

CAPITOLO XI – LA PSICOLOGIA DELL'ADOLESCENZA

^(1°) Quando ero bambina, ero iperattiva — e oggi capisco che questo aveva molto a che fare con la disattenzione dei miei genitori. Poverini! Sempre così stressati dai loro problemi! Ma i bambini sentono istintivamente questa mancanza di attenzione come mancanza d'amore, e diventano eccessivamente attivi solo per generare adrenalina — la droga naturale del corpo. Lo dico perché, secondo l'analisi transazionale, ogni forma di abuso di droghe nasce dalla mancanza d'amore. Per questo la mia adolescenza finì per portare con sé praticamente tutti i problemi per cui questa età è conosciuta. Eppure, rido molto quando ricordo certi momenti — e conservo con vero affetto quel periodo.

^(2°) I genitori stressati finiscono per essere indifferenti o addirittura irrispettosi verso i cambiamenti fisici ed emotivi che i loro figli stanno attraversando. Oppure, a volte, impongono cambiamenti bruschi nella vita degli adolescenti, che loro non riescono ad affrontare senza conseguenze, come per esempio togliere lo sport. Questo crea ostacoli sul cammino verso una maturità sana e responsabile.

^(3°) Io volevo solo muovermi. Ma per la società — e per la mia stessa famiglia — questo mi faceva sembrare ribelle, egoista e persino aggressiva. Cercavano di bloccarmi, di fermare i miei movimenti, e di incastrarli in uno schema. Volevano che interpretassi un ruolo, che avessi un titolo, che vivessi una sceneggiatura sociale. In pratica, volevano una persona-specchio — qualcuno che riflettesse le loro aspettative, non la mia verità. Nel frattempo, cercavo di capire chi ero veramente e da dove venisse tanta oppressione improvvisa, perché io stessa non volevo crescere.

^(4°) Alla fine, anche se la mia famiglia cercava di trattenermi, il controllo era così forte che mi spinse fuori di casa. La mancanza di movimento, unita alla mancanza di dialogo aperto sulla mia sessualità, mi portò alla sofferenza e a rifugiarmi in sigarette, alcol e tranquillanti.

^(5°) L'adolescenza è l'inizio del cammino verso l'età adulta — è la fase in cui l'auto-identificazione diventa fondamentale. In questa fase della vita, l'intelligenza emotiva e quella spirituale devono crescere insieme alla logica. Questo perché, in breve, dobbiamo imparare a relazionarci e a reagire meglio nei nostri rapporti con gli altri. La società ci insegna la logica, ma chi ci insegnerà ciò che è più importante? Quando questi aspetti crescono in armonia, formano adulti integri e anziani saggi — con pace, amore e buona volontà come basi per una vita piena.

^(6°) L'adolescenza di solito va dai 12 ai 22 anni. È un periodo di profonda auto-riflessione e intensa valutazione sociale — e, a seconda di come viene vissuto, può rafforzare o danneggiare una persona.

^(7°) Nell'adolescenza, ogni gesto e movimento viene interpretato — qualcosa che non era un problema durante l'infanzia. Il cambiamento del corpo sembra un cambiamento di linguaggio, e il linguaggio del corpo sembra sostituire tutte le parole che mancano alla comprensione. Questo può portare l'adolescente a chiudersi, perché si sente fuori sintonia con il suo nuovo corpo, spaventato dalle sue manifestazioni spontanee come le mestruazioni o le erezioni involontarie. Per questo la timidezza è un problema comune in questa fase. Molti crescono in età, ma restano ancora bloccati nell'infanzia emotiva.

^(8°) In questa fase, in teoria, la persona esce dall'inconsapevolezza. L'adolescente comincia a valutare le regole che guidano il comportamento dei genitori e a sviluppare le proprie — costruendo la propria struttura personale per la vita. In questo processo può sia fare correzioni e adattamenti, sia mantenere le stesse regole adottate dai genitori.

^(9°) I genitori più dedicati trattano i figli come veri partner nella vita. Condividono tutto — dicono: “la nostra casa, la nostra auto” — perché riconoscono che la mancanza di beni può generare insicurezza. Tuttavia, spesso affrontano la sfida del disinteresse dei figli nella conservazione di queste cose, sostenendo che in realtà non ne sono i veri proprietari. Questa situazione mette in luce la complessità della responsabilità condivisa e della formazione dei valori.

^(10°) Dall'altro lato, alcuni genitori seguono il vecchio adagio: “Finché vivi sotto il mio tetto...” — assumendo atteggiamenti autoritari o squilibrati, oscillando tra lo sfruttamento e l'eccessiva permissività. Si allontanano dalla vera guida e dal rispetto reciproco.

^(11°) Di conseguenza, sebbene molti figli si rifiutino di aiutare nella cura dei beni familiari — anche nelle mansioni più semplici — alcuni genitori insegnano ai figli a lavorare, ma non per renderli indipendenti, bensì per il proprio beneficio, come forma di controllo. Entrambi gli atteggiamenti alimentano la stessa idea tossica: il possesso dell'altra persona. Questa è una mentalità nutrita da un sistema che promuove una cattiva educazione dei figli e insegna ai genitori a comportarsi come servi — il che porta a una sorta di schiavitù reciproca.

^(12°) Le tensioni che emergono da questo tipo di dinamica familiare disumanizzata finiscono per diventare insopportabili. Nessuno dovrebbe vivere solo per servire — tutti hanno il diritto di vivere la propria vita. Essere ridotti a un'esistenza servile è una negazione dell'autoproprietà. E quando sentiamo che qualcuno ci possiede, iniziamo a vedere tutti — persino noi stessi — come un peso. Questa mentalità ci allontana dalla cura di noi stessi e dal rivendicare realmente le nostre vite. In alcuni casi, le persone iniziano a infrangere le regole solo per sentirsi di nuovo vive.

^(13°) I controllori del sistema cercano di impedire che le persone si completino psicologicamente, ma soprattutto gli adolescenti — perché questo potrebbe cambiare il mondo. La stabilità raggiunta nell'adolescenza può durare tutta la vita, mettendo in discussione il dominio sistemico e indebolendone l'influenza.

^(14°) I mezzi di comunicazione — agendo come un braccio del sistema — continuano a diffondere messaggi di negazione che alimentano l'instabilità psicologica nei giovani. Promuovono comportamenti tirannici sotto la falsa promessa di una stabilizzazione personale.

^(15°) La ricerca di accettazione sociale, intensificata dalla cultura dell'esclusione e della competizione, conduce all'ossessione per il consumo come falsa soluzione.

^(16°) La pubblicità promuove le linee di prodotti in modo tale da suggerire che siano essenziali per l'accettazione sociale. Per questo i dominatori vedono l'adolescenza come il momento ideale per schiavizzare un essere umano — legano gli adolescenti a molteplici forme di consumo, costringendoli ad avere bisogno di denaro. Questa strategia rafforza il controllo sia nell'ambiente familiare sia in quello lavorativo, consolidando relazioni autoritarie.

^(17°) L'adolescenza è una fase di intensa autodefinizione — una ricerca dell'identità. E il sistema sfrutta questo momento per iniettare ideologie individualiste che, paradossalmente, finiscono per promuovere l'omologazione — la generalizzazione — invece della vera individualità. La personalità, ancora in formazione, si sente in qualche modo “libera” in questa fase — aperta al movimento, al cambiamento. Questo processo continua finché l'adolescente non trova qualcosa a cui “aggrapparsi” — una definizione di chi è.

^(18°) Questa è anche una fase che richiede particolare attenzione per quanto riguarda l'equilibrio tra diritti e responsabilità. È un momento cruciale per riflettere su questi limiti. Gli adolescenti devono comprendere che i loro diritti finiscono dove iniziano quelli di un'altra persona — e che le responsabilità camminano naturalmente di pari passo con i diritti.

^(19°) Inoltre, gli adolescenti devono essere consapevoli che avranno diritto alla libertà, a condizione che non ne facciano un cattivo uso — come avviene per i diritti in generale. Questo segue il principio di legalità: un individuo può fare qualsiasi cosa, purché non sia vietata dalla legge⁴¹⁴.

^(20°) La tirannia nasce dalla convinzione egoista che i diritti possano esistere senza responsabilità. Questo è il risultato di un'educazione carente — il tipo di educazione che ostacola la maturità. Un adolescente che vede solo i propri diritti sta ancora pensando come un bambino. Ecco perché abbiamo bisogno di un'educazione che insegni l'equilibrio tra diritti e doveri — è questo che aiuta a formare un essere umano maturo.

^(21°) Istintivamente, tutti desideriamo aggrapparci alla sensazione di sicurezza che abbiamo provato nel grembo materno. Quando la vita si sviluppa in modo sano, questo sentimento viene trasmesso attraverso la rete di protezione dell'amore familiare — una sorta di rifugio emotivo costruito attraverso i legami con le persone a noi più vicine.

^(22°) Questa sensazione di sicurezza emerge nelle piccole cose — come quando un genitore interviene per evitare che il figlio cada. È in quei momenti che il legame familiare si rafforza, consolidando il senso di appartenenza. Ma questo legame può essere indebolito dai conflitti, soprattutto durante l'adolescenza.

^(23°) Nell'adolescenza, il cervello raggiunge il pieno sviluppo, con la creatività e la procreazione in primo piano. Per questo i periodi di depressione sono comuni in questa fase. E, man mano che la riproduzione diventa una funzione più attiva del corpo, essa assume naturalmente maggiore importanza. Ecco perché è essenziale che i giovani imparino a conoscere questa energia sacra — affinché non venga fraintesa né mal utilizzata.

^(24°) Spinti dall'amore — e talvolta dalla rivalità — gli adolescenti aspirano spesso a superare i genitori. Questo è un desiderio sano, a meno che non venga mal indirizzato. Ma genitori immaturi o orgogliosi possono offendersi. D'altra parte, adolescenti egocentrici possono cadere nella trappola della critica incessante — distruggendo tutto ciò che li circonda e sminuendo i genitori senza offrire aiuto né dimostrare di saper fare meglio.

^(25°) Con il loro idealismo, gli adolescenti tendono a creare un'immagine di perfezione che impedisce loro di vedere il mondo com'è realmente. Trattano ogni errore come se fosse un fallimento raro e sconvolgente — il che porta alla frustrazione. Ma la verità è questa: tutti siamo imperfetti. Siamo stati creati così perché siamo stati creati per crescere. Ed è solo attraverso la pratica che scopriamo se quei difetti sono davvero significativi o semplicemente parte dell'essere umano.

^(26°) Gli adolescenti che si limitano a criticare, spesso ignorano i molti ostacoli reali che impediscono ai loro genitori di migliorare. Invece di giudicare, è meglio studiare quegli ostacoli e agire — mettere alla prova le proprie idee nel mondo reale. Se non lo fanno, potrebbero essere schiacciati dagli stessi problemi che prima disprezzavano. La strada migliore è la cooperazione — quando le vecchie e le nuove generazioni collaborano invece di combattersi. I giovani devono capire che trasformare i progetti in realtà dipende dal percorrere le strade

⁴¹⁴ *Costituzione Federale del Brasile del 1988*, articolo 5°, comma II — “nessuno sarà obbligato a fare o a non fare qualcosa se non in virtù di legge”. Fonte: Planalto. Disponibile su: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

giuste. Senza questo, la maggior parte degli sforzi svanisce nella frustrazione e gli obiettivi diventano irraggiungibili.

^(27°) L'adolescenza è anche un momento in cui i genitori dovrebbero riflettere su sé stessi — sul proprio comportamento e sull'esempio che danno. Alcuni dicono che l'amicizia dei genitori non conta — come se fosse qualcosa di banale. Ma in realtà, quell'amicizia è uno dei legami umani più importanti che possiamo avere. Quando manca, genera dolore e insicurezza. Per superarlo, gli adolescenti devono capire: non è sempre per cattiva intenzione. Molto spesso è solo cultura — trasmessa e mai messa in discussione.

^(28°) Le lotte di potere complicano solo i rapporti familiari. E spesso portano i giovani alla ribellione — soprattutto contro le madri, che spesso sono il loro unico vero sostegno. Sì, i genitori sono imperfetti. Ma la maggior parte di loro non vuole danneggiare i propri figli. È per questo che “onorare il padre e la madre” è un comandamento. E questo rispetto non elimina la necessità di protezione — leggi come la *Legge Menino Bernardo*⁴¹⁵ esistono per tutelare i giovani dagli abusi. Se un giovane subisce violenza, deve agire per fermarla. Ma è anche importante affrontare il dolore a livello emotivo — e, quando possibile, perdonare.

^(29°) Perdere l'anima significa perdere il senso di identità. Le persone che cedono alla logica della dominazione perdono la propria essenza. Disobbedire al secondo comandamento cristiano — soprattutto per quanto riguarda il rispetto verso la madre — porta alla perdita dei fondamenti morali. Disumanizza.

^(30°) Quando i genitori diventano eccessivamente controllanti, smettono di essere alleati e diventano nemici — generando un conflitto psicologico profondo. L'intera storia dell'umanità davanti a noi sembra un inferno quando guardiamo quanto siano stati problematici i rapporti umani. E la triste verità è che questo schema esiste ancora — perché continuiamo a perseguitarci e a voltarci gli uni contro gli altri.

