

Simone Olianti

# Scegliere la gioia

Il discernimento come arte di vivere

Prefazione di Aureliano Pacciolla





**Collana TuttoèVita Formazione  
Diretta da Guidalberto Bormolini**

*La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.*

*Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.*

*TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.*



SIMONE OLIANTI

# SCEGLIERE LA GIOIA

*Il discernimento  
come arte di vivere*

Prefazione di  
Aureliano Pacciolla

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

*A Silvia, mia gioia*

ISBN 978-88-250-5560-3

ISBN 978-88-250-5561-0 (PDF)

ISBN 978-88-250-5562-7 (EPUB)

Copyright © 2023 by 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](http://www.edizionimessaggero.it)*

Prima edizione digitale: gennaio 2023

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata

*Gloria Dei vivens homo, vita autem hominis visio Dei.*  
(IRENEO DI LIONE)

*Non puoi tornare indietro e cambiare l'inizio,  
ma puoi iniziare dove sei e cambiare il finale.*  
(C.S. LEWIS)

*L'uomo è nato per vivere, non per prepararsi a vivere.*  
(BORIS PASTERNAK)

*Chiudete la porta al dualismo e apritevi alla vita così com'è.  
Lentamente, imparando a stare con il dolore senza più scappare,  
la gioia della vita si rivela.*  
(C. JOKO BECK)





## PREFAZIONE

Ho accettato ben volentieri di presentare questo testo – *Scegliere la gioia. Il discernimento come arte di vivere* – semplicemente perché condivido con l'autore il suo approccio psicologico di tipo umanistico-esistenziale e perché anch'io mi occupo del discernimento in termini di autodirezionalità a livello di prevenzione e di interventi clinici.

Per condividere le mie considerazioni sulle correlazioni fra discernimento e autodirezionalità avrei bisogno di fare una premessa: tutto ciò che esiste ha un senso e nulla di ciò che esiste è senza senso. Questa è una premessa già esplicitata da V.E. Frankl che il professore S. Olianti cita più volte in questo testo. Il senso di ogni essere vivente è evidente dalla sua autodirezionalità secondo la sua natura generale e le sue specificità individuali. Un filo d'erba, un moscerino, una qualunque molecola o una galassia fin da prima della loro nascita è come se fossero programmati per avere una determinata funzione, utilità o scopo nell'ecosistema. Ogni forma di vita ha la sua autodirezionalità in maniera unica e irripetibile: le piante, fin dal loro germogliare, si orientano verso le fonti di luce e di calore ma non vi sono due fili d'erba uguali (la teoria della ghianda, come la menziona l'Autore nel testo della nota 79). Anche negli animali l'autodirezionalità ha la funzione di mettersi in sicurezza. In altre parole, l'autodirezionalità serve a garantire la sopravvivenza; il senso dell'autodirezionalità è la sopravvivenza.

Anche l'essere umano è caratterizzato dall'autodirezionalità fin da prima della sua nascita, ma qual è la differenza fra l'autodirezionalità generale di ogni essere vivente e il discernimento umano?

Da questa premessa risulta necessario differenziare l'autodirezionalità come istinto e il discernimento come processo decisio-

nale. Questa differenziazione è solo un primo livello semplicistico per poter osservare la complessità dell'essere umano perché nella realtà clinica l'autodirezionalità è correlata con il discernimento. Ogni singolo atto o fase del discernimento è l'esplicitazione di un'autodirezionalità personale. Allo stesso tempo, l'autodirezionalità umana, diversamente da tutte le altre forme viventi, è un discernimento. Le correlazioni fra autodirezionalità e discernimento dovranno tener conto di alcuni automatismi innati che possono apparire in comune tra animali e umani e il livello di coscienza nell'autodeterminarsi. Entrambi – autodirezionalità e discernimento – prevedono vari livelli di coscienza e tappe di realizzazione ma il criterio principe è il grado di libertà e responsabilità.

Da questo si potrà facilmente dedurre che le considerazioni cliniche sull'autodirezionalità specificamente umana non sono in contrapposizione con il discernimento esposto in questo testo: i due approcci sono in integrazione e complementarità fra di loro.

