

# **Nel più profondo dell'anima Lo psichiatra spirituale**

di Oscar Lepore

Scritto da Oscar Lepore (anno 2013). Licenze pubbliche CreativeCommons. Autorizzo la diffusione libera.

Romanzo i cui aneddoti sono ispirati da storie vere. Le cose spiegate con una trama che ne fa da base sono perfettamente vere e funzionano. Queste tecniche di guarigione interiore io le usavo prima ancora di conoscere l'EFT (Emotional Freedom Techniques - tecniche di liberazione delle emozioni) inventato da Gary Craig, ma io oltre queste usavo anche le Tecniche Redentive Cristiane (TRC), quasi del tutto da me inventate. In questo libro verranno spiegate in maniera pratica entrambe a tutti i livelli e possibilità.

1.

Sono semplicemente un segretario, un segretario di un uomo particolare, uno psichiatra. Non è uno psichiatra come gli altri, è un personaggio diverso, con metodi diversi, che sa guarire il profondo dell'anima delle persone. Bisogna dire che i suoi metodi son qualcosa di mistico e che si vede spesso che c'è un pensiero cristiano dietro i suoi metodi. È un personaggio che ha veramente a cuore la risoluzione dei problemi dei suoi pazienti, non se ne sta zitto fino alla fine della seduta, non si limita a dare medicine, ma aiuta le persone a liberarsi sul serio dei loro problemi, con un metodo che si chiama "Tecniche Redentive Cristiane" (TRC). È un metodo che nella sua forma non cristiana viene chiamato EFT (Emotional Freedom Techniques – Tecniche di liberazione delle emozioni), praticato in America. È una cosa molto semplice, dentro la nostra anima sono registrate come in una memoria le cose che abbiamo vissuto, con le emozioni che abbiamo vissuto, e le esperienze negative lasciano dentro noi la memoria di un'emozione che ci può bloccare nella vita futura. Questo è quel che ho capito dai discorsi del mio datore di lavoro. Il dottore usa sia l'EFT classico che le tecniche TRC che sono più basate sulla potenza redentiva della passione di Cristo. Ma non riesco a spiegare queste cose meglio che con le esperienze pratiche del dottor G. Userò solo le iniziali dei nomi per la privacy delle persone. Se vi rendete conto delle stupende possibilità guaritive di questi metodi, fate in modo di adoperarle per guarire la vostra anima da tutti i problemi accumulati nella vostra vita. Io lo ho fatto e devo dire che (insieme alla fede in Dio) il mio vivere quotidiano è migliorato notevolmente nella qualità. Per questo volentieri condivido con voi quanto ho imparato.

2.

Il primo racconto pratico riguarda un bambino di 13 anni. F. si presentò portato dalla madre cinque anni fa, la madre era molto preoccupata perché era un bambino sempre troppo taciturno in casa, non parlava mai, se ne stava sempre zitto in disparte ed evitava ogni dialogo. Il dottor G. sentite queste cose dice alla madre di andare in sala d'aspetto, e poi si mette a parlare al bambino.

- Dunque, hai difficoltà a parlare, mi puoi dire qual'è il tuo rapporto con tua madre?
- Mia madre è buona, ma è sempre a lavorare...
- E tuo padre? Cosa puoi dirmi di lui?
- È cattivo, ho sempre paura di lui...
- Per caso ti ha picchiato?
- No, non lo ha fatto.
- Grida? -, disse il dottore.
- Sì...
- Ti ha mai gridato a te?

Il bambino aggrottò la fronte.

- Tante volte.
- Prova a dire questa frase mentre pensi a tuo padre: "Io accetto mio padre così com'è e lo perdono".

Il bambino si sforzò di fare come detto.

- Io... accetto mio padre... e lo perdono.
- Dillo ancora, per dieci volte
- Io... accetto mio padre così com'è, e lo perdono, io accetto mio padre così com'è e lo perdono... io...
- Senti qualcosa dentro di te?
- Tanta rabbia, vorrei fosse più buono!
- Dillo ancora.
- Io accetto mio padre così com'è e lo perdono.
- Devi dire questa frase come fosse una preghiera, d'accordo? Lo farai ogni giorno per almeno 20 volte, fino al prossimo incontro. Poi mi dirai che effetto ti ha fatto.
- Solo questo?
- No, devi anche parlare a tuo padre e tua madre di tutto quello che hai fatto a scuola ogni giorno.

Un mese dopo il bambino ritorna, accompagnato dal padre.

In privato, il dottor G. parla con F.

- Allora, che effetti ti ha fatto la preghiera?
- Non odio più mio padre! Mi dà meno fastidio quando urla.
- Ti senti più libero di parlare?
- All'inizio con mio padre avevo paura... ora mi ascolta e son più felice.
- Chiama ora tuo padre, e tu va nella sala d'aspetto.

Il signor M. entrò.

- Mi dica.
- Dunque, suo figlio F. ha ricevuto un blocco emozionale a causa del fatto che la sente spesso gridare, e questo ha influito sulla sua libertà di parlare.
- Se son io che l'ho bloccato non lo so. Negli ultimi giorni però F. si è comportato in maniera buona. Ho sentito la frase che gli ha detto di ripetere. Perché dice "l'accetto così com'è"?
- Suo figlio aveva un'emozione dell'anima, una memoria di lei, bloccata nell'immagine di lei che grida. Con questa frase lui può sbloccare questa emozione ed amarla senza barriere emozionali.
- Dice che è questo il motivo per cui non parla molto?
- Sì, i bambini sono molto sensibili, un genitore ha grande responsabilità, con i suoi comportamenti, della formazione di un bambino.
- Cosa posso fare?
- Mi racconti un po' la sua vita, per favore.

Il signor M. cominciò a raccontare. Risultò che prima di lavorare come operaio aveva un'attività in proprio, un negozio di articoli sportivi, poi

fallito.

- Lei deve accettare il suo fallimento, vivere nella rabbia per il suo fallimento le farà perdere il gusto di tutto il resto della sua vita altrimenti.
- Come posso farlo?
- Provi a dire come una preghiera questa frase: "Io accetto il fallimento della mia attività e ringrazio del lavoro che ho ora". Lo dica spesso, con convinzione e con cuore, finché non si sente grato della sua vita attuale.
- Può scrivermelo?
- Certo.

Il dottor G. scrisse su un foglietto la frase.

- Quanto le devo?
- Io chiedo 30 euro a seduta.
- Poco!
- Fosse per me non chiederei nulla, ma bisogna vivere.
- Grazie dottore.

Come vedete il metodo è semplice, si tratta di individuare l'emozione negativa e sconfiggerla con nuovi pensieri che la sostituiscano. È molto semplice ma ci son ancora tanti, tanti esempi per capire bene le possibilità delle EFT e delle TRC.

3.

Questo caso riguarda 2 anni fa. Una signora non riusciva a dormire, e voleva sapere dal medico come guarire, non riusciva ad avere una vita normale.

- Mi dica a cosa pensa quando si mette a letto.
- 5 mesi fa ho avuto un'incidente in macchina ad un incrocio, involontario, e ho avuto paura di aver fatto del male al bambino che era insieme alla signora che guidava l'altra macchina. Ho avuto paura durante l'incidente per la mia vita, ma non mi son fatta niente...
- Allora... Dica più volte questa frase: "Anche se avrei voluto evitare l'incidente, quel che è successo era al di sopra delle mie possibilità".
- Sì...

