie di elementi fisici di

dipendenza. Il corpo si abitua a quelle sostanze e poi le chiede, e se io non glielo do soffre perché non ha quelle sostanze; anche semplicemente la nicotina delle sigarette dà quella sensazione di carenza, di sofferenza, e allora qui il discorso è più delicato, perché si tratta di fare un bilancio tra i vantaggi che gli dà e gli svantaggi.

Io sono rimasto molto colpito, ai tempi in cui studiavo, arrivato al tema dell'alcolismo, ricordo una pagina sull'argomento che diceva: “tenete conto che tante persone sono morte magari 5 anni prima, 10 anni prima di quando sarebbero morte, per problemi al fegato, a causa dell'etilismo, però tutto sommato hanno condotto una vita in cui riuscivano a gestirsi, riuscivano a non dare troppo fastidio agli altri, riuscivano a reggere la situazione, per cui dire che tutte le dipendenze sono assolutamente un bilancio negativo, non lo so, si può discutere, bisogna che ognuno valuti”. Per alcune è più facile, ad esempio la dipendenza da gioco ti dà delle conseguenze negative terrificanti, perché si gioca per perdere quindi vengono fuori debiti, vengono fuori spaccature in famiglia, eccetera, quindi queste dipendenze sono realmente pesanti.

Uno studio sulla dipendenza da fumo diceva che ogni sigaretta riduce la vita di circa 27 minuti, come hanno fatto? Negli USA con la morte di migliaia e migliaia di persone, hanno registrato l'età esatta della morte e quanto fumava. Sui casi singoli non si può dire niente, ma e quando i casi arrivano da centomila in su ecco che cominciano ad emergere delle indicazioni, e sono indicazioni vere, reali. Non è detto che dal momento in cui uno mette in bocca una sigaretta, ogni volta accorci la vita di 27 minuti, ma sul numero, complessivamente, all'incirca, le cose vanno così. Ma c'è tanta gente che fa un bilancio e dice: «Va beh, vorrà dire che...», sapete quello là che va dal medico e dice: «Dottore, ho 90 anni, non bevo, non fumo, non esco la sera, non vado a divertirmi, che cosa devo fare ancora per vivere a lungo?», e il medico gli fa: «Scusi, lei non fuma, non beve, non va a divertirsi, ma perché vuole vivere a lungo?», a un certo punto devi fare un bilancio di convenienza, pago un prezzo ma posso anche avere un qualcosa di ritorno, di tranquillità.

La sigaretta non è solo nicotina, è tutto un rituale che può dare serenità, che può dare un attimo di distacco, di nascondimento, di compensazione affettiva perché è calda, tocca le labbra, eccetera. Lo so bene perché avevamo un corso di ipnositerapia e una parte del corso era proprio per smettere di fumare; c'era un docente che spiegava tutti gli elementi del fumo che sono veramente tanti, non è solo la nicotina, è proprio tutto un sistema che dà un certo rimando alla persona, per cui la persona pur sapendo che il tabacco è un lento veleno (sapete quello cui dicevano: «Ma lei lo sa che il tabacco è un lento veleno?») e lui: «Ma io non ho mica fretta!», in questa realtà dunque ognuno fa il suo bilancio e dice: «Va beh, accetto le sofferenze che possono venire, per un vantaggio che ho», quindi a questo livello uno può anche fare le sue considerazioni.

C'è un altro tema delle sofferenze fisiche che invece è più subdolo e molto problematico, quello delle **somatizzazioni**: sono delle malattie fisiche del corpo che hanno un'origine, però, nella mente, sono di origine mentale, di origine nervosa. Ce ne sono di tre tipi diversi, la prima è quello di uno **spostamento di una sofferenza dalla sensibilità al corpo** perché nella sensibilità la sofferenza fa molto male, uno la sente parecchio, e allora tenta di liberarsi da questa sofferenza che ha nella sensibilità spostandola, ad esempio, nel corpo ed ecco che la sensibilità si alleggerisce di questa sofferenza, però si ammala una parte del corpo; **si ammala la parte del corpo che l'inconscio collega con quel tipo di sofferenza**.

Degli esempi molto comuni sono l'aver problemi agli occhi per qualcosa che uno non vuole vedere, psicologicamente la sua psiche non vuole vedere e si ammala negli occhi; una diminuzione dell'udito, i problemi all'udito perché c'è qualcosa che uno non vuol sentire e allora ecco che l'udito si ammala, si abbassa; c'è l'apparato digerente che è molto sensibile, avete mai sentito l'espressione “quella persona io non la digerisco”? È un'espressione che può anche corrispondere a una somatizzazione perché quella persona io la devo digerire e non la digerisco, ed ecco che mi vengono dei problemi allo stomaco. Può ammalarsi qualunque cosa dall'alopecia, che è la caduta dei capelli, fino alla mancanza di crescita delle unghie dei piedi, tutto si può ammalare per uno spostamento e l'inconscio trova l'organo bersaglio.

Ma non c'è solo questa causa di somatizzazione, un'altra causa molto brutta (ma sono tutte brutte) è quella dell'**autopunizione**: «Io ho deluso me stesso, io ho tradito me stesso, io sono arrabbiato con me stesso e mi autopunisco», è qualcosa di terrificante, è qualcosa che arriva a delle crudeltà che magari uno non farebbe nemmeno ad un altro coscientemente, eppure le fa su di sé. Questa è autopunizione perché: «Io credevo, io mi sentivo, e poi mi rendo conto che ho sbagliato, che sono stato incapace per tanti motivi e allora ho rabbia contro di me e la sfogo fisicamente sul mio corpo», può capitare qualunque cosa, ma non bella! Anche qui c'è l'organo bersaglio; dove va a finire lo determina l'inconscio anche se è più facile in questi casi che vada su un organo debole, ma non è detto che vada su un organo debole perché l'inconscio fa dei passaggi che noi non riusciamo a capire, dovremmo fare una lunga riflessione per andare a capire come mai è andato a finire lì. Importante è percepire che ce l'ho con me stesso, che sono arrabbiato con me stesso. Anche in questo caso il perdono è la strada da seguire, il perdono nei propri confronti lo approfondiremo dopo.

