

Introduzione

All'inizio del suo ministero pubblico Gesù, spiegando il motivo della sua incarnazione, ha fatto comprendere di essere venuto per coloro che avevano bisogno di Lui: i malati e i peccatori. Chi di noi rifiuta di appartenere a tali categorie si autoesclude, dunque, dalla salvezza. Tutti possiamo – e dobbiamo – pensarci malati, ma questa presa di coscienza della nostra situazione esistenziale non deve scoraggiarci.

Pensarsi “malati” significa, innanzitutto, non sentirsi schiacciati dal peso del limite e delle responsabilità, che tuttavia è importante saper riconoscere e accettare. C'è in noi qualcosa che prescinde dalla nostra volontà; scopriamo aspetti del nostro carattere rispetto ai quali vorremmo essere diversi e che dobbiamo invece imparare ad accogliere. Questo ci aiuta a guardarci con realismo, ma anche a non farci schiacciare dai sensi di colpa.

Pensarsi “malati”, però, non è sinonimo di riconoscersi afflitti da un male incurabile: dalle malattie si può migliorare e si può anche guarire. L'ammissione – talvolta anche dolorosa – delle proprie vulnerabilità diventa, allora, occasione di impegno, di lotta e rende più attivo e responsabile il nostro cammino interiore.

Le malattie, inoltre, prevedono una cura ma anche un medico capace di guarire. Riconoscersi “malati” permette così di fare una rassicurante scoperta: quella della relazione con Gesù, che si approfondisce nella misura in

cui noi sappiamo lasciarci curare, fasciare le ferite, prescrivere una terapia che – se seguita – ci renderà senza dubbio più “sani” psicologicamente e spiritualmente.

Questa pubblicazione vuole essere un piccolo strumento di guarigione, uno stimolo alla ricerca della salute “vera”, quella che nasce dalla cura della parte meno sana presente in noi: il nostro egoismo, con le sue innumerevoli sfumature.

A thick, light-colored rope is tied in a knot at the top. A large, dark heart shape is positioned at the bottom right, with the rope extending down to its top point. The background is white with faint, wispy lines.

1

Lasciarsi

GUARIRE

«Mentre Gesù si trovava in una città, ecco, un uomo coperto di lebbra lo vide e gli si gettò dinanzi, pregandolo: "Signore, se vuoi, puoi purificarmi". Gesù tese la mano e lo toccò dicendo: "Lo voglio, sii purificato!". E immediatamente la lebbra scomparve da lui. Gli ordinò di non dirlo a nessuno: "Va' invece a mostrarti al sacerdote e fa l'offerta per la tua purificazione, come Mosè ha prescritto, a testimonianza per loro". Di lui si parlava sempre di più, e folle numerose venivano per ascoltarlo e farsi guarire dalle loro malattie. Ma egli si ritirava in luoghi deserti a pregare» (Lc 5,12-16).

Signore, se vuoi, puoi purificarmi: questa toccante esclamazione, contenuta nel Vangelo di Luca, nasce dal profondo del cuore di un uomo malato di lebbra. Egli chiede di essere purificato e, con tali parole, afferma il desiderio di una guarigione del corpo che porta con sé un'aspirazione ancora più intensa: quella di vedere risanata tutta la propria persona, nella sua interezza.

Abbiamo infatti bisogno di essere "purificati" e quindi sanati non solo fisicamente, ma anche dal peccato e dalla vulnerabilità, vale a dire dal male che ci abita interiormente e dalla debolezza e fragilità della nostra psiche.

Con la sua appassionata e commovente preghiera il lebbroso insegna a noi – bisognosi come lui di essere purificati – che cosa fare per percorrere un cammino di guarigione totale.

Il primo passo

Il primo passo consiste nel non negare la realtà e “riconoscersi malati”. L’ammissione di tale necessità non deve essere data per scontata: ognuno di noi può correre il rischio di dimenticare debolezze e peccati, ignorando l’inderogabile bisogno di ricevere una guarigione che non si collochi unicamente a livello fisico. Domandare di essere guariti, quindi, non costituisce soltanto una richiesta, ma esprime un modo sano di guardare a se stessi, riconoscendo senza paura imperfezioni, fragilità e debolezze.

