

## Psicosomatica e sensi di colpa

Da alcuni anni si fa un gran parlare della medicina olistica. Viene confusa con una medicina alternativa o si guarda con diffidenza perché fa pensare a qualche pratica orientaleggiante. Il termine “olos”, da cui olistica, è un termine greco che significa: “Tutto, intero”. La medicina olistica non è quindi un metodo curativo, con le erbe piuttosto che con gli aghi, o altro; non è una tecnica terapeutica ma è un modo di approcciare la malattia. Per tantissimi anni la medicina tradizionale si è basata sulla convinzione, errata, che corpo e mente siano due entità separate e indipendenti. Ormai si è ampiamente compreso che le cose non stanno così. Corpo e mente non sono due mondi separati, ma sono due parti di un tutt’uno che si influenzano reciprocamente. In ambito medico è ormai largamente condivisa l’idea che il benessere del corpo abbia una sua influenza sui sentimenti e le emozioni e che, a loro volta, i sentimenti e le emozioni abbiano una certa ripercussione sul corpo. Un tempo si era assolutamente certi che la malattia fosse l’effetto di una causa da ricercarsi sempre nel corpo; ora si è sempre più convinti che ci possano essere più fattori a causare una malattia e tra questi fattori, sta assumendo sempre maggior importanza il fattore psicologico. Ecco la psicosomatica; psico, cioè mente e soma, corpo. La psicosomatica è quella branca della medicina che mette in relazione appunto, la mente con il corpo; il mondo emozionale e affettivo col disturbo, col sintomo che si manifesta attraverso il corpo. Il disturbo psicosomatico è il risultato di un meccanismo di difesa da emozioni dolorose e intollerabili. La mente, quando non trova una via di espressione nel dialogo, quando non ha voce, esprime, sfoga, manifesta il suo disagio attraverso il corpo. Il sintomo diventa un simbolo che la mente usa. Un simbolo dell’emozione, dello stato psicologico, che causa disagio e dolore. E’ importante educarsi ed educare i nostri figli ad esprimere il proprio disagio, perché questo non sia represso e trovi poi una valvola di sfogo nel corpo, causando la malattia. Accade purtroppo che nelle famiglie e nei singoli si adotti la tecnica dello struzzo: si caccia la testa sotto la sabbia per ignorare il problema e sperare così che questo, magicamente, svanisca. Non succederà. Lo ritroveremo e sarà ancora più complicato. Per questo è così importante la preghiera del cuore. Questo darsi il tempo e il modo di guardare dentro noi stessi e dare voce alle cose sommerse e irrisolte. Non da soli, o in compagnia di una non meglio precisata “energia”, ma mano nella mano con Gesù, che guarisce e libera. La preghiera del cuore non è semplice meditazione e non è una pratica occulta: è scendere nel nostro profondo, così come Gesù ci invita a fare, alla presenza e alla luce del suo Spirito. Luca 5, 4: *<Prendi il largo e calate le reti per la pesca>*. Così leggiamo nella traduzione, ma il testo originale in greco dice: *<Distànziate verso il profondo>*. Nella preghiera del cuore noi respiriamo il Nome di Gesù, il suo Spirito che porta luce e guarigione. In Proverbi 20,27 leggiamo: *<Lo spirito/respiro dell'uomo è una fiaccola del Signore che scruta tutti i segreti recessi del cuore>*. Il nostro respiro/spirito è