C'è ancora una terza causa di somatizzazione che è **la comunicazione agli altri**: per comunicare qualcosa agli altri io mi faccio del male. Ma che senso ha? Faccio l'esempio dei manuali: una donna paralizzata, ha 50 anni, gambe paralizzate, obbligata in carrozzella, come mai? I neurologi studiano tutto il possibile, non trovano nessuna causa. Allora fanno una prova con l'ipnosi e con l'ipnosi questa donna si alza e cammina, finita l'ipnosi torna paralizzata, allora i neurologi dicono: «Noi abbiamo finito il nostro lavoro, se volete vedere qualcosa voi psicologi...noi non c'entriamo più!». Gli psicologi sono andati ad approfondire, e hanno scoperto che questa donna aveva servito la famiglia per 20 – 30 anni, lavorando per tutti, privandosi di tutto, facendo tutto a tutti, a un certo punto si è “rotta”, ha detto: «Adesso basta, adesso mi siedo qui e voi servite me!», una comunicazione agli altri per dire loro: «Adesso è ora che voi vi prendiate cura di me; io resto bloccata su una carrozzella», ma guardate che non faceva finta di non poter camminare, no! Non riusciva proprio più a camminare! È la causa che è psicologica, il deficit era chiaro: non poter più camminare.

Oppure il caso di un uomo con una terribile ulcera e, anche lì, come mai questa ulcera che non guarisce mai? Gli psicologi vanno ad approfondire e scoprono che costui aveva una moglie che sapeva cucinare molto bene. Cucinare era la gioia di questa donna e lo faceva volentieri; il marito era arrabbiato con lei per tutt'altra faccenda e allora quale astuzia ha avuto? Si è fatto venire l'ulcera: «Così tu cucini solo più verdure bollite e bistecche ai ferri: non cucini più! Tutta la tua abilità, tutto il tuo divertimento io te lo blocco, ti castro, ti tolgo la possibilità», sì, ma tenete conto che l'ulcera l'aveva lui!

Guardate questi meccanismi di comunicazione come possono essere terribili perché uno va contro se stesso, poi io credo che quella sia una battuta del marito che ha castrato se stesso per far dispetto alla moglie, credo che sia una battuta, ma il meccanismo è quello: «Io mi faccio del male per punirti». Questo meccanismo può arrivare anche a livelli coscienti soprattutto in persone poco mature perché il meccanismo inconscio può capitare a tutti, a tutte le età, e anche se uno ha fatto un cammino di crescita potrebbe non bastare per evitare delle somatizzazioni. Invece quello cosciente riflette una persona poco matura, ma questo meccanismo a livello, ad esempio, adolescenziale può arrivare al suicidio.

L'analisi di certi **tentati suicidi giovanili**, “tentati” perché se sono “riusciti” non lo hanno più raccontato, è **punire qualcun altro**. Ogni tanto leggete purtroppo qualche adolescente che si suicida perché lo prendono in giro in rete, il cyber mobbing, queste situazioni, il cyber bullismo e così via. Può darsi che lo faccia per disperazione, io però metto un interrogativo se non era anche per fare pentire gli altri: «Adesso pentitevi del male che mi avete fatto».

A livello adolescenziale, però, c'è ancora un passaggio che può sembrare strano ma la psicologia lo ha rilevato tante volte: il bambino non ci crede nella morte, non crede che si muoia, si sente fatto per vivere per sempre, per l'eternità, e questo arriva anche alla preadolescenza e all'adolescenza. Ha questa sensazione, ma non è che non abbia mai visto qualcuno morto, non è che non sappia che si muore, semplicemente si trova dentro la sensazione che lui non morirà e a volte

guida la moto in certi modi perché tanto lui non morirà. A volte addirittura ha quest'idea: «In casa mi avete fatto disperare, in casa mi torturate continuamente», perché magari vogliono che studi, vogliono che tenga in ordine la sua camera, vogliono che mangi cose opportune a ore opportune, assolutamente non sopporta queste realtà, e dice: «Io adesso mi butto giù dalla finestra», ma nella sua idea c'è: «Mi butto giù, muoio, si pentono del male che mi hanno fatto, io torno su e la famiglia è cambiata, si rende conto adesso e quindi mi tratta in un modo diverso».

Guardate che sono riportati casi, e anche ai genitori si dice questo, del genitore che dice al figlio: «Ok, tu vuoi buttarti giù dalla finestra, ma sappi che una volta arrivato giù, su non torni più», il ragazzo ci pensa, dice: «Già è vero!» e cambia idea. Dici: «Ma come? Se non glielo dicevano in quel momento si suicidava?», è possibile che se in quel momento non glielo dicevano lui poteva realmente buttarsi giù con l'idea: «Tanto non muoio, e poi torno su», bisogna dirli che non funziona così.

Fino a che punto può arrivare il **fare del male a se stesso per far del male agli altri**, perché gli altri si pentano, perché gli altri si vergognino, perché gli altri siano dispiaciuti di averlo fatto soffrire. Dunque le somatizzazioni non sono tutto, si può andare ancora oltre queste realtà.

Vediamo un attimo un argomento: **Dio le sofferenze fisiche**. È possibile che la mia sofferenza fisica sia voluta da Dio? Io non ci credo! Io non credo in un Dio che distribuisce le malattie: a questo un'influenza, a questo un tumore, a questo... e così via, io non ci credo in un Dio di questo genere. Io credo in Dio che è Padre, come viene rivelato nel Vangelo, e che nel momento della malattia mi fa un dono che è quello di poterci guadagnare anche in quel momento. Allora, io non so se e quando mi ammalero (dicono che morirò anch'io ma non ne sono ancora convinto!), io non so "se", "quando", "che cosa", ma la serenità di un cristiano viene dal fatto che quando capiterà quello, io potrò anche in quel momento guadagnarci da quello.