Infatti, quanto afferma S. Olianti citando V.E. Frankl, «ogni essere umano, anche nelle condizioni di sofferenza estrema ha sempre l'ultima libertà di scegliere come agire e quale significato attribuire a ciò che sta vivendo» (p. 57), è perfettamente compatibile con ciò che intendo per autodirezionalità specificamente umana caratterizzata da libertà e responsabilità. È proprio questo che applico nella psicoterapia con approccio cognitivo esistenziale: direzionare la propria vita in modo autotrascendente; ossia, andando oltre le predisposizioni genetiche, oltre gli impulsi innati e i condizionamenti socio-familiari per realizzare i propri valori morali. Ovviamente, non bisogna negare ma riconoscere e accettare i limiti imposti dalla nostra ereditarietà e dai condizionamenti ambientali (il gioco reciproco tra genetica e ambiente, come concorda l'Autore) per potersi più liberamente orientare secondo le indicazioni della propria coscienza morale personale.

L'autodirezionalità è un costrutto psicologico che è stato validato e riconosciuto dalla comunità scientifica nel 2013 e ha avuto una forte eco nei ricercatori di formazione umanistico-esistenziale perché per la prima volta è stato ufficialmente riconosciuto

il valore clinico del senso della vita. Sembra assurdo – e per me lo è – che una comunità scientifica come il sistema DSM e ICD debbano impiegare tanto tempo per riconoscere il valore clinico del senso della vita che è alla base di tutti i tentativi di suicidio e di moltissime psicopatologie. Oggi, finalmente, proprio in considerazione del costrutto dell'autodirezionalità si fa esplicito riferimento alla rilevanza clinica dell'autodirezionalità dalla quale sono derivate ricerche e letteratura specifiche<sup>1</sup>.

Nel contesto della psicologia clinica del DSM-5, l'autodirezionalità è una delle quattro dimensioni per la valutazione del funzionamento di personalità (criterio A) insieme all'identità, all'empatia e all'intimità. Mentre l'autodirezionalità e l'identità fanno parte della relazione intra-personale, l'empatia e l'intimità fanno parte della relazione inter-personale. Qui vale la pena specificare con maggiori dettagli cosa si intende per autodirezionalità nel DSM-5 per una maggiore integrazione e complementarità con il discernimento come inteso dall'Autore, Simone Olianti.

Il livello zero di autodirezionalità (detto anche livello zero di compromissione dell'autodirezionalità) è caratterizzato dai suoi tre criteri di resilienza:

- pianificare e perseguire obiettivi ragionevoli basati su una realistica valutazione delle proprie capacità;
- utilizzare adeguati standard comportamentali, realizzandosi in diversi ambiti;
- riflettere, attribuendovi un significato costruttivo, sulle proprie esperienze interiori.

---

<sup>1</sup>A. PACCIOLLA - CREA G., *L'autodirezionalità nel DSM-5 e nella Logoterapia*, in «Ricerca di senso», vol. 14 (2/2016), pp. 119-136.

A. PACCIOLLA, *Le radici dell'autodirezionalità nel DSM-5*, in «Ricerca di senso», vol. 15 (2/2017), pp. 103-123.

A. PACCIOLLA ET ALII, *Senso della Vita, Autodirezionalità e Ragionamento Morale*, in «Ricerca di senso», vol. 17 (2019), pp. 117-139.

A. PACCIOLLA, *Significato e senso per non perdersi in "Vocazione: prospettiva di vita e aspetti educativi" di S. Grammatico* (in stampa).

Questi tre criteri sono esplicitati con quattro temi oggetto di autoriflessione. Il soggetto dovrà verificare in che misura ha le seguenti capacità:

1. sono capace di pianificare (settimana per settimana e mese per mese) obiettivi ragionevoli;
2. sono capace di perseguire obiettivi basati su una realistica valutazione delle mie capacità;
3. sono capace di utilizzare norme comportamentali adeguate a realizzarmi in diversi ambiti (dando un senso soddisfacente al mio tempo e alle mie attività);
4. sono capace di riflettere e attribuire un significato costruttivo (per me e per altri) alle mie esperienze interiori.

Quanto più il soggetto ritiene di applicare le suddette capacità tanto più la sua autodirezionalità è resiliente, utile all'equilibrio e alla crescita.

Il livello uno di autodirezionalità (detto anche livello di compromissione lieve dell'autodirezionalità) è caratterizzato dai suoi tre criteri di problematicità lieve che fanno apparire il soggetto come segue:

- è eccessivamente orientato verso gli obiettivi, in qualche modo inibito rispetto a essi o è ambivalente nei loro confronti;
- può avere standard personali irrealistici o socialmente inadeguati, che limitano alcuni aspetti nella realizzazione;
- è in grado di riflettere sulle proprie esperienze interiori, ma può dare eccessivo risalto a un singolo aspetto.