La donna ripeté più e più volte questa frase. Il dottore poi parlò:

- Le do una scala da 1 a 10, quanto sente un'emozione negativa riguardo quel che è successo?
- Io... 4.
- Più o meno di prima?
- Molto meno.
- Adesso dica questo "la morte è una cosa naturale, non posso decidere io riguardo questo".
- Non è proprio divertente -, disse la donna con volto un po' stupito.

- Lei lo faccia, in fondo non è altro che la verità.

La donna disse più e più volte questa cosa.

- Adesso che intensità sente?
- 1, mi sento sollevata.
- Ha ancora pensieri riguardo al bambino?
- Qualcosa...
- Dica questo: "Non potevo sapere che c'era un bambino, ma è solo bene che gli vorrei e quindi non ho colpa di quel che è successo".
- D'accordo -, e disse più volte questa frase.
- Adesso? -, disse il dottor G.
- Zero! Son serenissima!
- Molto bene. Tra un mese mi faccia sapere come va con il sonno.
- Mi sento convinta che dormirò bene.

Infatti venimmo poi a sapere che la signora ora non aveva problemi col sonno e anzi, adoperava queste tecniche anche per altri problemi della sua vita acquistando una notevole pace interiore.

4.

La signorina D. stava seduta di fronte al dottore.

- Ho paura, sempre paura, mi sento preoccupata quando cammino nel mio palazzo, dove ho l'appartamento. Vivo sola e la sera non vedo l'ora che venga il giorno dopo, per stare fra la gente.
- Sa spiegarmi qual'è la causa di queste ansie e paure?
- Un giorno sono stata aggredita da un ladro nel corridoio del mio palazzo, mi ha dato due pugni e poi col coltello mi ha detto di dargli la borsa.
- Lei gliel'ha data?
- Sì, e lui è scappato.
- La polizia ha trovato il ladro?
- No, era un albanese credo, o uno zingaro. Non l'ha trovato.
- Sa che è praticamente quasi impossibile che le accada di nuovo questo?
- Non riesco a crederci...
- Dunque... preghi questa frase: "Se fossi stata uccisa, io sarei andata in Paradiso".
- Questa frase?
- Sì, la dica più volte.
- Perché devo dirla?
- Libererà la sua paura della morte, e le darà la possibilità di essere più serena che non è cattiva la vita. Non bisogna vivere come se fossimo schiavi di situazioni negative.
- D'accordo... -, la signorina disse più volte la frase.
- Adesso come si sente?
- Ho meno paura.
- Adesso visualizzi il ladro in visione interiore, come se fosse

presente.

- No!
- Lo faccia.
- Ho paura.
- Come lo vede?
- Con il coltello in mano.
- Gli dica di non essere cattivo, che gli dà volentieri la borsa perché possa comprarsi con i soldi da mangiare...
- Gliel'ho detto.
- Ora come lo vede?
- Ha messo via il coltello, ha preso la borsa dalle mie mani e se ne è andato.
- Adesso lei è guarita.
- Sul serio!?!
- Come si sente?
- Felice!
- Mi dica cosa pensa al pensiero di stare a casa davanti alla televisione a guardare un film d'amore.
- Casa, dolce casa!
- Bene, adesso la sua psiche non è più bloccata.

In seguito incontrai la ragazza in un supermercato, alcuni mesi dopo, e disse che non temeva più nulla.

5.

Un'altra signorina, N. aveva incubi perché aveva visto il corpo di una collega morto. Era andata a casa sua, preoccupata perché non si vedeva a lavoro senza nessuna notizia da due giorni, e aveva trovato il corpo morto. Il dottor G. le disse:

- Visualizzi in visione interiore il suo entrare nella stanza dove ha visto il corpo del suo collega.
- Sì...
- Qual'è la sua reazione?
- È come un pugno allo stomaco, mi sento torcere le budella.
- È la prima volta che vede un corpo morto?
- No.
- Quando e come ne ha visti altri?
- Quando son morti i miei nonni, nelle bare aperte li ho visti.
- E che sensazioni aveva riguardo loro?
- Che la loro vita era finita, che erano morti in pace.
- Questa persona che effetto le fa?
- Non doveva morire!
- Gli vuole dire un'ultima cosa?
- Come?
- Le ho chiesto se gli vuole dire un'ultima cosa, perché lasci il suo corpo in pace.

- Che Dio lo ama!
- Molto bene, glielo dica.
- Adesso lo vedo sereno. Mi ha salutato ed è morto.
- Crede in Dio lei?
- No, ma mi sembrava una buona cosa da dire a uno che muore.
- È molto rasserenante, come è molto rasserenante credere in Dio piuttosto che vivere la vita senza di Lui.
- Ho paura che non accetterebbe molte cose della mia vita.
- Questa è l'immagine che ha lei di Dio, io la ho diversa...

La signorina da quel giorno ebbe meno ansia e paura. Anche se non sognava niente di particolare telefonò al dottore dicendo che dormiva tranquilla.

6.

Un ragazzo non riusciva a superare la morte del padre.

- Mi sento in colpa perché è caduto dalla scala mentre io non lo aiutavo, avrei potuto tenere la scala. È andato in coma ed è morto dopo 5 ore!

Il dottor G. lo guardò e gli prese la mano tra le sue.

- "Io potevo fare qualcosa, ma non avrei mai potuto aspettarmi che succedesse questo". Dì questa frase tra te e te con attenzione di mente e di cuore a quel che stai dicendo.
- "Io potevo fare qualcosa, ma non avrei mai potuto aspettarmi che succedesse questo"... -, lo disse più e più volte.
- Adesso visualizza in visione interiore tuo padre, e dagli un abbraccio dicendogli che gli vuoi bene.
- Sì...
- Vi sentite meglio?
- Cosa intende?
- Ti chiedo se tu e tuo padre vi sentite meglio.
- Credo di sì.
- Cosa ti dice tuo padre?
- Può parlarmi?
- Lo guardi come se si aspetta una parola da lui.

Il ragazzo si concentrò.

- Mi ha detto "Non hai colpa, non è colpa tua".
- Ti senti meglio?
- Non mi sento ancora perfettamente a posto.
- Chiedi a tuo padre se ti fa il dono di perdonarti.
- D'accordo... - il ragazzo si concentrò - Mi ha detto "ma certo che ti perdono!".
- Molto bene. Come sono le tue emozioni ora?
- Vorrei che fosse vivo.
- Lui è vivo, perché l'anima vive in eterno. Prega per lui, gli farai tanto bene sia a lui che a te stesso se preghi per lui.

- Dice che è in Paradiso?
- Tu vivi come se fosse in Paradiso, anche se non possiamo saperlo.

7.

Un giorno è arrivato un ragazzo che era stato lasciato dalla ragazza.

- La ho chiamata puttana, la odio, ma non riesco a distanza di due anni da quando mi ha lasciato a fare a meno di volerla.
- Che influenze ha questo sulla tua vita?
- Non mi interessa nessuna donna, le relazioni che ho non hanno importanza per me, e poi vorrei sempre che tornasse e resto con questo pensiero continuamente.
- Hai paura di lasciarti amare da un'altra persona.
- Può essere.
- Ora facciamo una cosa: immagina questa ragazza vicino a te.
- Quella stronza!
- Immaginala.
- Sì.

Il ragazzo si mise a braccia conserte.