Torniamo all'incidente in auto, io spero che non mi capiti un incidente in auto, io viaggio abbastanza, 20mila km l'anno, non posso dire: «Ma tanto io confido nel Signore, quindi non avrò incidenti»; tante volte mentre viaggio da solo e prego: «Quindi non avrò incidenti perché se prego non avrò incidenti», non è vero! Non posso dire quello, che cosa posso dire con sicurezza? Che se dovesse capitarmi un incidente dove anche uno resta in carrozzella (può capitare questo!) ebbene, la certezza che Dio che è Padre buono mi farà il dono di guadagnarci da quella situazione; per questo è possibile che sentiate delle persone che dicono: «Questo me lo ha mandato il Signore, questo incidente, perché così ho fatto questa crescita, così ho capito questo, così ho cambiato la mia vita. Se non ci fosse stato quello io non avrei capito, io non avrei cambiato è proprio il Signore che me l'ha mandata», no!

No! Quell'incidente, quella cosa, è capitata per distrazione di qualcun altro, per i limiti della nostra medicina, per la tua sbadataggine, è capitata per una debolezza fisica che avevi: non è Dio che te l'ha mandata, ma Dio Padre ti ha fatto il dono di poterci guadagnare da quella realtà spiacevole. E allora? È bello sentire persone che dicono così: «Meno male che mi è capitato, perché...», guarda era meglio se non capitava e se tu crescevi, se tu superavi, se tu andavi avanti anche senza quel malanno, senza quel guaio. Ma c'è un Salmo che dice "L'uomo nella prosperità è come gli animali che non capiscono", e allora magari se non c'era quell'incidente non capivi questo, ma non è che Dio mandi un incidente per...

Vi ho già raccontato, è una cosa pubblica, tutti sanno di questa ragazza, questa nostra allieva di vent'anni, che per un incidente è rimasta in carrozzella, poi si è sposata, e voi la vedete di una serenità, di un sorriso, che voi vi chiedete: «Ma si rende conto che è in carrozzella?», vi assicuro che se ne rende conto! Ha fatto un cammino, ha fatto una crescita veramente straordinaria, magari la faceva lo stesso se stava in buona salute e se non capitava quell'incidente, forse sì, forse no, ma è inutile andare a cercare, certamente Dio le ha fatto il dono di crescere e lei lo ha colto. Dunque gli incidenti e le malattie non sono punizioni distribuite da Dio, ma la sua paternità, la sua bontà, ci dà la possibilità di guadagnarci, anche in quelle situazioni e allora ecco la serenità del cristiano che

guarda avanti e dice: «Speriamo che non capiti niente di male, ma se capita potrò guadagnarci lo stesso».

Andiamo avanti e vediamo **le sofferenze mentali, le sofferenze interiori**, che possono essere anche peggiori delle sofferenze fisiche. Io non lavoro con malati fisici per cui non ho esperienza di sofferenza fisica oltre quella comune, normale, e veramente la sofferenza fisica a certi livelli è terribile, ma ho vissuto esperienze di sofferenza interiore, di sofferenza mentale, di sofferenza psichica. Per il lavoro che faccio di psicologo arrivano delle persone che portano un carico di sofferenza che è veramente terrificante; la sofferenza dell'inferno io la sento lì, sento quanto soffrono certe persone: tutto un carico di sofferenza interiore. Ora, anche la sofferenza interiore può essere dovuta a qualche cosa che uno ha combinato oppure a qualcun altro, cominciamo con qualcun altro.

Tenete conto che **le relazioni sono all'origine delle sofferenze più grandi**, ad esempio è possibile che io non riesca a realizzare una meta, è una sofferenza mia interiore, ma le sofferenze che vengono dalle relazioni sono le più grandi, quindi relazioni con persone amate, relazioni con persone importanti, relazioni con persone con cui c'era fiducia, apertura, disponibilità, sono le persone che ci possono far soffrire più di tutte. Un lavoro che a volte faccio è: «Fai un elenco di tutte le persone che conosci, metti quanto vuoi loro bene e, a un certo punto, quanto questa persona ha il potere di farti arrabbiare, di farti soffrire», e la cosa che rilevano soprattutto i più giovani è che sono le persone a cui vogliono più bene, a cui sono più legati. Il vicino di casa di cui a voi non importa niente, ha poca possibilità di farvi soffrire; papà e mamma ne hanno molta di più, e così via, le persone più vicine, le persone con cui uno è più legato.

Supponiamo (scusate ma questa sera si parla di sofferenza e quindi gli esempi vanno in quella direzione) che una persona vi tradisca, che una persona vi abbandoni, che una persona vi faccia del male: «Una persona cui ci tengo, una persona con cui vivo un rapporto affettivo ma magari ero anche convinto che l'altra persona vivesse dell'affetto nei miei confronti: mi arriva addosso questa valanga nera, questa marea di acqua amara, mi arriva addosso come un bolide di fuoco che mi brucia tutto dentro, mi arriva dentro qualcosa che esplose in mille lame taglienti che mi tagliuzzano tutto dentro», sono espressioni che ho sentito da persone, di questa sofferenza dentro che ti devasta. Allora è chiaro che è una sofferenza inutile, è una sofferenza che ti è arrivata fra capo e collo, però la gestione anche qui è fondamentale, perché se gestisci male soffri di più, se gestisci bene soffri di meno. E anche qui cosa volete che vi dica?

Accettazione e perdono sono i passaggi per soffrire di meno. Che cosa vuol dire accettazione? Allora, questa persona di cui mi fidavo mi ha tradito (sapete quello là che raccontava: «Ho fatto società con un altro, io ho messo i soldi e lui ha messo l'esperienza. Abbiamo fatto questa società, adesso lui ha i soldi e io ho l'esperienza») allora, mi sono fidato ed è andata a finire così.

Accettazione non vuol dire: «Ma sì, ha fatto bene!», accettazione non vuol dire: «È giusto; me lo meritavo!», assolutamente! Accettazione non vuol dire: «Sono contento che sia andata così», assolutamente, accettazione non vuol dire niente di tutto questo.