Nel testo di Luca ritroviamo altri personaggi che, benché anonimi, condividono lo stesso desiderio del lebbroso: «Folle numerose venivano per ascoltarlo e farsi guarire dalle loro malattie», scrive l’evangelista. Questi uomini senza volto, di cui è messo in risalto il numero abbondante, riconoscono la loro infermità e si muovono per andare da Gesù. Ecco il secondo elemento importante della guarigione interiore.

Un’apertura possibile

La malattia, ogni tipo di malattia, non solo quella fisica ma anche la fragilità psicologica e il peccato, trova una risposta positiva solo grazie al superamento di ogni passività, di ogni ripiegamento su di sé, tentazioni che spesso accompagnano la presa di coscienza della nostra debolezza. «Sono fatto così e non posso farci nulla», siamo spesso tentati di dire constatando il no-

stro limite. Dimentichiamo che non c'è possibilità di cambiamento senza iniziativa e apertura.

Chi si osserva con lo sguardo contemporaneamente deluso e sicuro di non poter mai cambiare, pecca contro la fiducia e la speranza e blocca ogni eventuale trasformazione: impedisce a se stesso di migliorare, negando quelle possibilità di guarigione che ogni uomo possiede fino all'ultimo istante della sua vita.

Non è forse guarito dall'orgoglio Pranzini – il condannato a morte per cui Teresa di Lisieux aveva pregato – il quale, al momento di salire sulla ghigliottina, si piega a baciare quel Cristo crocifisso da lui sempre rifiutato? Novello buon ladrone egli ci ha insegnato che, se lo si desidera, si può guarire anche prima di esalare l'ultimo respiro.

L'importanza dell'altro

La guarigione, tuttavia, non è un'impresa personale e autonoma. Le folle, afferma Luca, andavano da Gesù per “farsi guarire”. Noi siamo incapaci di procurarci da soli la guarigione, perché essa nasce sempre all'interno di un incontro e di un dialogo, che non può prescindere dalla presenza di un altro il quale, in modi diversi e talvolta anche inconsapevoli, ci permette di portare alla luce le nostre “infermità” psicologiche e spirituali.

È l'altro che, entrando in contatto con noi, fa emergere il nostro orgoglio, la colpa, l'aggressività, l'auto-sufficienza e tutti quei numerosi mali dell'anima che hanno bisogno di essere riconosciuti per venire sanati. Accogliendoci e dialogando con noi, l'altro può curare

la nostra debolezza: il suo relazionarsi nonostante la nostra fragilità rivela, infatti, che il valore della nostra persona supera ogni nostro limite.

Il vero Medico

L'altro che ci cura favorendo la guarigione del cuore è sempre qualcuno che – a sua volta – ha bisogno di essere curato. Le malattie dell'anima e dello spirito trovano soluzioni importanti all'interno delle relazioni con le persone che ci stanno accanto: dall'autosufficienza si esce solo riconoscendo il valore dell'altro, così come si supera la colpa grazie al perdono. La guarigione, però, non si attua solo "in orizzontale". Abbiamo bisogno di un medico ancora più forte, capace di toccare le profondità del nostro essere e di trasfigurarle. Chi, infatti, sarebbe in grado di guarirci dalla paura, dal senso di fallimento, dalle insicurezze? Ci rende sicuri solo la possibilità di poterci affidare a qualcuno che dà stabilità alla nostra vita, risponde ai nostri desideri e alle speranze più ardite perché, curandoci, non solo ci trasforma interiormente ma ci garantisce anche una possibilità di guarigione più profonda e totale.

Per quanto rassicurante sia un padre protettivo, uno psicoterapeuta che sostiene e stimola la crescita, un educatore incoraggiante, rimangono in noi zone d'ombra gravate da timori, ansie e incertezze. Abbiamo bisogno di quella stabilità che è in grado di donarci solo la relazione con Colui che – oltre a guarirci – ci salva, perché ha vinto l'unica paura da cui nessuno è in grado di liberarci: quella della morte.