^(31°) Nei rituali antichi, le giovani vergini venivano sacrificate per purificare la colpa della comunità. E ancora oggi, la società — in un tacito accordo — tende a condannare qualcuno per evitare di condannare sé stessa. Questo è ciò che accadde con Gesù⁴¹⁶. La mentalità dominista giustifica le proprie azioni dando la colpa alla vittima. Capovolge la realtà. È per questo che gli adolescenti vengono spesso condannati per la loro sessualità — quando, in realtà, è l'ego sociale a essere infetto da ossessioni sessuali, proiettando la propria vergogna sui giovani.

^(32°) La gelosia e l'invidia sono manifestazioni di competizione e mancanza d'affetto; dovrebbero essere scoraggiate fin dall'infanzia all'interno della famiglia. La gelosia, nata dalla vanità, abbassa la persona oggetto della gelosia a uno status inferiore, trattandola più come una proprietà che come un essere autonomo. Il geloso vive nell'illusione di avere il diritto di arrabbiarsi e di controllare. Ma tutto ciò è vanità, giustificata da una falsa credenza nella propria superiorità. L'invidia è la stessa cosa, ma in una forma aggravata, in cui l'invidioso non accetta alcun vantaggio nell'altro. E quando si manifesta come un sentimento istintivo, è travolgente, emergendo come un odio profondo.

^(33°) Il sistema dominista non può ammettere apertamente di lavorare per disgregare le famiglie — e quindi lo fa in modo ipocrita, generando conflitti per indebolire i legami umani dall'interno. Quando la famiglia si disgrega, segue la frammentazione sociale. Le persone

⁴¹⁵ Legge 13.010/2014 del Brasile. Disponibile su: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13010.htm

⁴¹⁶ BIBBIA, *Giovanni* 11:50 — “e non considerate ch'egli ci giova che un uomo muoia per lo popolo, e che tutta la nazione non perisca.”

diventano orfane emotive — isolate dai propri cari e più dipendenti dal sistema. Questa dipendenza le rende più tiranniche e più facili da controllare. Ma anche se evolve e si trasforma, la famiglia non scomparirà mai del tutto — è la base originaria di ogni società.

^(34°) In passato, i genitori rafforzavano la loro autorità proprio attraverso la mancanza di amicizia con i figli. Questa credenza creava una profonda distanza emotiva nei rapporti. Era rafforzata dal linguaggio formale — i genitori venivano spesso chiamati “signore” e “signora”, mentre i figli ricevevano soprannomi sprezzanti o persino degradanti, tutto in un tono freddo e rigido. Il linguaggio dei genitori era violento, mentre quello dei figli doveva essere il più educato e docile possibile.

^(35°) Anche se la famiglia è un’istituzione sacra, è fondamentale riconoscerne e correggerne i difetti — altrimenti non potrà davvero compiere il suo scopo. La verità ci rende liberi. Questa frase è profondamente vera, ma, ironicamente, riflette anche l’ignoranza, perché sono le bugie a renderci schiavi — e la maggior parte dei problemi umani nasce proprio da esse. La società si comporta come se mentire fosse solo una parte normale della vita. Questo crea l’ambiente perfetto per la follia — soprattutto per i giovani, che stanno appena entrando nella vita sociale. Ecco perché dobbiamo prendere posizione contro le bugie che privano la famiglia della sua natura divina.

^(36°) L’adolescenza è la fase in cui una persona viene introdotta per la prima volta ai “codici del silenzio” — le bugie istituzionalizzate dell’ego sociale. Una persona può scegliere di non sottomettersi a questi codici, ma non sarà in grado di infrangerli — perché non c’è nessuno con cui parlarne. E se ne parla apertamente, rischia l’esclusione. Tutti questi muri rendono incredibilmente difficile sviluppare un pensiero chiaro su questo tema.

^(37°) Nel *mito familiare*⁴¹⁷ le persone non riescono a riconoscere se stesse perché la loro identità è legata al ruolo che ricoprono all’interno della famiglia. Si valorizzano o si svalutano a vicenda in base a questi ruoli. Questo è dannoso persino per chi occupa le posizioni più avvantaggiate, perché, come individui, siamo molto più dei nostri ruoli familiari. Questa dinamica alimenta la rivalità tra fratelli e distrugge la vera fraternità.

^(38°) Allo stesso tempo, se le persone seguono i concetti sociali imposti, è difficile per loro restare sposate, perché esiste un modello familiare sbagliato che sopprime quello giusto. “Le persone nella sala da pranzo”, come cantava Rita Lee nella canzone *Panis et Circenses*⁴¹⁸, rappresentano perfettamente la formazione della famiglia come semplice rituale legato al “mito familiare”. Le persone si riuniscono per i rituali, come le cene, senza un sentimento profondo, perché non sono un gruppo di amici. La canzone descrive un vuoto totale di emozioni, dimostrando che quel gruppo non può essere chiamato veramente famiglia, ma solo “persone nella sala da pranzo”. È

⁴¹⁷ *Mito familiare* — si riferisce a una costruzione fallace dell’immagine della famiglia come perfetta o neutrale, utilizzata per subordinare i suoi membri al controllo familiare, annullando la loro personalità sulla base di un’autorità morale e collocandoli in una posizione prestabilita all’interno del nucleo familiare

⁴¹⁸ “Panis et Circenses” (Os Mutantes – Rita Lee) — Volevo cantare / La mia canzone illuminata dal sole / Ho liberato le vele sui pennoni nell’aria / Ho liberato le tigri e i leoni nei cortili / Ma le persone nella sala da pranzo / Sono occupate a nascere e a morire / Ho fatto fare / Un pugnale di puro acciaio luminoso / Per uccidere il mio amore e l’ho ucciso / Alle cinque nella Avenida Central / Ma le persone nella sala da pranzo / Sono occupate a nascere e a morire / Ho fatto piantare / Foglie di sogno nel giardino della villa / Le foglie sanno cercare il sole / E le radici cercare, cercare / Ma le persone nella sala da pranzo / Quelle persone nella sala da pranzo / Sono le persone della sala da pranzo / Ma le persone nella sala da pranzo / Sono occupate a nascere e a morire.

impossibile ottenere buoni risultati riunendo dei nemici, come suggerisce questo modello tradizionale di famiglia.

^(39°) Possiamo capire quanto possa essere grave una cattiva formazione familiare osservando la domanda che gli apostoli fecero a Gesù su un uomo nato cieco — chiaramente era una questione su cui si interrogavano spesso⁴¹⁹. Gli ebrei credevano che i peccati dei genitori ricadessero sui figli. Ma la verità è più complessa: la responsabilità dei genitori è potente. Le malattie — fisiche o emotive — non riflettono sempre le nostre azioni, ma spesso quelle dei nostri genitori. Non come punizione divina, ma come conseguenza naturale dei loro errori.

^(40°) Il vero cristianesimo cerca di annullare le inimicizie, opponendosi alla tirannia familiare. Questo tipo di tirannia indebolisce emotivamente i membri della famiglia, promuovendo dipendenza e sfruttamento invece di sostegno reciproco.

^(41°) Oggi, la gelosia e la competizione sono ampiamente accettate all'interno delle famiglie — soprattutto perché vengono confuse con passione e amore. Ma si tratta di un errore grave. Quando i fratelli sono intrappolati in una competizione costante, la loro amicizia ne risente. E quando i genitori o i partner diventano possessivi, ciò porta al collasso psicologico — di solito attraverso una rete di bugie. Quelle bugie sono la vera radice delle nevrosi descritte nel *romanzo familiare* di Freud⁴²⁰. Una volta che la mente collettiva della famiglia diventa nevrotica, questa disfunzione inizia a diffondersi a tutti i membri.

^(42°) I problemi che sorgono dal *romanzo familiare* non sono sempre causati dalla mancanza d'amore — nella maggior parte dei casi, sono il risultato di un amore *maleducato*. Un tipo di amore che non sa come prevenire comportamenti primitivi come la gelosia. Ma una ricerca sincera di un modello familiare più sano può portare guarigione alle famiglie psicologicamente sofferenti. Una famiglia sana è quella costruita sull'amore — dove le persone rispettano i diritti altrui e si assumono le proprie responsabilità. Questo è ciò che permette alla parità di opportunità di fiorire e fa del rispetto una base solida.

^(43°) Quando parliamo di adolescenti, dobbiamo concentrarci molto sulla famiglia, perché essa svolge un ruolo fondamentale nella loro ultima fase di sviluppo verso l'età adulta. I membri della famiglia devono imparare a tollerare meglio gli errori degli altri e a chiedere la stessa tolleranza in cambio. Perché solo il vero amore può portare un senso di pienezza a qualsiasi famiglia — e a qualsiasi relazione.

^(44°) Anche in una famiglia psicologicamente sana esistono momenti di subordinazione. I figli, in particolare, devono obbedire ai genitori fino alla maggiore età, poiché in teoria non sono ancora pienamente consapevoli dei rischi che potrebbero affrontare nella società. Tuttavia, ciò non sarà un problema finché nessuno avrà vantaggi o svantaggi eccessivi. Sarà semplicemente una condizione naturale e indispensabile.

⁴¹⁹ BIBBIA, *Giovanni*, 9:2 — “i suoi discepoli lo domandarono, dicendo: Maestro, chi ha peccato, costui, o suo padre e sua madre, perché egli sia nato cieco?”

⁴²⁰ *Romanzo familiare vs. segreto familiare, un problema psicoanalitico* (Recensione di *Le Roman Familial de Freud* — Gabrielle Rubin, Payot, Parigi 2002, 198 pp) — Il romanzo familiare è una fantasia inconscia, parte del mondo interno del bambino (*fantasme*, secondo Abraham). Il segreto familiare non è una fantasia, bensì una realtà oggettiva: un evento storico della famiglia mantenuto segreto, che per questo provoca effetti psichici in coloro che lo ignorano (*fantôme*, sempre secondo Abraham). I due concetti sono collegati, poiché la presenza di un *segreto familiare*, di un “non detto” nella storia familiare, favorisce la creazione di un *romanzo familiare* — il bambino crea una fantasia per colmare quel vuoto. Fonte: *Psychiatry on line*, Volume 22 – Novembre 2017. Curatore: Giovanni Torello. Disponibile su: <http://www.polbr.med.br/ano03/psi0203.php>.

^(45°) È importante discutere delle relazioni umane con i giovani, poiché la società dominista di oggi è centrata sull'individualismo. Essa spinge le persone a rimanere immature, così che il maggior numero possibile di individui rimanga disponibile per la caccia sociale — che non è solo sessuale. L'individuo, prima costretto a ricoprire un ruolo all'interno dell'ego nevrotico della famiglia, è poi obbligato a svolgere un ruolo anche all'interno dell'ego nevrotico sociale. Il problema dei ruoli è che nessuno dovrebbe essere considerato più prezioso di un altro. Tuttavia, il sistema oligarchico promuove questa idea. L'unico essere umano di valore superiore è Gesù Cristo — tutti gli altri cadranno nella follia se credono di occupare quel posto.

^(46°) Nelle famiglie in cui non c'è vera amicizia tra i membri, l'adolescenza diventa una raccolta di piccole nevrosi. Allo stesso tempo, su una scala più ampia, viviamo tutti all'interno di una grande famiglia comune e instabile — il nostro stesso sistema retrogrado. Le nevrosi sono ampiamente generate dalla nostra realtà attuale, e gli adolescenti ne diventano spesso le principali vittime. Sono costretti a ricoprire ruoli sociali per ottenere un minimo riconoscimento. È quasi come se, per diventare uomo o donna, dovessero pagare un caro prezzo attraverso il consumo di oggetti di status sociale.

^(47°) Inoltre, nella nostra fase attuale, è ancora comune che le famiglie attribuiscono a certi membri uno status inferiore, impartendo loro un'educazione servile affinché possano servire gli altri — come nella storia di *Cenerentola*, ma senza distinzione di sesso. Le donne sono più frequentemente scelte per questo ruolo, perché la schiavitù femminile è istituzionalizzata in modo silenzioso. In questi casi, il membro svalutato della famiglia viene trattato quasi come un nemico — qualcuno da usare, senza offrire nulla in cambio.

^(48°) L'obbedienza che l'adolescente mostrava durante l'infanzia può diventare uno strumento usato contro di lui. Per questo deve trovare un equilibrio — aiutare i propri genitori senza farsi sfruttare e restare vigile contro persone malintenzionate che potrebbero approfittarsene. Gli adolescenti devono ricordare che non devono mai perdere la loro buona volontà, perché è quella che cambia il mondo — ma allo stesso tempo devono proteggersi dagli abusi che li trasformerebbero in semplici subordinati.

^(49°) L'ideale sarebbe che ci fosse uno scambio tra tutti — genitori e figli che si servono reciprocamente per amore, con pieno equilibrio e in egual misura.

^(50°) Da un altro punto di vista, il sistema — padre sfruttatore della grande famiglia sociale — svaluta e condanna gli individui per catturarli psicologicamente. Questo processo può iniziare all'interno della famiglia stessa, poiché esistono padri e figli che si sentono potenti nel controllarsi a vicenda; e la svalutazione fa parte di questa dinamica.