Ma nemmeno quando si parla di accettazione da parte di Dio non vuol dire assolutamente questo. Accettazione vuol dire: «Questa è la realtà! Si parte di qui, punto! Si parte di qui!», **accettazione è partire dal punto reale in cui uno si trova.** Immaginate una persona che sta salendo in montagna, a un certo punto scivola e rotola giù duecento metri, accettazione che cosa vuol dire? Rifare quei duecento metri! Ma non vuol dire: «Che bello, rifaccio questi duecento metri!», ma puoi andare giù e su ogni volta che vuoi; accettazione vuol dire: «Mi trovo qui in fondo e rifaccio la salita. Mi dispiace, sento la sofferenza, ma la sento di meno perché l'ho accettata».

Se io invece dentro vivo la rabbia (come dicevo prima lo stesso della sofferenza fisica, la sofferenza interiore) io soffro di più. Peggio! Se io non accetto non ne vengo a capo. Allora vediamo una sofferenza interiore che ogni tanto mi capita di vedere negli altri, ogni tanto mi capita

di vedere delle persone bocciate agli esami. Per chi non mi conosce sono preside della Facoltà di Psicologia dei Salesiani al Rebaudengo, abbiamo finito una sessione di esami la scorsa settimana e allora certo che mi capita di vedere questa sofferenza ogni tanto: non aver passato un esame. Che cosa vuol dire accettazione? Accettazione vuol dire ripetere l'esame; non accettazione vuol dire non andare più avanti nel corso di studi, e guardate che capita! E uno chiama la persona e uno cerca di ragionarla, davanti a una bocciatura fermarsi, questo vuol dire non accettare la bocciatura. Ma certo che era meglio essere promossi, ma dal momento che questa è la realtà, accettare vuol dire ripartire da lì.

Sapete quella ragazza che si presenta all'esame e dice: «Professore, questa è la quinta volta che do il suo esame, adesso io sono disponibile a tutto pur di passarlo», e lo guarda dritto negli occhi, il professore la guarda dritto negli occhi e le fa: «Lei quando dice tutto, dice proprio tutto - tutto?», quella lo guarda dritto negli occhi e gli fa: «Professore, quando dico tutto intendo tutto, tutto, tutto» - «Ah, bene! Allora studi!», se era disponibile a tutto pur di passare l'esame allora doveva essere disponibile perfino a studiare per passare l'esame!

Accettare è fare la cosa che ti permette realmente di venire fuori dalla situazione. L'esempio che ho fatto tante volte e che mi piace perché mi capita ogni tanto, è quello del navigatore satellitare che "accetta" il mio errore, perché quando si arriva su certe rotonde trovare l'uscita giusta non è così facile, perché quando è la prima o la seconda è facile, ma quando è la sesta, in mezzo al traffico, qualche volta faccio due giri e qualche volta sbaglio, qualche volta la faccio anche giusta; dunque, lui che cosa fa? Cambia le indicazioni! Prima mi diceva: «Terza uscita e poi dritto», adesso mi dice: «Torna indietro appena possibile», oppure: «Gira a destra, gira a destra», e mi fa fare tutto un giro, e così via. Che cosa vuol dire? Che ha accettato che io abbia sbagliato. Il navigatore è una macchina e quindi va come è stata programmata, ma se in teoria avesse una sua autonomia e non accettasse il mio errore, direbbe: «Dovevi andare dritto, quindi tu dovevi essere sulla strada che io ti ho indicato, quindi io ti dico di continuare ad andare dritto» - «Sì ma io ho sbagliato strada, sono su un'altra, non puoi dirmi di andare dritto!» - «Ma io non accetto che tu abbia sbagliato, quindi continuo a dirti come tu dovresti essere», questo è non accettare, che è assurdo!

Dovete fare un viaggio in macchina, e, delusione della delusione, guardate l'indicatore e vi accorgete che la benzina non basta; che cosa vuol dire accettare che la benzina non basta? Vuol dire programmare una sosta per mettere la benzina, pagare la benzina: tempo e soldi. Che cosa vuol dire non accettare che la benzina non sia sufficiente? Fermarsi per strada! Il che vuol dire poi avere guai maggiori.

Accettare è partire da quel punto che io non volevo, che non doveva essere, che è sbagliato, ma sono finito lì, questo è accettare. «Non volevo essere bocciato, ma sono finito lì e adesso devo partire di lì», questo è accettare. Quindi vedete come è importante questa strada dell'accettazione: «Il vicino non doveva farmi quel dispetto! Ma devo partire di lì, non posso non accettare che l'abbia fatto: mi costa delle sofferenze peggiori», accettare! E poi torniamo sul perdono sempre in funzione del mio guadagno, della mia riduzione di sofferenza, ma del perdono poi sarà ancora più interessante quando parleremo del perdonare se stessi, allora lì sì che le cose diventano belle.

Dunque abbiamo visto questa realtà dell'accettare, del perdonare, del voler bene. Mi viene in mente quella preghiera di Totò nel film "Il più bello spettacolo del mondo", ambientato in un circo, finito lo spettacolo si radunano e lui è un pagliaccio e rivolge la sua preghiera di ringraziamento al Signore e, tra l'altro, dice: «Ma perché la gente ride mentre io sono triste, e più io sono triste dentro e più la gente ride. Ma io li perdono, un po' perché non sanno che io sono triste, un po' per amor tuo, Signore, e un po' perché hanno pagato il biglietto», Totò era capace di mettere delle battute bellissime.

Dunque questa realtà del perdono che è una realtà necessaria.

Andiamo al punto delle **sofferenze interiori che io provo a me stesso**. Anche qui ci sono degli sbagli di gestione interiore, come prima dicevamo sbagli fisici: con il martello vado a colpire

il dito, anche interiormente io posso compiere dei gesti sbagliati che alimentano la mia sofferenza. Ad esempio, la sofferenza deve restare nella sensibilità, è vero che nella sensibilità fa male, però nella sensibilità la sofferenza non danneggia la persona perché la sensibilità è fatta apposta per contenere la sofferenza, proprio in quanto è fatta apposta la sente di più ma non viene danneggiata.

L'esempio che mi piace di più è quello dello stomaco, lo stomaco contiene i succhi gastrici che sono in grado di sciogliere la carne, ma finché stanno nello stomaco non fanno danno perché lo stomaco è fatto apposta per contenere questi succhi e quindi lì non danneggiano. Ma se escono di lì anche poco-poco, anche un piccolo rigurgito acido, uno subito sente male perché nello stomaco servono (altrimenti non digeriremmo) ma fuori di lì, danneggiano.

