

VENTESIMO INSEGNAMENTO
ESSERE ME STESSO

96. **Esisto? Vivo?**

Anni fa lessi uno scritto di Tuiavii di Tiavea che raccontava alla sua popolazione le impressioni avute vivendo nella società dei *Papalagi*, cioè gli uomini bianchi. Mi appuntai molte sue considerazioni sul nostro (e quindi mio) modo di vivere.

“Il Papalagi è un individuo con strane idee. Fa molte cose che non hanno senso e che lo fanno ammalare, e tuttavia le esalta e ne canta le lodi [...] Spesso vive solo con la testa, mentre tutti i suoi sensi sono profondamente addormentati [...] Ogni Europeo dedica la più bella età della vita a fare della sua testa la canna da fuoco più veloce [...] Solo i più sani si sbarazzano di questi pensieri o li lasciano passare attraverso il loro spirito come attraverso una rete”.

Spesso vediamo il massimo dell'ascesi cristiana nel reprimere i sentimenti, invece che educarci e fare di noi un dono. Non diamo tempo a fare verità su noi stessi e sul nostro cristianesimo, ma viviamo nel conformismo, nell'adattamento e nella delega. Agiamo in base a codici, etichette ed abiti. Accogliamo gli inviti a pensare ai gruppi sociali più che a noi stessi, così arriviamo anche noi a morire, frustrati di non essere vissuti, e con tanto rancore per come siamo vissuti.

Molte volte non sappiamo cogliere la differenza tra il puro esistere ed il vivere: la maggior parte esiste ma non vive! **Tu esisti o vivi?**

Quanti ostacoli si devono superare per giungere alla scoperta di se stessi.

Leone Tolstoj in *Anna Karenina* mette in bocca ad un suo personaggio queste parole: «*Io non posso vivere senza sapere ciò che sono e per quale fine esista, e poiché non posso persuadermi di ciò, la vita mi è impossibile*».

Il Concilio Vaticano II (*Gaudium et Spes* 15) ha affermato: «*E' in pericolo, di fatto, il futuro del mondo, a meno che non vengano suscitati uomini più saggi*». Oggi capiamo che dobbiamo essere spiritualmente saggi, non verbalmente saggi. Evitiamo che le nostre comunità cristiane siano luoghi di chiacchieroni, dove si parla tanto (parlare in lingue di Babele), si discute, ma non si fanno progressi.

La mistica del XX secolo Marta Robin ha confidato ad un sacerdote che la profezia dell'Apocalisse riguardante la morte dei due terzi dell'umanità non era legata a una guerra atomica o ad altra catastrofe, ma **ad una morte spirituale**.

Per evitare questo ci vuole l'esercizio spirituale. San Paolo, usando il linguaggio sportivo dell'epoca, ricorre al paragone degli esercizi ginnici e paragona le sue prestazioni per il Vangelo a quelle dell'atleta (cfr. 1 Cor 9,24-27). Tutta la persona deve sottoporsi ad un particolare ritmo di lavoro, per diventare veramente libera di fare delle scelte sane. Si tratta di un particolare addestramento, di speciali manovre, di esercitazioni selezionate e guidate ed anche di tentativi, di prove, che mirano a mettere l'anima in contatto con Dio.

Molti oggi danno tempo agli esercizi fisici per stare bene. Ma

siamo lontani ancora dalla vera salute: ci troviamo sempre più di fronte all'influsso della mente sul corpo, tanto evidente quanto disastroso.

Chi é cresciuto in una visione antropologica schizofrenica, lotta invece con le malattie psicosomatiche dei propri pazienti fino a che non si arrende e si adagia sul non capire.

97. Chiamato ad essere

Paolo esordisce nella prima lettera ai Corinzi dicendo di sé: «*Paolo, chiamato ad essere*». **La vita è questo: una chiamata ad essere.** Ma quanto è difficile «essere noi stessi»! **Tanto che si preferisce pensare di essere chiamati a «fare», trovando ancora più ostacoli ed in particolare lo stress.**

Nella vita comune ci costruiamo delle resistenze alle situazioni angosciose, ci arricchiamo di traumi repressi nel subconscio profondo. Succede così che se il trauma, dato dallo stress, diventa superiore alle nostre capacità di sopportazione in base alla nostra personalità, cultura o sensibilità, allora abbiamo un infarto, mentale o fisico, e non riusciamo più ad adattarci.

Questo succede nelle nostre famiglie, nei nostri gruppi, nelle nostre parrocchie: siamo pieni di persone che hanno avuto un «**infarto mentale**». Paolo si rivolge ai cristiani affermando che sono «**chiamati a essere santi insieme a tutti**» (1 Cor 1,2)

Gli isterici si nascondono cercando le attenzioni degli altri; i nevrotici si nascondono dietro ad una moltitudine di sintomi. I meccanismi di difesa possono includere la negazione, la razionalizzazione, la fuga o il biasimo

degli altri, rimuovendo così la propria responsabilità.