Anche questi tre criteri sono esplicitati in cinque temi oggetto di autoriflessione:

5. sono troppo orientato verso i miei obiettivi;
6. sono in qualche modo inibito rispetto ai miei obiettivi;
7. sono ambivalente rispetto ai miei obiettivi;
8. ho norme personali poco realistiche o socialmente inadeguate che limitano la mia realizzazione;

9. sono in grado di riflettere sulle mie esperienze interiori ma do un eccessivo risalto a un singolo aspetto.

Oltre a queste nove domande strutturate, vi sono altre sette domande non strutturate per completare un primo quadro sull'autodirezionalità da trattare in psicoterapia.

1. *Hai obiettivi chiari per il futuro?*
2. *Generalmente hai l'impressione di avere un'idea chiara di ciò che hai bisogno di fare per compiere dei progressi?*
3. *Ritieni di avere quello che serve per raggiungere i tuoi obiettivi nella vita?*
4. *Raggiungere i tuoi obiettivi è la cosa più importante per te?*
5. *Generalmente dedichi la maggior parte delle tue energie a raggiungere i tuoi obiettivi di vita piuttosto che vivere nel presente?*
6. *La necessità di fare le cose come si deve ti rende difficile stabilire o raggiungere obiettivi?*
7. *È difficile, per te, decidere quale obiettivo perseguire o quale dovrebbe essere il tuo obiettivo prioritario?*

L'autoriflessione (guidata dallo psicoterapeuta) sulle suddette nove domande e sette questioni aperte può darci una prima indicazione sugli aspetti sani e problematici dell'autodirezionalità di una persona. La visione sarà più chiara se si applicano anche i livelli di compromissione due (moderato), tre (grave) e quattro (gravissimo) dell'autodirezionalità. In questo contesto ometto l'analisi di tutti questi livelli utili per una diagnosi differenziale ma ricordo che fra il livello due e tre sono presenti le ideazioni suicidarie, oppure le manifestazioni di pericolosità per la mancata percezione del senso della vita propria e altrui.

L'applicazione completa della valutazione dell'autodirezionalità in psicoterapia prevede, oltre all'auto-osservazione sulle suddette questioni, anche l'osservazione esterna; ossia, come il soggetto appare auto-direzionato da almeno due suoi BF (Best Friends).

Nella mia pratica professionale e nelle consulenze per le scel-

te esistenziali (scelte di vita, matrimoni, percorsi formativi, professionali e vocazionali) invito i soggetti a rispondere per iscritto alle suddette questioni per poi renderle un concreto oggetto di analisi. Infatti, non è sufficiente individuare il grado di autodirezionalità. Personalmente do la massima importanza alla capacità autenticamente umana di ri-orientarsi dopo un nuovo livello di coscienza. La persona sana non è quella che ha un orientamento giusto ma semplicemente quella che verifica la correttezza della sua autodirezionalità secondo la sua coscienza morale e il suo nuovo livello di consapevolezza ed è disponibile a ri-orientarsi per essere sempre più coerente con i propri valori.

Tutto questo sostituisce il discernimento? Assolutamente no.

L'autodirezionalità così intesa è fortemente correlata con l'identità e anche l'Autore, giustamente afferma al capitolo uno «siamo quello che scegliamo» ma, per causalità circolare, è vero anche che si sceglie per ciò che si è. O meglio, si sceglie per ciò che ognuno crede di essere. Una persona con una bassa autostima e che crede di essere un brutto anatroccolo continuerà a scegliere condizionato dalla sua autostima; altrettanto accade in criminologia.

L'autodirezionalità libera e responsabile è una facoltà specificamente umana che in se stessa non è né buona né cattiva; dipende dalle motivazioni e dagli obiettivi. C'è chi è fortemente autodirezionato verso il proprio egoismo o verso obiettivi distruttivi.