Lo stesso **la sofferenza, fino a quando è nella sensibilità non provoca danno**, ma se io sono stufo di sentirla nella sensibilità e **sposto la sofferenza ad esempio nell'intelligenza**, cominciano dei guai perché l'intelligenza è fatta per risolvere i problemi, non la sofferenza! E allora ecco che comincia a girare in cerchio con dei ragionamenti di questo genere: «Ma perché l'ha fatto? Ma non si fa così! Ma non è giusto!» e magari uno non ci dorme di notte, magari uno non riesce più ad applicarsi al lavoro, uno non ha più testa per altro, perché è catturato da questo circolo dell'intelligenza che non porta da nessuna parte però assorbe molta energia, e la persona è sfinita. Che cosa ha fatto? Non ha fatto niente! Ha fatto uno sbaglio, quindi un'enorme fatica interiore che non porta da nessuna parte e però la persona non se ne rende conto di aver fatto questo sbaglio e può restare lì dentro a soffrire inutilmente perché l'intelligenza non ne viene a capo.

Questo tipo di sbaglio è più comune nella nostra epoca che non in tempi passati perché noi siamo abituati a usare l'intelligenza più di quanto fosse una volta. Una volta nella vita contadina, nella vita popolare, le cose da sapere erano quelle duecento, quattrocento e basta, quindi non era che uno dovesse continuamente imparare cose nuove, continuamente esercitare l'intelligenza su qualcosa che non aveva mai visto e mai fatto; oggi bastava cambiare il cellulare che è un test di intelligenza, basta cambiare il forno a microonde e vai che è un test di intelligenza, continuamente! Ma non solo per queste attrezzature, ma anche davanti alle pratiche burocratiche: vai su Internet, apri il sito e poi mettiti a ragionare se vuoi venirne a capo!

Dunque siamo abituati a usare l'intelligenza per risolvere tanti problemi, arriva la sofferenza e “tac” noi usiamo l'intelligenza, ed è uno sbaglio perché la persona si stressa, la persona si affatica, la persona può arrivare persino al burnout, è tanto ma potrebbe anche arrivare lì perché ha sbagliato a spostare le sofferenze nell'intelligenza.

Oppure potrebbe **spostare la sofferenza nella volontà**, se uno sposta la sofferenza nella volontà resta paralizzato, perché come la volontà cerca di muoversi fa male, e allora sta fermo. Forse vi è capitato di vedere delle persone che in seguito alla morte di una persona cara, di un parente caro, la persona resta come paralizzata, seduta sulla sedia, ferma, lo sguardo nel vuoto, senza piangere, senza dir niente, attonita, così! Vuol dire che ha spostato la sofferenza nella volontà, non è più capace a fare niente, bisogna scuoterla, bisogna dirle: «Dai, che la vita va avanti», bisogna aiutarla a piangere. Perché aiutarla a piangere?

Pensate che una volta nel messale vecchio c'era una preghiera per chiedere **il dono delle lacrime**, ma perché? È così bello piangere? No, non è bello piangere, ma la persona in quella situazione ha bisogno di **spostare la sofferenza dalla volontà, di nuovo nella sensibilità**, dove le verrà da piangere, quindi se quella persona scoppia a piangere vuol dire che ha fatto un passaggio interiore utile per lei. Non è che piangendo soffre di meno, soffre di più piangendo, però si smaltisce la sofferenza, si integra nell'organismo psichico la sofferenza, mentre se resta lì nella volontà la persona resta bloccata: passa il tempo e cominciano i problemi perché bisogna andare avanti nella vita. Dunque c'è questa possibilità di spostare la sofferenza.

C'è ancora un'altra possibilità: **per non sentire la sofferenza nella sensibilità uno può azzerare la sensibilità**, non sentire più niente, anche qui posso riportare il caso di un manuale di una donna con un figlio adolescente handicappato, è morto di infarto il marito, non avevano parenti vicino, questa donna si è trovata a gestire l'improvvisa morte del marito con tutto quello che vuol dire, continuare a gestire contemporaneamente il figlio, gestire tutte le situazioni economiche e

avanti, non ha avuto tempo per integrare la sofferenza dentro, e allora cosa ha fatto? Ha azzerato la sensibilità, non sente più niente, il suo problema era appunto che diceva: «Ma non mi importa più niente di niente, non mi importa niente della morte di mio marito, non mi importa niente della malattia di mio figlio, sì io faccio tutto quello di cui ha bisogno, ma non me ne importa niente» questa persona aveva anche una vita religiosa, una fede e diceva: «Non me ne importa più niente di pregare, non me ne importa più niente assolutamente di niente, vado avanti come una macchina che fa quel che deve fare», è vero che non ha sentito la sofferenza, però a lungo andare diventa una vita sofferente in maniera terribile. Aver azzerato la sensibilità vuol dire non sentire più nessuna gioia e non sentire più nessuna sofferenza: tutto è indifferente.

Guardate che qualcun potrebbe aver fatto un'esperienza di **azzerare la sensibilità su tempi brevi**, soprattutto i maschietti, di meno le femminucce, proprio per la gestione della sensibilità. Ad esempio, a me è capitato vedere il giorno del matrimonio il marito assolutamente indifferente, tutto attento che fosse tutto in ordine, tutto preparato, non ci sono problemi, si muove con estrema razionalità, ma se uno gli dicesse : «Che cosa provi?», onestamente risponderebbe «Niente!». Ma non è vero che non prova niente! È che la sensibilità di fronte a quel colpo si è desensibilizzata, si è auto anestetizzata, non sente più niente, ma questo da una parte testimonia che c'è stato il colpo quindi è vero che è un'emozione per lui, e dall'altra che ha fatto questa gestione senza rendersene conto di bloccare la sensibilità. E anche in altre situazioni di festa, belle, grandi, questo vedere la persona indifferente, e potrebbe capitare anche a un compleanno; può capitare anche in emozioni nemmeno così forti e grandi, ma è anche possibile che in quelle situazioni voi guardiate il festeggiato e vi rendiate conto che sinceramente non gliene frega niente. La prima cosa da tenere conto è che non è vero che è indifferente, perché se è in quella situazione vuol dire che la sensibilità si è mossa molto quindi gli importa molto, è poi la gestione che ne ha fatto che lo ha paralizzato. Dunque si può sbagliare la gestione della sofferenza e arrivare a questi momenti.

