

Lino Morato

**EMOZIONI:
TRAMPOLINI
VERSO IL CIELO**

Rabbia, paura, tristezza,
gioia, gratitudine





Lino Morato

**EMOZIONI:
TRAMPOLINI
VERSO IL CIELO**

Rabbia, paura, tristezza,
gioia, gratitudine

ISBN 978-88-250-5364-7
ISBN 978-88-250-5365-4 (PDF)
ISBN 978-88-250-5366-1 (EPUB)

Copyright © 2022 P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

www.edizionimessaggero.it

INDICE

<i>Premessa</i>	pag.	7
<i>Introduzione</i>		
La cattedrale della tua vita	»	9
1. Notre-Dame brucia, le emozioni si mescolano alle fiamme	»	9
2. Edifichiamo le nostre vite, pietra dopo pietra	»	14
3. Le emozioni ci lanciano verso il cielo	»	17

CAPITOLO I EMOZIONI, TRAMPOLINI VERSO IL CIELO

1. <i>HOMO SAPIENS E HOMO EMOTIVUS:</i> IL BISOGNO DI AMARE	»	19
2. L'ABC DELLE EMOZIONI	»	25
2.1. <i>Le emozioni «parlano» attraverso il corpo</i>	»	25
3. EMOZIONI PRIMARIE	»	28
3.1. <i>Caratteristiche delle emozioni primarie</i>	»	30
3.2. <i>Differenza tra emozioni e stati d'animo</i>	»	31
3.3. <i>Che ne faccio delle mie emozioni?</i>	»	33
3.4. <i>Le emozioni sono opportunità</i>	»	35
3.5. <i>Identità ed emozioni</i>	»	37
4. COME VIVI LE TUE EMOZIONI?	»	38
5. NON SERVE CAMBIARE PERSONALITÀ	»	41

CAPITOLO II L'ANALFABETISMO EMOTIVO

1. EMOZIONI, QUESTE SCONOSCIUTE	»	45
2. I SINTOMI DELL'ANALFABETISMO	»	47
3. L'ALLARME È GIÀ SUONATO	»	48
4. EVENTI IMPREVEDIBILI?	»	51
5. È IMPREVEDIBILE ANCHE L'ALTRUISMO?	»	55
6. UN METODO: RICONOSCERE, TRASFORMARE, OLTREPASSARE	»	59

CAPITOLO III
RABBIA, ENERGIA VIVA

1. RICONOSCERE: <i>IDENTIKIT DELLA RABBIA</i>	pag.	64
1.1. <i>Perché ci arrabbiamo? Le convinzioni erronee</i>	»	65
1.2. <i>L'escalation della rabbia in quattro passi</i>	»	72
1.3. <i>Rabbia e variabili culturali.</i>	»	76
1.4. <i>La rabbia mascherata: i meccanismi di difesa</i>	»	79
1.4.1. La realtà viene rifiutata (difese meno mature)	»	81
1.4.2. La realtà viene distorta e trasformata.	»	83
1.4.3. La realtà viene reinterpretata	»	84
1.4.4. La realtà viene accettata (difese più mature)	»	86
1.5. <i>Hai diritto di arrabbiarti</i>	»	86
1.5.1. Sei tu il regista! Suggerimenti pratici per la relazione con gli altri	»	88
1.5.2. E la rabbia degli altri? Meglio usare lo scudo, non la lancia	»	90
2. TRASFORMARE: LA RABBIA SERVE A QUALCOSA?	»	92
2.1. <i>La rabbia del corpo, dell'anima e dello spirito</i>	»	93
2.1.1. Sul piano fisico	»	93
2.1.2. Sul piano psicologico e relazionale.	»	94
2.1.3. Sul piano spirituale	»	100
2.2. <i>Quattro ricette per "cucinare" bene la rabbia</i>	»	104
2.2.1. Lascia entrare l'amore di Dio in te	»	106
2.2.2. Dialoga con la rabbia: cosa puoi darmi?	»	107
2.2.3. Fermati! Non lasciarti travolgere dall'impeto	»	108
2.2.4. Agisci e sperimenta strade nuove.	»	111
3. OLTREPASSARE: INCONTRO A DIO, CON ENERGIA.	»	112
3.1. <i>Cavalcando l'onda della rabbia</i>	»	113
3.2. <i>Oltre la rabbia per la morte.</i>	»	114
3.3. <i>Centomila passi avanti: perdona!</i>	»	115
3.3.1. Riconoscere	»	116
3.3.2. Accettare	»	116

