



Alle radici delle proprie ferite

## PER VIVERE RICONCILIATI

Ogni storia di vita ha le sue tappe e le sue ferite. Un'integrazione di queste ferite è possibile, ma richiede un processo lungo ed esigente. Anch'esse possono essere un luogo privilegiato d'incontro con Dio e di solidarietà verso gli altri.

Ogni persona porta in sé elementi di forza, risorse e potenzialità, e qualche ferita nell'autostima e nell'affettività. Una condizione che rivela una divisione interiore: da un lato, ci sentiamo spinti a uscire da noi stessi, aprendoci agli altri e cercando il bene; d'altro lato, tendiamo a chiuderci in noi stessi, a cercare gratificazioni immediate, un benessere spesso egoistico. Siamo tutti feriti, anche se viviamo le nostre ferite in modi e intensità diversi. Che fare? Una integrazione di queste ferite è possibile, ma richiede un processo lungo ed esigente, insieme bello e gratificante, per crescere nella libertà interiore, nella serenità, nella capacità di convivere coi fratelli, accolti nelle loro diversità e difficoltà. È quanto sostiene il comboniano p. Siro Stocchetti in un contributo apparso nel bollettino interno del suo istituto.<sup>1</sup>

### Le radici delle difficoltà comunitarie

L'esperienza di formatore rivela che la radice profonda di molte difficoltà nella vita comunitaria sta nelle ferite personali che, se non integrate, sono fonte di vulnerabilità. Le più ricorrenti sono: il sentirsi umiliato, aggredito, rifiutato, abbandonato, messo da parte.

La ferita dell'umiliazione fa percepire le osservazioni, i suggerimenti, e persino le critiche positive, come un'aggressione alla propria autostima, una svalutazione personale. Ciò porta a reazioni aggressive, a evitare la comunicazione, il confronto, a lavorare da soli per non soffrire.

La ferita del sentirsi rifiutato si manifesta in un'estrema sensibilità ai segni di accoglienza o di non attenzione, con distorsioni e giudizi sulle intenzioni altrui, che alimentano poi

lamentevoli, muscoli lunghi, instabilità nelle relazioni, pretese irrealistiche di essere accolti e amati. La nostra percezione degli altri è influenzata dalle nostre ferite, che sono fonte di paure, insicurezze, ansie, reazioni sproporzionate e attitudini compulsive, che condizionano negativamente la convivenza. Inconsciamente percepiamo il confratello come una minaccia, un rivale, il responsabile dei nostri problemi.

La paura di essere feriti porta a isolarsi, a evitare il confronto, a dominare, manipolare, difendersi, giustificarsi, fino a causare agli altri l'aggressione di cui ci sentiamo oggetto, trasformandoci da vittime in aggressori.

Il bisogno di essere amati e riconosciuti, quando è radicato nelle nostre ferite, alimenta aspettative irrealistiche di essere gratificati dalla comunità, dalla vita religiosa e missionaria, inconscia pretesa di compensare il vuoto che portiamo dentro. Ma tali attese vengono frustrate perché sono irrealistiche, e causano in noi insoddisfazione e risentimento. Riteniamo responsabili del nostro malessere gli altri e le strutture, ma è dentro di noi che bisogna trovare la radice della nostra insoddisfazione.

### Conoscere il passato per capire il presente

Le nostre ferite non sono sempre originate da un trauma infantile. Spesso sono dovute a un'insufficiente gratificazione del bisogno primario di essere riconosciuti e amati, soprattutto nei primi anni di vita, o da una eccessiva protezione, o dalla ripetizione di situazioni o esperienze negative. Un messaggio negativo, più volte ripetuto, come «non vali, sei un incapace, sei un asino, non dovevi nascere, tuo fratello è migliore di te...», viene interiorizzato dal bambino, dando origine a una ferita che non si cura solo con il passare degli anni. In esperienze come queste, l'elemento determinante è la risonanza emotiva: come noi abbiamo percepito e vissuto quella situazione. È questa memoria affettiva che continua a vivere in noi.