^(51°) La frase più usata per giudicare gli adolescenti — “Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei” — rivela l'intento di interrogare, fare pressione e controllare le interazioni sociali delle persone. Come? Definendo chi è l'altro — diffamandolo.

^(52°) La famiglia tradizionale predica di controllare la sessualità delle figlie, ma in realtà controlla quella di tutti — spingendo figli e figlie verso comportamenti estremi in direzioni opposte.

^(53°) Se i giovani comprendessero i problemi causati dal fare sesso troppo presto, aspetterebbero molto più a lungo — e lo farebbero solo con una persona che amano davvero.

^(54°) E per essere chiari: fare sesso per la prima volta non significa che una persona sia obbligata a continuare — o a iniziare a sperimentare con partner diversi. In realtà, se la prima esperienza è avvenuta per caso, è meglio fare un passo indietro. L'ideale è che la persona eviti completamente il sesso per un po' — finché non ha chiarezza su ciò che desidera davvero.

^(55°) Molte persone sentono anche un bisogno eccessivo di baci profondi — primo passo verso l'attività sessuale — perché, oltre agli stimoli dei media, non hanno risolto completamente la propria fase orale di sviluppo. È per questo che credo che usare il biberon fino ai nove anni, ad esempio, non dovrebbe essere malvisto, perché aiuta a soddisfare il bisogno di esplorazione orale. Questo potrebbe perfino ridurre la tendenza a fumare in età adulta, suggerendo che alcune abitudini possono derivare da bisogni infantili non soddisfatti.

^(56°) Allo stesso tempo, proteggere la sessualità di un giovane dovrebbe essere qualcosa trattato con amore dalla sua famiglia. I giovani devono capire da soli che, se risvegliano troppo presto la propria sessualità, possono diventare vittime del proprio corpo. Possono sentire il bisogno di fare sesso per dipendenza, non per amore. La sessualità dovrebbe essere un piacere condiviso, non una dipendenza. Per questo dovrebbero evitare l'autoesplorazione (masturbazione) o i baci profondi dati con leggerezza. È importante dirlo, perché non dobbiamo reprimere, ma educare. La repressione sessuale ci rende una società folle e incapace.

^(57°) Vorrei, anzi, che i giovani capissero che non sto affatto facendo la moralista né l'ipocrita parlando di baci e masturbazione. Potrei persino spiegarne la meccanica. Nei baci profondi, le persone uniscono le labbra e si toccano reciprocamente con la lingua. Nell'autoesplorazione, se coinvolge un organo esterno, si tiene e si muove la mano avanti e indietro. Se coinvolge un organo interno, lo si massaggia con le dita, muovendole dentro e fuori. Di conseguenza, l'eccitazione aumenta fino a raggiungere l'orgasmo, il suo punto massimo. L'orgasmo è un rilascio di fluidi di energia che parte dagli organi sessuali ma si diffonde in tutto il corpo, generando una sensazione di piacere globale nell'organismo.

^(58°) Prima dell'ultima revisione di questo capitolo — che è stato riscritto molte volte — io stessa pensavo in modo completamente diverso. Credevo che dovessimo imparare a trarre piacere sessuale dai nostri corpi per non diventare dipendenti da altre persone. La cosa più interessante è che, all'inizio della mia missione, avevo ricevuto indicazioni spirituali secondo cui non avrei dovuto masturbarmi. Ma io, testardamente, insistevo su questo punto di vista, pensando che raccomandare il celibato totale a un giovane pieno di energia sarebbe stato ipocrita da parte mia, a cinquant'anni suonati.

^(59°) Allo stesso tempo, stavo offrendo supporto psicologico ad alcuni giovani, e dicevo loro che cercavo di aiutarli prima che impazzissero, perché credevo che tutte le persone impazzissero. Oggi vedo che l'energia sessuale è sacra e che, per questo, non può essere usata in modo abusivo o senza amore — il suo ingrediente principale — altrimenti porta alla follia. Quindi, c'è una buona possibilità che la follia che ho osservato nelle persone sia nata anche da questo. Ma va chiarito che poche persone sono abbastanza mature da riuscire a costruire e mantenere una relazione stabile senza commettere molti errori prima. Per questo motivo, questo “amore” dovrebbe essere, almeno, impegnato e rispettoso — allineato ai valori cristiani — anche se poi ci rendiamo conto che quella persona non è destinata a restare per sempre nella nostra vita.

^(60°) L'autoesplorazione dovrebbe essere praticata solo in casi rari. Un esempio è quando una persona, dopo essere diventata sessualmente attiva, si accorge di avere difficoltà a raggiungere l'orgasmo e ha bisogno di conoscere meglio il proprio corpo. Un altro caso valido è quando qualcuno la considera un modo per evitare danni maggiori — come innamorarsi di una persona già impegnata, o quando l'energia sessuale inizia a interferire con il proprio equilibrio naturale. Anche in questi casi, l'autoesplorazione dovrebbe essere vissuta in modo elevato, dopo una preghiera e senza

l'uso di pornografia. Inoltre, la persona dovrebbe cercare di farlo il meno possibile, fino a quando l'organismo sarà in grado di assorbire quella chimica da solo.

^(61°) Idealmente, quando una persona non può utilizzare la propria energia sessuale, dovrebbe cercare di sublimarla attraverso l'amore. L'amore può e deve essere applicato a tutto nella vita — nel lavoro, nell'arte, nell'amicizia, nella convivenza familiare, nella cura delle persone bisognose, e così via. Idealmente, l'amore dovrebbe essere la forza trainante dietro ogni momento della nostra esistenza. Perché tutto ciò che amiamo può darci piacere.

^(62°) La sessualità è stata creata per condurre gli esseri umani all'amore, altrimenti nessuna creatura passerebbe dall'egoismo all'altruismo. Tant'è vero che smettiamo di cercare qualcuno solo quando troviamo un'unione perfetta — il vero amore della nostra vita, un'anima gemella. Perché, al di là dell'unione fisica, c'è una connessione spirituale. Ma se abusiamo della sessualità, ci avviamo verso una forma di egoismo ancora più grande. Chi lo fa tende a vivere una sorta di inferno personale, perché così facendo sperimenta solo sensazioni, e non sentimenti veri. Di conseguenza, diverse forze si rivolgono contro di lui, poiché ha violato il comandamento supremo — la legge dell'amore.

^(63°) In passato riuscivo a equilibrare la mia libido solo quando avevo amici veri e attività in cui potevo mettere in pratica il mio amore. Poi ho iniziato a considerare Gesù come il mio compagno, e questo mi ha dato una sublimazione sessuale definitiva. Il nostro principale bisogno di unirci agli altri dovrebbe essere l'amore, non la sessualità. Se amiamo davvero un partner, ci sposiamo con lui o con lei, e per questo sentiamo una fedeltà impeccabile. Così finiscono la nostra ricerca e i nostri problemi sessuali.

^(64°) La cosa più importante è insegnare ai giovani come gestire sé stessi e le relazioni. Dopotutto, ci troviamo in un momento difficile perché le relazioni sono diventate adulterate. Un adultero è qualcuno che falsifica le cose per trarne vantaggio. Se l'adultero ha rapporti sessuali con persone che non sono il suo partner, questo è solo un esempio possibile di tale definizione, poiché il concetto è molto più spirituale che fisico. Ma l'adulterio è una forma di tradimento che distrugge l'umanità nelle relazioni e di solito nasce dall'ipocrisia sessuale.

^(65°) In realtà, è anche una buona occasione per ricordare che i partner non hanno il diritto di aggredirsi a causa dell'adulterio. Questo è un principio importante che un adolescente dovrebbe includere nel proprio statuto personale. Anche se c'è adulterio in una relazione, emozioni come la gelosia non hanno il diritto di prendere il controllo, perché la fedeltà può essere richiesta, ma non imposta.

^(66°) Così, quando un partner è abitualmente infedele, l'altro ha solo due opzioni: tollerare la sua cattiva condotta mentre cerca di convincerlo a cambiare, oppure uscire dalla relazione. Se sceglie di tollerare, potrebbe persino infrangere il secondo comandamento cristiano contro sé stesso, soprattutto perché in quel caso avrebbe il diritto di divorziare, poiché il matrimonio sarebbe considerato falso secondo la Bibbia⁴²¹.

⁴²¹ BIBBIA, *Matteo* 19:9 — “Or io vi dico che chiunque manda via la sua moglie, salvochè per cagion di fornicazione, e ne sposa un'altra, commette adulterio; ed altresì chi sposa colei che è mandata via commette adulterio.”

^(67°) Tuttavia, a volte una persona ama l'altra così profondamente che sente di non riuscire a lasciarla — anche dopo essere stata tradita. In questi casi, il comportamento stesso del partner può essere usato come strumento per aumentare la consapevolezza del vuoto nella relazione, aiutando a calmare i sentimenti e rendere la separazione meno dolorosa. La cosa più importante da comprendere è che tutti abbiamo il libero arbitrio, e deve essere rispettato.

^(68°) È interessante chiarire che la sessualità è solo un esempio della dipendenza promossa dalla nostra società. Ma la peggiore, che i giovani devono combattere, è la mancanza di autonomia nell'alimentazione. Tutti dovrebbero imparare ad alimentarsi in modo autonomo subito dopo lo svezzamento. È così che dovrebbe funzionare dove non esistono schiavi.

^(69°) L'autonomia alimentare sarebbe qualcosa di semplice, perché fin dalla nascita possiamo alimentarci con latte e frutta — il che dimostra che questi sono i nostri veri alimenti naturali. La nostra società afferma che abbiamo bisogno di altri cibi oltre a questi e al miele, usando la scienza per sostenere questa convinzione. Tuttavia, dopo i primi sei mesi di vita, passiamo molto tempo a condizionare il palato dei bambini a cibi lavorati e diversi, come riso, fagioli e carne.

^(70°) Cerco di dimostrare che non abbiamo bisogno di altri alimenti mediante il mio digiuno di latte e miele, il cui consumo giornaliero consiste solo di latte e derivati, frutta, miele e uova. Ma in questo digiuno non c'è una restrizione estrema di cibi, perché ne esco e mangio carne e altre cose. Esso incoraggia l'autosufficienza alimentare. Credo che Dio ci abbia resi naturalmente liberi dagli obblighi culinari. Se qualcuno volesse iniziare questo digiuno nella propria famiglia, suggerisco di mettere fruttieri, barattoli di frutta secca e formaggio sulla tavola in modo che tutti possano mangiare quando desiderano, indipendentemente dall'età.

^(71°) Sarebbe giusto che ciascuno si prendesse cura del proprio cibo. Cucinare senza farlo per piacere è un fardello peggiore di quanto sembri, e le persone sono costantemente costrette contro la loro volontà a stare pronte, servendo la bocca degli altri.

^(72°) I pasti condivisi come i pranzi sono in larga parte un mezzo per controllare la distribuzione degli alimenti. In Brasile, in molti luoghi dove le persone devono dividere una quantità limitata di cibo, chi cucina serve tutti i piatti per garantire che il cibo sia diviso in modo equo tra tutti.

^(73°) Peggio ancora, di solito, più povera o più subordinata è una persona, più limitati e di minore qualità tendono ad essere i suoi pasti. Lo status sociale viene spesso misurato dagli alimenti delle persone; e la riduzione dello status viene provocata persino affinché esse ricevano un'alimentazione di scarsa qualità. Questo è qualcosa che non accadrebbe se si piantassero alberi da frutto in grandi quantità nei luoghi pubblici. Ma il sistema capitalistico lo impedisce e investe nella scarsità.

^(74°) Il capitalismo, inoltre, attraverso la pubblicità consumistica basata sulla parola “nuovo”, ruba agli adolescenti le orecchie che dovrebbero dedicare all'insegnamento e agli anziani. Di conseguenza, non assimilano la saggezza e diventano più vulnerabili. Allo stesso tempo, le loro opinioni vengono frequentemente disprezzate dalle generazioni più vecchie nella presunzione che manchino di comprensione, limitando così la loro capacità e il loro pensiero.

^(75°) D'altro canto, i giovani arrivano sempre più irritati a scuola, ostacolando le loro interazioni con insegnanti e compagni. In casa, molti bambini giocano a essere professionisti in qualche campo, ma nelle aule tradizionali pensano solo a smettere di studiare per divertirsi. Il potenziale educativo della televisione è attualmente sprecato, nonostante esista una legge che prevede il suo uso nell'istruzione. Almeno, potrebbe insegnare cose utili in brevi segmenti

durante le pause pubblicitarie, risparmiando ore o persino giorni di spiegazioni e studio. Tuttavia, a causa del modo in cui questo mezzo è stato mal utilizzato, ora raccomando che venga completamente spento.

^(76°) Invece di contribuire positivamente, la televisione ha stimolato irritazione e rivolta. Una volta mi rifiutai di tenere una conferenza agli adolescenti contro il vandalismo, perché comprendevo la loro ribellione. La distruzione causata da loro non era maggiore di quella che la nostra società fa loro. Oggi, più matura, vedo i numerosi modi positivi in cui quell'energia potrebbe essere reindirizzata. Nell'arte, per esempio, che risponde al male con il bene e modifica l'avversario con l'intelligenza. Dobbiamo sempre concentrarci sull'aggiungere valore in modo positivo e non sulla distruzione.