- Abbracciala a lungo, e poi smetti di abbracciarla e tienile la mano.
- Ok. La sento più calma.
- Adesso dille che può andare dove vuole, e stare con chi vuole, ma che per sempre le vorrai bene e che deve essere felice di questo.
- Io non voglio che stia con un altro!
- Ma quel che vuoi tu farà solo stare male te, e non sarai libero.
- Io non lo voglio.
- In questo modo vivrai avvolto nel tuo ego che non può ottenere nulla, e non riuscirai ad essere contento nelle nuove relazioni che hai, perché nella tua anima è come se non fosse finita con questa ragazza.
- È dura... va bene, ci provo. "Ti lascio andare dove vuoi, puoi stare con chi vuoi. Ti vorrò sempre bene, spero ti faccia felice".
- Bene. Dilla ancora.
- "Ti lascio andare dove vuoi, puoi stare con chi vuoi. Ti vorrò sempre bene, spero ti faccia felice".
- Dirai questa frase finché non sarai guarito.
- E quanto ci vuole? È difficile dire questa frase!
- Finché non ti sentirai pieno di amore gratuito per lei, sincero e senza catene, e non sentirai che ti farebbe felice anche un'altra ragazza.
- Mi può scrivere questa frase?
- Sì.
- Farò questa cosa.
- Mi telefoni quando ha ottenuto dei risultati.

Tre settimane più tardi il ragazzo telefonò allegramente dicendo che era di ottimo umore e che si era anche innamorato di un'altra ragazza!



Quanto è interessante la psiche!

8.

Continuiamo con le tecniche EFT.

Un giorno si presenta una mamma con una bambina di 11 anni.

- Mia figlia ha problemi a leggere, non riesce mai a concentrarsi bene sullo studio, sbaglia spesso le letture.

Il dottor G. guardò la bambina con sguardo d'amore.

- Ti è mai capitato che qualcuno ti prendesse in giro mentre leggi?
- Tanti mi prendono in giro!
- Ma la prima volta?
- La mia nonna, avevo appena imparato a leggere col papà. Lui lo ha detto alla nonna, e lei mi ha detto "se sei brava vediamo se riesci a leggere qui!". Era un fumetto scritto piccolissimo e non ci son riuscita!
- Allora adesso facciamo una cosa, immagina di essere con la nonna che ti dice di leggere.
- Sì...
- Rispondile che non sei ancora troppo brava a leggere ma che un giorno lo sarai, e che adesso vuoi una fetta di torta invece.

La bambina si concentrò.

- Fatto!
- La perdoni la nonna?
- Sì!
- Le vuoi bene, anche se non ti è piaciuto che ti mettesse in difficoltà?
- Sì, tanto!
- Adesso devi dire questa frase "Io non sono ancora tanto brava a leggere, ma un giorno lo sarò!".
- "Io non sono tanto brava a leggere, ma un giorno lo sarò!".
- Adesso questa frase te la scrivo, e tu dovrai dirla ogni giorno 7 o 8 volte prima di cominciare a studiare.
- Va bene.

La madre restò meravigliata.

- Questo funzionerà?
- Sarà lei a dirmelo, mi telefoni tra un mese.

Il mese dopo la mamma della bambina riferì felicemente che ora lei leggeva in maniera più scorrevole e senza annoiarsi, che lo faceva più volentieri.

9.

Un giorno si presenta un ragazzo di 19 anni per un problema particolare: si sente un impedito mentre suona la batteria, non si sente adatto al gruppo rock con cui suona.

- Da quanto suoni?
- Da due anni, da quando ho preso il posto di un amico che suonava al mio posto la batteria. È morto durante un incidente stradale.
- Quando ti siedi davanti alla batteria, cosa senti?
- Mi sento come impacciato, in un posto che non dovrei avere.
- Dunque, vedi quella sedia accanto a te?
- Sì.
- Immagina che il tuo amico morto è lì seduto.
- D'accordo.
- Ora digli che ti senti in colpa perché hai il suo posto, ma che se lui ti dice di sì, suonerai anche per dare onore a lui con la tua musica, e che lo rispetti molto.

Il ragazzo stette in silenzio per un po'.

- Stupendo! Mi è sembrato come si mi ha detto che gli piace l'idea.
- Molto bene. Digli grazie, mentre io ti scrivo delle frasi da dire ogni giorno finché non hai risultati.

Su un foglio di carta il dottore scrisse queste frasi da ripetere.

"Anche se a volte sono un po' impacciato, diventerò un tutt'uno con la batteria".

"Anche se ancora ho difficoltà ad essere bravo, prima o poi vedrò dei risultati".

"Anche se non sono il migliore, riuscire a suonare bene la batteria può essere più di quanto posso desiderare".

"Non suono per dovere, ma è perché mi piace tantissimo fare questo".

- Mi dica tra un po' di tempo che effetti ha ottenuto.
- D'accordo -, disse il giovane.

Due mesi dopo il giovane telefonò dicendo che mai si era sentito così tranquillo mentre suonava, e che c'era qualche significativo miglioramento di tecnica, che sembrava fargli prevedere la capacità di poter un giorno saper fare anche dei virtuosismi.

- Non sarò mai troppo bravo, rispetto certi artisti che sento, ma ora sento di essere orecchiabile -, disse.

10.

Una ragazza un giorno si presenta dicendo che ha paura dell'acqua, ha paura di affondare e non riesce a nuotare e neanche ad andare oltre l'acqua al bacino. Aveva paura perfino dell'idromassaggio.

- Signorina, è una paura molto comune. Dunque, facciamo questo, immagini di essere immersa nell'acqua fino alla vita.
- D'accordo.
- Come si sente?
- Un po' intimorita.
- Dica: "anche se ho paura dell'acqua e di affogare, son sicura che l'acqua mi vuole bene".
- Mi vuole bene?

- Sì, dica così.
- D'accordo.

La donna chiuse gli occhi e fece come detto.

- Ora mentre dice queste cose, immagini di andare avanti nell'acqua, dove è più profondo.
- Sono con l'acqua alla gola!
- "Anche se sono con l'acqua alla gola, so che l'acqua è mia amica".
- Sinceramente è un po' strano.
- Lo dica con amore.
- Non mi dà fastidio, mi sento più serena.
- Vuol provare in piscina? Ha paura all'idea?
- Forse no, non mi sento più intimorita.
- Allora si ricordi queste frasi e ci provi quando va in piscina.

Tre giorni dopo la ragazza telefonò dicendo che aveva provato e che era riuscita a muoversi in tutta la vasca, mentre ripeteva queste frasi, e che era stata serena per un'ora nella vasca dell'idromassaggio. Non ha provato a nuotare, ma si sente sicura che dovrebbe essere in grado di farlo le prossime volte.

11.

Una donna si è presentata dicendo che ha paura di dormire al buio, che si sente indifesa.

Il dottore naturalmente utilizza l'EFT, ma questa volta in maniera più cristiana.

- Dica: "Anche se ho paura del buio, mi sento tranquilla che l'Amore di Dio mi avvolge e mi protegge".
- "Come scusi?".
- Ha paura dell'Amore di Dio?
- Non è che credo molto in Dio.
- Ci provi, chiuda gli occhi e provi a dire questo.

La donna stette ad occhi chiusi in silenzio per un bel po'.

- Mi sento più serena, mi immagino nel letto serena, come se ci fosse qualcuno che mi coccola.
- Molto bene. Ci provi anche stanotte a lungo prima di addormentarsi.

Una settimana dopo la donna mandò una email dicendo che riesce a tenere la luce chiusa e che dorme molto in pace, e che anche crede di più in Dio, perché sente qualcosa che non ha mai sentito e molto piacevole.

12.

Un giorno arriva un uomo con notevole paura del viaggio in aereo che deve compiere due giorni dopo.

- È il mio secondo viaggio in aereo! -, dice al dottore, - il primo

viaggio è stato spaventoso!