Ci possono essere altri **sbagli nella sofferenza interiore**: io posso aver sbagliato con l'intelligenza nel valutare, «Ho sbagliato! Ho fatto i miei calcoli e ho sbagliato i calcoli, ed ecco che vado a finire in un guaio: **ho sbagliato con l'intelligenza**», oppure posso aver fatto **uno sbaglio con la volontà**, più che uno sbaglio in quei casi parlerei di debolezza della volontà: «Volevo realizzare quello, volevo raggiungere quel risultato, volevo comportarmi così, volevo non comportarmi così, e poi non sono stato capace. La mia volontà non ha realizzato quello che volevo, ho sbagliato a gestire la volontà». La volontà ha diversi funzionamenti, ha un funzionamento sottile e continuo, ha un funzionamento a esplosioni di energia: «Non ho utilizzato il meccanismo giusto al momento giusto e quindi ho fallito l'obiettivo, non sono stato capace ad arrivare fino in fondo».

Un altro sbaglio che posso aver fatto è quello della **gestione della sensibilità**, prima vi dicevo di **questa paralisi che è uno sbaglio nella gestione della sensibilità**, ma ci sono altri sbagli che possono avere delle conseguenze anche molto dolorose: **quando uno sbotta la sensibilità esplose**. La sensibilità è come una molla: se io la comprimo oltre un certo limite poi scatta, e quando la sensibilità scatta non la gestisco più, è come se un altro prendesse la gestione di me. Non è un altro, è la sensibilità che è troppo compressa e si sta espandendo e prendendo i suoi spazi; si prende le sue rivincite e quindi io posso avere delle conseguenze anche molto spiacevoli, molto dolorose perché ho fatto qualcosa che proprio non bisognava fare.

«Ho detto al capoufficio che cosa pensavo di lui» - «*Hai fatto una cosa che proprio non dovevi fare!*» - «Sì, va beh, ma ne avevo proprio voglia», è la gestione della sensibilità. Dovevi renderti conto che dovevi trovare altri spazi di sfogo, dovevi trovare un altro modo di gestirla, non mandar giù, mandar giù, mandar giù fino a quando hai avuto tutta questa esplosione, oppure la persona che dice «Me ne vado!», e poi dopo dove lo trovi un altro posto? La persona che litiga in una maniera assurda con qualcun altro e poi tutta la fatica di ricucire, di recuperare; la persona che per un movimento della sensibilità si arrabbia in modo terribile in qualunque situazione, non fa quello che dovrebbe fare, fa tutt'altro di quello che dovrebbe fare: un **errore nella gestione della sensibilità**.

Semplicemente uno deve conoscere la sua sensibilità e rendersi conto che certe cose le pesano, ma non è che uno non lo sappia, ma uno deve valutarlo in maniera opportuna; allora, io posso sopportare questo fino a 10, fino a 12, arrivato a 10 – 12, io devo trovare il modo di scaricare la sensibilità:

ti piace la musica? Ti ascolti mezz'ora, un'ora di musica!

Ti piace passeggiare? Esci, vai fuori a passeggiare!

Ti piace fare sport, andare in palestra?

Ti piace guardare su YouTube tante cose allegre e divertenti?

Ti piace fare la Settimana enigmistica, il Sudoku?

Dimmi che cosa ti piace perché hai bisogno a un certo punto di scaricare la sensibilità sennò poi quella si scarica da sola, ma dove si scarica lo decide lei, non lo decidi tu! Allora, gestione di sé che vuol dire conoscere se stessi per evitare certi sbagli che provocano sofferenze che sono peggiori, a volte, della causa; quindi la **capacità di gestirsi**.

Vediamo ancora **le relazioni** perché non ci sono solo le sofferenze che gli altri recano a me, ma io posso anche essere una causa, una concausa. Io non credo che ci siano concause al 50%; sì è possibile, ma c'è una corresponsabilità in tutti i casi. Ricordo un problemino che si faceva con i ragazzi per invitarli a riflettere: «c'è un fiume, c'è un ponte, su questo ponte tutte le sere alle otto di sera, si mette lì un matto che spara a tutti quelli che cercano di passare sul ponte. C'è una donna che abita da questa parte e che ha l'amante dall'altra parte. Una sera non si rende conto che sono passate le ore otto e deve assolutamente tornare a casa e allora chiede all'amante di accompagnarla, dice: «Magari in due riusciamo a svicolare», l'amante risponde di no; allora va da un barcaiolo e chiede se è disponibile a traghettarla, ma il barcaiolo dice: «No, è troppo pericoloso, non ho nessuna voglia di correre questo pericolo», la donna non sa più cosa fare, tenta di passare da sola, il pazzo le spara e l'ammazza. Come si dividono le responsabilità?

Naturalmente il problema è fatto per discutere e adesso non ci mettiamo a discutere sulle responsabilità, ma una cosa interessante è quando si chiede: «Qual era la responsabilità del marito del fatto che la moglie avesse un amante?», zero no, 100% no e forse nemmeno 50%, non so, si può discutere. Così la responsabilità dell'amante che va sull'importanza dell'amore, la responsabilità del barcaiolo che va sull'importanza dei soldi perché questa pagava ma lui non ha accettato, si toglie la responsabilità del matto, che essendo matto non è responsabile, e invece si va a vedere la responsabilità della donna. Ha una responsabilità? Certo che ha una responsabilità anche lei. Quindi abbiamo una parte di responsabilità anche quando avvengono dei pasticci relazionali.