^(77°) Come conseguenza di questa rivolta, durante l'adolescenza i giovani tendono a resistere al potere disciplinare — soprattutto quando hanno subito abusi “educativi”. Tuttavia, la disciplina è importante; una persona disciplinata deve preoccuparsi molto meno dell'autocontrollo rispetto a qualcuno indisciplinato. Per questo motivo la disciplina è libertà. Essa naturalmente conduce a una forma più semplice di autocontrollo, fornendo gli strumenti che, in ultima analisi, ci libereranno. È un tipo di condizionamento che ci dona rilassamento mentale, permettendoci di abbandonare la necessità di controllo costante. La disciplina è il processo di imparare a canalizzare le nostre forze nel modo più positivo possibile.

^(78°) Sì, la disciplina può irritare — perché limita pensieri e azioni spontanei. Tuttavia, se l'obiettivo è dirigere e perfezionare l'energia per beneficio personale, non è una cosa negativa. Il condizionamento che la disciplina fornisce permette agli individui di compiere molte azioni quasi automaticamente e in modo ben strutturato, aiutandoli a superare la chimica dei desideri corporei che altrimenti potrebbe essere mal diretta.

^(79°) Quando una persona è disciplinata, riesce ad allineare la propria chimica e i propri movimenti con la direzione giusta — quella che la mente riconosce come ideale — e, allo stesso tempo, a mantenersi organizzata. Ma la disciplina imposta con la coercizione? Quella è tortura. Capovolge il copione e annulla ciò che è buono. Questa è la differenza tra l'addestramento tradizionale e quello gentile. Una persona deve vedersi come protagonista della propria vita e non come un accessorio nella storia di qualcun altro. Ma la vera disciplina può affermarsi solo attraverso la consapevolezza e la comprensione.

^(80°) Allo stesso tempo, l'istruzione in Brasile, purtroppo, è orientata verso la schiavitù sistemica. Molti insegnanti dedicati lavorano duramente ogni giorno per offrire un apprendimento reale — ma si trovano a combattere un sistema difficile da superare. L'istruzione pubblica è arrivata a un punto in cui, in molti casi, sta facendo più male che bene. Onestamente, alcuni studenti starebbero meglio restando a casa. Un numero enorme di scuole pubbliche in Brasile ha molti orari vuoti per gli studenti a causa della carenza di insegnanti. Internet, ad esempio, potrebbe essere uno strumento fantastico di sviluppo se fosse monitorato e integrato dalla scuola e dagli insegnanti. Ma la maggior parte delle scuole semplicemente vieta i cellulari, e gli studenti finiscono per cercare informazioni online senza alcuna guida verso fonti affidabili.

^(81°) Solo per essere chiari — mi concentro sulle scuole pubbliche non perché i problemi finiscano lì, ma perché esse danno il tono generale a tutto il resto. Nel mondo umano, tutto è connesso — e alla fine le cose tendono a stabilizzarsi. In alcune scuole pubbliche oggi, sembra quasi che non esistano più leggi a protezione dei bambini contro l'abuso verbale. Questo non insegna il rispetto — insegna la ribellione. E in quell'ambiente, i giovani perdono la possibilità di ricevere un altro tipo di istruzione — come farebbero se apprendessero direttamente da un

professionista. Non sto promuovendo il lavoro minorile — ma se un giovane lavora un po', entro i suoi limiti e con uno scopo educativo, non è necessariamente qualcosa di negativo. L'importante è che sia una sua scelta, entro limiti sani, e che venga ricompensato per questo.

^(82°) La legge vieta ai giovani sia di saltare la scuola che di lavorare, cioè, con una scuola fallimentare, non hanno tempo libero per imparare da soli né un supporto legale per aiutarsi a vicenda. E peggio ancora, se lavorano, i loro diritti previdenziali vengono ignorati e calpestati. Questo non dovrebbe accadere, perché i diritti dei minori non si prescrivono facilmente. Che lo si chiami schiavitù o meno, il risultato non dovrebbe mai essere punire il minore. Se un minore è stato sfruttato, il tempo in cui ha lavorato dovrebbe essere conteggiato per la sua pensione, riducendo il periodo di contribuzione richiesto in futuro.

^(83°) La parte peggiore è rendersi conto che, per quanto i governanti affermino di combattere la schiavitù impedendo ai giovani di lavorare, ciò che fanno di più è spingere le persone verso di essa.

^(84°) In questa conclusione di un'epoca, ho avuto l'opportunità di constatare che i libri delle scuole pubbliche si concentrano più sul concetto di imperialismo che sulle nostre caratteristiche culturali. È come sostituire la nostra cultura con la loro. Inoltre, il sistema costringe le scuole brasiliane a creare un legame con l'Africa per continuare a rafforzare l'idea della schiavitù come parte della nostra identità, in contrapposizione ai ricchi.

^(85°) L'istruzione degli adolescenti finisce per essere negativa, perché imparano sulle guerre ma non sul creare e costruire. La parte peggiore è la rapidità con cui accade. Per un adolescente, l'infanzia si è conclusa solo uno o due anni prima, ma il suo corpo inizia ad assomigliare a quello di un adulto, e gli adulti cominciano a trattarlo come se avesse già una vita adulta. In questa fase, la società spesso stimola il conflitto tra genitori e figli attraverso pressioni sessuali e la resistenza dei giovani, portando i figli a mentire e, di conseguenza, ad allontanarsi dalla famiglia a causa della perdita dei sentimenti positivi.

^(86°) Allo stesso tempo, poiché tutti i problemi reali sono spirituali, anche un giovane in posizione di apprendista rischia di essere reso schiavo. Per questo motivo, è meglio insegnare al giovane stesso a riconoscere la propria situazione — a proteggersi dagli abusi e a prendere decisioni, se necessario. Ma anche se lavora senza compenso economico, qualche ora di apprendimento pratico quotidiano o settimanale può comunque essergli utile.

^(87°) Se i giovani imparano a lavorare, è comunque meglio di ciò che sta accadendo ora, poiché in Brasile stanno venendo indirizzati verso lo statalismo. I personaggi dei cartoni animati ne sono un esempio. Spesso non collaborano con nessuno e addirittura cercano vendetta per aver collaborato. In queste storie, si anticipa la distruzione invece di risolvere i problemi. Sono progettati appositamente intorno a emozioni come l'invidia, la gelosia e la vanità. Questo rende ancora più difficili le relazioni tra adolescenti, già complicate in questa fase della vita.

^(88°) Sarebbe importante insegnare a scuola anche le definizioni filosofiche dei diversi tipi di relazione, affinché gli adolescenti non cadano nelle trappole che il mondo tende loro. Dovrebbero almeno comprendere cos'è l'amicizia, cos'è l'inimicizia, cos'è l'amore romantico, quali sono gli aspetti legali del matrimonio, come dovrebbero funzionare le relazioni di lavoro, come funzionano le relazioni familiari, quali sono i

diritti e i doveri di un adolescente, cosa significa l'autorità genitoriale, cosa si intende per relazione di schiavitù e perfino perché i tutori legali vengono chiamati “responsabili”.

^(89°) Gli adolescenti dovrebbero imparare concetti come: castità, promiscuità, sincerità, falsità, fedeltà, infedeltà, prodigalità, gentilezza, perseveranza, perspicacia, dignità, idoneità, carattere, validazione, unione e separazione sociale, armonia, tra gli altri. Questi concetti sono importanti perché ci aiutano a costruire relazioni migliori. Gli esseri umani con basi concettuali e filosofiche solide sono psicologicamente più forti, meno conflittuali e più capaci.

^(90°) Inoltre, gli adolescenti dovrebbero essere consapevoli che le mezze verità sono bugie, che gli amici senza sincerità non sono veri amici e che, quando le persone non hanno vere amicizie, si ammalano e diventano più controllabili. Dobbiamo quindi cercare di essere sinceri e avere sempre, almeno, un amico sincero nella nostra vita.

^(91°) Al giorno d'oggi, l'eccesso di riposo mentale causato dai dispositivi elettronici dell'Era dell'Informazione sta occupando uno spazio prezioso nella mente dei giovani e li sta disconnettendo dalla realtà. Quel tempo dovrebbe essere usato per esplorare ciò che conta davvero. Molti dei giochi gratuiti disponibili stanno facendo più male che bene. E sinceramente? I giovani dovrebbero preoccuparsi della loro istruzione — soprattutto della propria.

^(92°) Praticare lo scoutismo — imparare a montare campeggi, accendere fuochi, pescare, cucinare e altre abilità di sopravvivenza — sarebbe molto meglio che passare ore davanti a uno schermo. I giovani che imparano ad affrontare situazioni di sopravvivenza maturano molto più velocemente. Tuttavia, ci sono molte altre cose importanti che non vengono insegnate loro, ma che dovrebbero esserlo.

^(93°) L'adolescenza è una fase in cui i giovani si sentono circondati dalla paura — soprattutto dalla paura della fame e dalla sensazione di non poter sopravvivere senza i genitori o i tutori. Questa paura può anche portarli alla schiavitù. Ma quando si rendono conto che possono combattere la fame da soli, diventano più proattivi, e questo è molto più vicino alla realtà.

^(94°) Attualmente, la produzione alimentare è molto più alta della quantità necessaria a sfamare la popolazione globale, ma il cibo viene bloccato, stoccato e sprecato dai doministi. Nel frattempo, i ricchi dicono ipocritamente: “Poverino questo, poverino quello!” e vengono premiati dal sistema semplicemente per le loro parole.

^(95°) In realtà, non è solo l'adolescente ad avere paura della fame — è una paura diffusa. In generale, le persone proiettano le loro paure sugli adolescenti. Gesù ha parlato di questa paura come qualcosa da affrontare⁴²². Ma finché vivremo in regimi di fame, il mondo non sarà un posto sicuro per nessuno. Solo combattendo veramente la fame potremo smettere di temerla. Ma in questo periodo, a causa del monopolio della produzione agricola, la fame è una minaccia per tutti.

^(96°) L'adolescente può fare progetti per il futuro, ma deve imparare a vivere bene — soprattutto nel presente. La paura di affrontare la vita nasce dal pensiero di doverla vivere tutta in una volta. La vita può essere affrontata solo un giorno alla volta, ma ogni opportunità può

⁴²² BIBBIA, *Matteo* 6:26-29 — “Riguardate agli uccelli del cielo; come non seminano, e non mietono, e non raccolgono in granai; e pure il Padre vostro celeste li nutre; non siete voi da molto più di loro? E chi è colui di voi, che, con la sua sollecitudine, possa aggiungere alla sua statura pure un cubito? Ed intorno al vestire, perchè siete con ansietà solleciti? considerate come crescono i gigli della campagna; essi non faticano, e non filano; e pure io vi dico che Salomone stesso, con tutta la sua gloria, non fu vestito al pari dell'un di loro. ”.

servire a creare soluzioni che rendano le sfide più semplici. Tutto nella vita dovrebbe essere visto come avente uno scopo. Se abbiamo delle sfide da affrontare, è perché dobbiamo crescere. Tuttavia, è fondamentale cercare soluzioni che siano per tutti e che siano durature — se non eterne.

^(97°) I giovani tendono a elogiare il capitalismo perché vedono che avere cose è bello. Tuttavia, non si rendono conto che il capitale esiste indipendentemente dal capitalismo. La verità è che ci sarebbero comunque ricchi e poveri anche con un sistema diverso — perché alcune persone amano lavorare e altre no; alcune hanno supporto familiare e altre no. Ma non ci sarebbe bisogno della miseria. Se la miseria esiste è perché questo sistema investe nell'impoverire e danneggiare le persone, così come hanno fatto i sistemi del passato. Il capitalismo insegna che il profitto è un modo intelligente di vivere. Ma il modo in cui trattiene i giovani è un esempio di come rallenti il progresso dell'umanità per profitto. E questo non ha nulla di intelligente.

^(98°) Nel sistema in cui viviamo, la giustizia è distribuita in modo sbagliato, perciò i ricchi usano la tirannia per imporre la propria volontà e appropriarsi delle risorse dell'umanità. Questo colpisce soprattutto gli adolescenti, che stanno costruendo le loro regole di convivenza. E in un sistema in cui la giustizia è mal distribuita — indipendentemente da chi venga favorito — a tutti viene insegnata una sola cosa: che non esiste giustizia per tutti. Perché esistono più pesi e più misure e, dove accade questo, ciò che si insegna è l'ingiustizia e l'insicurezza. È per questo che persino chi perseguita gli altri vive nella paura — perché, in fondo, sa di poter essere il prossimo.

^(99°) L'adolescente deve rendersi conto che il mondo è bloccato proprio nelle persecuzioni tipiche dell'adolescenza. Deve sapere che sarà la saggezza a risolvere tutto questo e che spetta a lui cambiare gli eventi con pace e amore. Ma in ogni cosa deve guardare alla grandezza della giustizia, non a quella della difficoltà — altrimenti non agirà mai. E bisogna agire.