Le ferite sono accompagnate da rabbia e risentimento verso chi è identi-



inconsapevolmente, per esorcizzare le nostre paure o compensare il bisogno di affetto e di riconoscimento. Ecco alcune possibili compulsioni: voler essere differente dagli altri, essere un accumulatore intellettuale, seguire la norma, cercare il potere, essere pacifista, comportarci con aggressività, centrarsi sull'altruismo,

l'autonomia, il controllo, il difendersi, la dipendenza affettiva, la dominazione, sull'evitare la critica e il fallimento, sul successo, l'esibizionismo, l'ordine e l'organizzazione, la gratificazione sessuale, l'attivismo, il perfezionismo...

l'autonomia, il controllo, il difendersi, la dipendenza affettiva, la dominazione, sull'evitare la critica e il fallimento, sul successo, l'esibizionismo, l'ordine e l'organizzazione, la gratificazione sessuale, l'attivismo, il perfezionismo...

In alcuni di questi esempi, il problema non è il comportamento in sé, che può essere buono, ma la compulsione presente nell'atteggiamento, cioè il *dover* agire in un determinato modo per mancanza di libertà, a motivo delle paure e dell'ansia. Per esempio, l'altruismo e l'essere disponibili possono esprimere un valore; il problema sorge quando la persona non è in grado di mettere limiti alla sua disponibilità perché non sa dire di no, per paura di essere rifiutato o criticato. In questo modo l'altruismo diventa paternalismo e la disponibilità un modo per lasciarsi manipolare.

I richiami e le critiche da parte dei confratelli, superiori e collaboratori, non bastano a cambiare tali atteggiamenti, poiché la mancanza di libertà interiore non permette di scegliere, nella situazione concreta, l'atteggiamento migliore in sintonia con i valori evangelici. Si finisce schiavi dei propri impulsi e non si impara dall'esperienza.

Più le ferite sono profonde, più intense sono la paura e l'ansia e, di conseguenza, più forti le compulsioni. Assistiamo così a reazioni impulsive e sproporzionate rispetto alla situazione, che funziona come stimolo per far scattare ciò che è rimasto registrato in noi dal passato.

Le nostre ferite, quando sono profonde e non integrate, possono fare in modo che la ricerca di essere riconosciuto, stimato, considerato,

approvato o di essere amato, accettato, accolto, di avere un posto speciale nel cuore di qualcuno si trasformi in motivazione centrale della nostra vita, che di fatto orienta i nostri desideri, le decisioni e le azioni, nell'illusione inconscia di colmare il vuoto interiore.

Le ferite non integrate hanno un'influenza negativa anche sulla vita spirituale: generano e alimentano un'immagine distorta di Dio. Anzi, col Dio di Gesù Cristo, ci relazioniamo con un feticcio di Dio, come può essere un dio perfezionista, il dio che esige sacrifici, il dio dei meriti e del successo, il dio intimista, il dio giudice implacabile, il dio dell'edonismo manipolabile come si vuole, il dio onnipotente che tutto risolve...

Altra manifestazione delle nostre ferite non integrate sono gli affetti disordinati che alimentano motivazioni egocentriche ed egoistiche in atteggiamenti che di per sé possono essere buoni, come può essere l'aiutare i poveri per essere riconosciuti e amati o costruire grandi opere per compensare la propria bassa autostima.

ENRICO BARTOLETTI

## In spe fortitudo Diario spirituale (1933-1975)

Introduzione di A. Giovagnoli  
A CURA DI M. BRUNINI

**R**ettore del Seminario di Firenze, arcivescovo di Lucca, segretario della Conferenza episcopale dal 1972 al 1976, mons. Bartoletti fu sacerdote e educatore di grande profilo oltre che personalità di rilievo nella Chiesa italiana. I suoi appunti aiutano a conoscerne meglio la figura pubblica e la vita spirituale, nonché il contesto storico e relazionale.

pp. 208 - € 18,50

**EDB** [www.dehoniane.it](http://www.dehoniane.it)

## Possibile cammino di integrazione

Integrare le nostre ferite non significa eliminarle, ma gestirle in modo positivo, togliendo la loro carica distruttiva verso noi stessi e/o gli altri, per farne il luogo dell'incontro con Dio e della solidarietà con gli altri.

Anzitutto, bisogna saper identificare e riconoscere le nostre ferite nelle vulnerabilità, nelle reazioni sproporzionate, nelle paure, nel risentimento e nell'ansia, nei nostri atteggiamenti compulsivi.

È necessario, poi, elaborare il risentimento che le accompagna, riconoscendolo ed esprimendolo in modo appropriato. È particolarmente utile poterlo raccontare a una persona che abbia un ascolto empatico, al Signore nella preghiera, anche alla persona stessa che ci ha ferito, quando è possibile e opportuno, o in modo virtuale scrivendo una lettera che non sarà mai spedita.

