

15/9/2024

**CATECHESI**  
di Padre Giuseppe Galliano

**“PENSARE CON L’INTELLIGENZA EMOTIVA”**



La Catechesi di oggi continua quella sui “Pensieri”.

È ora di snocciolare i vari pensieri, per capirli. Abbiamo dei pensieri, che ci distraggono.

Mentre Freud stava tenendo una conferenza, un signore ha cominciato a prendere la parola, disturbando. Per questo, è stato allontanato dalla sala.

Da fuori, continuava a bussare, perché voleva entrare. Gli organizzatori volevano chiamare la Polizia, ma Freud ha invitato a lasciarlo parlare.

Nella nostra vita, succede che, mentre stiamo facendo qualche cosa, c’è un pensiero, che viene a distrarci da quello che stiamo facendo.

Per questo, è importante ascoltare i nostri pensieri e poi congedarli.

C’è un’intelligenza emotiva, che noi dobbiamo sviluppare.

Per arrivare a un risultato, facciamo un lungo ragionamento: tesi, antitesi, sintesi. Ragioniamo in questo modo e arriviamo a una soluzione, che, generalmente, è mentale.

Noi abbiamo un’intelligenza emotiva, che risiede nel secondo chakra, come corredo, costituito dai doni dello Spirito Santo: dono della scienza, della sapienza, dell’intelletto, che mettono in moto l’intuizione.

Noi possiamo arrivare ad un risultato, ragionando, e dobbiamo farlo; poi, per grazia di Dio, arriviamo intuitivamente alle cose, in un attimo.

La vecchietta, che non ha studiato e non sa parlare bene l’Italiano, ha profezie e intuizioni importanti.

La sapienza degli anziani deriva da una vita vissuta, parlando con cognizione di causa.

C’è il carisma dell’anzianità, che fa parte dell’intelligenza emotiva, che noi dobbiamo educare.

L’intelligenza emotiva disattiva il pilota automatico, perché noi dobbiamo essere presenti al presente, che è la scommessa della persona spirituale, che non fantastica.

Dobbiamo educarci a vivere il presente. In questo modo, teniamo il volante della nostra vita.

Noi possiamo camminare da soli e fare tante altre cose automaticamente. Questo non va bene, perché l'automatico non rende.

Come possiamo tenere il volante della nostra vita?

Con l'educazione del pensiero.

Vediamo le caratteristiche di coloro che pensano con l'intelligenza emotiva.

► Non danno per scontato il modo, in cui vivono emotivamente una situazione, che non corrisponde alla realtà dei fatti.

Noi viviamo ogni evento, attraverso le griglie mentali delle nostre esperienze, quindi delle nostre ferite. La realtà, pertanto, non è oggettiva, ma filtrata da quello che abbiamo vissuto. Leggiamo la realtà con gli occhi feriti.

Teniamo presente che la realtà non è oggettiva, ma soggettiva, dipende da noi. Quando ascolto qualcuno che mi parla, capisco che non sta raccontando la realtà per quello che è, ma per quello che vede, attraverso la sua esperienza, quindi devo fare uno sconto, non prendere tutto, come oro colato.

► Non gettano le loro fondamenta emotive nel mondo esterno. Il mondo esterno non ha colpa. Siamo noi a provocare tutto quello che ci accade. Questo può sembrare inverosimile.

Diamo la colpa agli altri, perché siamo ancora a livello infantile, cercando un colpevole.

Chi è intelligente emotivamente, quando gli capita qualche cosa, si chiede perché gli è successo, perché lo ha provocato.

La risposta non viene dalla testa, ma dal cuore, nel silenzio. Qui, c'è il cammino della persona, che ha smesso di dare la colpa agli altri e si interroga.

Noi cerchiamo la felicità nella misura, che conosciamo.

Per alcuni, essere felici è la famiglia "Mulino Bianco", che c'è soltanto nella televisione.

Chi pensa con l'intelligenza emotiva sa che possiamo essere felici in una maniera completamente diversa.

Io non mi sarei mai aspettato di essere felice in questa maniera; non l'avrei mai pensato.