Eppure –come dice il salmo 39,7– «*sacrificio non gradisci [...] Non hai chiesto vittima per la colpa*».

Osserva: Dio ha creato il mondo senza il tuo aiuto!

Dobbiamo affrontare positivamente lo stress. I metodi sono: 1) affrontare un ostacolo alla volta; 2) imparare ad occuparsi dei problemi (sapendo come preoccuparsi, quando, perché); 3) imparare a parlare dei problemi vedendoli oggettivamente.

Quante volte capita di fare una scelta particolarmente sbagliata, come quel tizio che preso dalla fretta, a causa del suo taccuino pieno, salì sull'ultimo treno e si addormentò, per cui scese all'ultima stazione. Come scese al capolinea si accorse che aveva anche preso il treno sbagliato. Salì l'agitazione, l'ansia, l'affanno convulso, il disorientamento: dovette aspettare il mattino dopo e ritornare direttamente a lavorare dopo una notte passata insonne per la rabbia. Se nella calma si rivede l'in-terro avvenimento, si può riconsiderare il nostro modo di vivere e prefissarci degli obiettivi meno elevati e più tranquilli, riconoscendo magari che siamo stati avidi ed abbiamo oltrepassato i limiti che il nostro corpo poteva sopportare.

Quante persone sprecano la propria vita. I piccoli difetti, a poco a poco, allontanano dalla Volontà di Dio e rendono il cuore metallizzato.

La preghiera e la meditazione ci aiutano a vedere noi e la nostra famiglia in prospettiva e nel contesto di un destino eterno: «*Sul rotolo del libro, di me è scritto: che io faccia il tuo volere*» (Sal 39,8).

Si ricordi anche ciò che riconosce Isaia: «*Il Signore mi ha plasmato suo servo dal seno materno*» (Is 49,5).

Il Salmo 39 è una preghiera contro tutte le isterie e le nevrosi: «*Ho sperato: ho sperato nel Signore ed egli su di me si è chinato, ha dato ascolto al mio grido. Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo*».

98. Amarezza

Le cronache quotidiane ci portano a fare una considerazione: con il recente processo evolutivo, l'uomo ha sviluppato controlli morali molto tenui.

Quando gli esili freni morali vengono rimossi, viene alla luce l'uomo primitivo che è in noi, con tutta la sua avidità e il suo egoismo, pronto ad usare la violenza per l'auto-conservazione.

Erode fu amareggiato dall'eventualità che si potesse adorare un altro re e divenne perfido, uccidendo la gente più indifesa del suo regno, gente che avrebbe dovuto governare (cfr. Mt 2,1-18).

L'amarezza «corrode» l'anima della persona cinica e collerica che la conserva. L'amarezza genera rabbia, risentimento, frustrazione che si rivolgono verso l'interno. Noi tendiamo a «interiorizzarla» sfogandola su noi stessi.

L'amarezza di gruppo poi è molto pericolosa: nutrita dall'oppressione, reale o immaginaria, sfocia facilmente nella lotta politica e nel razzismo.

Quante persone, invece di riempirsi lo stomaco di farmaci, hanno bisogno di incontrarsi con Gesù, affinché insegni loro ad amare ed a riparare. Molte malattie possono essere risolte tramite la fede e la preghiera.

Il peccato di due innamorati è fare un assoluto del partner e sfuggire la realtà, sostituendosi a Gesù nell'opera di guarigione. Una coppia che si isola sempre, che non permette separazione negli interessi e negli impegni, con il tempo si svuota.

Oggi siamo abituati ad agire contro la famiglia o a fare a meno di essa. In merito, la domanda che porrei obbligatoriamente ai fidanzati sono queste: **conosci la storia della persona con cui andrai a vivere? Quale ruolo pensi che avrai d'ora in poi in questa storia?** Dal tipo di risposta potremo capire tante cose, anche se effettivamente stanno scegliendo un matrimonio cristiano.

Diceva Kierkegaard: «*Quanta seduzione vi è sulle vie dell'amore e come è interessante vedere quale tratto ognuno ne abbia percorso!*».

Vi sono fatine che acchiappano la nostra immaginazione: «*lui, lei mi ha incantata*». **Molte vie che noi percorriamo sono per andare dietro ad apparenze e non all'autenticità.**

99. La rimozione

Siamo sempre in movimento ed in ricerca continua di amore e di dare amore. Siamo come un fiume che deve fare il suo cammino, che dopo avere conosciuto il freddo e il gelo, scorre fino ad arrivare al mare,

superando ostacoli e portando vita a tante realtà.

Ma se questo fiume si ghiaccia, che succede? Un fiume senza acqua corrente è una desolazione ed inoltre ne risentono tutte le zone dove dovrebbe portare acqua.

