

QUINDICESIMO INSEGNAMENTO
CONOSCERSI E RELAZIONARSI

76. **La conoscenza di sé**

Per arrivare a conoscere Dio–Amore, la persona deve iniziare il suo cammino spirituale cominciando dalla conoscenza di sé. San Giovanni della Croce (1542-1591) nel *Cantico Spirituale* (1584) nota:

L'anima che vuole trovare Dio, deve allontanarsi secondo l'affetto e la volontà da tutte le cose e ritirarsi in sommo raccoglimento dentro di sé, come se tutto il resto non esistesse. **Per questo sant'Ago-stino, parlando con Dio, dice nei soliloqui: «Non ti trovavo Signore, di fuori, perché malamente cercavo fuori te che stavi dentro».**

Chi sono io? E' una domanda che ritorna con pena e la risposta si trova con fatica, tanto che si preferisce la corsa esteriore verso la carriera e il successo, al cammino umile e paziente del viaggio interiore.

La persona si conosce ritornando sui propri atti.

Per scoprire chi siamo, un passo molto importante, è rivedere la propria infanzia, adolescenza, giovinezza, età adulta, di tempo in tempo, di tappa in tappa.

Un cammino spirituale cristiano, esige che si guardi in faccia alla propria storia, verificando le diagnosi e le terapie fatte sulle ferite e sui traumi¹ personali, familiari e sociali. In questo modo la persona si conosce.

Non è facile mettersi di fronte a se stessi. Nel film *La storia infinita*,

Petersen afferma: «*Di fronte al loro vero io, pressoché tutti gli uomini fuggono urlando*». Questo è talmente vero, che la base primaria di tutte le malattie —secondo il psicoterapeuta Scott Peck— é la tendenza a sottrarsi ai problemi e alla sofferenza emotiva: «Non ci riesco».

Il nostro «io» è segnato da aspetti della nostra storia che solo con il tempo capiamo quanto ci abbiano segnato, ma non dobbiamo temere di rivedere la nostra vita con Gesù, di presentare a Lui fatti, nomi e volti, le esperienze attraverso le quali mi sono inaridito.

E' meraviglioso sperimentare come nonostante le mie carenze, il messaggio di Cristo giunga a me dicendomi: **«Alzati: io voglio che tu cammini!».**

Gesù ci fa capire che possiamo essere buoni in senso morale, solo se siamo in armonia con noi stessi, con gli altri, con il creato, con Dio. E possiamo essere in armonia, solo se riusciamo a placare l'angoscia e le forze del male, mediante Gesù e le forze che vengono dalla fede.

L'uomo lacerato in sé stesso dall'angoscia e dal male non può che essere bellicoso e distruttivo verso i propri simili e verso le piante e gli animali.

77. **L'importanza delle relazioni**

L'uomo è un essere sociale e come tale è influenzato dalla mentalità contemporanea, dalla cultura e dalle relazioni umane: come siamo creati, subito siamo dipendenti del modo di essere dei genitori e successivamente da altre persone ed elementi sociali.

La persona di ogni bambino è grande, ma essa risente, già nell'utero,

¹ Trauma: situazione emozionale violenta che lascia un'impressione duratura nella mente.

del modo di essere della madre e dell'ambiente.

Il bambino, unico e irripetibile, è in continua crescita, in continuo bisogno di identità, di rispetto e di amore. A volte vi è uno scontro tra le attese naturali del bambino e la mancanza di risposte di pace, di amore, di rispetto e di libertà dei genitori: vi è differenza tra i loro animi, tra l'animo di Dio, che pone le Sue energie nell'animo del bambino e le energie, ormai staccate da Dio, del mondo che lo circonda.

La sofferenza del bambino distrutto e non amato è atroce. Cosa succede al bambino se invece che amore riceve violenza? Cosa succede alla persona del bambino, irripetibile ed unica, quando incontra genitori non autentici? E' come dare del cibo avvelenato a chi ha fame. E' come far bere dell'arsenico a chi muore di sete.

Anche la medicina psicosomatica dimostra che vi è una forte connessione tra le malattie dell'amore, dello spirito, della mente e le malattie del corpo. Quante malattie per mancanza di relazioni, d'amore e di comprensione! Molti problemi hanno le loro radici nel primo periodo di vita –gli anni formativi della personalità– o nelle doti familiari che sono state ereditate.

Senza l'amore l'uomo soffre. Soffre anche se pensa di avere la fede ma non ha l'amore: *«se anche avessi una Fede da trasportare le montagne, ma non avessi l'amore, sarei nulla»* (1 Cor 13,2).

Per questo si può pensare che non ci sia peccato più grande di quello della violenza contro la persona del bambino. Proprio attraverso la grandezza e la sofferenza dei bambini, si scorge tutta

l'importanza delle energie della persona e del male che si può causare quando queste non sono vive, corrisposte, rispettate, amate.

Possiamo paragonare la persona (di volta in volta) a un seme, una gemma, una pianta, un albero, un fiore, un frutto. In ogni momento ha bisogno di tutto il rispetto per vivere, crescere, sentirsi, sperimentarsi, relazionarsi, incontrarsi con amore con gli altri, con la realtà e con Dio.