3.3.3. Oltrepassare	pag.	117
3.3.4. Benedire e perdonare	»	117
4. ALLENAMENTO EMOTIVO.	»	120

CAPITOLO IV
LA PAURA, SEGNALETICA DELLA MENTE

1. RICONOSCERE: IDENTIKIT DELLA PAURA	»	127
1.1. <i>Perché mi spavento tanto?</i>	»	127
1.2. <i>L'escalation della paura e i disturbi psicologici</i>	»	130
1.3. <i>Viaggio verso il centro: io proteggerò la tua identità</i>	»	134
2. TRASFORMARE: A TU PER TU CON LA PAURA.	»	139
2.1. <i>La paura, maestra di vita: paura nel corpo, nell'anima, nello spirito</i>	»	140
2.2. <i>Quattro ricette per "abbracciare" le tue paure</i>	»	146
2.2.1. <i>Apri ti a Dio: il salto nella fiducia</i>	»	149
2.2.2. <i>Dialoga con la paura: un'emozione per amica</i>	»	150
2.2.3. <i>Fermati, non lasciarti travolgere dall'ansia</i>	»	152
2.2.4. <i>Agisci e sperimenta strade nuove</i>	»	153
3. OLTREPASSARE: SULL'ONDA DELLA PAURA INCONTRO A DIO	»	154
3.1. <i>Proteggi il dono unico che sei</i>	»	154
3.2. <i>Le strategie di Gesù: paure fasulle e paure autentiche</i>	»	156
3.3. <i>Dalla paura di Dio alla fiducia in Dio</i>	»	157
4. ALLENAMENTO EMOTIVO.	»	160

CAPITOLO V
TRISTEZZA, PERLA PREZIOSA DELL'ANIMA

1. RICONOSCERE: IDENTIKIT DELLA TRISTEZZA	»	167
1.1. <i>Perché mi rattristo tanto?</i>	»	167
1.2. <i>Volti e caratteristiche della tristezza</i>	»	168

1.3. <i>A cosa serve la tristezza?</i>	pag.	171
1.4. <i>A cosa non serve la tristezza?</i>	»	175
1.5. <i>La tristezza va distinta dalla depressione</i>	»	177
2. TRASFORMARE: VIAGGIO VERSO IL CENTRO DELLA TRISTEZZA	»	180
2.1. <i>Tristezza del corpo, della mente, dello spirito</i>	»	180
2.2. <i>Il tesoro nascosto: le perle preziose della tristezza</i>	»	183
2.2.1. <i>Messaggi sul piano fisico-materiale</i>	»	183
2.2.2. <i>Messaggi sul piano psicologico-relazionale</i>	»	185
2.2.3. <i>Messaggi sul piano spirituale</i>	»	191
2.3. <i>Quattro ricette per «far sorridere» la tristezza</i>	»	192
2.4. <i>Dire stop al vortice dei pensieri</i>	»	196
2.5. <i>Agisci e sperimenta strade nuove</i>	»	199
3. OLTREPASSARE: LA TRISTEZZA STRADA VERSO DIO	»	201
3.1. <i>La preghiera dei salmi: dal lamento alla consolazione</i>	»	202
3.2. <i>Il deserto della tristezza purifica l'anima</i>	»	203
3.3. <i>Afflizione e tristezza</i>	»	205
3.4. <i>L'offerta del dolore dà un senso alla tristezza</i>	»	207
4. ALLENAMENTO EMOTIVO	»	210

CAPITOLO VI
GIOIA, DANZA DELLA VITA

1. RICONOSCERE: IDENTIKIT DELLA GIOIA	»	215
1.1. <i>Come ti senti quando sei contento?</i>	»	215
1.2. <i>Volti e caratteristiche della gioia</i>	»	217
1.3. <i>La tranquillità non ci basta: viva il rischio!</i>	»	224
2. TRASFORMARE: VIAGGIO VERSO IL CENTRO DELLA GIOIA	»	226
2.1. <i>Gioia del corpo, della mente, dello spirito: l'anelito nascosto nei desideri</i>	»	227
2.2. <i>Quattro ricette per ammirare le perle preziose della gioia</i>	»	231

2.2.1. Apri ti a Dio: dov'è il tuo tesoro, lì è il tuo cuore	pag.	231
2.2.2. Dialoga con la gioia, affinché stia sempre con te	»	233
2.2.3. Fermati, per dire alla gioia: «Stop!, rimani con me».	»	234
2.2.4. Agisci e sperimenta strade nuove	»	235
3. OLTREPASSARE: UN VIAGGIO VERSO IL CENTRO DELLA GIOIA	»	237
3.1. <i>La notte di Blaise Pascal: «Gioia, gioia, gioia, piante di gioia!</i>	»	238
3.2. <i>Sperimentare la salvezza: dal cuore inquieto alla gioia di Gesù</i>	»	241
3.3. <i>Il ponte verso la gioia: dal divertissement all'ascolto interiore</i>	»	245
4. ALLENAMENTO EMOTIVO	»	249

CAPITOLO VII
GRATITUDINE, CALAMITA DEL BENE

1. RICONOSCERE: <i>IDENTIKIT</i> DELLA GRATITUDINE	»	256
1.1. <i>Cosa significa ringraziare?</i>	»	256
1.2. <i>Un'autostrada per andare incontro a se stessi, agli altri, a Dio</i>	»	257
1.3. <i>Volti ed effetti della gratitudine. La legge di risonanza</i>	»	261
2. TRASFORMARE: DA VITTIMA A PROTAGONISTA	»	265
2.1. <i>Trasformare il negativo. Dall'amara lamentela alla dolcezza dell'amore</i>	»	266
2.2. <i>Partecipare al «gioco della vita» da protagonisti</i>	»	268
2.3. <i>Messaggi per te. Le perle preziose della gratitudine</i>	»	269
2.4. <i>Quattro ricette per attirare il bene con la gratitudine</i>	»	272
2.4.1. Apri ti a Dio: la croce di Gesù è per noi un «dolce legno»	»	273
2.4.2. Dialogare con la gratitudine, l'alleata del cuore	»	274