- Bene, se questo è il suo problema adesso lo prendiamo in contropiede, le scrivo queste frasi da... "pregare", mentre è nell'aereo.
- Cosa devo dire?

Il dottore scrisse e poi gli lesse cosa avrebbe dovuto dire:

- "Anche se ho paura del viaggio in aereo, sento che posso anche stare sereno o addirittura dormire". "Anche se ho paura dell'altezza, penso che sia molto bello guardare ogni tanto il mondo dal finestrino". "Anche se ho paura, so che ho un angelo custode che è insieme a me e mi tiene la mano".
- Queste cose devo dire?
- Funzionano, basta ripeterle come una preghiera.
- Ci proverò. Lei crede in Dio? Visto che ha nominato l'angelo custode...
- Con molta consapevolezza ci credo.
- Che bel pensiero! La fa felice credere in Dio?
- Ho la serenità che mai avremo una fine. E so che sarò per sempre felice.
- Molto bello! Se queste frasi che mi ha dato funzionano, proverò anche a credere che esiste un Dio.
- Ne sarei molto felice -, disse il dottore.
- Mi piace l'idea dell'angelo custode.

Quando ritornò dal viaggio, una settimana dopo, l'uomo disse al telefono che sia all'andata che al ritorno è stato molto sereno e che si è anche addormentato durante il ritorno!

- Dunque adesso è anche pronto a credere in Dio -, fece il dottore.
- Mi impegno a dire il Padre nostro ogni giorno -, rispose l'uomo.
- Lo faccia pensando che ogni volta che lo dice lei viene avvolto dall'Amore di Dio -, rispose il dottor G.

13.

Una volta un amico del dottore, a cena con lui in un ristorante, gli dice che ha usato i suoi metodi per il suo mal di testa.

- Ho cominciato a sentire il mio consueto, fortissimo mal di testa. Non avevo le medicine e mi son sentito in panico. Poi, come un'ispirazione, mi è venuto da pensare ai tuoi metodi EFT, e ho cominciato a dire "anche se è arrivato il mal di testa, io l'accetto e lo benedico con amore". Ti giuro che nel giro di dieci minuti non avevo più nulla!

Al che il dottore rispose:

- Bravissimo! È la stessa cosa che faccio io quando mi vengono i crampi alle gambe. Funziona eccome!

14.

Adesso descriveremo anche alcune tecniche TRC.

Il primo caso è un uomo.

- Mi sento visto con soggezione da tutti, non si aprono mai a me, e io mi sento umiliato perché non sono cattivo e vorrei delle amicizie profonde.

Il dottore lo guardò con interesse. Il desiderio era serio e profondo.

- Come parla e pensa lei di solito? Da filosofo che corre dietro le sue idee o da persona che ha a cuore gli altri?
- Da filosofo, ma credo di voler bene agli altri.
- Si accorge di avere una specie di barriera interiore verso gli altri?
- Sì, ma spero che non ci facciano caso.
- Dica ora questa frase più volte "Io mi accetto e mi amo così come sono, con la mia superbia e incapacità di piacere".
- Io sarei un superbo?
- Involontariamente.
- Non è che mi piace tanto...
- Vuole guarire?
- D'accordo...

Il dottore lasciò che l'uomo si concentrasse su questa "formula" per cinque minuti.

- Come si sente?
- Più sereno, mi accetto di più.
- Ora useremo un metodo per ottenere redenzione dell'identità. Lasci stare se lei crede o no in Dio, funziona.
- D'accordo.
- Dica "Dio ti offro la mia superbia, per i meriti di bontà di Gesù guariscimi e donami l'umiltà".
- Così?
- Sì, così.

Si concentrò altri cinque minuti.

- Mi sembra una cosa strana.
- L'umiltà è avere a cuore Dio e gli altri, è il contrario della superbia che è volere al centro di tutto se stessi. Mi faccia il favore di ripetere questa frase per almeno due settimane, altrimenti non le sarà servito a molto venire da me.
- D'accordo, lo farò.
- Tra un mese la prossima seduta.
- D'accordo.

Il mese dopo l'uomo tornò.

- Mi ha aiutato tantissimo, mi sento come se avessi qualcosa di nuovo nel mio modo di essere, mi sento molto più unito alle persone che incontro ogni giorno, e credo che anche loro sentano la stessa cosa, son più bendisposte.

Così il dottore aiutò quest'uomo ad avere relazioni sociali.

15.

Un giorno arrivò un ragazzo schivo.

- Mi ha mandato mia madre, io non avrei voluto venire.
- Perché ti ha mandato? -, chiese il dottor G.
- Dice che ho troppe difficoltà relazionali.
- Quando qualche persona ti parla riesci a sostenere la relazione?
- Ehm... tendo a cercare di non parlare tanto...
- Schivi con gli occhi gli occhi degli altri?
- Sì...
- Hai qualche paura di essere scoperto dagli altri?
- Come? No... No... Non so.
- Facciamo che parlare con me è come parlare con un confessore che non può dire niente a nessuno. Ti masturbi ogni tanto?
- Io? Ehm... Sì...
- Tanto?
- Spesso.
- E guardi anche pornografia?
- Ogni tanto...
- D'accordo. Io non dirò nulla, ma ti spiego le cose. Tu ti senti impuro davanti agli altri, e lo nascondi evitando di lasciarti guardare. Gli occhi sono lo specchio dell'anima, e incoscientemente lo sappiamo tutti. È per questo che schivi con gli occhi gli altri e hai difficoltà ad avere relazioni profonde. Non vuoi essere scoperto.
- Oddio... Come? Sul serio? Ma posso migliorare la mia situazione?
- Da cristiano ti consiglierei di confessarti e di smettere. Da medico che ti deve dare una cura ti do questa preghiera che ti farà sentire sempre più pulito e trasparente con gli altri...
- D'accordo, accetto.
- È una preghiera basata sul fatto che Gesù ha pagato con le sue sofferenze la tua possibilità di essere bello d'anima, oltre che salvo.
- E a questo che serve la morte di Gesù?
- Sì, è questo che ha voluto Dio Padre da Lui. -, disse il dottore mentre scriveva. - Ecco, questa è la preghiera: "Dio ti offro i miei peccati impuri, per la passione morte e risurrezione di Gesù guariscimi e fammi puro".
- Si può offrire i peccati a Dio?
- Si deve offrire i peccati a Dio, perché ci ripulisca. È come se sei sporco di fango e per lasciarti ripulire più efficacemente ti metti a nudo. Facendo questa preghiera sarò come se ad uno ad uno sarai pulito dai tuoi peccati come se mai tu li avessi fatti. Ti dico la verità: con questi metodi si può tornare belli come bambini che non hanno mai fatto nulla di sbagliato.
- Io... perché dovrei voler essere come un bambino?
- Perché i bambini si sentono a proprio agio con tutti, sono allegri,

felici, gioiosi, e fanno felici tutte le persone attorno a sé. Tu non vuoi questo?

- Eccome se lo vorrei! Dirò la preghiera. Dice che mi sentirò pulito con gli altri? Che non cercherò di nascondermi?
- Sì, ma ci vorrà un po' di tempo e tanto impegno a ripetere a lungo e spesso questa preghiera.
- Ma la cosa durerà o è solo per qualche giorno?
- Dura per sempre, come se mai tu avessi fatto ciò che ti ha sporcato.
- D'accordo.

Quando due mesi dopo il ragazzo tornò, disse che si sentiva realmente più puro e meno impaurito del giudizio degli altri. Disse che riusciva ad essere più forte nel aver a che fare con gli altri, giovani e adulti.