Il bambino mangia, cresce, dorme e sorride solo se avverte amore.

Del resto il feto giace in un ambiente caldo e sicuro e prende parte a tutte le reazioni emotive della madre, sente tutti i suoi movimenti e ascolta il suo battito cardiaco regolare. Verso il quarto mese il cuore del feto imita il ritmo stesso del cuore della madre, benché molto più velocemente. Durante la lotta che avviene al momento della nascita, entrambi i cuori battono più velocemente, poi il mondo freddo all'esterno dell'utero fa sì che ci sia la prima boccata d'aria da parte del neonato.

Non appena possibile, si dovrebbe permettere al bambino di provare a poppare, perché solo allora sta disteso proprio contro il cuore della madre e sente rumori che gli sono famigliari. Il legame emotivo tra madre e figlio continua fino agli anni dell'adolescenza, quando la rivendicazione di indipendenza annuncia l'inizio della separazione.

Nei primi mesi di vita si viene a stabilire anche la dipendenza dal padre, che prima della nascita è riconosciuto dal suono della voce e dalla sua presenza fisica.

La relazione fra i genitori e il feto in questo periodo, influenza già la personalità del bambino e influisce sul modello di risposta a lotte e gioie future.

I genitori hanno la grande responsabilità dell'opera educativa e l'assunzione di tutti i doveri che comportano la loro crescita umana e cristiana.

Possono però adempiere ad un compito così alto solo se sono illuminati e aiutati dalla luce e dalla forza di Cristo. I genitori devono tenere sempre viva la consapevolezza di stare compiendo un'opera in nome di Dio, in quanto il figlio loro affidato è principalmente figlio di Dio. Sarà loro premura, dunque, alimentare nell'anima dei figli il dono della grazia divina.

78. I contrasti

Le esperienze della vita sono presenti nell'animo della persona, seppure siano avvenute nel passato; tutto il passato di ogni persona rimane registrato nel suo presente.

Se l'esperienza di vita è conforme a Dio e alla natura, essa si gode, altrimenti si soffre. Se ciò che l'uomo incontra, nei vari tempi e modi, è in armonia con le attese del suo io più profondo avremo una persona spiritualmente, psichicamente e corporalmente sana. Se ciò che l'uomo incontra è difforme dalle attese del suo io più profondo, in proporzione a tale difformità, si struttura un contrasto permanente: si ha una personalità permanentemente disturbata a livello spirituale, mentale e corporale.

E' necessario scoprire e servire la vita come Dio (e la natura) vuole, altrimenti la natura non è vera, libera, in pace, ma

erronea, violentata, sofferta, ed insorgono le malattie.

Il neonato non percepisce se stesso come corpo unitario, non sa nemmeno di avere il dito. Il suo sistema centrale o cosciente non è ancora sviluppato, eppure s'accorge subito se è o non è amato. Percepisce solo l'amore e soffre solo se non è corrisposto il suo bisogno d'amore.

Oggi si crede che il «comprendere» della mente ripari o guarisca i mali dell'anima e del corpo: ciò non è per nulla vero.

Il comprendere è un avvicinamento alla possibilità di riparazione.

Spesso la mente, facilmente condizionata dalla cultura del mondo circostante, si pone più al servizio dell'esterno che del profondo personale. In tal modo la mente, alienata e plagiata, diventa il nemico principale del sesso, dell'amore e dello spirito della vita.

Anzi la fissazione, la presunzione e la superbia sono più comuni della depressione. Individui come Caligola, Hitler, Stalin, intelligenti ma divisi da sé, dagli uomini e da Dio, pensano di avere sempre ragione, anche quando uccidono milioni di persone, anche quando uccidono se stessi.

Il sesso senza amore e senza spirito non può mai esistere, se non sotto l'insegna della violenza. Oggi tutti gli uomini di potere o fissati sul denaro, hanno orientamento paranoico o sono paranoici.

Oggi siamo condizionati e disordinati dentro e nelle relazioni tra di noi. Questo è il risultato dell'arroganza di avere posto l'uomo e la «dea Ragione» al

centro del mondo. Ma come la storia dimostra, è proprio quando si pone la mente al centro dell'uomo e del mondo che l'uomo diventa profondamente ignorante e poco intelligente.

Intelligente è colui che comprende, serve e testimonia la vita.

Intelligente non è chi si isola nel proprio io paranoico o depresso², ma chi –rispettando l'ordine sessuale, relazionale, spirituale della propria e altrui persona– si libera da ogni riduzione di vita, fa fronte ad ogni violenza od errore di vita e s'inserisce nella Grazia e nella potenza di Dio per essere libero, gioioso, morale, con–creatore e cor–redentore insieme a Lui.

Intelligente è chi vive nello Spirito ed è sempre servitore ed alleato dell'ordine di Dio.

79. La mia storia

Si deve raggiungere una certa introspezione nelle origini dei problemi stessi attraverso la preghiera, la quale apre la porta che conduce all'Amore.