2.4.3. Fai uno stop con te stesso e scopri la bellezza nascosta	pag. 276
2.4.4. Agire, sperimentare strade nuove.	» 277
3. OLTREPASSARE: LA GRATITUDINE, TRAMPOLINO VERSO IL CIELO	» 282
3.1. <i>L'attrazione delle cose verso la loro sorgente</i>	» 282
3.2. <i>Avere fiducia nella provvidenza</i>	» 283
3.3. <i>Gesù è gratitudine.</i>	» 286
4. ALLENAMENTO EMOTIVO.	» 290
<i>Epilogo</i>	» 293
1. Le emozioni: pietre vive della tua cattedrale	» 293
2. Osserva, nel progetto originale, il tuo vero volto	» 295
3. Ricostruiamo l'architettura dell'anima	» 298
<i>Bibliografia</i>	» 301

*Ai miei genitori, che con le emozioni quotidiane
mi hanno introdotto nel mistero della vita.
Hanno condiviso con me e mio fratello gioie e preoccupazioni,
apprezzamenti, rimproveri e arrabbiature,
insieme a tanti momenti di festa e di bellezza nella natura.
Mi hanno insegnato a ringraziare,
soprattutto mi hanno insegnato a guardare il cielo.
Mi hanno amorevolmente guidato
nell'apprezzare la felicità semplice di questa vita
e a desiderare specialmente la felicità senza fine del cielo.*

*A tutti i miei educatori (maestri, professori, catechisti, sacerdoti...),
simpatici o meno che fossero per me,
che hanno arricchito la mia esistenza di tante esperienze di cui avevo bisogno.*

*A mia moglie Elisa, che ha arricchito la mia vita di incredibili emozioni,
ma soprattutto dell'amore che rimane nel tempo.*

*Ai miei figli Samuele, Michele, Emanuela,
che non finiscono mai di meravigliarmi,
grazie ai quali vivo l'emozione della paternità
e dai quali apprendo sempre nuove esperienze.*

*Alla Vergine Maria che a Medjugorje ha impresso
nel mio cuore un pianto di gioia irrefrenabile e indimenticabile:
le lacrime del sentirmi amato da sempre e per sempre.*

*A Gesù, che ancora poco conosco,
ma so che, quando lo incontrerò a tu per tu, con grande timore,
sperimenterò un'emozione alla quale non so ancora dare un nome,
emozione eterna che tutti attende...*

Premessa

Il cristianesimo ha cambiato le relazioni umane a tutti i livelli, individuali e sociali, avviando una svolta decisiva per la nostra civiltà.

L'esperienza della fede in Gesù e nel suo messaggio ha dato dei frutti eccezionali, impensabili prima del suo avvento, come testimoniano autorevoli studi storici¹, al di là dei luoghi comuni anticristiani. Ugualmente, l'esperienza cristiana è quella che di più fa evolvere il mondo interiore degli esseri umani, tramite il cammino della conversione. A contatto con il nostro mondo emotivo, il messaggio del Vangelo è in grado di rivelarne il significato più profondo e di valorizzarne le energie.

L'idea di fondo che desidero trasmettere è proprio questa: grazie all'incontro con la fede cristiana, le nostre emozioni diventano degli autentici trampolini che ci lanciano verso il cielo, verso Dio. Dobbiamo soltanto avere il coraggio di interrogarle e imparare a meravigliarcene, come per tutti gli altri elementi della vita.

Ho constatato, in modo diretto e concreto, nell'esperienza mia e di altre persone, che le emozioni, trasformate alla luce del messaggio evangelico e della fede cristiana, arricchiscono la nostra vita e l'aiutano a risplendere in tutta la sua bellezza.

In tale prospettiva, questo testo non vuole essere soltanto una riflessione teorica, ma anche la raccolta dell'esperienza che ho avuto il dono di fare con molte persone, nei corsi e negli incontri di formazione cui ho partecipato o che io stesso ho proposto. Ora, quelle esperienze e quei percorsi esistenziali, diventano un sussidio pratico, scritto per una più ampia platea di ascoltatori e lettori.

¹ Cf. F. AGNOLI, *Indagine sul cristianesimo. Come si è costruito il meglio della civiltà*, La Fontana di Siloe, Torino 2014. R. STARK, *False testimonianze. Come smascherare alcuni secoli di storia anticattolica*, Lindau, Torino 2016; F. AGNOLI - M.C. DEL POGGETTO, *La metà del cielo. Breve storia, alternativa, delle donne*, La Vela, Viareggio (LU) 2019.