Nella rimozione avviene che il fiume ghiaccia già in partenza o per incidenti di percorso: manca il sole dell'amore; non ricevendo il suo tepore il fiume rimane fermo e freddo.

La persona «rimossa» è come il ghiaccio: non si muove, non si relaziona, non ha calore, con gravi disturbi nello spirito e nella sessualità.

Oggi abbiamo una cultura lassista e pornografica a causa del benessere materiale. Prevale il sesso perché c'è poco amore e senza l'esperienza del vero amore vi è disordine nelle energie della vita.

La persona si sente come inerte, ferma solo su se stessa, si perde in sciocchezze, non lotta, non crea ma subisce, si fissa sulle proprie abitudini riduzioni.

Per chi non ha amore di sé, degli altri e di Dio, è facile cadere in un isolamento narcisistico.

Anche questo male si risolve con il coraggio del vivere, con un forte cammino di guarigione ed una coerente e potente fede, che porta a proiettarsi con vero amore verso l'altro.

Quando la sessualità è disturbata, la persona percepisce delle mancanze di amore che registra e che bloccano le sue energie; secondo la proporzione del disturbo si genera un trauma che può immobilizzare la persona, disturbandola, fino a quando questa energia carente non riceverà tanto amore, così forte e continuo da

sbloccarla. Del resto come la mancanza d'amore produce la rimozione, così solo una pienezza d'amore la sblocca.

La medicina biochimica non guarisce la rimozione, pur cercando di lenire alcune conseguenze. La rimozione non viene neanche guarita dalla coscienza psicologica del trauma.

Spesso si usa la parola «dimenticare». Diventa un guaio quando essa viene usata nel senso di «rimuovere», perché allora non riusciamo a dimenticare le amarezze, ma le teniamo dentro di noi, pronte per esplodere nel momento in cui noi non riusciremo a controllarle.

Solo Gesù ci dà la possibilità di guarire.

Considera quindi e individua in te le forme di nevrosi, psicosi e frustrazioni: affidale al Signore in preghiera. Affidate tante persone morte amareggiate. Chiedi per loro perdono a Dio e al prossimo.

100. Dio mi chiama per nome
(card. J. H. Newman)

Dio era perfetto, beatissimo in se stesso; ma Egli volle creare un mondo per la Sua gloria. Egli è l'Onnipotente ed avrebbe potuto fare ogni cosa da sé, ma fu sua volontà compiere i Suoi disegni per mezzo di esseri da Lui creati. **Noi siamo tutti creati per la Sua Gloria; noi siamo creati per fare la Sua Volontà.**

Sono creato per fare o per essere qualche cosa per cui nessun altro è creato; **occupo un posto nei piani di Dio:** un posto da nessun altro

occupato. Poco importa che io sia ricco, povero, disprezzato o stimato dagli uomini: **Dio mi conosce e mi chiama per nome.** Dio mi ha creato per rendergli un servizio ben definito: Egli mi ha affidato un lavoro che non ha affidato ad un altro. Ho la mia missione: potrei non conoscerla mai in questa vita ma mi sarà rivelata nell'altra. In qualche modo **sono necessario ai Suoi intenti**, tanto necessario al posto mio quanto un Arcangelo al Suo.

Ho una parte in questa grande opera; sono un anello della catena, un legame tra le altre persone. **Egli non ha creato me inutilmente.** Io farò del bene, farò il Suo lavoro. Sarò un angelo di pace, un predicatore della verità nel posto che Egli mi ha assegnato, anche senza che io lo sappia **purché segua i Suoi comandamenti e Lo serva nella mia vocazione.**

Perciò voglio fidarmi di Lui: **chiunque io sia, non posso mai venire gettato via come cosa inutile.** Se sono malato, la mia malattia può servirGli; se perplesso, la mia incertezza può servirGli; se sono nel dolore, il mio dolore può servire a Lui. La mia malattia, la mia incertezza, il mio dolore **possono essere le cause necessarie a qualche grande opera che mi è del tutto incomprensibile.**

Egli non fa nulla inutilmente: può prolungare la mia vita, accorciarla. Sa quello che fa. Egli può portare via i miei amici, può immergermi nella desolazione, opprimere il mio spirito, rendere incerto l'avvenire, **eppure Egli sa quello che sta facendo.**

«Signore, confido in Te interamente. Tu sei più saggio di me, **più tenero di**

me stesso. Aiutami ad abbandonarmi totalmente alla Tua Volontà».

101. Domande

1. Che tipi di stress abbiamo nella vita di tutti i giorni e in che modo si possono affrontare?
2. I traumi, i mali, le angosce, sono reali o ti nascondi per non affrontare te stesso?
3. Quando chiedi al Signore di intervenire, lo fai sempre in modo giusto, o c'è ancora qualcosa di superstizioso?
4. Quali difficoltà incontri ad abbandonarti alla Volontà del Padre?
5. Sei convinto che nonostante i «mali» della vita, tu sia stato creato per uno scopo particolare?