Chiedo allo Spirito Santo di guidarmi e di illuminarmi. Parlo molto con Gesù.

² Depressione: condizione patologica che comporta uno stato d'animo che va dalla tristezza a un profondo abbattimento, alla disperazione. Spesso è accompagnato da un senso di colpa, di fallimento, di indegnità più o meno assurdo e anche tendenze autodistruttive. I disturbi fisici concomitanti sono solitamente l'insonnia, l'inappetenza e un generale rallentamento di molti processi psicologici. Una forma particolarmente grave implica i seguenti deliri: di rovina, di colpa, di negazione (nega il proprio corpo, le proprie funzioni fisiologiche, la stessa esistenza).

Parlo con Lui degli eventi, delle circostanze, del luogo, in cui sono nato/a.

Parlo a Gesù dell'uomo e della donna che ha scelto perché fossero i miei genitori, i miei primi insegnanti. Forse non sono stati i migliori, nonostante le mie aspettative. Mi riconosco creatura; riconosco i miei genitori come creature. Solo così posso accogliere l'idea di avere bisogno di un Salvatore.

Gesù mi guarisce, a cominciare dalle intimidazioni e dalle ossessioni dell'infanzia.

Chiedo a Gesù di guarire la mia vita e di uscirne pacificato, nel rapporto con i genitori, con i parenti, con gli amici.

Gli chiedo di fare pace con il fatto traumatico della mia nascita.

Gli parlo di ciò che sento che mi ha maggiormente ferito, bloccato o lacerato, fin dall'adolescenza: violenze sessuali e psicologiche, mancanza di amore da parte dei genitori, da parte dei fratelli, degli amici. Errori di gioventù. Sogni infranti.

Gli parlo delle scelte che a distanza ho visto sbagliate.

Gli parlo di ciò che mi è mancato.

Gli parlo dei giudizi espressi su di me che più mi hanno ferito.

Gli parlo di chi mi ha più limitato nelle mie aspirazioni, azioni, iniziative; di chi mi ha smontato tutto; della persona per cui provo ancora risentimento, rancore, odio ...

Gli parlo di chi o di che cosa ritengo responsabile della mia insoddisfazione.

Gli parlo del rimorso di avere fallito, sciupato o rovinato qualcosa.

Gli parlo di qualcosa del passato che non è passato, perché mi accompagna e mi crea dei blocchi nel presente con tante paure per il futuro.

Gli parlo dei punti della mia fede che le esperienze negative hanno più indebolito.

Gli parlo delle difficoltà ad amare. «Chi non ama rimane nella morte» (1 Gv 3,14).

Chiedo aiuto a Gesù.

80. L'azione dello Spirito Santo

Ogni volta che esaminando la mia vita, affiorerà alla memoria un ricordo doloroso che ha bisogno di essere guarito, dirò: *«Spirito Santo, io abbandono quel-l'episodio a Te perché Tu lo guarisca. Grazie perché ricavi il bene anche dal male (Rom 8,28). Lode a Te Gesù».*

Ringrazio lo Spirito Santo che con me percorre gli anni, affronta il mio passato ed entra nelle profondità della mia vita con il Suo Amore entusiasmante:

Grazie perché lavi e purifichi ogni ferita ed ogni cicatrice del passato che abbia ancora il potere di dominare i miei pensieri e di soffocare la mia libertà fisica ed emozionale.

Grazie perché porti luce nelle zone oscure e calore nelle zone fredde e buie della mia anima.

Grazie perché vieni a tirare fuori le lacrime non piante, le affezioni non risolte, il dolore per una perdita, i traumi, la paura, le ferite emotive tanto dolorose che furono in me sepolte vive.

Grazie perché vieni all'origine profonda di qualunque fallimento cronico.

Grazie perché mi ricordi che l'Amore di Gesù era sempre lì, a colmare il divario tra l'amore di cui avevo bisogno e l'amore che ricevevo.

81. Domande

1. Come può la luce di Dio penetrare nella nostra vita?
2. Perché tante difficoltà per liberarsi?
3. Vivi nel pieno rispetto delle persone che Dio ti ha messo accanto? Che cosa significa

per te amare? Il tuo è un amore altruistico, come Dio insegna?

4. Sei disposto ad analizzare il tuo passato pur di guarire le tue «ferite»?

Abramo e l'angelo

Abramo, ormai vecchissimo, era seduto su una stuoia nella sua tenda di capotribù, quando vide sulla pista del deserto un angelo venirgli incontro. Ma quando l'angelo gli si fu avvicinato, Abramo ebbe un sussulto: non era l'angelo della vita, era l'angelo della morte. Appena gli fu di fronte Abramo si fece coraggio e gli disse: «Angelo della morte, ho una domanda da farti: io sono amico di Dio, hai mai visto un amico desiderare la morte dell'amico?». L'angelo rispose: «Sono io a farti una domanda: hai mai visto un innamorato rifiutare l'incontro con la persona amata?». Allora Abramo disse: «Angelo della morte, prendimi».

don Mirko Bellora