**1 Corinzi 2, 9:** *"Quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo, queste ha preparato Dio per coloro che lo amano."*

Dobbiamo essere aperti. Ringraziamo il Signore, che ci dà oltre quello che possiamo desiderare, pensare.

Noi abbiamo l'immagine di felicità di quando eravamo giovani. Nel cammino dello Spirito, Dio vuole farci felici alla sua maniera.

Sentire paura non è poi così negativo, perché significa che teniamo ad una determinata realtà o persona.

Tutti parliamo di gioia, di felicità.

Credere che la felicità sia un ininterrotto stato di gioia è un'illusione.

Si può essere felici, anche in un momento di dolore.

La gioia è come un fiume carsico, che è presente, anche se non lo vediamo, perché scorre sotto terra.

Per questo, è importante vivere nel cuore. Non possiamo avere una gioia effervescente, superficiale; la gioia deve essere nel profondo del cuore.

Santa Teresa di Lisieux fa il passaggio dall'adolescenza all'età adulta, quando sceglie di dare gioia agli altri, anche se lei non l'aveva completamente.

Per dare gioia agli altri, dobbiamo affrontare un piccolo sacrificio.

► Non permettono agli altri di desiderare per loro. Sono consapevoli che la società ci condiziona con la pubblicità. Il mondo ci spinge a desiderare la roba degli altri, la donna / spiritualità degli altri.

Noi dobbiamo scoprire qual è il nostro carisma, il nostro talento, il nostro essere santi.

Tutti dobbiamo scoprire l'originalità della nostra santità. Nessuno deve decidere per noi; dobbiamo decidere da soli, perché siamo in questo mondo per un progetto, non per dare spiegazioni.

► Sanno che un'emozione non uccide.

Ci sono emozioni negative, nelle quali dobbiamo entrare. Dice un proverbio: "Tempo e maltempo non durano sempre un tempo."

A volte, ci sono emozioni negative: le dobbiamo attraversare, non rimuovere.

Quando guardiamo una fotografia e ancora sentiamo dolore, vuole dire che non abbiamo superato un determinato trauma.

Bisogna bere il calice amaro di dolore, come ha fatto Gesù, senza sedativi.

Gesù non ha bevuto la mistura, che si dava ai condannati, per frastornarli, in modo che non capissero più niente, per poi morire.

Gesù ha voluto bere il calice della Passione.

Dovremmo avere la forza di attraversare i momenti dolorosi; una volta attraversati, guariamo.

Gli eventi passati ci sono ancora, le ferite ci sono, ma non hanno più la capacità di condizionare il presente; a questo dovremmo arrivare.

Le ferite non si rimuovono, si attraversano e rimangono come le piaghe di Gesù.

Quando andremo in Paradiso, ci vedremo con tutte le nostre ferite, però saranno glorificate. Sono un ricordo, che non ci condiziona.

► Non confondono un brutto momento con una brutta vita.

Una delle frasi, che ripeto spesso durante la Preghiera del cuore è: -La vita è bella!-, in modo che arrivi direttamente al cuore.

La nostra vita è bella, anche se abbiamo passato momenti dolorosi.

Noi abbiamo un progetto divino: da Dio veniamo, a Dio ritorniamo. Ci sono momenti di tempesta, ma la vita è bella!

Non assolutizziamo una brutta giornata. Brutte giornate ci saranno sempre, ma saranno momenti da attraversare.

\*\*\*

Passiamo ad un altro fenomeno importante.

Siamo al Supermercato; stiamo facendo la spesa. All'improvviso viene diffusa una canzone, che fa parte della colonna sonora della nostra vita. Ci ricordiamo allora di un amore passato, del marito, che ci ha lasciato, della moglie che ci ha tradito...

Questo ci condiziona la giornata e il pensiero.

Cominciamo ad elaborare qualche pensiero negativo: -Speriamo che gli/le vada tutto male, dopo tutto quello che mi ha fatto passare...-

Quando una persona ci ha fatto del male, spesso le mandiamo maledizioni. Ricordiamo, però, che tutto torna.

Il problema è se questa persona è il tuo o la tua "ex"; peggio ancora se ci sono avuti figli.

È il fenomeno dell'Entanglement, del quale più volte ho parlato.