Cosa indica l'autodirezionalità autenticamente umana? Dalla prospettiva umanistico-esistenziale e dalla prospettiva dell'antropologia cristiana, l'autodirezionalità individuale e collettiva è tanto più autentica quanto più è orientata in direzione prosociale. La formazione all'autodirezionalità dovrà mantenere costantemente il riferimento al bene comune. Un qualunque orientamento vocazionale non può prescindere dalla dimensione prosociale; senza un riferimento diretto al bene comune, l'autodirezionalità manca il suo vero bersaglio. L'autodirezionalità è funzionale al senso della vita nella misura in cui il suo obiettivo è tutta l'umanità e tutto l'ecosistema in cui viviamo. Orientare la propria vita verso un paese, un partito politico, una religione, una razza, una parte dell'umanità e della natura limita il senso della vita. È vero che sopravvive il più forte o chi meglio si adatta, ma è altrettan-

to vero che sopravvive e aiuta a sopravvivere chi dà un senso prosociale alla sua vita. Chi non dà alla vita un senso prosociale impoverisce se stesso, gli altri e la natura.

Il discernimento, in qualunque contesto – professionale, religioso, sociopolitico o di altro tipo –, ha senso pienamente umano nella misura in cui è direzionato verso obiettivi prosociali.

Come accennato, l'autodirezionalità è strettamente correlata con l'identità e per questo non posso che concordare con l'Autore quando afferma «ciò che pensiamo di noi o del mondo che ci circonda non è mai neutro: orienta la nostra direzione invece che in un'altra» (p. 27). A questo punto, per completezza, converrebbe chiederci come intendiamo l'identità e cos'è la persona. Per me sarebbe piuttosto facile rispondere a queste domande dopo anni di docenza di psicologia della personalità dal punto di vista della psicologia clinica del DSM-IV e DSM-5, ma in questo contesto preferisco rispondere dalla prospettiva umanistico-esistenziale che ho in comune con l'Autore, e il cui massimo referente di questa corrente è V.E. Frankl.

Frankl ha dieci tesi sulla persona che sono alla base della “logos-terapia”<sup>2</sup> che possiamo considerare come la base di ciò che qui intendiamo per autodirezionalità e discernimento.

---

<sup>2</sup>La “logoterapia” è il trattamento psicoterapico basato sul logos (λόγος), come inteso nel prologo di san Giovanni. Il trattamento logoterapico (o cognitivo-esistenziale) prevede due fasi: a) la ricerca e l'accettazione del senso (della vita e del dolore, inclusi i sintomi); b) l'attribuzione di significato (alla vita e al dolore, inclusi i sintomi). Entrambe le fasi dipendono dal processo cognitivo dell'interpretazione soggettiva. Aiutare i pazienti a mettere in discussione i loro criteri interpretativi avrà un effetto diretto sull'atteggiamento verso la vita e il dolore, compresi i sintomi. Tutti i trattamenti psicoterapici andati a buon fine sono caratterizzati da un cambiamento di interpretazione e, quindi, di atteggiamento verso la sintomatologia. La rigidità interpretativa aggrava e cronicizza la sintomatologia. L'elasticità interpretativa raggiunge il massimo della creatività quando una sventura (compresa una condizione clinica) viene interpretata non più come un limite ma come un'opportunità. Considerare la vita e/o una qualunque condizione di salute come un'opportunità per tentare di portare a termine una missione cambia tantissimo l'atteggiamento umano, fino ad attivare (o agevolare) i meccanismi terapeutici correlati con il sistema immunitario e i meccanismi di difesa preposti alla cura.

1. La persona è un individuo: la persona è qualcosa che non ammette partizioni, non può essere suddivisa, non può essere scissa, perché è un'unità.
2. La persona non è solo un *individuum*, ma anche “non som- mabile”: intendo dire che non solo non si può dividere ma nemmeno aggiungere, e questo perché non è solo un'unità ma anche una totalità.
3. Ogni persona è assolutamente un essere nuovo. Riflettiamo: il padre dopo il rapporto sessuale pesa qualche grammo in meno e la madre dopo il parto pesa qualche chilo in meno? Lo spirito è imponderabile. Quando nasce il figlio, un nuovo spirito, i genitori diventano più poveri di spirito?
4. La persona è spirituale. Vi è una continuità tra il corpo, la psiche e lo spirito tale che la persona spirituale è sempre presente nonostante i sintomi di una psicosi o altro di grave. Tut- tavia, la malattia fisica o mentale non intacca lo spirito. Lo spirito non può ammalarsi.
5. La persona è esistenziale: con questo si intende che la natura umana non è fattuale ma fattualità come fattibilità. L'uomo, in quanto persona, non è un essere chiuso, ma un essere facoltati- vo; ossia, esiste la possibilità di decidere e divenire altro.
6. La persona è un io autonomo e non schiavo dell'Es e/o del Super-Io. La persona non sotto la dittatura dell'io, come pen- sava Freud quando affermava che l'io non era padrone in casa sua.
7. La persona non è solo unità e totalità in sé (cf. tesi 1 e 2), ma fornisce unità e totalità: presenta l'unità e la totalità fisica- psichica-spirituale rappresentata dalla creatura “uomo”.
8. La persona è dinamica: è proprio grazie alla sua capacità di prendere le distanze e di allontanarsi dallo psicofisico che si manifesta lo spirituale. Poiché la persona spirituale è dinamica.
9. L'animale non è una persona perché non è in grado di trascen- dere e affrontare se stesso. Pertanto, l'animale non possiede il correlato della personalità, non decide di cercare e accet- tare il senso della vita e delle sue sofferenze né la libertà e la responsabilità. L'animale non può modificare i suoi criteri interpretativi per attribuire un nuovo significato alla propria