Dei problemi relazionali abbiamo anche una parte di corresponsabilità noi, e la cosa interessante è rendersene conto il più presto possibile. Tante volte nelle dinamiche familiari, nelle terapie familiari, di coppie eccetera, io vi riporto i manuali perché certamente non vi riporto i casi dei singoli: non esiste questo! I manuali li potete leggere anche voi e riportano proprio questo fatto di uno dei due che non ha coscienza della responsabilità nella gestione dei problemi di coppia, come se i problemi fossero tutti dell'altra persona. No, renditi conto che se l'altro ha dei problemi c'è da parte tua una corresponsabilità. Allora, bisogna rendersi conto di questo, e qualche volta la sorpresa potrebbe essere che la responsabilità mia è più grande di quella dell'altro! Cioè che sono io quello che crea il pasticcio maggiore e quindi devo mettere tutta una serie di meccanismi in movimento per arrivare a rendersene conto.

Che cosa fare? Ve lo avevo già annunciato prima: **perdonare se stessi, perdonare se stessi, perdonare se stessi!** Se qualcuno pensa che di perdonare se stessi ne sono tutti capaci, si sbaglia! Perdonare se stessi è un cammino da fare, ed è un cammino che non si fa in un colpo solo. Con i clienti io uso l'esempio di un mucchio di terra da scavare; ogni volta che perdoni te stesso togli una palata di terra, ma devi farlo 30 – 40 – 50 volte prima di avere spalato tutto il mucchio. Noi non siamo capaci a perdonarci in un colpo solo, a perdonare noi stessi. E guardate che perdonare se stessi richiede alcuni passaggi, ad esempio **il proposito di non farlo più**, se uno non fa questo

proposito di non farlo più non riesce a perdonare se stesso, ma è chiaro! È semplice! Facciamo un esempio: il gioco d'azzardo; come faccio a perdonarmi se non voglio smettere? Se dico: «Domani lo faccio di nuovo!», che senso ha il perdono se io penso di farlo di nuovo? Non ho la percezione di aver sbagliato se penso di farlo di nuovo non c'è spazio per il perdono.

Quello del “non lo farò più” è anche necessario quando si chiede perdono a qualcun altro, sapete la storia del lupo che va a confessarsi dal parroco e gli dice: «Reverendo, devo confessare di aver ucciso e mangiato delle pecore » e allora il parroco comincia a fargli una predica che non deve più uccidere e mangiare le pecore dei vari greggi, e a un certo punto il lupo gli dice: «Reverendo, si sbrighi perché sento un gregge che sta passando qui fuori!», era una storiella agganciata a situazioni di altri tempi, ma per dire come uno può **non avere il proposito**. E se uno non ha il proposito può anche chiedere perdono ad un altro: «Guarda, ti ho fatto disperare, non lo farò mai più» e intanto pensa: «Eh, lo vedrai!». Posso anche mentire ad un altro, ma non posso mentire a me stesso e perdonarmi se so che ho deciso di farlo ancora; quindi rendetevi conto del cammino che io devo fare per arrivare a prendere una decisione vera, profonda, di non farlo più.

E poi **devo volermi bene**, ma voi davvero pensate che la gente voglia bene a se stessa? Che le persone vogliano bene a se stesse? Guardate che è **proprio “il minimo” il bene che le persone vogliono a se stesse**, qualcuno di più, qualcuno di meno, e qualcuno molto di meno, ma tutti hanno bisogno di crescere nell'amore verso se stessi. Dove si vede? Si vede in meccanismi del tipo; «Quante volte oggi, proprio oggi, hai fatto quello che sapevi che era meglio non fare? Quante volte oggi non hai fatto qualcosa che sapevi era meglio fare?», dentro di te c'è questa coscienza, se vai a vedere. Parlo di oggi: «Era giusto fare così, però non ne avevo voglia, o vai a sapere, e ho fatto così. Là dovevo fare così e non ho fatto così» sono tutti gesti di mancanza di amore verso di sé, ma se il tuo bene è quello fallo! Fallo per amore di te stesso, oppure non ti ami!

Sapete che l'amore è una realtà che dà una forza immensa! Che cosa fa la gente per amore! Ok, e allora puoi misurare quanto ami te stesso proprio dalla tua coerenza di vita, dal tuo condurti verso il bene, verso quello che sai che è bene per te, e quante occasioni uno perde in una giornata: occasioni di propria felicità di proprie soddisfazioni, oppure va a finire in tutti quei meccanismi elencati prima di auto punizione, di auto penitenza, e così via: uno non vuole bene a se stesso!

Io credo che si possa riassumere qui il discorso di questa sera: volete evitare sofferenze inutili? Imparate a volervi bene, imparate a voler bene voi a voi stessi, bene profondo, bene vero, bene che va proprio a portare voi stessi verso il vostro bene e quindi vi aiuterà a evitare le somatizzazioni, vi aiuterà a evitare gli sbagli, le disattenzioni, quante cose il volervi bene vi porta! La chiave fondamentale per evitare le sofferenze inutili è **volere il vostro bene!** Auguri!

Abbiamo 10 -12 minuti per rispondere a tutti i problemi di sofferenza del mondo!

Domanda: *sul fatto di voler bene a se stessi, ama te stesso... chi fa del male o è in una sofferenza che cosa vuol dire? Che ha smesso di amare se stesso ed è in autopunizione?*

Non è detto! Potrebbe anche essere uno sbaglio perché ha spostato la sofferenza nell'intelligenza e sta male per quello; ha somatizzato e sta male per quello; sta rifiutando la sofferenza e quindi sta vivendo l'ingiustizia della sofferenza, sta vivendo la violenza della sofferenza.

Domanda: *Se io ho fatto del male, la mia sofferenza è autopunizione?*

Può esserci un'autopunizione, ma può esserci anche solo la coscienza del proprio limite che fa soffrire.

Domanda: *nel caso una persona abbia molto sofferto e magari è stanco di soffrire, e decide di non soffrire più, diventa insensibile; che cosa deve fare?*

Può essere un fenomeno, come dicevo prima, della sensibilità che si irrigidisce quindi non percepisce più, la persona non “sente più”. Dove sta il problema? Perché uno dice: «Che bello! Non

sento più la sofferenza». Il problema sta nel fatto che la sensibilità ha un'unica regolazione: può essere troppo alta oppure troppo bassa, oppure una regolazione media e giusta, ma questa regolazione va sia nel campo della sofferenza che nel campo della gioia: è un'unica manopola. Non ci sono due manopole dove io alzo la sensibilità della gioia e abbasso quella della sofferenza e mi godo la vita e non soffro! Non è possibile! Se io abbasso la sensibilità nella sofferenza, resta abbassata anche nella gioia, e allora la vita diventa grigia, diventa priva di grandi interessi, di bellezza, di tanti stimoli belli e positivi; si spegne la vita, è quello il guaio!