L'apporto teorico non è dunque fine a se stesso, ma fa parte di un percorso di formazione personale. Per questo il libro non presenta solo riflessioni e spiegazioni, ma anche esercizi pratici, in modo che ogni lettore possa calare nella propria personalità e quotidianità quanto viene detto.

Lo sviluppo della proposta è lineare: dopo l'*Introduzione*, i primi due capitoli trattano delle emozioni in termini generali: cosa sono (1) e il fenomeno dell'analfabetismo emotivo (2). Nei capitoli successivi vengono considerate e analizzate le singole emozioni: rabbia (3), paura (4), tristezza (5), gioia (6), gratitudine (7). Infine, nell'*Epilogo* accenno ad alcuni orientamenti per la realizzazione della nostra personalità, a immagine di quella di Gesù, il Figlio di Dio.

Buona lettura e buon percorso...

Introduzione

LA CATTEDRALE DELLA TUA VITA

1. NOTRE-DAME BRUCIA, LE EMOZIONI SI MESCOLANO ALLE FIAMME

15 aprile 2019: il mondo assiste attonito all'incendio che devasta, ma non distrugge, la cattedrale di Notre-Dame di Parigi, denominata anche, dallo scrittore americano Paul Bowles: «L'impalcatura della civiltà». Non si può assistere indifferenti a tale strazio di un'opera meravigliosa. Siamo tutti attraversati da un fascio, confuso e contrastante, di emozioni: sgomento, per un evento drammatico e inaspettato; rabbia, perché non si riesce a capire come sia potuto succedere; paura, nel timore e nella previsione di perdere un gioiello prezioso; tristezza, per una perdita non calcolabile e insostituibile; gioia, alla notizia che non tutto è perduto e si potrà ricostruire.

Il fuoco rovina, ma non annienta, questo gioiello dello stile gotico, nonché simbolo prezioso di tutta l'architettura e l'arte. Un simbolo non solo della Francia, o dell'Europa, nemmeno solo il simbolo della fede cristiana, anche se questa nazione è stata la culla ove è cresciuto il progetto di questa e tante altre meravigliose cattedrali. Sappiamo come sia stata la fede cristiana a portare cultura, benessere, amore e benevolenza al continente europeo e al mondo intero: ospedali, orfanotrofi, sviluppo dell'agricoltura, rifugio nei monasteri per i rifugiati politici, attenzione per i disabili, considerazione per la donna. Questa è una valutazione che ormai pochi storici osano contraddire, anche se il cristianesimo viene spesso misconosciuto.

Prima del cristianesimo, anche i più illustri pensatori seguivano una logica ben diversa da quella dell'amore, preferendo quella utilitaristica. Ad esempio, a proposito dei disabili, lo scrittore e filosofo latino Seneca, faceva questa proposta:

Soffochiamo i nati mostruosi, anche se fossero nostri figli. Se sono venuti al mondo deformati o minorati dovremo annegarli. Ma non per cattiveria. Ma perché è ragionevole separare esseri umani sani da quelli inutili².

È solo un esempio, conosciamo il trattamento riservato ai deboli nelle civiltà antiche, come quella cananea, greca e romana.

Ho dedicato un capitolo ai bambini come vittime. Ho analizzato il sacrificio dei bambini. Descrivo la storia dei bambini come vittime. In Israele è stato portato alla luce un tempio risalente a molto prima dell'arrivo degli Ebrei a Canaan. È stato trovato un grande altare di pietra per il sacrificio dei bambini, soprattutto i primogeniti. L'idea era quella che poi i genitori sarebbero stati bene, si credeva quindi in un Dio che chiedeva di sacrificare i bambini [...]. Vicino a Gerusalemme sorgeva un tempio dedicato a questi sacrifici. I bambini venivano sacrificati al dio Moloch. L'immagine di dio era costituita da un forno in cui i genitori gettavano i bambini intonando canti per coprire le loro urla. In questo modo speravano di ricevere una benedizione. Siamo lontani da questa idea? O la pratichiamo anche noi? Quanti bambini vengono sacrificati oggi? Per esempio praticando l'aborto. Vengono sacrificati per il benessere della madre. Si tratta di un fenomeno molto diffuso³.

Forse per chi segue alcune delle ideologie del nostro tempo, queste mie affermazioni possono non piacere. Non intendo assolutamente dare giudizi sulle convinzioni e sulle scelte personali, semplicemente si tratta di riconoscere una realtà: la svolta che ci ha reso quel che siamo oggi, in positivo, è avvenuta a causa della semplice sigla «d.C.» (dopo Cristo).

San Paolo, con l'intelligenza e la profondità che gli sono proprie, ha rilevato la rivoluzione apportata dalla fede cristiana nelle

² SENECA, *De ira*, I 15,2.

³ B. HELLINGER, *Guardare nell'anima dei bambini*, Tecniche Nuove, Milano 2014, p. 234.

relazioni umane, cosa che nemmeno altri cristiani e teologi avevano notato al suo tempo:

Poiché quanti siete stati battezzati in Cristo vi siete rivestiti di Cristo. Non c'è Giudeo né Greco; non c'è schiavo né libero; non c'è maschio e femmina, perché tutti voi siete uno in Cristo Gesù (Gal 3,27-28).