^(100°) La nostra intelligenza è sufficiente per risolvere tutto ciò che ci circonda e, quando non ci riusciamo, è segno che qualcosa di più grande ci sta spingendo a crescere. L'intelligenza è uno strumento più potente della forza e, nella società umana, non dipendere dalla forza fisica per imporsi è ciò che conviene a tutti — anche ai più forti, perché ci sarà sempre una situazione in cui saranno più deboli di qualcun altro.

^(101°) Il “palcoscenico della paura” è uno scenario spaventoso costruito dalla società per mantenere le persone bloccate nell'immaturità. Gli scenari più grandi includono quelli più piccoli in una struttura a catena. Di seguito, un messaggio prezioso condiviso su WhatsApp e attribuito a Papa Francesco, che offre consigli su questo tema.

Omelia del 22/12/2015:

Puoi avere difetti, essere ansioso e vivere momenti di irritazione, ma non dimenticare che la tua vita è l'impresa più grande del mondo.
Solo tu puoi impedire che vada in declino.
Molti ti apprezzano, ti ammirano, ti amano.
Vorrei che ricordassi che essere felici non significa avere un cielo senza tempeste, una strada senza incidenti, un lavoro senza fatica, relazioni senza delusioni.
Essere felici è trovare la forza nel perdono,
la speranza nelle battaglie,
la sicurezza sul PALCOSCENICO DELLA PAURA,
l'amore nella discordia.
Essere felici non è solo apprezzare il sorriso,
ma anche riflettere sulla tristezza.
Non è solo celebrare i successi,
ma imparare lezioni dai fallimenti.
Non è solo essere felici per gli applausi,
ma esserlo anche nell'anonimato.

Essere felici è riconoscere che vale la pena vivere la vita,
nonostante tutte le sfide, le incomprensioni e i periodi di crisi.
Essere felici non è una fatalità del destino,
ma una conquista di chi riesce a viaggiare dentro se stesso.
Essere felici è smettere di sentirsi vittime dei problemi
e diventare autori della propria storia.
È attraversare deserti fuori di sé,
ma riuscire a trovare un'oasi nel profondo dell'anima.
È ringraziare Dio ogni mattina per il miracolo della vita.
Essere felici non è avere paura dei propri sentimenti.
È saper parlare di sé.
È avere il coraggio di ascoltare un "no".
È sentirsi sicuri nel ricevere una critica, anche se ingiusta.
È baciare i figli, coccolare i genitori.
È vivere momenti poetici con gli amici anche quando ci feriscono.
Essere felici è lasciare vivere la creatura che abita in ognuno di noi,
libera, gioiosa e semplice.
È avere la maturità per dire "ho sbagliato".
È avere il coraggio di dire "perdono".
È avere la sensibilità di dire: "ho bisogno di te".
È avere la capacità di dire "ti amo".
Che la tua vita diventi un giardino di opportunità per essere felice.
Che nelle tue primavere tu sia amante della gioia.
Che nei tuoi inverni tu sia amante della saggezza.
E che, quando sbaglierai, tu possa ricominciare da capo.
Solo così sarai innamorato della vita.
Scoprirai che essere felici non è avere una vita perfetta,
ma usare le lacrime per irrigare la tolleranza,
usare le perdite per allenare la pazienza,
usare gli errori per scolpire la serenità,
usare il dolore per levigare il piacere,
usare gli ostacoli per aprire finestre di intelligenza.
Non arrenderti mai.
Non rinunciare mai alle persone che ami.
Non rinunciare mai alla felicità,
perché la vita è uno spettacolo incredibile.

^(102°) L'adolescente deve imparare a difendersi da questo sistema di adulterazione dei diritti e a riconoscere i diversi palcoscenici della paura — il terrorismo sociale. La rete delle adulterazioni capovolge la rete di protezione. Invece di essere usata per proteggere, viene gettata su di noi per farci cadere e per impedire i nostri movimenti, privandoci dei diritti. La rete non va rimossa, ma utilizzata nel modo corretto.

^(103°) Le fiabe infantili rivelano molto sul rapporto problematico tra gli adolescenti e la società dominista. *La Bella Addormentata*, per esempio, sembra una metafora che insegna la "ricetta" per evitare che una figlia adolescente subisca le pressioni sociali, utilizzando l'isolamento prima e dopo la perdita della verginità.

^(104°) Nella storia, la giovane viene protetta dalle fate e allontanata dalla società maschilista. Quando sta per entrare nella vita sociale, si punge con il fuso di un arcolaiò, simbolizzando la perdita della verginità. Entra così in un sonno profondo, che rappresenta la sua "morte sociale" dovuta alla diffamazione, suggerendo l'isolamento come modo per evitare una vita segnata dal disonore. Alla fine, la soluzione arriva con il vero amore — un prescelto, un principe, con cui si sposerà.

^(105°) L'isolamento sociale delle ragazze è stato indicato come una soluzione per sfuggire alle pressioni e alle diffamazioni. Tuttavia, la vera soluzione sarebbe impedire le aggressioni maschiliste, che non dovrebbero avere spazio nella nostra società.

^(106°) I giovani, inoltre, devono imparare a liberarsi dagli stereotipi di maschile e femminile imposti dalla società. Sono maschere fallaci in cui nessuno si adatta perfettamente. Anzi, chi si adatta troppo sembra artificiale, come un pupazzo. Questo limita lo sviluppo personale e comporta conseguenze negative.

^(107°) Negli anni '70, sotto l'influenza della moda hippie, i vestiti divennero meno separatori, con meno differenze tra abbigliamento maschile e femminile. Ciò contribuì a un significativo progresso sociale, semplificando la psicologia collettiva e pacificando i conflitti. In Brasile, fu un'epoca d'oro per la musica, che rifletteva un miglioramento nelle relazioni sociali.

^(108°) La mia capacità di analizzare la dominazione deriva dal fatto che, in quell'epoca, questi argomenti erano ampiamente dibattuti da preadolescenti e adolescenti. Oggi, il sistema ha indebolito la capacità critica dei giovani, promuovendo dibattiti diffusi sui ruoli sociali, ma non sul teatro stesso. Di conseguenza, finiscono per pensare secondo il ruolo che è stato assegnato loro — il modo in cui la società li vede — invece di come sono realmente.

^(109°) La società destabilizza le persone, permettendo il bullismo e sostenendo ipocritamente gli oppressori. Gli uomini e le donne omosessuali, per esempio, ricevono messaggi che li spingono ad adottare tratti del sesso opposto in modo non necessario, mascherando la loro vera personalità.

^(110°) Queste fratture si verificano su larga scala perché le persone, senza rendersene conto, agiscono come agenti del sistema, creando ostacoli agli altri. Molti adulti ostacolano lo sviluppo dei giovani ripetendo i limiti che hanno affrontato alla loro età. Interiorizzano quei limiti e non permettono a nessuno di superarli. È per questo che i giovani devono capire che anche gli adulti possono essere immaturi e meritano la stessa pazienza che essi stessi desiderano ricevere.

^(111°) Gli adolescenti devono anche imparare a gestire le generalizzazioni e le etichette — che iniziano con i pregiudizi sociali e funzionano come strumenti di riduzione psicologica. Queste pratiche sono talmente istituzionalizzate che spesso le persone non riescono a riconoscere gli altri se non si adattano a un determinato modello.

^(112°) Attraverso la generalizzazione, l'individuo non viene visto. Il sistema utilizza questo meccanismo per applicare lo *sguardo della morte*⁴²³, che è uno sguardo di negazione. Di conseguenza, le persone sono scoraggiate a essere protagoniste della propria storia, perché il loro merito non viene riconosciuto. Per questo motivo il sistema distribuisce premi senza senso e per motivi banali — in realtà per evidenziare la sconfitta. In Brasile, per esempio, molti studenti ricevono premi solo per passare di anno nel sistema della promozione automatica, in cui non ci sono bocciature.

^(113°) I premi positivi sono quelli che si trovano nei concorsi onesti. Tuttavia, in Brasile oggi, i concorsi raramente sono onesti perché servono a creare reti di protetti. In questo modo, il merito viene costantemente ignorato. Il sistema cerca di impedire alle persone di emergere,

⁴²³ *Sguardo della morte* — per noi, indica in modo specifico la situazione in cui un individuo viene isolato socialmente a livello psicologico, generalmente attraverso lo sguardo di disapprovazione degli altri membri della società, anche se ciò può avvenire anche tramite altri gesti di rifiuto. Questa è una condizione che può provocare intense instabilità psicologiche.

promuovendo solo quelle che ha già messo al potere. Ciò ci colpisce psicologicamente, perché siamo come parole: abbiamo bisogno di avere un significato specifico, evidente, per sentirci esistenti.

^(114^a) Per logica, ciò che è generale non è individuale, quindi non ci descrive. Tuttavia, il bisogno di vedersi come una persona spinge l'essere umano a seguire l'idea di doversi adattare a ciò che è considerato “generale” per essere accettato e riconosciuto. È così che l'essere umano viene spinto verso le generalizzazioni, che includono movimenti individualisti come il machilismo. Le persone cercano di essere uomini come gli altri uomini o donne come le altre donne, e questo è molto conveniente per chi cerca il dominio in tutte le sue forme.

^(115^a) Imitare i ruoli sociali è un tentativo di inclusione sociale, ma spesso questa inclusione finisce per significare unirsi a gruppi che escludono gli altri — i “cattivi”. E, purtroppo, far parte di questi gruppi non garantisce i vantaggi promessi. Nella maggior parte dei casi, porta allo sfruttamento, soprattutto per chi si unisce senza una vera protezione.

^(116^a) L'etichettamento, a sua volta, è progettato per svalutare gli individui. È difficile non sentirsi piccoli quando nemmeno il tuo meglio è sufficiente — perché il verdetto contro di te è già stato emesso.

^(117^a) Come esempio di etichettamento, cito un'esperienza che mi è stata raccontata, in cui partecipavano bambini di varie età. Gli analisti chiedevano loro di correre “come se fossero delle bambine”. Un gruppo vario di ragazzi e ragazze di età diverse fu messo alla prova, correndo in modo buffo, scoordinato e goffo — comprese le bambine stesse. Ma quando si chiedeva alle bambine di correre come loro stesse, correvano nel loro modo naturale, completamente diverso da prima.

^(118^a) Lo stereotipo delle “bambine” si riferisce a un'idea astratta con cui nemmeno io mi identificavo da piccola. All'epoca facevamo il bullo con fratelli e cugini di entrambi i sessi, chiamandoli “femminucce” quando non riuscivano a fare qualcosa o perdevano in una sfida. Allo stesso tempo, spesso mi sentivo costretta a perdere contro i maschi per non umiliarli, perché quando perdevano contro di me sembravano completamente sconvolti.

^(119^a) Lo *sguardo della morte* che deriva da generalizzazioni ed etichette agisce inconsciamente per escludere socialmente l'individuo, creando una forte tensione psicologica, soprattutto negli adolescenti. Questo sguardo è l'opposto della validazione sociale — rappresenta l'invalidazione sociale. Se validare significa conferire esistenza, invalidare significa far apparire l'esistenza di qualcuno come incoerente. È come uccidere l'altro con lo sguardo. Osserva ciò che dice Carl Gustav Jung nel suo libro *L'uomo e i suoi simboli*:

[La coscienza umana] Essa è fragile, sottoposta alla minaccia di rischi specifici e facilmente danneggiabile. Come hanno osservato gli antropologi, una delle più comuni forme di alienazione mentale che si manifesta fra i popoli primitivi è quella che essi chiamano “la perdita dell'anima”: ciò significa, come indica il nome, una notevole spaccatura (o, più tecnicamente, una dissociazione) della coscienza. (2002, p. 13 versione digitale)

^(120^a) La “perdita dell'anima” può essere una conseguenza dello sguardo della morte — come nei tempi antichi, quando una tribù smetteva collettivamente di guardare o parlare con una persona. Era una sorta di esilio spirituale, trattando qualcuno come se fosse già morto. Dopo di ciò, la persona poteva cadere in uno stato dissociativo profondo — a volte portando al suicidio. Di fronte alle pressioni sociali, le persone attivano meccanismi di difesa dell'ego

che finiscono per rivolgersi contro se stesse nel tentativo di fermare l'oppressione e la sofferenza.

^(121^a) Questo processo è direttamente collegato alla perdita di identità. Il modo in cui gli altri ci vedono contribuisce a definirci. E questa identità, modellata da tali definizioni, diventa il nostro codice personale. Se dimentichiamo le nostre definizioni, non riusciamo a comprendere il nostro stesso linguaggio interiore. Ed è per questo che è difficile porre fine a questo processo.

^(122^a) Lo sguardo della morte si manifesta in fenomeni come l'antifemminismo, che è presente in tutta la nostra società, e imparare a superarlo è molto importante. Anche nella Chiesa Cattolica, le suore sono trattate come meno importanti dei sacerdoti. Per esempio, non hanno autorità per celebrare la messa, né accesso ai benefici che accompagnano tale ruolo, come il controllo diretto delle donazioni della chiesa, una casa privata, un'auto, un cellulare e altre attrezzature. Inoltre, perfino la madre superiora di un convento è subordinata a un sacerdote.