Un terzo passaggio consiste nel lot-



tare contro compensazioni e fughe, contro il vivere in modo irresponsabile, proiettando sugli altri la colpa delle nostre difficoltà.

Bisogna poi confrontarsi con chi vive con noi e ci conosce, e, quando ne sentiamo il bisogno, cercare l'aiuto di un professionista nell'area psicologica.

Infine, è utile portare le nostre ferite nell'incontro con il Signore. È qui che esse possono essere trasformate in fonte di vita: «dalle sue piaghe siamo stati guariti».

Per esperienza personale sono convinto che una buona psicologia, fondata in una visione cristiana dell'uomo, è di grande aiuto nel cammino d'integrazione; così come l'esperienza dell'amore incondizionato e gratuito di Dio rende possibile la trasformazione delle nostre ferite. Un autentico incontro con lo sguardo di Dio ci libera dalla preoccupazione di come gli altri ci vedono o possono pensare di noi, e dal nostro stesso sguardo che a volte è più severo di quello degli altri. È Lui che, in privato, ci insegna ogni cosa (cfr. *Mc* 4,34): a cogliere l'essenziale, il vero bene, ciò che dà Vita, a relativizzare tante cose che riteniamo importanti ma non lo sono.

Alla luce della sua Parola, le nostre ferite sono trasformate in luogo di solidarietà con gli altri, perché l'incontro con il Signore ci fa più umili e umani, più liberi dai nostri bisogni per accogliere i bisogni degli altri. Non sentiamo più il bisogno di difenderci dalle minacce, reali o immaginarie, non è più necessario imporsi sugli altri, superarli e umiliarli per provare il nostro valore. Il bisogno di essere riconosciuti e amati, saziato

nell'incontro con il Signore, non è più il motore centrale della nostra vita.

Quando sono integrate, le nostre ferite possono diventare la fonte del carisma personale. Da esse sgorga un'energia che ci permette di aprirci, entrare in empatia, solidarizzare, aiutare e amare i fratelli, anch'essi feriti. In questo modo, la ferita perde la sua carica distruttiva per essere fonte di vita e benedizione per chi la porta e per i

destinatari del carisma sorto all'ombra di tale ferita.

L'esperienza della "spina nella carne" di san Paolo è il paradigma della trasformazione delle nostre ferite nel luogo privilegiato dell'incontro con il Signore: «Per ben tre volte ho pregato il Signore che l'allontanasse da me. Egli mi ha detto: "Ti basta la mia grazia; la mia potenza infatti si manifesta pienamente nella debolezza"... quando sono debole, è allora che sono forte» (*2Cor* 12, 8-10). Questa è buona notizia: per la forza di Dio nella nostra fragilità, possiamo vivere la nostra vocazione nella coerenza e nella fedeltà, come testimoni della misericordia di Dio.

Un processo d'integrazione delle proprie ferite si nota per la presenza di alcuni cambiamenti. Tra i tanti, sono da segnalare: una comprensione più realistica e grata della nostra storia; una maggiore umiltà nel riconoscere i nostri limiti ed errori; una maggiore capacità di separare quel che è mio da quello che è dell'altro; il saper distinguere ciò che si riferisce al presente da quello che portiamo dal nostro passato; una maggiore libertà interiore; meno atteggiamenti difensivi e compensatori; maggiore controllo delle nostre reazioni emotive e compulsive; una maggiore comprensione e misericordia verso gli altri; relazioni più serene, rispettose e di servizio; la fiducia nella misericordia e nell'amore gratuito di Dio.

**Enzo Brena**

ALBERTO VALENTINI

### Vangelo d'infanzia secondo Matteo

Riletture pasquali delle origini di Gesù

Per comprendere quella sorta di «vangelo in miniatura» rappresentato dai racconti dell'infanzia secondo Matteo è necessario un approfondimento linguistico, stilistico, letterario e tematico. E si scopre che il «Vangelo d'infanzia» di Matteo è ben diverso da quello di Luca, contenendo molti riferimenti veterotestamentari ma anticipando già il mistero pasquale.

«TESTI E COMMENTI»  
pp. 232 - € 22,50

**FDB** [www.dehoniane.it](http://www.dehoniane.it)

1. STOCCHETTI SIRO, «Riconciliarci con noi stessi per vivere riconciliati con gli altri», in *Famiglia comboniana*, 708, Maggio 2013.