Grazie a questa nuova visione della vita, nel corso dei secoli, con la lentezza che è tipica dei processi sociali che trasformano le coscienze in profondità (e non mutano soltanto le apparenze esterne), è avvenuta una vera rivoluzione culturale dei valori umani, e sono via via emersi ragioni e diritti per gli indifesi.

Il *diritto dei bambini* a essere riconosciuti e amati. Nell'antica Roma non era così: il padre poteva decidere di rifiutare il figlio. C'era lo *ius exponendi*, una facoltà del *pater familias*. Essa si fondava sui presupposti di un'abitudine già ampiamente diffusa nel mondo antico, che consisteva nell'abbandono dei figli appena nati in un luogo pubblico, e quindi nella condanna alla morte o al recupero da parte di un terzo. Una pratica simile, ma diversa nei dettagli, era diffusa e accettata anche nella Grecia antica ed ellenistica e presso molte altre popolazioni in molti periodi storici.

Ai tempi dell'antica Grecia e presso i Romani prima dell'influsso del cristianesimo si praticavano spesso e si accettavano la contraccezione, l'aborto, l'esposizione e l'uccisione di neonati. Quando una donna romana dava alla luce un figlio, l'ostetrica lo metteva sul pavimento e si chiamava il padre. Quando il padre sollevava il bambino e lo prendeva tra le braccia, lo riconosceva come proprio figlio. Il figlio, che il padre non solleva da terra, viene esposto sia davanti alla porta di casa, sia in un posto pubblicamente accessibile – chiunque lo desidera lo può prendere. Il bambino veniva esposto anche se il padre era assente e lo aveva ordinato alla propria moglie incinta. Greci e Romani sapevano che era una particolarità degli Egizi, dei Germani e degli Ebrei, quella di allevare tutti i bambini e di non esporre nessuno. In Grecia le bambine venivano esposte più spesso dei bam-

bini. Nell'anno 1 a.C., un greco scrive a sua moglie: «Quando hai un figlio lascialo vivere, se è un maschio; se è una femmina, esponila»⁴.

Il *diritto degli schiavi*. San Paolo, a favore dello schiavo Onesimo, scrive così all'amico Filemone:

Ti prego per Onesimo, figlio mio, che ho generato nelle catene [...]. Per questo forse è stato separato da te per un momento: perché tu lo riavessi per sempre; non più però come schiavo, ma molto più che schiavo, come fratello carissimo, in primo luogo per me, ma ancora più per te, sia come uomo sia come fratello nel Signore. Se dunque tu mi consideri amico, accoglilo come me stesso (Fm 1,10.15-17).

Non è più uno schiavo, quindi, ma un fratello.

Inoltre, è stato riconosciuto il valore della donna in quanto persona e si sono affermati i *diritti delle donne* anche a livello sociale, nonché il valore paritario dei generi.

Una delle grandi novità storicamente rilevabili apportate dal cristianesimo riguarda la concezione della donna. Sovente secondaria e marginale, almeno in linea di diritto, nel mondo greco; sotto perpetua tutela dell'uomo, padre e marito nel mondo romano; ostaggio della forza maschile, presso i popoli germanici; passibile di ripudio e giuridicamente inferiore nel mondo ebraico; vittima di infiniti abusi e violenze, comprese l'infanticidio, in Cina e India; forma inferiore di reincarnazione nell'induismo tradizionale; sottoposta alla poligamia, umiliante affermazione della sua inferiorità, nel mondo islamico e animista; vittima presso culture di vere e proprie mutilazioni fisiche; sottoposta al ripudio del maschio, in tutte le culture antiche, la donna diventa col cristianesimo creatura di Dio, al pari dell'uomo⁵.

Quali saranno le conseguenze, storicamente parlando, di questa nuova concezione?

⁴ O. BRINK, *Quando l'amore vince. Vita di coppia: le regole del gioco*, Urra - Apogeo, Milano 2007, p. 117.

⁵ AGNOLI, *Indagine sul cristianesimo*, p. 41.

Basterebbe citarne tre. La prima: il cristianesimo è l'unica religione della storia in cui il rito di iniziazione e quindi l'ammissione alla comunità, cioè il battesimo, è uguale per uomini e donne. La seconda: il cristianesimo, condannando l'esposizione dei bambini e l'infanticidio, limita drasticamente una pratica molto diffusa in tutto il mondo, dall'antica Roma alla Cina e all'India di oggi, e avente più spesso come vittime le bambine femmine. La terza: il matrimonio cristiano è monogamico e indissolubile. Esso, quindi, sottintende anzitutto la pari dignità degli sposi: non è lecito a un uomo avere più mogli, nel suo gineceo o nel suo harem! Non è lecito, in virtù della sua maggior forza, ripudiare la moglie, come un oggetto, né sostituirla con delle schiave! E neppure, ovviamente, il contrario⁶.