^(123^a) Allo stesso tempo, la Chiesa non si esprime contro le campagne televisive che, indirettamente, attraverso la pornografia, esprimono odio verso le donne, poiché le riducono a oggetti sessuali. Nella radiodiffusione, le telecamere tendono a focalizzarsi eccessivamente sulle parti sessuali delle donne. Molti programmi comici inventano personaggi ossessionati dal sesso che le mancano di rispetto. Questo compromette il benessere psicologico di tutti, ma soprattutto degli adolescenti, che sono il bersaglio principale di questa oppressione.

^(124^a) Di conseguenza, molti uomini imitano gli sguardi invadenti e la mancanza di rispetto mostrati dai personaggi ossessionati dal sesso — e trasmettono questi comportamenti ai figli. Nella vita quotidiana, le donne vengono costantemente molestate per strada — un tipo di bullismo urbano che deriva da questi stessi modelli.

^(125^a) Purtroppo, le religioni cristiane hanno contribuito ad alimentare questa illusione — tenendo lunghi discorsi su come le donne debbano coprirsi e avvertendole che andranno all'inferno se non lo fanno. Ma Gesù — il vero leader del cristianesimo — ha insegnato che il peccato sta nell'atto di guardare⁴²⁴. Le donne sono spesso un esempio di questa saggezza: tendono a distogliere lo sguardo quando gli uomini si grattano o si sistemano i genitali in pubblico. Scegliere di non guardare è una soluzione semplice — una soluzione che gli uomini e la società disprezzano deliberatamente. Spero che un giorno tutti possano imparare da questo.

^(126^a) Alla luce di tutto ciò, possiamo vedere che il sistema provoca una violazione dei diritti delle donne. Questo si riflette anche nel modo in cui personaggi disonesti — come ladri e vagabondi — vengono trasformati in protagonisti romantici. Si vedano storie come *Aladdin*⁴²⁵ e *Lilli e il vagabondo*⁴²⁶. In entrambe, i personaggi femminili sono onesti — il che, se trasposto nella vita reale, probabilmente li renderebbe vittime di quegli uomini, non loro compagne.

⁴²⁴ BIBBIA, *Matteo* 5:28 — “ Ma io vi dico che chiunque riguarda una donna, per appetirla, già ha commesso adulterio con lei nel suo cuore. ”

⁴²⁵ *Aladdin* — è un film statunitense del 1992, di genere musicale, avventura e fantasia, prodotto dalla Walt Disney Feature Animation e distribuito dalla Walt Disney Pictures. Diretto da John Musker e Ron Clements, è basato sul racconto arabo tradizionale Aladino e la lampada meravigliosa, contenuto ne *Le mille e una notte*. Fonte: Wikipedia. Disponibile su: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Aladdin_\(filme_de_1992\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Aladdin_(filme_de_1992)).

⁴²⁶ *Lilli e il vagabondo* (titolo originale: *Lady and the Tramp*) — è un film d'animazione musicale statunitense del 1955, prodotto da Walt Disney e distribuito da Buena Vista Distribution. Basato su un racconto pubblicato sulla rivista

^(127°) L'aggressività viene promossa costantemente anche dalla televisione — che dà grande visibilità al crimine. Anche gli eroi riflettono la violenza, come se non ci fosse altra soluzione che la legge del più forte. Nel frattempo, molti MC del funk⁴²⁷ sono diventati celebrità — spesso imitando lo stereotipo del criminale. Di conseguenza, molti giovani hanno iniziato a sognare di diventare criminali — o di avere relazioni romantiche con loro.

^(128°) La discriminazione basata sul modo in cui una persona cammina è un altro problema — particolarmente comune durante l'adolescenza. Questo diventa un problema serio perché, per gli adolescenti, il loro modo di camminare è strettamente legato al senso di identità. L'adolescente vede il proprio camminare come qualcosa che lo definisce. Inibire il modo di camminare di qualcuno, come fa il sistema in modo indiretto, può sembrare solo un modo per trattenere le persone. Tuttavia, se il linguaggio corporeo naturale di un adolescente viene soppresso in questa fase, ciò può portare a una falsificazione di sé.

^(129°) La cosa più preoccupante è che la nostra personalità si adatta al gruppo in cui viviamo — almeno fino a quando non raggiungiamo una maturità sufficiente per vedere la verità da soli. Reprimere il movimento naturale può portare i giovani a sviluppare reazioni artificiali — e, col tempo, possono iniziare a ridefinirsi in base a queste reazioni. Allo stesso tempo, se gli altri li interpretano male partendo da ciò, possono iniziare ad adattarsi al modo in cui vengono percepiti. L'altro è uno specchio attraverso il quale non solo ci riflettiamo, ma anche ci modelliamo, se non stiamo attenti.

^(130°) I controllori della nostra mente sociale hanno chiaramente una profonda conoscenza della psicologia umana — perché ci manipolano a partire dal nostro stesso codice interno. Gran parte della gestione della nostra vita non solo *può*, ma *deve*, essere affidata all'inconscio. Camminare, ad esempio, deve rimanere automatico affinché la nostra mente non venga sovraccaricata. Quando questo equilibrio viene disturbato, le conseguenze possono essere gravi — influenzando molte altre funzioni mentali. È per questo che i controllori sociali cercano di interferire in questa automatizzazione — spostando l'attenzione sul “dondolio” di qualcuno, rendendolo fonte di vergogna o scherno.

^(131°) È comune, ad esempio, che le persone nervose escano a camminare senza sosta. Questa è una sorta di saggezza divina, perché, facendo così, in realtà si stanno riconnettendo con sé stesse. Il modo automatico in cui camminiamo è simile al tipo di concentrazione che ci serve per leggere il linguaggio scritto, quindi camminare può aiutarci a comprendere meglio noi stessi.

^(132°) Per coloro che si sentono insicuri riguardo al proprio modo di camminare, praticare “camminate tecniche”, come la marcia di un soldato o una sfilata in passerella, può essere utile. Usare il cellulare mentre si cammina può anche facilitare l'automatizzazione di questo processo. Questo rimuove in parte l'intervento volontario e conscio del cervello, poiché camminare — anche se non sembra — è in realtà un'azione complessa.

^(133°) A diciotto anni, ho vissuto un disturbo psicologico che mi ha trasformata in una persona completamente diversa da quella che sono veramente — e ciò ha causato una profonda confusione in me.

^(134°) Quello che è successo è che ho iniziato, inconsciamente, a riprodurre la personalità di una “bambola sociale”⁴²⁸. Ma quelle non erano le mie vere caratteristiche. Non sarei mai maturata se avessi lasciato che quella falsa personalità prendesse il controllo — perché sarei

Cosmopolitan intitolato “Happy Dan, The Cynical Dog” di Ward Greene. Fonte: Wikipedia. Disponibile su: https://pt.wikipedia.org/wiki/A_Dama_e_o_Vagabundo

⁴²⁷ MC — è una sigla che significa maestro di cerimonie (dall'inglese Master of Ceremonies) ed è pronunciata in inglese anche in Brasile. Si riferisce principalmente ai presentatori dei balli funk, che coordinano le playlist musicali.

⁴²⁸ *Bambola sociale* — è una persona che riproduce lo stereotipo femminile richiesto dalla società.

sempre stata alla ricerca di un’approvazione sociale che non sarebbe mai arrivata. Ho creato una sorta di camuffamento chimico per sfuggire alle persecuzioni e ottenere la complicità delle persone.

^(135°) Fortunatamente, in quel periodo stavo studiando Psicologia dell’Adolescenza — e con l’aiuto del mio professore, ho capito che avevo attivato meccanismi di difesa del mio ego durante una crisi d’identità.

^(136°) Camminando, tenevo i fianchi rigidi, i miei gesti erano articolati in modo robotico e il tono della voce era nasale ed eccessivamente effeminato, ricordando donne estremamente femminili o uomini omosessuali. Questo cambiamento drastico di comportamento, molto distante dalla mia personalità precedente, mi mostrava che si trattava di un processo artificiale.

^(137°) Questo processo è direttamente collegato alla formazione di demoni interiori. Quando manca l’amicizia, la nostra tendenza è prevedere il peggio, perché crediamo di doverci preparare ad esso. In un certo senso, è come se attivassimo degli “anticorpi” per difenderci, ma poiché noi stessi siamo la parte più fragile, risulta più facile rivolgerci contro noi stessi piuttosto che affrontare il problema reale, allo scopo di ottenere una stabilizzazione sociale. L’organismo sceglie la stabilizzazione sociale perché percepisce questo squilibrio come una potenziale minaccia alla sopravvivenza. La modifica psicologica ci appare sopportabile. Tuttavia, potrebbe non esserlo davvero.

^(138°) La reazione dell’organismo allo *sguardo della morte* mette in pericolo la vita dell’individuo. Egli entra in stati depressivi di auto-negazione e disattiva i propri meccanismi costruttivi — avanzando verso l’autodistruzione. Come nell’antica oppressione tribale, coloro che attraversano questo processo spesso tentano il suicidio, direttamente o indirettamente. La forma indiretta avviene generalmente attraverso l’abuso di sostanze — come l’alcol, per esempio.

^(139°) Il sistema di difesa dell’ego mira a dare l’impressione che l’individuo sia stato psicologicamente sconfitto, come se “si fingesse morto”. Questo rende inatteso il suo ritorno da quello stato di follia — ma tale ritorno rappresenta un pericolo reale.

^(140°) La persona si trasforma nell’immagine che gli altri vogliono vedere, come se fosse un miraggio — e, così facendo, dissolve la persecuzione contro di sé. Tuttavia, questa camuffatura non è generalmente intenzionale; quando avviene, l’individuo nega se stesso e avvia quindi un processo che cancella i tratti della propria personalità.

^(141°) La reazione di una persona di fronte allo *sguardo della morte* è esplosiva e difficile da contenere — come un istinto di sopravvivenza innescato dalla sensazione di invisibilità causata dalla mancanza di appartenenza e di amicizie. Quanto più forte è il legame tra l’identità di quel membro e quella del gruppo — che sia la famiglia, il lavoro, la scuola o altri contesti — tanto più intensa sarà la reazione.

^(142°) Lo *sguardo della morte* è alla base dell’“inquisizione collettiva”, simile a quella esercitata contro Gesù. Può verificarsi, ad esempio, in una piccola città, dove una voce negativa si diffonde su qualcuno che finisce per affrontare una vasta disapprovazione pubblica. Nella mia epoca, le giovani che attraversavano questi processi di diffamazione venivano escluse dalle relazioni stabili, diventando bersagli facili per uomini disonesti che abusavano di loro.

^(143°) Molte persone non riescono a realizzarsi perché possiedono un concetto di sé distorto. In seguito, ostacolano psicologicamente le generazioni più giovani per le stesse ragioni che un tempo hanno colpito loro — creando un vero e proprio “effetto domino”. È comune che le generazioni più anziane dicano ai giovani di non fare qualcosa per paura di ciò che gli altri potrebbero pensare.

^(144°) L'abitudine di immaginare sempre il peggio crea uno schema di pensiero negativo che può bloccare le possibilità positive e preparare la persona più alla sconfitta che al successo. Tutti abbiamo bisogno di disciplina per allontanarci dai pensieri negativi. Dobbiamo essere capaci di vedere ciò che abbiamo davanti — e apportare le correzioni necessarie affinché, qualunque sia la situazione, essa si allinei al miglior risultato possibile. E questo richiede pensiero positivo.

^(145°) Allo stesso tempo, spesso l'adolescente viene sopraffatto dalla depressione, che si manifesta come un estremo scoraggiamento e che può peggiorare ulteriormente se combinato con la timidezza. In quel momento, deve riconoscere che questa è una delle peggiori forme di sofferenza e che deve liberarsene. Deve comprendere che ogni decisione inizia con un primo gesto. Per camminare un chilometro è necessario fare il primo passo — che è il più difficile — finché il camminare diventa automatico. Anche i discorsi più appassionati iniziano dalla prima parola.

^(146°) Durante l'adolescenza, molti giovani scelgono di usare parolacce, vedendole come una forma di liberazione. Quando gli adolescenti iniziano a insultare, spesso sentono di stare entrando nella vita adulta, senza rendersi conto che quelle parole tendono a ritorcersi contro loro stessi. Infatti, oltre a essere socialmente percepite come un segno di promiscuità, tali espressioni danneggiano anche l'intelligenza e il discernimento di chi le usa.

^(147°) Mentre la società reprime l'uso delle parolacce, paradossalmente le utilizza anche come strumenti di oppressione. Esse vengono escluse dal vocabolario standard — anche come modo per escludere chi le usa dalle migliori opportunità sociali — ma allo stesso tempo vengono promosse dai mezzi d'avanguardia come il cinema e la musica. Inoltre, se le parole ci “vestono”, usare parolacce è come essere nudi. Tuttavia, poiché questa esclusione avviene senza una vera discussione, esse continuano a essere utilizzate.

^(148°) È importante analizzare l'uso delle parolacce affinché gli adolescenti comprendano i loro effetti negativi. Dopotutto, il dominismo compromette la comprensione logica delle cose attraverso supposizioni implicite — e le parolacce sono state uno strumento del male in questo senso. Sono dannose per tutti, il che è molto diverso da una proibizione selettiva.