vita e alle sue sofferenze tenendo conto dei valori della sua coscienza morale.

10. La persona comprende se stessa solo dal punto di vista della trascendenza. L'uomo è tale solo nella misura in cui si comprende a partire dalla trascendenza, è anche persona solo nella misura in cui la trascendenza lo rende persona: il richiamo della trascendenza risuona e riverbera in lui<sup>3</sup>.

Credo che l'insieme dei suddetti punti possa costituire una buona base per come intendere l'identità dalla prospettiva del cognitivismo esistenziale finalizzato alla psicoterapia.

Per concludere, il concetto di Simone Olianti di discernimento ha il grande valore di essere supportato da una miriade di citazioni culturalmente trasversali espresse con una modalità linguistica estremamente accessibile ed efficace nei percorsi formativi. Ho pensato che l'autodirezionalità possa essere complementare agli stessi processi formativi di cui Simone Olianti ha dimostrato di essere maestro.

*Aureliano Pacciolla*  
*Docente di Psicologia della Personalità e di Psicoterapia*  
*(Humanitas - Roma)*

---

<sup>3</sup>Cf. V.E. FRANKL, *Diez tesis sobre la persona (Versión modificada)*, in ID., *La voluntad de Sentido. Conferencias escogidas sobre Logoterapia*, 1982, Ed. Herder.



# INDICE

PREFAZIONE (Aureliano Pacciolla) .....	7
INTRODUZIONE .....	17
1. L'ARTE DI SCEGLIERE .....	23
Siamo quello che scegliamo .....	25
Scegliere per vivere e diventare umani .....	28
Oltre l'erba voglio e il mito della felicità .....	33
La paura di scegliere e le trappole della mente .....	40
Siamo davvero liberi? .....	49
2. UNA VITA BELLA .....	61
Sogni, desiderio e vocazione: fedeli a ciò che conta .....	63
Anche nel dolore albeggia la gioia .....	67
Sorpreso dalla gioia .....	73
Canto alla vita, nostalgia di bellezza .....	79
3. SCEGLIERE LA GIOIA .....	83
Che cos'è l'uomo perché di lui ti ricordi? .....	89
Il cuore è il campo di battaglia .....	99
Il discernimento spirituale .....	107
<i>Che cosa discernere?</i> .....	112
<i>Come discernere</i> .....	116
<i>A cosa serve il discernimento?</i> .....	126
<i>Il gusto di Dio e i frutti del discernimento</i> .....	130
A immagine e somiglianza .....	137
	181

«Alza gli occhi intorno e guarda» (Is 60,4).	
Ricerca il piacere o respirare la gioia? .....	145
La gioia del pellegrino: la preghiera del cuore .....	150
La gioia, frutto dello Spirito, ha il sapore dell'eternità ....	157
«Sentinella, quanto resta della notte?» .....	160
Una piccola storia per concludere .....	162
Bibliografia .....	165
Note sull'autore .....	175
Ringraziamenti .....	177