È apparsa, in epoca recente, la «Convenzione sui diritti delle *persone con disabilità*», adottata dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite il 13 dicembre 2006. Certamente nella storia del cristianesimo vi sono state molte contraddizioni e storture, dovute non al "fondatore" e al suo messaggio (la *buona notizia*), ma in contraddizione con lui e il suo messaggio, a causa della fragilità dei testimoni umani che l'hanno vissuto.

Ma torniamo a Notre-Dame di Parigi. Mi preme ora notare come, nella Francia del razionalismo, dell'illuminismo, del positivismo e della rivoluzione libertaria, il simbolo culturale non sia la Bastiglia, o la «dea ragione», che ha regnato solo qualche anno durante la Rivoluzione francese. Nell'Europa delle banche il simbolo continentale non è rappresentato dal palazzo di Strasburgo o dalla moneta dell'euro.

Il 15 aprile 2019, tutti attoniti, sembra davvero senza ipocrisia, ci siamo ritrovati a guardare ciò che restava di Notre-Dame: il simbolo della capacità umana di innalzarsi verso il cielo, di dare voce alle aspirazioni più profonde e segrete dell'anima. Notre-Dame rimane il simbolo della creatività, della fede, di ogni fede, del genio spirituale, «L'impalcatura della civiltà».

⁶ *Ivi*, p. 45.

E la croce, appesa alle strutture rimaste, testimonia il presagio che, nonostante il materialismo oggi imperante, non verrà meno lo Spirito che anima ogni essere. La croce, stranamente indenne e così in evidenza agli occhi di tutto il mondo, anche a chi non è mai entrato in quella cattedrale, rimane come segno inalienabile di una sofferenza vincente. L'immagine di quelle preziosissime strutture fumanti e carbonizzate, si è impregnata per me e per molti altri, di una silenziosa e potente forza, di una bellezza collaterale che né il materialismo, né l'ateismo sono stati in grado di spegnere.

2. EDIFICHIAMO LE NOSTRE VITE, PIETRA DOPO PIETRA

Se le immagini di Notre-Dame hanno destato spavento e preoccupazione, il pensiero non può non correre a tutte le persone che vengono meno ogni giorno, bruciate e distrutte dalla fame, dalla guerra, dall'odio, dai genocidi, dalla paura, dalla malattia, da impostazioni e scelte ideologiche violente, antiche e moderne.

Si stimano 38 milioni di morti ogni anno per fame, e per gli anni futuri si prevede che il 75% di tutti i decessi nel mondo sarà causato da carenze alimentari. I bambini sotto i cinque anni malnutriti sono più di 52 milioni, mentre aumentano a 821 milioni le persone denutrite. Ma non c'è solo la morte per fame.

L'«Organizzazione mondiale della sanità» (Oms) e il «Guttmacher Institute» statunitense hanno condotto una ricerca sul numero degli aborti nel mondo dalla quale emergono dati impressionanti. Lo studio, pubblicato su «Lancet», autorevole e prestigiosa rivista scientifica di ambito medico, registra che nel periodo tra il 2010 e il 2014 sarebbero circa 56 milioni i casi di interruzione di gravidanza, cifre drammaticamente in crescita⁷.

⁷ M. MAGLIOCCHETTI, *Oms: nel mondo 56 milioni di aborti ogni anno*, in <https://www.prolife.it/2016/05/20/oms-nel-mondo-56-milioni-di-aborti-ogni-anno/> (3.6.2021).

Ma dati recenti indicano cifre ancora superiori:

Nell'*annus horribilis* 2020, c'è un aspetto che è rimasto tragicamente invariato rispetto all'annata precedente: la prima causa di morte al mondo. Che è rimasto – e di gran lunga – l'aborto. Lo assicura un'accurata elaborazione statistica di *Worldometer*, «la calcolatrice più potente del pianeta» (così viene definito), un sito accessibile a chiunque, la cui affidabilità ha ricevuto riconoscimenti, tra gli altri, dall'«American Library Association» e che vanta collaborazioni con la BBC. Ebbene, secondo questo portale nel 2020 sono stati effettuati in tutto il pianeta 42.655.372 interventi abortivi. Significa che ogni giorno ci sono stati quasi 117 mila aborti, 4860 all'ora, oltre 81 al minuto, ben più di uno al secondo. Una vera e propria strage, ancora più drammatica rispetto a quella avvenuta nel 2019, quando gli aborti praticati a livello mondiale furono 42,4 milioni. Stiamo, per capirci, parlando di un numero di vittime superiore a quelle civili e militari mietute in Europa dalla seconda Guerra Mondiale, quando il nostro continente era dilaniato da distruzione, bombe e lager⁸.

Per fortuna abbiamo sotto gli occhi anche le immagini incoraggianti di tante persone che edificano le proprie vite personali come stupende cattedrali, realizzando la loro missione nella vita: i medici volontari in ogni parte del mondo, nei territori lacerati dai conflitti; i giovani volontari di tante associazioni e organizzazioni non governative; i ricercatori dediti alla scienza per trovare risposte a ogni tipo di malattia; i movimenti di aiuto e solidarietà; singole persone capaci di atti di eroismo e altruismo; i missionari di diverso orientamento, ma uniti dalla stessa passione per il bene delle persone e tanti altri.