^(149°) Tra le parolacce, le bestemmie rientrano tra i peccati più gravi che possiamo commettere e, a seconda del loro livello di gravità, possono condurci all'inferno⁴²⁹. Tuttavia, non ogni bestemmia è contro lo Spirito Santo, non ogni parolaccia è una bestemmia e non ogni bestemmia è una parolaccia.

^(150°) Le bestemmie sono particolarmente dannose perché confondono gli altri riguardo alla loro identità, potendo condurli su un cammino di infelicità che li porterà all'inferno. Qualsiasi parola può diventare una bestemmia per via dell'intonazione o dello scherno, poiché può essere usata per degradare le persone o per esprimere rabbia contro di esse.

^(151°) Le espressioni dispregiative legate alla femminilità o all'omoaffettività maschile, usate in modo omofobico, sono esempi di bestemmie, perché promuovono la svalutazione e la perdita dell'identità.

^(152°) Lo stesso vale per l'etichetta “Maria Sapatão”⁴³⁰. Prima di questa canzone, l'omoaffettività femminile non era così oppressa dalla società. Voglio che il lettore comprenda

⁴²⁹ BIBBIA, *Matteo* 12:31 — “ Perciò, io vi dico: Ogni peccato e bestemmia sarà rimessa agli uomini; ma la bestemmia contro allo Spirito non sarà loro rimessa.

⁴³⁰ Estratto dalla canzone *Maria Sapatão* (João Roberto Kelly, 1981) — “Maria sapatão, sapatão, sapatão / di giorno è Maria / di notte è João”. Disponibile su: <https://www.letras.mus.br/marchinhas-de-carnaval/430766/>

che ciò che è negativo non è l'omoaffettività, ma la sua degradazione attraverso le etichette. È questo che può causare la perdita dell'identità e portare la persona a conflitti interiori.

^(153^a) Il termine “merda”, per esempio, è generalmente considerato una parolaccia lieve. Se viene usato solo per riferirsi a cose, non è una bestemmia. Tuttavia, danneggia comunque il discernimento e riduce l'intelligenza e la memoria di chi lo usa, perché spesso viene impiegato al posto di molte altre parole. Tutto ciò rende più difficile ricordare i nomi reali delle cose e comprendere ciò che esse sono veramente.

^(154^a) Tuttavia, quando quella stessa parolaccia viene usata per insultare gli eventi, diventa una bestemmia, poiché tutto ciò che accade è permesso da Dio — e usarla in questo modo è come insultare Dio. Essa diventa inoltre una bestemmia quando si riferisce alle persone, come nelle espressioni “È un professionista di merda” o “È una merda nella vita”. Queste espressioni, tra l'altro, rientrano tra le peggiori bestemmie, poiché sono bestemmie contro lo Spirito Santo. Credo che molti spiriti soffrano come se fossero fango sulla terra, ammalati a causa di questi termini.

^(155^a) Matteo racconta che Gesù, nella sua incarnazione, una volta chiamò i farisei e i sadducei “serpenti”⁴³¹ e “razza di vipere”⁴³². A causa di ciò, il lettore potrebbe pensare che chiamare le persone con nomi di animali non sia una bestemmia contro lo Spirito Santo — oppure che Lui potesse dirlo e noi no. Tuttavia, la risposta è più semplice di così.

^(156^a) In nessuno dei casi la comparazione fatta da Gesù era offensiva. Nel caso dei farisei e dei sadducei, Egli si riferiva alla loro capacità di persuasione, simile a quella del serpente nella storia di Adamo ed Eva, che possedeva un'intelligenza umana. Poiché gli ebrei erano influenzati da questa narrazione, credevano nel controllo, agendo con falsità e compiendo il male. Nel caso di Erode, Gesù si riferiva alla sua astuzia. In entrambi i casi, Gesù mette in evidenza la genialità di queste persone, che si comportano come predatori, e non la loro mancanza di intelligenza.

^(157^a) Molte persone, inoltre, ritengono che insulti come “cervo”, “piranha”, “gallina” o “scimmia” siano peggiori di “maiale”, per esempio. Ma qualsiasi insulto che degradi la mente umana è, sì, una bestemmia contro lo Spirito Santo. Pertanto, chi parla può dire, per esempio, che una persona è sporca, purché non lo faccia con rabbia, ma non “porca”. La cosa più onesta da fare è usare la parola giusta e senza ira.

^(158^a) Le comparazioni con gli animali possono causare disagio e disgregazione, sia in chi parla sia in chi ascolta, riflettendo la complessità delle relazioni umane e l'importanza dell'empatia nella comunicazione. Come esseri umani abbiamo molto — ma abbiamo anche molto da perdere.

^(159^a) Quando si tratta di parole, vale anche la pena notare che — così come le rivelazioni eccessive dei nostri pensieri possono creare una sorta di nudità psicologica — le bugie producono una sorta di invisibilità. È come se smettessimo di esistere — sia quando mentiamo noi, sia quando gli altri ci descrivono attraverso una menzogna.

^(160^a) La grande abilità umana è il parlare, e persino gli animali possono comprenderci se sappiamo concentrarci per comunicare con loro. Ma la nostra grande sfida è superare lo stato animale per diventare veramente umani e trattarci a vicenda con umanità. Ci perseguitiamo

⁴³¹ BIBBIA, *Matteo* 23:33 — “Serpenti, progenie di vipere! come fuggirete dal giudizio della geenna?”

⁴³² BIBBIA, *Luca* 13:32 — “Ed egli disse loro: ‘Andate, e dite a quella volpe: Ecco, io caccio i demoni, e compio di far guarigioni oggi, e domani, e nel terzo giorno perverrò al mio fine.’”

come animali perché perseguiamo anche gli animali stessi; per questo gli insulti utilizzano nomi di animali che alleviamo per mangiare ed espressioni legate all'uccisione (la caccia).

^(161°) La differenza tra gli animali che alleviamo per nutrirci e quelli che addomesticiamo è che i secondi li trattiamo come amici, mentre i primi no. Trattiamo gli animali destinati al consumo con un valore così basso da considerarli come privi di vita, ridotti al solo sapore. Anche gli insulti sessuali riflettono questa idea. Pertanto, ciò che rende un termine una bestemmia contro lo Spirito Santo è l'atteggiamento mentale di chi lo pronuncia. Se chiamare qualcuno con il nome di un animale non è un atto carico di odio o di degradazione, non sarà una bestemmia contro lo Spirito Santo.

^(162°) I doministi promuovono campagne per distruggere l'identità di qualsiasi persona — persino di intere nazioni. Per questo motivo, con frequenza le persone entrano in una crisi d'identità dalla quale non riescono a fuggire, rendendosi facili da dominare. Socialmente, questo porta a veri e propri apartheid ideologici, qualcosa che le donne affrontano davanti all'antifemminismo. L'antifemminismo si diffonde attraverso diversi canali nella mente delle persone, dividendo persino le donne tra di loro.

^(163°) La parola “pura”, por ejemplo, si è trasformata, nell'evoluzione del portoghese, attraverso lo scherno nella parola “puta”, che significa fornicatrice. Attualmente può riferirsi tanto a una donna promiscua quanto a colei che è considerata impura per aver fatto sesso prima del matrimonio.

^(164°) Questo insulto ci porta a “figli di puttana”, che parece ser uno de los insultos más comunes del mundo entero. Il suo sinonimo, il termine “bastardo(a)”, originariamente si riferiva ai bambini nati da relazioni fuori dal matrimonio. Ciò mostra un attacco diretto alle madri, poiché tutte le qualità negative di una persona vengono proiettate su di loro. In molti casi, dovremmo prima di tutto capire cosa ha fatto di sbagliato qualcuno, ma questo insulto impedisce questa comprensione.

^(165°) Ironia della sorte, non possiamo nemmeno nominare direttamente la disonestà o il cattivo carattere di qualcuno senza provare in tribunale — altrimenti possiamo essere citati in giudizio.

^(166°) Nel frattempo, gli uomini eterosessuali ricevono soprannomi che li elogiano per essere fornicanti, “don giovanni”, “amante latino” e “machilismo”. Ricordando che il termine “caccia sessuale” presuppone la mancanza di autorizzazione della parte cacciata per il sesso.

^(167°) Essendo menzogne sulla nostra identità, le cosiddette blasfemie contro lo Spirito Santo causano profondi danni psicologici. Questa menzogna provoca pensieri anormali perché essa stessa è un pensiero anormale. E osserva che nessuno imparerebbe questi termini se non fossero stati insegnati. Così vediamo che sono stati insegnati intensamente.

^(168°) Le ingiurie sessuali approvano l'assassinio psicologico delle persone. *Marylou*⁴³³, ad esempio, è una canzone che riflette l'oltraggio maschilista che narriamo contro le donne. In essa, si danno nomi di donne ad animali da fattoria allevati per essere mangiati, facendo associare questi animali alle donne.

^(169°) Le cose che ruotano attorno a questo sono così assurde che il verbo “dare”, per esempio, che è un verbo molto importante in portoghese, ha assunto un significato osceno — riferendosi alla resa sessuale delle donne o degli omosessuali. La sessualità assume

⁴³³ Estratto dalla canzone *Marylou* (“Singles”, pubblicato nel 1985, Roger Rocha Moreira / Maurício Fernando Rodrigues e Edgard Pereira – gruppo Ultraje a Rigor) — “Avevo una gallina che si chiamava Marylou / Un giorno avevo fame e mi sono mangiato Marylou / Marylou, Marylou, aveva una faccia da scema / Marylou, Marylou, faceva le uova dalla cloaca.” Fonte: letras. Disponibile su: <https://www.letras.mus.br/ultraje-a-rigor/49191/>

connotazioni commerciali. Ma questa è una grande perdita del linguaggio e, inoltre, una forma di isolamento sociale, poiché le donazioni saranno mal viste. Di conseguenza, l'annullamento di questo verbo promuove principalmente la disunione.

^(170°) Le donne sono un bersaglio di attacco continuo da parte dei doministi perché le madri sono la base dell'umanità. Attualmente esistono enormi forze volte a trasformare l'attuale generazione in una che nutre odio verso le madri. Questa induzione di idee viene realizzata tramite personaggi che sono madri dei protagonisti delle storie infanto-giovanili che causano imbarazzo o mettono i loro figli in situazioni spiacevoli. Di conseguenza, finiscono moralmente condannate dai loro discendenti.

^(171°) Alla base delle ingiurie occulte ci sono quelle che la società compie apertamente e che sono sempre in trasformazione al fine di impedire la difesa. Così, le persone possono essere offese pubblicamente senza che la gravità di ciò sia percepita. Le offese sociali non sono esattamente permesse, ma non sono nemmeno esattamente proibite, tanto che, mantenute nell'inconscio, non vengono dibattute, contribuendo all'*apartheid* femminile.

^(172°) Il termine *pirigueta*, usato per indicare una fornicatrice, è un esempio di insulto espresso apertamente, ma che non è stato percepito come tale. Si è diffuso rapidamente in tutto il Brasile intorno al 2015, dimostrando l'azione dei doministi attraverso i mezzi di comunicazione di massa. Il suffisso diminutivo suggerisce che si riferisca a una donna giovane, il che implica che questo termine rafforzi anche la pedofilia.

^(173°) All'incirca nello stesso periodo, allo stesso modo del termine precedente, il verbo “pegar” è stato rapidamente popolarizzato come eufemismo per fornicare, rimuovendo dalla sessualità la moralità e i sentimenti, come se l'altra persona fosse semplicemente un oggetto. Michel Foucault descrive che la dominazione funziona proprio così: tratta gli esseri umani come se fossero corpi privi di contenuto.

^(174°) Le persone tollerano le ingiurie sessuali perché vi sono abituate, nonostante siano dannose quanto gli insulti razziali. Se fossero analizzate con neutralità, dovrebbero essere considerate reati, e non sarebbe nemmeno necessaria una nuova legge per classificarle come tali — basterebbe un trattamento paritario rispetto agli altri tipi di offesa. Tuttavia, al contrario, il termine *piriguete* è stato perfino inserito in alcuni dizionari di recente..

^(175°) Vorrei chiarire anche che non intendo dire che le altre sessualità non abbiano perversioni. Tuttavia, è importante sottolineare che tutto ciò inizia con la promozione sociale delle perversioni maschili eterosessuali. In effetti, il modello ideale di uomo descritto dalla società attuale ricorda quello di uno psicopatico⁴³⁴, poiché esclude completamente i sentimenti.

^(176°) L'impulsività sessuale della popolazione è incentivata dalla dominazione, perché è nel suo interesse dividere le persone. L'avvicinamento impulsivo, basato solo sul sesso, impedisce la formazione di relazioni autentiche. Il sesso vuoto unisce rapidamente, ma separa per sempre, poiché crea una connessione biologica enorme senza il legame psicologico necessario — il che è quasi sinonimo di fallimento emotivo.