## TuttoèVita

- S. OLIANTI, *Scegli di vivere*, pp. 120, 2018
- B. MAZZOCCHI – A. BAZZANI, *Cure palliative e ricerca spirituale*, pp. 96, 2018
- I. TESTONI - M. FLORIANI (a cura), *Non ho più paura. Un percorso di Death Education con i bambini*, pp. 144, 2018
- S. OLIANTI, *Il coraggio di vivere*, pp. 128, 2018
- F. CANZANI, *Dizionario delle ultime parole*, pp. 144, 2019
- B. CARRAI, *La donna che trasforma la morte in vita*, pp. 112, 2019
- F. CAMPIONE, *La spiritualità umana nella morte e nel lutto. Armonizzare le dimensioni medica, psichica, sociale e umana*, pp. 182, 2019
- A. PANGRAZZI, *Geografia spirituale. Al tramonto della vita*, pp. 180, 2019
- S. OLIANTI, *L'amore non è mai sprecato*, pp. 140, 2019
- G. BORMOLINI, *Ricordati che devi morire! Prepararsi alla propria morte*, pp. 100, 2020
- S. OLIANTI - A. JACOPOZZI, *Lo sguardo dell'altro. Per un'etica della cura e della compassione*, pp. 162, 2020
- S. SPINSANTI, *Questioni di vita & di morte*, pp. 104, 2020
- G. BORMOLINI, *Accompagnatori accompagnati. Condurre alla vita attraverso la morte*, pp. 134, 2020
- G. MICCINESI, *Sollievo nella sofferenza. Esperienze accanto ai malati terminali*, pp. 106, 2020
- B. MAZZOCCHI (a cura), *Il libro delle parole che curano*, pp. 190, 2021
- S. OLIANTI, *Luce dalle ferite. Per un'etica della fragilità e della tenerezza*, pp. 154, 2021
- G. MICCINESI, *Ti sarò vicino. Sulle tracce di Edith Stein: empatia e incontro col morente*, pp. 138, 2021

- M.T. PALERMO, *Andare a tempo. La musica e la vita*, pp. 132, 2022
- S. OLIANTI, *Di fronte alla morte impara la vita. Per un'etica della speranza*, pp. 232, 2022
- A.G. GHINASSI, *Il cuore ferito. La separazione affettiva come forma di lutto*, pp. 134, 2022
- G. BORMOLINI - R. MILANESE, *Perdonare se stessi e gli altri. Strategie per fare pace con il passato*, pp. 138, 2023

Se potessi tornare indietro vorrei vivere ancora così? Farei le stesse scelte? Cosa cambierei?

Ecco un libro sull'arte del discernimento per comprendere che la vita non è quello che ci accade, ma quello che scegliamo di essere di fronte a quel che ci accade.

Dapprima l'autore tratta il tema della libertà dell'uomo di fronte alle scelte inevitabili della vita, per affrontare poi il discernimento spirituale nella tradizione cristiana: dai Padri del deserto ai grandi autori spirituali del primo millennio cristiano fino a sant'Ignazio di Loyola.

Un intenso viaggio, con sguardo psicologico, alla scoperta delle straordinarie, e spesso sconosciute, ricchezze della tradizione spirituale cristiana, per scoprire come il discernimento, lungi dall'essere qualcosa di antiquato e inutile, porta alla conoscenza di sé, alla libertà interiore, alla capacità di reagire ai colpi della vita e di scegliere la gioia.

### **Simone Olianti**

è psicologo, *life coach* e docente di etica e psicologia della religione, educazione e fonti bibliche presso la Scuola Superiore di Scienze dell'Educazione "San Giovanni Bosco", Istituto universitario aggregato alla Pontificia Università Salesiana di Roma. Docente al "Master Tutto è Vita. Scuola di alta formazione in accompagnamento spirituale nella malattia e nel morire".

Fondatore dei Metànoia Workshop, laboratori di trasformazione personale, tiene corsi e conferenze in varie parti d'Italia per accompagnare le persone in situazione di crisi e di fallimento a ritrovare motivazione e gusto per la vita.

Praticante di meditazione e formatore presso l'Associazione Tutto è Vita, collabora da vari anni con il Movimento dei Ricostruttori nella preghiera.

Per le Edizioni Messaggero di Padova ha pubblicato: *Scegli di vivere* (2017); *Il coraggio di vivere* (2018); *L'amore non è mai sprecato* (2019); con Alfredo Jacopozzi, *Lo sguardo dell'altro* (2020); *Luce dalle ferite* (2021); *Di fronte alla morte impara la vita* (2022).

[dr.olianti@gmail.com](mailto:dr.olianti@gmail.com)

  
**tuttoèvita**  
**FORMAZIONE**

  
EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA  
[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)