- Ma voglio sapere altre cose. Ad esempio... Sento di non riuscire ad avere un rapporto con mio padre, l'ho sempre sentito come se si vergognasse di me.
- Devi dirgli che ha il dovere di abbracciarti ogni giorno, dovete abbracciarvi spesso. Dì che te lo ha ordinato il medico. E tu devi anche spesso immaginare che lo stai abbracciando, finché non cadono le barriere da entrambe le parti. Vedrai che è bello avere un bel rapporto con il padre.

Così il ragazzo schivo finì per cominciare a sorridere alla vita.

16.

Un giorno si presenta una mamma con un bambino.

- Ha visto un film horror senza che lo sapessi che lo ha spaventato molto, e fa brutti sogni e ha sempre paura.

Il dottor G. gli disse:

- Che cosa sogni?
- Ho sognato più volte che sono con persone che mi son vicine e improvvisamente arriva il mostro del film e li uccide tutti e resto solo, ma mi sveglio prima che il mostro uccida anche me...
- Capisco. Senti. Sai cos'è la confessione?
- Sì.
- Devi confessare che hai visto quel film, così Dio ti perdona, e devi dire questa preghiera a Dio: "Dio, ho sbagliato a guardare quel film, perdonami, ora voglio che l'angelo custode e gli amici del Cielo mi stiano vicino e mi portino alla pace e felicità".
- Che bello! -, dice il bambino.
- Vedrai che non avrai più quel brutto sogno, se fai queste cose.
- D'accordo.
- Allora adesso andiamo a confessarci -, dice la sua mamma.
- Mi telefoni per dirmi come va, tra un paio di settimane.

Poco tempo dopo venimmo a sapere che il bambino aveva riacquistato la

sua pace.

17.

Un giorno arrivò una ragazza.

- Mi sento molto stupida di fronte agli altri, sto sempre zitta, non so che dire, mi sento come se sono incapace di dire i miei pensieri.
- Ci son altre persone nella sua famiglia che hanno questa tendenza?  
- Chiese il dottore.
- Sì, mia madre, mio nonno e mio zio, da parte di mia madre.
- Capisco. È un problema ereditario.
- E come posso guarirne?
- Io ho un metodo cristiano efficace.
- Mi dica.
- Si chiama preghiera di guarigione dell'albero genealogico.
- Sì...
- Deve dire spesso questa preghiera: "Dio, ti offro i problemi ereditari miei, di mia madre, di mio nonno e del mio zio di sentirci stupidi e inadatti di fronte alle persone, redimici con la tua grazia e misericordia".
- Vuol dire che può essere guarito?
- Con la tenacia sì, se dice la preghiera solo cinque volte di certo non basta.
- Provo allora. Quanto tempo ci vorrà?
- Non so dirglielo, ma forse entro un mese vedrà dei miglioramenti.
- D'accordo. Ma redimici cosa vuol dire?
- Può usare dire anche "guariscici". Significa che lei e i suoi vengono trasformati come se questa "tara ereditaria" non avesse mai fatto parte della vostra vita. Diventate creature nuove.

In seguito venimmo a sapere che anche se non era migliorato tutto, la ragazza si sentiva più sicura di sé stessa e aveva più capacità di esporsi nei rapporti con gli altri.

18.

Un giorno arrivò un giocatore d'azzardo.

- Ho perso molti soldi, ma non riesco a lasciar stare, sento che è una malattia ma non so come guarire.
- In questo caso bisogna rivedere un po' la priorità delle cose importanti per voi. Che ne dice di dare la priorità ai suoi cari?
- È una buona idea, ultimamente li trascuro.
- Dica continuamente questa frase: "Io lascio andare da parte il gioco, e accolgo nella mia vita i miei cari dandogli la massima importanza".
- Può bastare?
- Se non basta questo dica anche "e accolgo la presenza di Dio nella



mia vita”.

- Di Dio? Perché mai?
- Perché una vita distrutta trova la sua risurrezione solo insieme a Dio e Suo figlio Gesù Cristo.

Di quest'uomo non sapemmo più nulla, chissà cosa ne è successo.

19.

Un giorno si presentò un uomo.

- Credo di avere dei problemi di violenza ereditari, perché mi arrabbio spesso come mio padre con mio figlio, anche per cose di poca importanza, e non riesco a stare buono.
- Io posso aiutarvi con una preghiera...
- Non ho bisogno che lei preghi per me, ho bisogno di cose concrete!
- No, intendo dire che le do una formula, una preghiera, che le otterrà la guarigione.
- Una preghiera? Credevo mi avrebbe dato una medicina...
- Le medicine servono solo temporaneamente, ma non risolvono i problemi. Affrontare i problemi con una frase adatta invece libera l'anima dai problemi che la portano ad agire in un certo modo.
- D'accordo, ci credo.
- Gliela scrivo. La preghiera è “Dio, ti offro la violenza mia e di mio padre, redimimi con la tua grazia e misericordia, prendi la mia cattiveria e trasformami”.
- È sicuro che funziona?
- Come che Dio esiste.
- Io non son sicuro che Dio esiste.
- Perché non è abituato a vivere insieme a Lui. Io sono abituato e quindi ho la certezza della Sua esistenza.
- E se non funzionasse?
- Lei preghi questa formula dicendola col cuore, e si senta come se fosse inondato dall'Amore di Dio, che vi accoglie, che vi trasforma e che vi guarisce.

Due mesi dopo l'uomo telefonò dicendo che la preghiera aveva avuto un buon effetto, anzi tanto buono che addirittura aveva iniziato a credere in Dio e a pregare per la sua famiglia ogni giorno.

- Vedrà che pregare spesso per la sua famiglia vi porterà a una qualità di famiglia sempre più grande. -, gli disse il dottore al telefono.

20.

Un giorno si presenta un giovane sui trent'anni dicendo che è da quando è bambino che si sente uno stupido di fronte agli altri.

- Ci sono suoi parenti che hanno questo problema?
- No, che io sappia no.

- In qualche modo hai questo problema “da sempre”, dici.
- Sì, che io sappia l'ho sempre avuto.
- Io avrei un consiglio molto efficace, poi vedi tu se l'accetti.
- Mi dica.
- Tu sai che Gesù è morto sulla croce per redimerci, soprattutto per darci la vita eterna.
- Sì...
- La Santa Messa continua quello che Gesù ha fatto sulla croce, ma serve non solo per la vita eterna ma anche per ogni nostra necessità per una vita migliore.
- Sì...
- Dunque, se tu ti nutri del Corpo di Cristo, a Messa, con la preghiera che ora ti dico, Gesù redimerà, ovvero guarirà, le imperfezioni della tua anima che ti portano ad avere questo problema. Diciamo che ti rimetterà sul trono in cui da solo non sai stare, permettendoti di avere un rapporto da uomo a uomo con tutti, invece di sentirti uno stupido.
- Sul serio può fare questo l'Eucarestia?
- Anche la sola preghiera che ti dirò può farlo, ma con l'Eucarestia lo riceverai più efficacemente e profondamente. Il risultato in un paio di mesi sarà stupendo. Se poi andrai a Messa ogni giorno basterà una settimana o due a ottenerti questa cosa. Basta che fai le cose con grande fede.
- Beh, per come mi ha spiegato le cose mi riesce abbastanza facile. Ma poi dovrò fare qualcosa per Dio?
- Se vuole continuare ad andare a Messa per chiedere altre grazie e per migliorare la sua vita interiore, è una cosa buonissima. È una cosa importantissima per ricevere il dono della vita eterna, quindi se lei ci tiene alla sua vita eterna, fa bene a pensarci sul serio.
- Beh... questo lo vedrò. Intanto proverò quanto lei mi dice. Che preghiera devo dire?
- Gliela scrivo. La preghiera è: “Gesù, mi presento a te come il ragazzino che ero, con questa imperfezione d'anima che da sempre mi ricordo di avere, e ti chiedo di amarmi col Tuo amore che tutto sana e guarisce finché non sarò un bambino e un ragazzo e un uomo perfetto”.
- Che bella preghiera! Ma funzionano queste cose?
- Ho tante testimonianze positive che questi metodi funzionano. Questo serve a guarire la sua identità da cima a fondo.
- Molto bene.