^(177°) Allo stesso tempo, molti adolescenti si destabilizzano psicologicamente a causa degli insulti fatti in modo nascosto e isolato. Per esempio, qualcuno potrebbe sussurrare all'orecchio: “Ammettilo, fare coming out!”⁴³⁵. Se c'è resistenza, potrebbe insistere:

⁴³⁴ *Il Vangelo Segreto della Vergine Maria*, di Santiago Martín, p. 63 (traduzione adattata) — “Sai quanto siano ridicoli gli uomini, e che ci hanno insegnato a non piangere, a non mostrare debolezze, a non chiedere perdono e nemmeno a perdonare.”

⁴³⁵ *Fare coming out* — è un'espressione attuale che si riferisce all'atto con cui una persona dichiara pubblicamente la propria omosessualità..

“Ammettilo con te stesso, tutti l’hanno già capito!”. Di fronte a questo, l’individuo può sentirsi intimidito e confuso, e quindi tenere per sé ciò che ha sentito. Ossessionato, inizia a cercare di capire cosa pensi il gruppo. In seguito, si sente perseguitato, come se tutti gli stessero mentendo, e si sentirà intimidito anche se il fatto non fosse vero.

^(178°) Attualmente, il sistema cerca di provocare confusione psicologica collegando la sessualità all’identità fin dalla prima infanzia, attraverso la cosiddetta ideologia di genere. Come già accennato, la sessualità non dovrebbe essere una preoccupazione per i bambini. E l’adolescente, in particolare, deve comprendere che ciò che lo definisce non è la sua sessualità, ma la sua personalità. In questo senso, siamo tutti diversi — ma proprio per questo, siamo anche tutti uguali. Tutti sembrano avere caratteristiche di entrambi i sessi, perché è proprio la classificazione di questi tratti come appartenenti a uno dei due sessi a essere falsa.

^(179°) Vale la pena dare un consiglio agli adolescenti: la classe grammaticale che definisce le cose più importanti del mondo — come l’esistenza, Dio e l’essere umano — è il verbo. Questo è un grande punto in comune tra gli esseri umani e Dio⁴³⁶. Noi siamo verbi, perché questa classe grammaticale rappresenta i fatti che si sviluppano nel tempo. L’esistenza umana è significativa proprio perché si costruisce nel tempo.

^(180°) Forse qualcuno direbbe: “Tutto si sviluppa nel tempo”. Sì, ma gli eventi si distinguono davvero solo perché ci sono gli esseri umani a testimoniare. La nostra esistenza non è qualcosa che si ripete semplicemente, come tutto ciò che accade su questo pianeta. Il tempo è segnato da noi e, senza di noi, non lascia tracce. L’esistenza umana è il punto di riferimento. Nella grammatica della lingua portoghese, solo il participio passato dei verbi cambia in base al genere, il che dimostra quanto sia, in realtà, piccola questa differenza.

^(181°) Il sistema, d’altra parte, cerca di paralizzare la popolazione in fasi ormai superate. È questo che fa la radiodiffusione quando presenta storie dell’Età della Pietra o di secoli passati — che sono le più comuni. Queste storie di solito mettono in evidenza la differenza di forza fisica tra uomini e donne e la dominazione maschile su di esse. Ciò porta la popolazione ad adottare comportamenti primitivi come se fossero attuali.

^(182°) Una volta ho dovuto accogliere un’adolescente che veniva aggredita dal suo compagno perché non riceveva assistenza dalla polizia⁴³⁷ e, a causa di questo tipo di narrazioni, sia lei sia la polizia consideravano tali aggressioni come normali. L’agente che rispose alla chiamata disse che, se la polizia avesse arrestato tutti gli uomini di quella località che picchiavano le proprie compagne, avrebbe dovuto arrestare metà della popolazione. Ma è anche vero che la *Legge Maria da Penha*, che protegge contro queste aggressioni, a volte viene usata da donne manipolatrici come una trappola contro gli uomini.

^(183°) Poiché i doministi agiscono contro la formazione della famiglia, promuovono l’individualismo. Questo fa apparire normali le relazioni instabili. “Ficcare” (ficar), per esempio, è diventato un termine standard per indicare relazioni instabili. Gli adolescenti, spesso, competono su quante persone hanno “frequentato” durante gli eventi. Il vero cristianesimo non accetta questa freddezza nelle relazioni, in cui gli altri vengono visti solo come strumenti di piacere personale.

^(184°) Le relazioni instabili dovrebbero essere solo un’introduzione a quelle stabili e, se qualcuno scopre che il proprio fidanzato o la propria fidanzata non è un amico, non dovrebbe sposarsi — la cosa migliore da fare è interrompere la relazione. Tuttavia, la verità è che ogni

⁴³⁶ BIBBIA, Giovanni 1:1 — “NEL principio la Parola era, e la Parola era appo Dio, e la Parola era Dio.”

⁴³⁷ Immagine XI.

relazione sincera ha valore, indipendentemente dal nome che le viene dato. Ogni relazione dovrebbe contenere amore fraterno, che è un amore di coordinazione, in cui tutto viene visto con comprensione e non come imposizione. Avere relazioni con discernimento è essenziale per la salute mentale. Se non offriamo questo agli altri, prima o poi riceveremo conseguenze negative.

^(185°) Come minimo, i giovani dovrebbero mettere alla prova i propri partner per valutare se sarebbero dei buoni compagni. Anche se il matrimonio non è un affare, la collaborazione tra i partner è un forte indicatore per capire se essi siano giusti — cioè equilibrati nei diritti e nei doveri. Senza questo equilibrio, una buona convivenza è impossibile. Se un partner vuole collaborare meno dell'altro o non collaborare affatto, dimostra di non essere un buon compagno. In tal caso, è meglio non impegnarsi con lui o con lei.

^(186°) Devo ammettere, peraltro, che le raccomandazioni che faccio, pur essendo ideali, sono facili da dire ma difficili da mettere in pratica. Gli ostacoli psicologici come la timidezza, l'impulsività e la passione — più comuni durante l'adolescenza — spesso ostacolano lo sviluppo delle relazioni personali e dei progetti di vita.

^(187°) Alcuni descrivono la timidezza in modo positivo, ma in realtà è un problema che deve essere affrontato. A tal fine, suggerisco le seguenti strategie: usare grandi specchi nella stanza che riflettano tutto il corpo, praticare regolarmente attività fisica, fare teatro e sviluppare conversazioni sincere con una persona fidata — o persino con una videocamera o con un diario.

^(188°) L'adolescente può anche avvalersi di strategie semplici, come chiedere alle persone accanto a lui di camminare insieme o di aiutarlo a trovare le parole giuste da dire. Deve tenere a mente che ogni errore può essere corretto, ma che è necessario agire in modo positivo, avanzando verso una soluzione. In caso contrario, sarà sconfitto dalla propria inattività.

^(189°) L'impulsività è esattamente l'opposto di tutto questo. A volte l'adolescente si lascia travolgere dall'eccitazione e accelera gli eventi in modo disastroso. Anche questo deve essere superato. In quei momenti, deve ricordare che c'è un tempo per seminare e un tempo per raccogliere. Possiamo anche essere rapidi nelle nostre decisioni, cosa necessaria in molte situazioni. Tuttavia, dobbiamo fare attenzione a non saltare fasi fondamentali di ciò che vogliamo costruire.

^(190°) L'adolescenza è una fase per l'esplorazione e la sperimentazione, con la consapevolezza che tanto i successi quanto le sconfitte sono opportunità di apprendimento. Dobbiamo tener presente che, molte volte, rinunciare a qualcosa di poco significativo puede essere una decisión saggia.

^(191°) Le passioni sono un'altra sfida che gli adolescenti affrontano. L'ideale è che queste emozioni si placino e vengano valutate prima di essere messe in pratica. Se una persona ha difficoltà a farlo, può essere una buona idea allontanarsi fisicamente da chi lo ha innamorato. Può passare il tempo libero visitando la famiglia in altre città o impegnandosi in attività che gli piacciono, come corsi, esercizio fisico o lavori di carità. In alcuni casi, cercare aiuto medico e utilizzare antidepressivi può anche essere una buona opzione. Insomma, è valida qualsiasi tentativo di distogliere la propria attenzione dai pensieri ossessivi della passione hasta che egli sia in grado di valutare i suoi sentimenti con maggiore chiarezza.

^(192°) Se, infine, l'adolescente decidesse di cercare una relazione con qualcuno di cui si è innamorato, deve sforzarsi di avere una relazione casta. Pertanto, è consigliabile che i baci e le carezze siano più rari e scambiati in privato. Ma allo stesso tempo, è meglio che il contatto fisico sia più limitato, favorendo una convivenza più sociale che intima. In questo modo, la

coppia può costruire un legame più fraterno e valutare meglio i propri sentimenti, evitando esperienze sessuali impulsive e rimpianti.

^(193^{ra}) L'adolescenza è una fase importante della vita e le sfide psicologiche che la accompagnano richiedono una dedizione consapevole per essere superate. Pertanto, in questa fase è essenziale condurre una vita con meno rischi psicologici, evitando esperienze che possano lasciare cicatrici emotive profonde.

^(194^{ra}) Il nuovo non è nulla senza il vecchio e viceversa. Tutto necessita sia di basi che di innovazioni. Gli adolescenti non devono distruggere le basi che già possiedono, ma sfruttarle per costruirsi con gentilezza, buoni sentimenti, valori forti e disciplina per studiare e perfezionarsi. Devono pianificare la propria evoluzione attraverso lo sviluppo del loro Dio interiore e seguire ogni fase di questo piano con dedizione.

^(195^{ra}) Il mio consiglio per l'adolescente è imparare a prendersi cura del proprio benessere psicologico come se fosse sia medico che paziente. Può persino cercare l'aiuto di uno psicologo, ma solo lui potrà, realmente, superare le sue nevrosi. A tal fine, raccomando di praticare una continua autorecuperazione, garantendo che non perda le sue caratteristiche essenziali.

^(196^{ra}) È fondamentale che l'adolescente si prenda delle pause occasionali per riflettere sulla propria identità, cercare di rimuovere i tratti che non gli piacciono e recuperare eventuali caratteristiche perdute che necessitano di essere ripristinate. Allo stesso tempo, deve impegnarsi a mantenere le qualità positive che già possiede.

^(197^{ra}) Tutte queste cose fanno parte di un'autoeducazione, che è, in primo luogo, un interesse del giovane stesso. Tuttavia, i tutor devono ricordare che il maggiore motore dei cambiamenti positivi è la simpatia che lo studente nutre per loro. L'amore è il grande strumento che abbiamo per vivere, e l'amicizia è il grande punto di differenza del cristianesimo.

^(198^{ra}) L'adolescenza è la fase della vita con i cambiamenti più significativi. Cambiamenti che possono plasmare il mondo. Che Dio benedica gli adolescenti affinché sappiano liberarsi dalle catene di una dominazione malata e diventino i grandi agenti di cambiamento per un'era di rispetto, pace e bontà.



Immagini XI

Nella prossima sezione: attivismo — Caso “Maria da Penha” — Una donna ancora adolescente che ha avuto bisogno di rifugio perché le sue chiamate alla polizia non venivano ascoltate. Traduzione adattata — copia dell’immagine originale contenuta nell’esemplare in portoghese.

DICHIARAZIONE

Io, [REDACTED], [REDACTED], dichiaro per gli opportuni fini di essere pienamente consapevole di aver ricevuto ospitalità da SÁSKIA CARNEIRO RODRIGUES: RG [REDACTED], nella sua residenza situata in Rua Pedro Silveira, n. ° 68, centro, Distretto di Comendador Venâncio, Itaperuna/RJ, dal giorno 18/05/2015, in quanto io e mia figlia minore, [REDACTED], eravamo in pericolo di vita, come testimoniato dalla suddetta signora, attualmente protetta anche dalle misure protettive previste dalla cosiddetta “Legge Maria da Penha”.

Dichiaro inoltre che è stato chiaramente stabilito che non avrei esercitato nella sua residenza alcuna attività subordinata, retribuita o meno — ovvero, che non esisteva alcun tipo di subordinazione tra me e la suddetta signora, in modo che non vi fosse alcuna caratteristica né lavorativa né assimilabile alla schiavitù. Dichiaro ancora che il mio unico impegno nei confronti della suddetta signora riguarda esclusivamente l’adempimento dei miei doveri personali nei confronti miei e di mia figlia. Collaborare anche, ma come qualsiasi altro membro della casa, a non causare alcun tipo di disordine o mancanza di decoro (nei limiti delle norme normalmente richieste al giorno d’oggi) nella sua residenza, cioè semplicemente seguendo le regole di buona educazione che mi sono state spiegate sinteticamente come le regole della casa.

Dichiaro inoltre che l’ospitalità concessami dalla suddetta signora (SÁSKIA CARNEIRO RODRIGUES) è un atto di mera liberalità, e che potrà essere interrotta indipendentemente da qualsiasi formalità o burocrazia, non costituendo un diritto acquisito da parte mia e potendo essere revocata per qualsiasi convinzione della suddetta signora, anche per motivi strettamente personali.

Essendo in pieno possesso delle mie facoltà mentali, firmo la presente dichiarazione con le testimonianze sottoindicate, essendo pienamente consapevole del suo contenuto.

Io, [REDACTED] Saskia Carneiro Rodrigues,
ho digitato in accordo con la dichiarante.

[REDACTED]

Testimone

[REDACTED]

Testimone