Nell'esempio che ha fatto lei è anche possibile il meccanismo del "fregarsene". **Fregarsene** vuol dire che io non guardo più quella cosa, non mi interessa più! Allora, c'è una situazione in famiglia che mi fa soffrire: «Io non penso più alla famiglia! La tolgo dal mio panorama la famiglia, come se non esistesse!». In questo caso io posso avere a un livello più superficiale meno percezione di sofferenza, però sotto c'è una percezione triste di tradimento, di abbandono effettuato, di "non è quello per cui io sono fatto", io non sono fatto per questo.

Ad esempio, non so, nel campo della gioia ma gioie che mi sono procurato andando contro me stesso: «Ho rubato, ho avuto l'occasione in banca di far su un sacco di biglietti da 500 Euro, e zitto - zitto me li sono portati via - (non mi è mai capitato, l'ho solo fatto come esempio!) - ho questi soldi ma sento che non sono felice. Sento che c'è qualcosa dentro di me che mi dice: «No! Hai sbagliato!». Quindi è possibile che uno escluda una parte della famiglia dalla propria percezione, ma a volte anche "quel figlio" viene tagliato fuori, ignorato: «Non esisti più per me!» però dentro, più profondamente, c'è qualcosa che morde, che dice: «Non puoi andare contro il tuo essere fatto per essere padre, per essere madre», quindi se si va su un meccanismo si spegne anche la gioia e se si va sull'altro meccanismo si toglie la sofferenza a un livello più superficiale, ma la si sposta ad un livello più profondo e poi morde lì, profondamente.

Domanda: *c'è una differenza nella percezione della sofferenza tra le persone più intelligenti e quelle meno intelligenti, oppure tra le persone colte e quelle meno colte? La sofferenza è soggettiva?*

Eh, c'è un'altra problematica ben più interessante in questo senso cioè: soffrono più gli uomini o le donne? Non abbiamo possibilità di dire questo, perché non esiste la possibilità di misurare la realtà della sofferenza, per cui è una domanda senza risposta. Sicuramente la sofferenza è soggettiva. È possibile che una persona molto intelligente, molto sensibile, molto attenta a tutta la società abbia 100 motivi per soffrire, ma è anche possibile che una persona limitata, poverina, che vive su due mattonelle, con quattro persone attorno, abbia delle sofferenze enormi, per cui non so dare nessuna risposta a questa domanda.

Domanda: *quando l'amore per sé stesso non è egoismo?*

Se è amore è il proprio bene. L'egoismo non è il proprio bene, perché l'egoismo va contro il mio essere fatto per tutti, per gli altri, non solo per me. La cosa bella dell'umanità è che il bene profondo di uno è il bene profondo di tutti. Superficialmente no, per cui se c'è una torta e questa torta dobbiamo dividercela, se uno ne prende una fetta più grossa gli altri ne avranno una fetta più piccola: è così! Quindi, superficialmente, è possibile che il bene di uno vada contro il bene e l'interesse degli altri, a livello materiale; sono i cosiddetti "beni a somma uno": la somma è quella, cambia solo il modo con cui ce la dividiamo.

Ma quando andiamo alle realtà profonde, alle realtà interiori, è possibile moltiplicare tutto. Ho fatto ultimamente una conferenza sui vantaggi del lavoro in gruppo, in team, in équipe. Perché le aziende portano avanti la ricerca con un team, con un gruppo? Perché un gruppo ha una forza così grande più della somma delle persone, da dove viene? Viene dalle relazioni e viene da questi meccanismi, l'essere fatti per "assieme", per condividere.

Se io non arrivo a questo livello, mi posso procurare dei vantaggi, dei soldi, delle altre cose, ma non è amore profondo per me. È amore immaturo, non è nemmeno amore, è una ricerca di benessere superficiale. Capita di vedere alcuni ragazzi che non studiano, non lavorano, non fanno

niente; non è che siano felici: si dibattono in una prigione che è veramente dolorosa. Non sto parlando di quello che si dà da fare per andare avanti, per studiare, per trovare lavoro e così via, sto parlando di quello che gli va bene starsene così, è un egoismo che lo distrugge, non lo fa crescere, non lo fa star bene.

Io posso anche, su tempi brevi, illudermi e dire: «Guarda come me ne sono fregato di tutti quest'oggi, gli altri hanno faticato e io niente!», ma poi dov'è che trovo la mia soddisfazione? La soddisfazione di me! Perché la soddisfazione più profonda è la soddisfazione di me: «Ho fatto quello per cui sono fatto! Ho vissuto ciò per cui io sono fatto per vivere!», allora lì c'è la più grande soddisfazione, pace, energia.

***Domanda:** cosa ci può consigliare per imparare, crescere, star meglio con noi stessi? Ci dia uno spunto e poi da lì, pian piano, facciamo questo cammino interno.*

La sincerità! Dovendo risolvere con una battuta indicherei **la sincerità, la verità**. Uno entra dentro di sé e va a leggere veramente dentro di sé dove c'è una profondità, dove c'è una luce, dove c'è una coscienza, dove c'è una percezione di sé, dove uno si rende conto: «Questo è il mio bene e questo non mi conviene anche se ad altri livelli può essere comodo, eccetera: non mi conviene!».

Facciamo un esempio banale: alzarsi al mattino a volte, fisicamente, il piacere del corpo non sarebbe proprio quello di alzarsi, ma vado a vedere altro dentro di me: il mio essere fatto per, la vita, le responsabilità da fare fronte, sento che alla fine c'è più gioia se, invece, mi alzo e faccio le cose che sono chiamato a fare.

Dirsi la verità, che corrisponde a quello che dice il Signore nel Vangelo, “cercate la verità, la verità vi renderà liberi”, la verità!

Grazie.