Due settimane dopo l'uomo riferì al telefono che si sentiva come se avesse un'anima più completa e che si sentiva guarito dalle sue imperfezioni. Potenza dell'Eucarestia!

Un giorno si presentò una donna lamentandosi del marito.

- Mi ha picchiata spesso, e son piena di rancore.
- Adesso la picchia ancora?
- No, ma mi risponde male e litigo facilmente con lui.
- L'unica soluzione è pregare per voi due.
- Questo sapeva dirmelo anche un prete...
- No, intendo dire che bisogna usare delle preghiere mirate, che io ora le dirò.
- Pensavo mi avrebbe dato un antidepressivo...
- Le medicine risolvono solo l'effetto dei problemi, mentre affrontarli alla radice con una cura efficace li risolve sul serio.
- Ma di che preghiere parla?
- La nostra anima ha delle memorie del passato. Se sono positive la nostra anima riguardo ciò si sente positiva. Se sono negative la nostra anima riguardo queste si sente negativa. Ad esempio, di sicuro se pensa a suo marito ha delle sensazioni negative...
- Certo! Come può essere diversamente?
- Immaginiamo che ognuna di queste memorie in voi ed in lui crea dei legami e delle catene negativi, che vi portano a non volervi bene...
- Penso sia così.
- Ora facciamo una preghiera semplice, legata a questa constatazione. Eccola qui, gliela scrivo: "Dio, ti offro le memorie negative che uniscono me e mio marito, per la passione di Gesù ti chiedo di guarirci con la tua grazia e misericordia".
- È un po' elaborata...
- Le parole sono perfette, con effetti perfetti, si fidi. Quando dico "per la passione di Gesù" è perché i Suoi meriti rendono più efficace la preghiera; quando dico "con la tua grazia e misericordia" è perché la grazia restituisce nobiltà e qualità al vostro rapporto, come appena conosciuti, e la misericordia guarisce fin nel più profondo le ferite reciproche che vi portano a guardarvi in cagnesco.
- In cagnesco?
- Come due cani che vorrebbero mordersi a vicenda...
- Ehehehe, simpatico -, fece la donna sorridendo.
- Dica questa preghiera così come gliela ho scritta per mezz'ora al giorno per almeno due mesi, ma lo faccia finché non vede che il vostro rapporto è nettamente migliorato.
- Crede sul serio che funzioni?
- Certo, e quando avrà funzionato abbastanza preghi "Dio, e adesso riempi di bellezza il nostro amore", e agisca attivamente perché sia migliore il vostro amore.
- Molte grazie!

In seguito questa donna disse che non solo il loro rapporto era più di qualità ed intimo, ma che anche lei era diventata più positiva nei suoi modi di vivere la vita.

22.

Una volta si presentò un anziano dicendo che era tutta la vita che si sentiva giudicato dagli altri in tutto quel che faceva (era piuttosto rozzo, ma il dottore non glielo mise sotto gli occhi).

Il dottore gli disse:

- Si immagini che i giudizi sono come dei pensieri che bloccano in un certo senso l'anima in uno stato imperfetto...
- Bloccano?
- Sì, costringono a prendere una forma interiore non voluta.
- Vi ascolto...
- Ebbene, se vuole salvarsi da questi giudizi suoi e degli altri per essere un uomo al di sopra dei giudizi, deve offrire tutti i giudizi che lei ha ricevuto o si è dato da solo a Dio, a Dio Padre.
- A Dio Padre? E perché?
- Dio è Amore, è l'amore è qualcosa che non è statico, ma è una vita positiva in continuo miglioramento. Se lei vuole abbandonarsi all'Amore di Dio, che guarisce e perfeziona, deve affidargli tutti i giudizi accumulati.
- Io non ho mai creduto in Dio.
- La medicina è questa.
- Uhmpf... e che dovrei fare?
- Deve recitare dieci minuti al giorno questa preghiera: "Dio ti offro i giudizi su di me miei e degli altri, con il tuo amore guariscimi e rendimi più bello".
- Non ho intenzione di pregare Dio.
- Uhm... d'accordo. Allora lo faremo in maniera impersonale, una specie di preghiera laica: "Amore, ti offro i giudizi su di me miei e degli altri, riempiami di vita positiva e guariscimi".
- Questo lo posso fare.
- Allora faccia così.
- Non cerca di convertirmi?
- Non è questo il punto focale del mio lavoro, ma le spiegherei volentieri quanto è più bello amare Dio e lasciarsi amare da Lui, che essere soli, e senza una speranza per la vita eterna.
- Non parliamo nelle stesse lunghezze d'onda, non son cose che mi interessano.
- Almeno faccia questa preghiera laica, vedrà che essere sempre più libero dai giudizi le darà una grande libertà d'anima.
- D'accordo. Userò volentieri questo metodo.

Di quest'uomo non sapemmo più niente, quindi non so dirvi quale effetto abbia avuto questa formula TRC nella sua vita.

23.

Un altro caso riguarda un giovane che aveva difficoltà di rapporto con la madre.

- Sono cose accumulate con gli anni o ci son motivi precisi?
- Non ci sono motivi precisi -, disse il ragazzo.
- Le suggerirei una cosa molto semplice -, disse il dottore.
- Sarebbe?
- Lei deve prendersi dieci minuti al giorno e immaginare in visione interiore di essere insieme a sua madre. In questa situazione le deve dire continuamente "ti perdono e ti amo" per dieci minuti. In questo modo tutti i rancori accumulati scompariranno, e le si aprirà dentro di lei una visione più amabile di sua madre.
- Posso provare?
- Sì certo.

Dopo dieci minuti il ragazzo disse che gli sembrava proprio intelligente questa cosa.

- Si ricordi di telefonarmi tra un mese, per dirmi come vanno le cose.
- Certo.

Un mese dopo ci disse che si sentiva molto più sereno con sua madre, che aveva un rapporto più profondo e che quasi sentiva di amarla un po'. Il dottore naturalmente lo ha invitato a continuare su questa strada.

24.

Una volta si presentò un trentenne che si diceva spaventato dal fatto che in qualche modo sentiva di odiare tutti.

- È stato preso in giro frequentemente? - gli chiese il dottore.
- Sì, da ragazzo.
- Ha anche guardato cose violente?
- Film horror, come tutti... credo...
- D'accordo. Allora io le consiglio la terapia del perdono.
- Come funziona?
- Si tratta semplicemente di dire il Padre nostro per ogni persona che le ha fatto del male con le parole, finché non sente di odiarla più.
- Tutto qui?
- Prima di pregare per ciascuna persona deve dire una formula di questo tipo: "Dio, ti presento la tal persona, che con le sue parole e azioni mi ha fatto soffrire, la perdono di cuore e prego per lei finché non la odierò più". In questo modo rimuoverà dal suo cuore tutto il rancore per ogni persona che le ha fatto del male.
- Starò meglio con tutti?
- Sì, perché i rancori relativi a poche persone possono fare del male nella globalità dei rapporti.
- Allora proverò.
- Torni tra un mese.