Questo fenomeno influenza i pensieri.

La vedovanza comporta l'elaborazione del lutto, anche se ci possono essere situazioni della vita non guarite.

Adesso, parliamo di persone, che ci hanno lasciato e magari facevano il cammino con noi.

Il fenomeno dell'Entanglement si riferisce a persone, con le quali si è avuto un contatto fisico.

Se la persona è morta, si deve sanare la situazione, perché una parte di noi si trova nella tomba.

Tutto quello che facciamo: una Messa, una preghiera vanno a beneficio delle persone, che ci hanno lasciato.

Spesso si sente dire: -Ovunque tu sia...-

Le persone o sono in Purgatorio o in Paradiso: questo ci viene detto attraverso altri.

Il problema sono i vivi.

La persona, con la quale si è avuta una comunione fisica in una storia pregressa, sarà sempre legata a noi.

Non dobbiamo mandarle pensieri negativi o maledizioni, perché tutto torna su di noi.

Dobbiamo imparare a parlare bene delle persone, che abbiamo o ci hanno lasciato, perché, quando finisce una storia, finisce una parte della nostra vita.

L'Universo non è più lo stesso.

I piani dell'esistenza sono sette.

C'è un momento, in cui due persone si trovano sullo stesso piano, quindi si amano. A volte, è solo passione.

Il termine “Ahab”/Amore comprende uomo/donna/Dio.

Se togliamo la lettera “h”, si legge “esc”, che significa passione.

Le passioni bruciano.

Molte volte, ci si sposa per passione, poi il progetto naufraga.

Se ci sono dei figli, la donna ha ospitato il seme di un uomo. Il seme dell'uomo è stato generativo in una donna.

Si è così sempre legati, si è connessi per l'eternità.

Quello che dobbiamo fare è benedire, dire bene, soprattutto quando ci sono dei figli.

Il pensiero critico va bene, ma non deve essere giudicativo.

Se abbiamo voluto bene ad una persona, ma non siamo più sullo stesso piano, non ci troviamo più.

Io sono convinto che l'Amore è per sempre. Se amiamo una persona, la amiamo anche quando va in disgrazia.

Se siamo su un piano più alto, dobbiamo fare in modo che l'altra persona salga; se la lasciamo, non era Amore, ma passione.

Se c'è stata questa comunione, dobbiamo benedire e augurare ogni bene, specialmente ai defunti.

Un defunto, che non abbiamo perdonato, ci rovina la vita.

\*\*\*

► Rispettano il cammino degli altri.

Noi abbiamo conosciuto persone, che hanno fatto altri cammini. Rispetto non significa svendere quello che noi siamo. Dobbiamo pensare bene degli altri, nel rispetto anche del nostro cammino e della nostra unicità.

► Le persone emotivamente intelligenti non si difendono.. Non cercano di smentire subito le critiche, che ricevono, né rispondono con reazioni emotive violente, arroccandosi sulle proprie posizioni.

Simei insultava Davide e gli tirava sassi. Abisai lo vuole uccidere, ma Davide dice: *“Forse il Signore guarderà la mia afflizione e mi renderà il bene in cambio della maledizione di oggi.”* **2 Samuele 16, 12.**

Ci saranno sempre persone, che parleranno male di noi. Accogliamo queste maledizioni. Non discutiamo con le persone, che vogliono solo lite.

Gesù taceva quando incontrava persone di questo tipo.

Ricordiamo le parole di Pilato e quelle di Gesù: *“Gli disse allora Pilato: -Non mi parli? Non sai che ho il potere di metterti in libertà e il potere di metterti in croce?- Rispose Gesù: Tu non avresti nessun potere su di me, se non ti fosse stato dato dall'alto.”* - **Giovanni 19, 10-11.**

Non smontiamo subito le critiche. Chi ci ama, ci accoglie così come siamo, non ha bisogno di spiegazioni.

Chi non ci ama, non sarà mai contento.

Cerchiamo di essere intelligenti emotivamente.

► Sono persone, che parlano chiaro, perché pensano chiaro.

Quando pensiamo chiaramente, parleremo chiaramente.