⁸ G. GUZZO, *Cosa è accaduto nel 2020 sull'aborto? Ecco i dati drammatici e allarmanti*, in <https://www.provitaefamiglia.it/blog/cosa-e-accaduto-nel-2020-sullaborto-ecco-i-dati-drammatici-e-allarmanti> (3.6.2021).

Non dimentichiamo neppure di guardare le immagini positive di noi stessi! Quante cose facciamo durante una nostra giornata qualsiasi! La maggior parte di queste sono per noi azioni ovvie, spesso ripetitive, ormai scontate: alzarsi, salutare, lavorare, curare, aiutare, mangiare, pregare, uscire, fare sport, riposare, dormire... A buon diritto le riteniamo azioni giustificate e utili, ma spesso non le consideriamo particolarmente significative.

Così ci sembrano esperienze ovvie le relazioni che, giorno per giorno, veniamo a tessere con le persone che ci sono più vicine e a cui vogliamo bene e che ci vogliono bene: genitori, figli, amici, marito, moglie, collega, la relazione con Dio. I nostri incontri spesso non ci sembrano importanti, tranne in alcuni momenti cruciali: compleanni, anniversari, matrimoni, tappe sacramentali, perdite fisiche o affettive.

La domanda che mi pongo di fronte a questa comune esperienza è la seguente: ma tutti questi momenti quotidiani sono davvero così poveri di significato? O non sono piuttosto le pietre con le quali, momento per momento, pietra su pietra, relazione per relazione, dialogo dopo dialogo, litigio dopo litigio... stiamo costruendo la nostra cattedrale, la cattedrale della nostra vita?

È forse già conosciuta la breve storia de *I costruttori*, in cui gli operai, con le loro interpretazioni diverse, offrono significati e valori dissimili alle medesime azioni di tutti i giorni.

Un uomo giunse a un cantiere dove erano impegnati molti operai. Tutti stavano facendo più o meno la stessa cosa. Chiese a uno di loro cosa stesse facendo e la risposta fu: «Spacco dei sassi». Pose la stessa domanda a un altro e questi disse: «Io guadagno i miei soldi». Il terzo gli rispose: «Io nutro la mia famiglia». E il quarto disse: «Io qui, insieme agli altri, costruisco una cattedrale in onore di Dio».

Ciascuno di noi costruisce la propria cattedrale, quella della propria vita, quasi sempre senza accorgersene, dandole anche significati diversi.

3. LE EMOZIONI CI LANCIANO VERSO IL CIELO

Infine, mi chiedo: come mai, perché e per chi si costruisce una cattedrale? Nel Medioevo, a dispetto di chi pensa sia stata un'epoca oscura e di scarsa civiltà, sono state costruite centinaia di cattedrali. Solo in Francia, nel 1300, si contavano duecento cantieri di cattedrali, in contemporanea⁹.

Certo, sono state costruite dagli esseri umani per se stessi, per dare espressione alla creatività, alle aspirazioni e potenzialità personali e di tutta la propria cultura. Di sicuro anche per gli altri, affinché vedano e ammirino tali realizzazioni e magari facciano un complimento e un applauso. Certamente per lasciare memoria alla storia del proprio transito su questa terra, in questa dimensione orizzontale, ma lanciata verso l'assoluto.

Soprattutto, però, una cattedrale viene costruita a Dio, per Dio, per testimoniare la propria fede in lui anzitutto, la propria aspirazione verso di lui, un'aspirazione che si slancia verso il cielo. Come le cattedrali di pietra sono dei trampolini verso Dio, così anche le nostre esperienze sono dei trampolini verso il cielo, verso la nostra autorealizzazione e autotrascendenza¹⁰, che trova orientamento spazio-temporale proprio nella direzione verticale. Diversamente, costruiremmo altre cose: un palazzo, un museo, una villa, un parco... tutte cose meravigliose e nelle quali si esprime l'ingegno umano, ma non una cattedrale.

Ebbene, credo che ciascuno di noi, quasi senza accorgersene, pietra dopo pietra, giorno dopo giorno, attimo dopo attimo, gioia dopo gioia, dolore dopo dolore, anche e soprattutto con le proprie emozioni, stia costruendo la propria cattedrale. Forse non ce ne accorgiamo subito ma spesso, a un certo punto della vita esplose

⁹ Cf. G.V. CAPPELLETTI, *L'uomo verso l'assoluto. Corso elementare di storia delle religioni*, LDC, Leumann (TO) 1990, p. 48.

¹⁰ Cf. A. MANENTI - A. CENCINI, *Psicologia e formazione. Strutture e dinamismi*, EDB, Bologna 1985, pp. 16-19; 91-96.

una nuova consapevolezza: «Perché faccio tutto quello che faccio? A che scopo? In base a quale progetto?». Probabilmente non si tratta di cambiare azioni, lavoro, impegni, relazioni, conoscenze, emozioni, ma di dare a tutto ciò un significato nuovo, un nuovo o diverso orientamento, una direzione in base a un progetto ricco di valori.