quello che il Padre ha soffiato in noi quando ci ha dato la vita. Perché per guarire è importante la pratica della preghiera del cuore, con la respirazione profonda, l'immobilità, il silenzio? Perché buona parte delle nostre ferite sono a livello inconscio, nascoste e c'è necessità di portarle in superficie, di arrivare alla consapevolezza, perché noi siamo collaboratori di Dio nell'Opera della nostra vita. Ma come, Dio, così potente, non è capace di guarirci senza il nostro aiuto? Sì, può, ma la sua volontà è che noi siamo signori e protagonisti della nostra vita, non che la subiamo passivamente. Anche nei Vangeli, spesso, Gesù chiede la collaborazione del malato. Dicevamo che quando il disagio psicologico non trova un modo di parlare, perché la mente, cercando di difenderci, cerca di negarlo, questo trova uno sfogo nel corpo, usandolo in modo simbolico. Che significa? Significa che la mente attira la nostra attenzione, attraverso il sintomo, il dolore, fino ad arrivare alla malattia, su una parte del nostro corpo che rappresenta un concetto. Faccio un esempio: se io disegno un cuore voi a cosa pensate? All'amore, alla sfera affettiva. Ecco, la mente fa' questo per comunicarci un disagio che altrimenti non verrebbe a galla ma che comunque reca danno e compromette la qualità della nostra vita; ci condiziona. Il nostro corpo è tutta una simbologia che la mente usa per comunicare. Alcuni simboli sono ormai ampiamente riconosciuti per esperienza, senza far riferimento ad alcuno studio. Sappiamo tutti che il nervosismo spesso trova sfogo nello stomaco; che la paura colpisce le viscere. Sono alcuni esempi che molto probabilmente tutti abbiamo sperimentato sulla nostra pelle. Conoscere questo meccanismo mente/corpo può esserci di grande utilità, appunto perché, spesso, non siamo consapevoli del disagio psicologico che viviamo e possiamo scoprirlo proprio attraverso il disagio fisico. La sofferenza del corpo mi porta a riconoscere il malessere psicologico. Se io conosco questa mappa psico-somatica, e so che, ad esempio, la mente per parlare di rabbia usa il fegato, e il mio fegato comincia a farmi male e il male persiste, inizio a farmi qualche domanda: <C'è rabbia in me?>. L'emozione che corrisponde a quel determinato organo, il fegato in questo caso, può portarmi ad un evento. <Sì, forse c'è rabbia in me. Perché?>. La mente, se è pronta, potrebbe ricordare l'evento scatenante. Sì, ho rabbia perché ho subito quel determinato torto. Sembra banale. Figuriamoci se non sappiamo di essere arrabbiati! E invece spesso accade che la mente rimuova, a livello cosciente, un'emozione, un sentimento, perfino interi pezzi di vita, perché non vuole affrontarli. Questa scoperta, capire che dentro di me c'è una rabbia repressa e, ancora meglio, a quale evento della mia vita è legata, può aiutarmi a comprendere anche atteggiamenti del mio carattere che non mi piacciono, che non sono buoni né per me né per chi mi sta accanto, che derivano proprio da quell'evento. Mentre il mal di fegato è la conseguenza fisica alla rabbia, ci saranno sicuramente delle reazioni caratteriali che non ho messo in relazione con la causa. Parlando di rabbia, per restare su un piano concreto che ci aiuti a capire, forse abbiamo un atteggiamento immotivatamente, esageratamente aggressivo. Una facilità a dare

risposte caustiche, pungenti, che forse ci mettono anche a disagio, perché ci rendiamo conto che sono comportamenti “stonati”, scorretti; ci tolgono armonia. Dicevo: “se la mente è pronta può ricordare l’evento che ci ha creato il disagio”. Se la mente non è pronta faremo come l’indemoniato di Geràsa: <Visto Gesù da lontano, accorse, gli si gettò ai piedi, e urlando a gran voce disse: “Che hai tu in comune con me, Gesù, Figlio del Dio altissimo? Ti scongiuro, in nome di Dio, non tormentarmi!”> Mc 5, 6.7. Voglio guarire ma non voglio affrontare il percorso della guarigione, che certamente è faticoso e doloroso. Perciò, se da una parte cerco di comunicare, cerco aiuto, dall’altra mi rifiuto, scappo. Ecco ancora l’importanza della preghiera del cuore e del partecipare alla Eucarestia, alla preghiera comunitaria, ad ogni occasione di immersione nello Spirito santo, Amore, che ci aiuta a non aver più paura di guarire, di attraversare il fiume. Che ci dà il coraggio di aprire gli armadi e buttare via gli scheletri. La forza di ripescare, “calate le reti”, dal nostro profondo quei pesi nascosti e, insieme a Gesù, superarli.

Oggi vedremo particolarmente due situazioni emotive, per così dire, che tanto condizionano la nostra mente e quindi, potenzialmente, anche il nostro corpo e tutta la nostra vita. Io parlerò dei sensi di colpa e Rosalba dei traumi.

## **IL SENSO DI COLPA**

Cosa è il senso di colpa?