**Matteo 5, 37:** “*Sia invece il vostro parlare sì, sì; no, no; il di più viene dal maligno.*”

Ci sono persone, che hanno nella testa elaborazioni mentali e, quando parlano, si confondono.

Meglio una verità scomoda, che una bugia addolcita.

Le bugie creano sempre turbolenze. Il bugiardo non si ricorda le bugie, che dice, e ha confusione mentale.

Gesù era diretto, non era prudente. Quando Erode lo vuole uccidere, gli manda a dire: “*Andate a dire a quella volpe: Ecco, io scaccio i demòni e compio guarigioni oggi e domani; e il terzo giorno avrò finito.*” **Luca 13, 32.**

Per noi volpe significa furbo, per gli Ebrei è un dispregiativo.

► Sanno cambiare idea. Danno valore ai sentimenti altrui.

A seconda delle esperienze, che viviamo, possiamo cambiare idea.

Dobbiamo rispettare quello che accade ad un altro.

► Quando ascoltano le persone, portano loro attenzione e non pensano a quello che devono rispondere.

Ci sono persone, che non hanno il carisma dell’ascolto; quando parliamo con loro, pensano ad altro.

Non dobbiamo mai dare soluzioni.

Molte volte, ci rivolgiamo al prete, perché ci dica quello che dobbiamo fare. Puntualmente non lo facciamo e nasce il senso di colpa. Questo fa bene, perché, in certo qual modo, abbiamo pagato.

Quando ero seminarista, sono andato da Padre Gentili e mi sono presentato con la mia scaletta. Alla fine, il Padre non mi ha detto niente, mi ha portato in Cappella e mi ha insegnato a respirare consapevolmente.

Gli ho chiesto che cosa dovevo fare e mi ha risposto così: -Io ti posso dire quello che farei io nella tua situazione, ma tu non sei me. Devi ascoltare nel tuo cuore quello che devi fare.-

All’inizio, nel cuore c’è tanta confusione.

Con le persone ho sempre agito così: preghiamo insieme, leggiamo una Parola, che non va spiegata.

Ciascuno deve capire quello che il Signore dice a noi, personalmente, con quella Parola. Ciascuno ha la chiave per interpretarla.

Questa notte, ho sognato Padre Tardif nella chiesa di Oleggio. Questo sogno per me significa che, oggi, ci saranno prodigi, miracoli e guarigioni.

► Non avvelenano i pozzi.

Isacco aveva i pozzi lasciati da Abramo. Per invidia, gli altri li hanno avvelenati, riempiendoli di terra e rendendoli inutilizzabili. Isacco ha dovuto scavare altri pozzi, nuove realtà.

Ci sono persone, che si sono abbeverate al pozzo della Fraternità, al pozzo della nostra vita; dopo tutto il bene ricevuto, parlano male di noi, che troveremo il pozzo avvelenato.

Se ci avvelenano i pozzi, dobbiamo scavarne di nuovi, nuove realtà.

Teniamo presente che non dobbiamo avvelenare i pozzi degli altri, specialmente con la parola e nemmeno sputare nel piatto, nel quale abbiamo mangiato. Dobbiamo andare oltre.

► Fanno entrare nelle loro vita persone, che non siano tossiche.

Qui, facciamo un cammino insieme. Ognuno ha il suo grado di tossicità.

Quando arrivano i tre Arcangeli, Abramo è sulla soglia della sua tenda e li fa entrare.

Dobbiamo stare davanti alla soglia; non possiamo fare entrare tutti. Dobbiamo fare un discernimento. Dobbiamo essere amici di tutti, ma nella comunità di amici preservarci da persone tossiche. Non lasciamo entrare nel nostro intimo persone, che non sono alla nostra altezza.

Gesù oltre ai dodici apostoli, frequentava la casa di Marta, Maria, Lazzaro e aveva donne al suo seguito.

Quando ci accorgiamo che una persona è tossica, la accogliamo alla preghiera, in ufficio..., ma non portiamola a casa nostra. Dobbiamo essere intelligenti da questo punto di vista. Questo non significa escludere una persona, perché dobbiamo relazionarci con tutti, ma non tutti entrino nel nostro cuore. AMEN!