Ancor più ci si accorge che tale orientamento spesso esiste già e, senza modificarlo, stiamo andando nella direzione di Dio, dell'infinito. Anzi, ci accorgiamo che è lui che ci è venuto incontro e ha messo nel nostro cuore il desiderio stesso di costruire la nostra cattedrale.

Tra tutte le esperienze che facciamo e accumuliamo, pietra su pietra, mi soffermerò sulle emozioni che proviamo tutti i giorni. Sono le esperienze che danno colore e illuminano le nostre giornate. Senza emozioni la vita sarebbe piatta, amorfa, insignificante, come una chiesa senza vetrate, senza luce, senza «passione».

Ancor più le emozioni sono le pietre preziose con cui orniamo, spesso inconsapevolmente, la nostra cattedrale. Non sempre sono per noi positive, ma possono essere trasformate e, insieme all'arte delle cattedrali, diventare parte della via della bellezza che ci porta in alto.

Capitolo 1

EMOZIONI, TRAMPOLINI VERSO IL CIELO

1. *HOMO SAPIENS E HOMO EMOTIVUS*: IL BISOGNO DI AMARE

Ci sono persone più o meno emotive e altre più o meno riflessive. C'è chi apprezza le proprie emozioni e forse vorrebbe vivere soltanto di esse. Altri invece non le apprezzano molto, le temono, o le considerano un disturbo alla propria conduzione razionale. È un dato di fatto, però, che tutti proviamo degli stati d'animo che chiamiamo *emozioni*. Questa esperienza sembra contraddistinguere l'esistenza umana e darle delle caratteristiche uniche. Una vita e un mondo senza emozioni sarebbero certamente diversi.

Il cinema ha rappresentato storie futuristiche di civiltà in cui le emozioni sono sparite o proibite. Nel film fantascientifico *Equilibrium*¹ ci si proietta in un ambiente futuro post apocalittico, dopo uno spaventoso conflitto nucleare che ha quasi spazzato via la specie umana dal pianeta. Nell'anno 2072 una città stato, chiamata *Libria*, vive sotto il regime di un carismatico e misterioso dittatore, *Il Padre*. Questi ha deciso di creare un nuovo ordine e sradicare la guerra, la cui causa risiederebbe nella capacità umana di provare emozioni: l'eliminazione delle emozioni dall'animo dell'uomo avrebbe cancellato anche l'aggressività e gli istinti a essa collegati. Così ogni cittadino è tenuto per legge ad assumere quotidianamente una droga, il *Prozium*, che inibisce le emozioni. Insieme ai sentimenti, viene eliminato qualsiasi tipo di oggetto che possa ricondurre l'uomo a ricordare la civiltà del passato. Sono vietati i libri, la musica e i giocattoli, a causa della loro capacità di suscitare o far ricordare le emozioni. Chi viene scoperto in pos-

¹ *Equilibrium*, scritto e diretto da Kurt Wimmer (Miramax Films 2002).

sesso di questi oggetti o contesta il sistema può andare incontro alla pena di morte. Ovviamente questa non è la soluzione finale, ma il protagonista del film, che all'inizio è proprio uno dei migliori difensori di quest'ordine costituito senza emozioni, scopre poi il valore dei sentimenti e diventa l'artefice del riscatto delle emozioni umane contro la dittatura del controllo razionale.

Solo vivendo le emozioni si diventa davvero persone umane nel senso pieno. Al lettore non sarà certo sfuggito qualche parallelismo con la situazione del nostro tempo.

Pertanto, se nella nostra civiltà e nello stadio evolutivo in cui ci troviamo l'essere umano è chiamato *homo sapiens*, questo è certamente riduttivo ed è frutto della decisa supremazia che viene conferita all'aspetto cognitivo e razionale dell'essere umano. Sarebbe più completo se ci definissimo anche con l'appellativo di *homo emotivus* o *emozionalis*.

Prova a immaginare, per un attimo, la tua esistenza senza alcuna emozione

- Come sarebbe? Come ti sentiresti? Che tipo di persona saresti?
- Pensa ora, invece, alle tue esperienze emotive. Quali sono?
- Come rendono la tua vita?
- Quali emozioni ti piacciono e quali no?
- Quando sei contento della tua vita che emozione provi?
- Quando non sei contento quali sono le emozioni che sperimenti?

Lo scopo di questo libro, attraverso un breve percorso di formazione e consapevolezza, è quello di renderti più felice (e questa è un'emozione!), più soddisfatto, più creativo, più te stesso. La strada che percorreremo è proprio quella di valorizzare le tue emozioni.

Le emozioni sono importanti per noi e lo vediamo anche dal fatto che, sostanzialmente, consapevoli o meno, le cerchiamo. Rifuggiamo la noia e, anche per divertirci, andiamo alla ricerca di qualcosa che ci offra delle nuove emozioni. Facile sentir risponde-