Un mese dopo il ragazzo tornò.

- Ho fatto quel che mi ha detto e non sento più rancore per nessuno di loro, ma vorrei qualcosa di più.
- Allora adesso le dirò come può arrivare ad avere il cuore aperto e pieno d'amore per qualsiasi persona.
- Come si fa? Non è un rischio? Se loro non mi amano, intendo?
- Amare produce solo il bene, sia in questa vita che nella prossima. Semplicemente deve pregare il Padre nostro o il Rosario per tutti, dicendo "Dio, ti offro queste preghiere per il bene di tutti, delle persone attorno a me e per quelli che vuoi tu, riempili d'amore e di felicità".
- E che effetti fa questo?
- Agli altri molte cose buone, a te che si produrrà un piccolo mondo felice attorno a te, dove avrai buoni rapporti con tutte le persone con cui hai a che fare.
- Ma son cose stupende!
- Tutto le cose dell'anima e di Dio sono stupende, se si ha sale in zucca per capirle. Dio se si segue i suoi desideri offre solo vita migliore e più bella.
- Io pensavo che seguire Dio volesse dire... fare come san Francesco!
- È chiaro che non si può seguire Dio solo in quel modo, ci son tanti modi di seguire Dio, l'importante è seguirlo soprattutto nel pregare, nell'andare a Messa almeno la domenica e nel leggere almeno il Vangelo e le lettere degli apostoli, e nel pentirsi dei propri peccati e confessarsi.
- Confessarmi non mi piace come idea.
- Come vedi già nel poco crediamo sia dura la volontà di Dio.
- Non capisco a cosa serve...
- Serve a mettere tra te e il diavolo un fiume di sangue di Gesù che il diavolo non può oltrepassare, e che ti dà la sicurezza della salvezza eterna.
- Lei crede nella vita eterna?
- Con tutto il cuore. Gesù è risuscitato davanti agli apostoli e ai discepoli per dimostrare con certezza che la vita eterna esiste. È una cosa che non credo solo perché l'ho letta, ma perché io Gesù risorto l'ho incontrato con la mia vita personale, interiormente.
- Ma son cose successe 2000 anni fa...
- È comunque successo. E comunque ogni persona che ha una fede "risorta", come me, sente ogni giorno che Gesù risorto gli tocca il cuore con la Sua presenza.

In seguito il giovane disse che la preghiera stava facendo miracoli nella sua vita. Era abituato a freddezza e indifferenza nei contatti di ogni giorno e adesso invece sentiva bellezza in tanti rapporti. Inoltre... dice di aver avuto qualche segno da Dio della Sua presenza.

Un giorno una ragazza, accompagnata dalla madre perché era molto chiusa in famiglia, disse queste cose:

- Il papà non mi vuole bene, mi guarda come una stupida.

Il dottore gli chiese se era disposta a perdonarlo, così sarebbe stata meglio e avrebbe avuto pace interiore.

- Non voglio perdonarlo! -, disse lei.
- Allora facciamo un'altra cosa. Ogni giorno dirai questa preghiera a Dio: "Dio, io non so perdonare mio padre e forse anche non voglio, ma ti autorizzo ad amare mio padre attraverso me e a mettere tu il perdono per lui dentro di me. E oltre a questo ti chiedo di darmi anche Tu l'amore paterno che lui poco mi ha dato".
- Che preghiera strana! Funziona?
- Me lo dirai tu.

Un paio di mesi più tardi la ragazza al telefono disse che non aveva più rancore verso suo padre, e che sentiva anche l'amore di Dio sempre di più dentro di se.

- L'amore di Dio deve vivere in noi, se noi vogliamo veramente vivere una vita degna di questo nome -, disse il dottore.

26.

Un ragazzo venne un giorno perché si sentiva sempre odiato da tutti, e non sapeva come uscirne. Il suo sguardo era livido e aveva un modo di essere piuttosto irato.

- Il suo problema è il troppo orgoglio.
- Il troppo orgoglio? Ma come si permette?
- Io faccio questo lavoro da anni e so giudicare. Le consiglio di offrire a Dio il suo orgoglio chiedendogli di guarirvene.
- Non ho mai parlato con Dio. Non ci credo neanche.
- Allora facciamo che offre all'Amore che riempie l'universo il suo orgoglio.
- L'Amore?
- è un altro modo di chiamare Dio, nel mio pensiero, ma ti rende più facile l'idea a te. L'Amore si fa presente dove lo si cerca, e il tuo desiderio è semplicemente l'amore degli altri e la capacità di amare.
- Su questo ci siamo capiti, credo.
- Dunque, lei dirà almeno quindici minuti al giorno questa "formula": "Amore che riempi l'universo, ti offro il mio orgoglio, tu guariscimi e dammi l'umiltà e la capacità di amare".
- Mi sembra un buon pensiero. Devo ripeterlo continuamente?
- La ripetizione favorisce la qualità dell'effetto della preghiera. Dovrà farlo per un bel po' di tempo, perché non avrà gli effetti subito, e le consiglio di continuare anche quando vedrà degli effetti, perché così attirerà... dall'Amore... benedizioni sempre più grandi per una vita migliore.

- D'accordo.

Questo giovane riuscì in breve ad avere relazioni più "amiche" con le persone che lo circondavano. Il dottore però disse:

- Ma quanto è difficile che le teste dure si aprano alle meravigliose possibilità che dà la vita con Dio! Si fermano davanti al fatto che loro non Lo hanno mai conosciuto ed è questa la verità che vogliono che resti per sempre! Quante cose perdono per questo!

27.

Un giorno si presentò una donna cinquantenne molto... grossa.

- Non riesco ad avere un senso nella vita, mangio e basta e son diventata così grassa...
- Allora le propongo di nutrirsi d'amore.
- Come scusi?
- Da ora in poi, ogni giorno, dirà questa semplice frase: "Dio, nutrimi del tuo amore!". Non serve altro. E quanto al mangiare, se è l'unica cosa che le piace della sua vita, mangi volentieri e gustando quel che mangia, e ringrazi Dio del cibo che le dona.
- Tutto qui?
- È semplice ed efficace. Non per dimagrire ma di certo per avere un senso pieno nella vita può bastare. Man mano che andrà avanti vedrà che questa piccola frase le riempirà il cuore.
- Nient'altro?

Il dottore meditò.

- Mmmh, credo che anche pregare questa semplice frase "io mi amo e mi accetto come sono", le farà molto bene, la riempirà a poco a poco di tanta autostima.

La signora, abbiamo saputo, adesso è ancora... grassa, ma di certo il fatto che va ogni giorno a Messa e prega tantissimo può indurci a credere che ha trovato qualcosa di bello che le riempie il cuore.

28.

Arrivò due anni fa un uomo che... desiderava essere famoso, e non era mai riuscito ad arrivare alla fama nonostante avesse scritto tre romanzi a cui aveva dedicato tutto il suo impegno.

- Lei crede che è la fama che potrebbe rendere pieno il suo cuore?
- Se me lo dice così è chiaro che rispondo che so che non è così, ma è quello che vorrei in verità. Vorrei essere conosciuto e ammirato, e invece fino ad ora solo fallimenti.
- Che tipo di romanzi ha scritto?
- Delle storie d'amore, basate su una battaglia interiore o sul superamento degli ostacoli della vita per coronare il sogno di una bella famiglia felice.
- Molto bello! Allora può stare tranquillo.