Molti sono, infatti, i medici della nostra anima e solo aprendoci al loro aiuto potremo lasciar trasformare le profondità del nostro cuore.

Esiste però un Medico la cui azione non è paragonabile a quella di nessun altro: un Medico capace di trasformarci interiormente con le opere, la Parola e soprattutto con la sua stessa vita. Assumendo la nostra umanità e passando attraverso tutte le nostre esperienze – morte inclusa – egli ci ha sanati e continua ancora a farlo ogni giorno, se gli apriamo il cuore e ci fidiamo di Lui. Egli ha accettato di vivere la realtà della crescita, della tentazione, della debolezza, dell'incomprensione, della persecuzione, della sofferenza fisica e morale, del tradimento, dell'abbandono da parte di tutti e della morte, prendendo tutto su di sé in modo nuovo, come nessun altro aveva mai fatto. Compiendo questo passo, ha reso accessibile a tutti noi una vita diversa, ci ha aperto la speranza di una guarigione interiore in cui le nostre ferite sono sanate e noi possiamo gustare la pace e la serenità di ritrovarci creature nuove.

A thick, light-colored rope is tied in a bow at the top of the page. The rope extends downwards and is attached to a large, dark heart shape at the bottom. The background is plain white.

2

Guarire dalla
PAURA

«Poi udirono il rumore dei passi del Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno, e l'uomo, con sua moglie, si nascose dalla presenza del Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino. Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: "Dove sei?". Rispose: "Ho udito la tua voce nel giardino: ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto"» (Gen 3,8-10).

Il libro della Genesi ci descrive le prime conseguenze del peccato originale utilizzando un verbo: nascondersi, e un'emozione: la paura. Nascondersi e avere paura sono dunque un atteggiamento e un sentimento molto presenti nel vissuto interiore dell'essere umano. Dal momento in cui è diventato consapevole della propria vulnerabilità – «Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi» (Gen 3,7) –, l'uomo ha imparato a difendersi, a nascondersi, mascherando la propria debolezza, cercando di apparire diverso rispetto a ciò che è. Quest'opera di camuffamento ha origine nell'inquietudine che lo abita ed è la naturale conseguenza della consapevolezza di essere piccoli, fragili, non autosufficienti e – soprattutto – mortali.

Fragili ma figli

La paura ha, dunque, una funzione protettiva, che spesso può rivelarsi utile: se noi non provassimo quest'emozione, saremmo come quei bambini che fini-

scono sempre nei guai perché non conoscono il senso del pericolo. Essa, quindi, ci tutela dai rischi che possiamo correre, poiché ci mette in guardia e ci permette di anticipare – e dunque di meglio controllare – o addirittura di evitare una possibile minaccia. In questo caso la paura è realistica, costruttiva e, di conseguenza, può essere considerata come uno “strumento” di cui l’essere umano è dotato per proteggersi.

Purtroppo, però, le paure che normalmente ci abitano non appartengono a questa categoria; esse sono piuttosto il frutto dell’immaginazione, delle fantasie interiori o della nostra percezione distorta che, deputata a metterci in guardia dai rischi della vita, in realtà costruisce pericoli inesistenti per tenere all’erta il nostro io. Ognuno di noi, infatti, è molto preoccupato rispetto al verificarsi di due possibili situazioni che rappresentano una minaccia all’equilibrio personale: la perdita delle persone care e della stima. Sono queste, insieme alla prospettiva della morte, le due realtà che maggiormente ci spaventano e inducono timore.

Un circolo vizioso

Nella nostra psiche, allora, si verifica una sorta di circolo vizioso: la paura della perdita produce fantasie anticipatorie, in cui noi immaginiamo i grandi pericoli che potremmo correre, al fine di controllarli. Tali ipotetici pericoli, a loro volta, provocano paura in noi e raramente riusciamo a spezzare questa catena di immaginazione ed emozione che spesso ci rovina la vita.

