

zate, delle potenzialità che devono essere liberate. La mia personale esperienza conferma che centinaia di persone hanno superato paure e timori, migliorando radicalmente il proprio modo di essere con se stessi e con gli altri, raggiungendo risultati prima impensabili, superando conflitti e difficoltà, in famiglia e con il prossimo in generale.

Coloro che hanno raggiunto certi risultati è perché hanno creduto nella possibilità della realizzazione. Ecco dove sta il punto nevralgico: nella convinzione di potercela fare!

Tutti siamo portatori di molteplici condizionamenti, accumulati da piccoli, che nel tempo hanno creato abitudini, routine, paure, pregiudizi, vissuti spesso a livello inconscio, che possono agire in noi e su di noi in modo ambivalente, con conseguenze positive o negative sul nostro pensiero e comportamento. È qui che occorre acquisire consapevolezza, saper porre domande nuove e di qualità, spostare il nostro orizzonte verso nuove prospettive, per vincere il rischio di fare sempre «le stesse cose», per superare la comodità del dire «si è sempre fatto così». Si tratta veramente di puntare verso l'alto, di sintonizzarci a ricevere quella meravigliosa forza divina che consente di «credere di potere», di pensare in grande, di rendere la nostra vita più importante per noi e per gli altri.

L'esempio della suora con 50 comunità nel mondo non ha niente da insegnare? Se lei è riuscita – con la forza dello Spirito Santo, come è solita ripetere – a trasformare giovani bruciati dentro in persone totalmente migliori, non pensiamo che si possano cambiare e far crescere persone «normali»?

Ma nessuno riuscirà a fare qualcosa se non avrà la convinzione di poterla fare, se non supera insicurezze, pregiudizi e paure.

Come potrà amare il prossimo una persona che non ama realmente se stessa? Come può trasmettere efficacemente qualcosa agli altri chi ha un basso livello di autostima e

ha poca fiducia in se stesso? È solo possibile un miracolo? Non credo... il «miracolo» è già compiuto: la nostra possibilità di capire e di cambiare, di essere e di avvicinarci al Signore con pensieri non inquinati da sciocchi condizionamenti, con i fatti e la concretezza del fare.

Molte persone soffrono di paure che si manifestano nell'incapacità di esprimere le emozioni più belle, nell'assenza di espressività del viso, in gesti impacciati e nell'impossibilità di vivere e trasmettere le emozioni più profonde. Ad esempio, quanti ragazzi si sentono imbarazzati nel dire al proprio genitore «ti voglio bene?».



L'attore Ben Gazzara, nel film *Don Bosco*, del regista Leandro Castellani.

Far emergere sempre il bello e il buono che è in noi

Per comunicare bene, occorre sicuramente imparare le «tecniche» necessarie per la comunicazione. Ma queste da sole non bastano, se prima non si ripulisce il terreno dalle erbe infestanti formate da paure, pregiudizi, insicurezza, timidezza, per poter fare spazio alla spontaneità, sicurezza, bontà, altruismo, passione, amore verso se stessi e verso gli altri.

A che cosa servono i vari convegni e meeting, i tanti consigli e suggerimenti, se poi non si passa a lavorare direttamente a «ripulire il terreno», a «rafforzare le fondamenta», a scoprire ed emulare il pensiero e le credenze delle persone che sanno rendere il mondo più bello e tradurre nell'azione concreta?

Si fa emergere il bello e il buono che è dentro di noi; si fa la grande

scoperta di possedere le ali e diventa così spontaneo e naturale spiccare il volo. Diventare persone più sicure, gentili, entusiaste, disponibili, altruiste, decise, carismatiche si può e questa crescita porta con sé una conseguenza positiva e importantissima: il desiderio di emulazione, il piacere e il bisogno di somigliare a quella persona.

Le parole valgono poco e tutti lo sappiamo bene. L'unica cosa che conta veramente sono i fatti, creati dal comportamento, dalla comunicazione dell'agire, dalla coerenza, dall'esempio. Solo in bocca a queste persone le parole acquistano la giusta efficacia e il giusto valore.

I figli, è risaputo, imparano non dalle parole ma dall'esempio. Il maestro o il professore che ognuno di noi ricorda e che ci ha influenzato era un modello che ci piaceva e ci stimolava.

Un uomo come don Bosco continua a essere un modello e un esempio, anche se non è più presente tra noi fisicamente da tantissimi anni.

La neurolinguistica e la psicologia comportamentale hanno fatto grandi passi in avanti;

famosi studiosi hanno dedicato la vita a scoprire i meccanismi più complessi del comportamento umano... ma poi bisogna agire e vi è una sola possibilità per affermare se una cosa è vera: agire e verificare se funziona e non fermarsi a fare «le solite cose».

Quante persone nel passato hanno fatto grandi cose e lasciato ricche eredità di pensieri e d'azioni? Anche oggi uomini spesso sconosciuti stanno operando per il bene di tutti; e allora evviva i pensieri utopici: sono proprio quelli che appartengono alle persone che hanno cambiato il mondo.

«Follia è fare sempre le stesse cose, aspettandosi risultati diversi» (Albert Einstein).

«Quello che tu sei grida più forte di quello che tu dici e... mi impedisce di ascoltarti» (William Shakespeare). □