- Cosa intende dire?
- Lei è già famoso presso Dio e gli abitanti del Cielo, perché ha fatto delle opere buone e moralmente buone.
- Famoso presso Dio?
- Me lo lasci dire... la ricompensa degli uomini è cosa piccola e senza tanto effetto esaltante per l'anima. La ricompensa di Dio invece, per le opere buone, è la vita eterna, l'ammirazione e l'amore reale di migliaia e migliaia di persone che vivono felicemente insieme in Paradiso.

Il volto dell'uomo si illuminò.

- Molto bello! Potrebbe essere utile alla trama di un nuovo libro!
- L'importante è capire che questa è la realtà finale per chi ha fatto buone opere, ed è per questo che bisogna farle, perché si avrà la ricompensa. Non si importi se il mondo la ama, tanti bravi autori son diventati famosi dopo la morte. Si importi di essere meritevole di lode da parte di Dio.
- Molto volentieri! Lei mi ha rianimato il cuore!
- Le suggerisco anche una preghiera da ripetere.
- Sì.
- "Dio ti offro il mio desiderio di essere ammirato, aiutami ad ottenerlo nella vita quotidiana di ogni giorno con le persone che sono intorno a me".
- Perché questa preghiera?
- Perché la verità è che son le persone attorno a noi ad essere importanti per la nostra felicità. Non è che persone lontane mille chilometri da voi, leggendo i vostri libri, la renderanno più felice, se lei non ne sa nulla.

29.

Si presentò un anno fa una donna che lamentava di sentirsi sempre una grande peccatrice, era cristiana, ma nonostante andasse spesso a Messa si sentiva sempre in difetto, e con la mente rabbuiata.

- Mi dica, lei tende ad avere pensieri negativi sulle persone?
- Sì, spesso.
- Le suggerisco, quando fa la comunione, di offrire il suo modo di giudicare a Gesù.
- Perché?
- Perché chi giudica tanto si sentirà sempre imperfetto. Non basta andare spesso a Messa, bisogna anche conformarsi al modello di Gesù e dei Santi.
- Ma gli altri hanno spesso motivo di dispiacere con i loro modi di fare...
- La verità è che nella loro intimità quasi tutte le altre persone sono persone buone e degne di essere amate, è l'orgoglio e i peccati accumulati che le fanno agire imperfettamente. Ma se lei le giudica

poco, le persone attorno a lei si comporteranno meglio che in altre situazioni in cui le giudica, quando hanno a che fare con lei, perché il giudizio blocca le persone in atteggiamenti imperfetti.

- E come faccio questo?
- Mentre fa la comunione deve dire "Gesù ti offro i miei giudizi sugli altri e su me stessa, ti offro anche il mio modo di giudicare perché lo rendi secondo i tuoi desideri".
- In questo modo mi sentirò meglio?
- Chi giudica poco e rinuncia ai suoi giudizi passati vive nella purezza sia riguardo sé, sia riguardo i rapporti con gli altri.
- E posso fare qualcosa per i miei peccati?
- Mi sembra una cosa doverosa, li ha confessati?
- Mi confesso spesso, ma mi sento un po' cattiva lo stesso...
- Perché non li ha dati completamente a Gesù. Un errore che fanno i sacerdoti è di non dare una penitenza decente per i peccati confessati. Noi abbiamo bisogno di sentire che abbiamo fatto qualcosa in espiazione dei nostri peccati per sentircene purificati. È vero che la confessione li fa perdonare a Dio, ma abbiamo bisogno anche di purificarci un po'.
- E come faccio?
- È semplice. Mentre fa la comunione dice a Gesù: "Gesù, ti offro i miei peccati, per il potere della comunione e della tua passione vissuta per noi redimimi con la tua grazia e misericordia come se mai li avessi fatti".
- Che cosa meravigliosa! E veramente sarà come se mai li avessi fatti?
- Sì, veramente.

Questa persona nel giro di un mese si sentì una persona nuova, e disse che ora aveva il coraggio di definirsi cristiana sul serio.

### 30. Epilogo

Bene, son di nuovo io, il segretario. Credo di avervi riferito un'ampia possibilità di casi per poter avere l'intuito su come agire in ogni situazione. Fondamentalmente bisogna solo capire che l'anima, che voi siate credenti o atei, ce l'abbiamo. Questa anima è legata alla salute psicofisica, sono due cose unite queste. L'anima ha la memoria delle emozioni che avete provato negli eventi passati, sia causati da altri che per vostre azioni. Ora, per i credenti, quello che importa per la vostra salvezza è avere almeno chiesto il perdono per i vostri peccati, ma è meglio chiederne anche la redenzione, perché così è come se mai li aveste commessi. Le cose che provengono dall'esterno non hanno grossa importanza per la salvezza, ma guarire la propria anima dai blocchi che queste hanno causato porta a vivere meglio la vita. Se sono cose da perdonare inoltre, vi danno il merito di aver perdonato e quindi di essere a vostra volta perdonabili per gli sbagli vostri verso gli altri, da parte di

Dio.

Per i non credenti: è difficile credere in Dio senza averlo conosciuto, ma rivolgersi a Lui spesso con serietà attendendo che prima o poi risponda è la via più breve per arrivare a conoscere questo. L'anima c'è, e pensare a guarirla almeno con i metodi EFT vi darà un grande miglioramento della qualità della vita. Ricordatevi che i blocchi emotivi, i giudizi vostri e degli altri, impediscono di accedere con facilità ad una vita migliore.

I problemi verso se stessi e verso gli altri hanno quasi sempre come base un giudizio bloccante o un peccato che andrebbe redento, l'esperienza ce lo insegna. Usare questi metodi aiuta a portare a galla ciò che dentro esaurisce le energie dell'anima, e sbloccarlo, slegarlo, togliere le catene. Con questi metodi si può arrivare alla totale pulizia interiore, ad avere cioè un'anima sana e bella. Questo interessa sia che si crede sia che non si crede in Dio, ma riguardo i credenti il dottore ha detto una volta una cosa interessante: "Loro agiscono come se solo devono essere buoni, e quando sbagliano confessano i loro peccati, ma bisogna anche essere bravi nella vita, e cioè collaborare con Dio Padre e con Cristo alla pulizia e all'arricchimento della propria anima, perché una volta in Cielo non si potrà tornare giù per migliorare la propria condizione, non si potrà dire a Dio che non si sapeva che si poteva coltivare una migliore bellezza interiore". Datevi quindi da fare per non essere dei cristiani qualunque, con l'amore verso Dio, verso il prossimo e verso se stessi attivo!

Scritto da Oscar Lepore

Chi vuole dare testimonianze semplici che questi metodi gli hanno ottenuto delle guarigioni può scrivermi a [oscarlepore@email.it](mailto:oscarlepore@email.it) sarò felice di aggiungere in forma anonima nuovi "pazienti" aiutati dal dottor G. a questo mini-romanzo.

Per leggere altre cose sull'EFT andate su [http://www.eft-italia.it/andrea\\_fredi.htm](http://www.eft-italia.it/andrea_fredi.htm)

Per nutrirvi di altre parole cristiane di vera qualità andate sul mio sito [www.potenzadellacroce.it](http://www.potenzadellacroce.it) dove troverete altri tre libri gratuiti scritti da me e tutte le cose di mistica cristiana che un affamato di verità può desiderare.

Questo libro è sotto licenza CreativeCommons, ovvero non deve essere modificata e non deve essere attribuita ad un altro autore, ma per il resto chiunque può regalarla, diffonderla, farla conoscere, e qualunque casa editrice può pubblicarla (a proprie spese), purché non si prenda dei copyright che io non accetto esistano al riguardo.