Quel che è più paradossale, inoltre, è che le fantasie formulate spesso si rivelano semplicemente tali, senza il minimo riscontro nella realtà oggettiva. Si tratta di prodotti della mente, che hanno il potere di incidere negativamente sui nostri stati d'animo e sul benessere personale senza che quasi ce ne rendiamo conto: finita una preoccupazione, infatti, passiamo immediatamente alla successiva, senza considerare che la precedente era un puro frutto della nostra fantasia spaventata, a cui non corrispondeva nessun pericolo reale dal quale difendersi.

La paura, dunque, è un male pericoloso, da cui dovremmo cercare di guarire; forse non a caso la Bibbia è costellata di inviti a “non temere”. Qualcuno afferma che ne possiamo trovare ben 365, uno per ogni giorno dell'anno. A quali rimedi possiamo, di conseguenza, far ricorso per debellare questo male tanto inutile quanto dannoso?

Un rimedio di fondo

Esiste un rimedio “di fondo”, come usa esprimersi la medicina omeopatica, e riguarda il nostro modo di collocarci nella realtà: la paura, infatti, è inversamente proporzionale al sentirsi assicurati, protetti, guidati, alla possibilità di trovare un senso per la nostra esistenza. L'uomo d'oggi, che si percepisce “gettato” in un mondo di cui difficilmente coglie il significato, non può non avere paura: non a caso gli attacchi di panico sono un frutto della nostra epoca. Chi, al contrario, riesce a dare un senso alla propria esistenza o vive una

fede che gli permette di percepirsi come “figlio”, amato, protetto, guidato da un Padre che sta all'origine della sua vita, può vincere le proprie paure.

La fiducia nella bontà di Dio nei confronti di ogni uomo e, di conseguenza, verso ognuno di noi, è ciò che permette di uscire dall'angoscia, dall'inquietudine e di farsi abitare dalla pace interiore. Tale tranquillità del cuore, tuttavia, non la si acquisisce in modo automatico.

Esercizi concreti

Accanto ai rimedi di fondo, ci sono gli esercizi che bisogna compiere quotidianamente per spezzare il circolo vizioso tra fantasie e timori. Il primo – e forse più importante – esercizio consiste nel non anticipare un futuro a noi sconosciuto e che, in ogni caso, non potremmo mai controllare. La madre ansiosa che già programma l'avvenire dei figli e pensa con angoscia al fatto che non troveranno lavoro, senza sapere ciò che avverrà tra dieci anni, danneggia inutilmente la propria vita, quella del partner e dei suoi ragazzi; lo stesso vale per il marito che teme di perdere l'impiego, senza aver avuto il minimo indizio di una volontà di licenziamento nella ditta dove lavora.

È importante, quindi, saper stare nel presente, godere di ciò che esso ci offre senza collocarci in un futuro che rimarrà sempre misterioso per ognuno di noi. La paura del dolore lo crea, la sofferenza anticipata porta con sé timori che la acquiscono; il dolore reale, invece, è sempre accompagnato dalla capacità di affrontarlo.

Imparare a fidarci

Dobbiamo, dunque, imparare a fidarci: fidarci di Dio, in primo luogo, perché è a Lui che abbiamo affidato la nostra vita, ma anche fidarci di noi stessi e delle capacità di cui siamo dotati.

Il libro della Genesi ci descrive Adamo ed Eva che si nascondono, simbolo di quegli atteggiamenti – quali la tendenza alla fuga e l'evitare di affrontare la vita – che caratterizzano ancora il comportamento dell'uomo d'oggi. Egli, all'apparenza, sembra coraggioso, perché capace di far fronte a rischi un tempo sconosciuti; in realtà, però, si rivela molto spaventato di vivere e orientato a fuggire un contatto reale con la vita che egli teme, rifugiandosi non solo nell'alcool e nella droga ma anche nelle forme più quotidiane di fuga, come la televisione, il divertimento fine a se stesso, l'uso di psicofarmaci.

Solo imparando ad assumere la realtà, con le sue fatiche e sofferenze, gli angoli bui e gli spiragli di luce, l'uomo imparerà a liberare la vera vita che lo abita interiormente, per vivere un'esistenza degna di questo nome, senza inutili maschere, difese e atteggiamenti autoprotettivi.