È un meccanismo della coscienza che segnala un disagio e ci rimprovera quando facciamo qualcosa che infrange il nostro codice morale, perseguitandoci fino a quando non ci attiviamo per rimediare con un gesto riparatore. È più corretto chiamarlo “rimorso”, quando il senso di colpa è legato ad un fatto oggettivo, un comportamento che ha arrecato danno a qualcuno. Il senso di colpa ci aiuta a contenere gli impulsi negativi e a prendere coscienza della sofferenza dell’altro. Ci mette in guardia qualora stiamo oltrepassando i limiti e ci costringe ad assumerci delle responsabilità. In questa modalità il senso di colpa è un sentimento costruttivo che però deve cessare nel momento in cui ha assolto alla sua funzione: distoglierci dal fare del male e/o rimediare. Può succedere però che il senso di colpa persista anche senza uno scopo concreto e si protragga nel tempo, negli anni. Si può trascorrere l’intera vita sentendosi costantemente in colpa. In questo caso il senso di colpa non è legato ad un fatto oggettivo, concreto, non è un rimorso, ma uno stato d’animo di profondo disagio. Il senso di colpa permanente, chiamiamolo così, nasce dal nostro giudice interiore che ci ricorda continuamente i nostri doveri, le nostre responsabilità, e ci mette in allarme quando stiamo uscendo dai principi che regolano la società in cui viviamo e di cui ci sentiamo parte, a partire dal contesto familiare. Queste regole e principi non sempre sono corretti, sani, ma di fatto sono il recinto che ci contiene, giusto o sbagliato che sia. Chiaro che questi principi variano

da cultura a cultura e cambiano nel tempo. Se fino a 40/50 anni fa ci si poteva sentire in colpa per aver mangiato la carne il venerdì, ora non saranno più in tanti a provare questo disagio, e, sicuramente, un non cattolico questo problema non se lo è mai messo. Il nostro giudice interiore spesso ci accusa per cose del tutto inesistenti, letteralmente inventate, o per cose che nemmeno ricordiamo, di cui non abbiamo consapevolezza, ma che sono radicate nella nostra mente, nella nostra memoria inconscia. Diversi sono i fattori che partecipano a questo stato d'animo: l'ambiente familiare, l'educazione religiosa cattolica, l'immagine che abbiamo di noi stessi che si è costruita negli anni, esperienza dopo esperienza. Se il nostro giudice interiore non ci assolve, noi vivremo in una sensazione di inadeguatezza, di incapacità, costanti. Il bambino impara presto a sentirsi in colpa per non aver soddisfatto le aspettative degli altri, per non essere stato capace, all'altezza. Alcuni genitori fanno leva sul senso di colpa dei figli per indurli ad obbedire: <Se non fai il bravo la mamma e il papà soffrono>; <Ecco, vedi? Sei stato cattivo e ora la mamma piange>. I sensi di colpa permanenti nascono proprio in questo momento storico della nostra vita, anche perché il bambino, egocentrico per natura, si convince che tutto quello che accade intorno a lui è sua responsabilità. Un divorzio, una malattia, una sofferenza, un problema qualsiasi, convinceranno il bambino di esserne il colpevole, di non essere stato capace di far bene le cose; di far felici gli altri. Quindi, ogni volta che il bambino si sentirà in colpa per qualcosa, penserà a se stesso come ad un incapace e avrà per conseguenza il timore di perdere l'amore delle persone care, di essere abbandonato, di perdere la stima, la fiducia, l'approvazione degli altri. Questo stato d'animo non svanisce con l'infanzia; ce lo portiamo dietro come un ingombrante bagaglio. E quando ci si sente incapaci non si riesce a tollerare di poter sbagliare perché il senso di colpa si ingigantisce convincendoci ancora di più di non valere nulla. In questa condizione emotiva percepiamo gli altri come giudici. Ci sembra che gli occhi di tutti siano sempre puntati, in modo negativo, su di noi. Egocentrici come i bambini. E più ci si sente inadeguati e colpevoli, più si sente il bisogno di considerazione, di attenzione. Il bisogno di approvazione diventa esagerato. Questa sofferenza ci tiene ad uno stadio infantile, quando maturità corrisponde all'accettazione di sé, così come siamo, con pregi e difetti. Guardarsi con obiettività e attivarsi per migliorare, senza affanno e senza frustrazione. Con pazienza e amore. Non siamo obbligati ad essere perfetti. <Udite! Udite!>. E' lecito avere difetti, incapacità e limiti. Non è una colpa. Non è una colpa non riuscire in tutto, a soddisfare tutti. Certo che la mentalità del mondo non ci aiuta. Siamo bombardati da messaggi che inculcano nella nostra mente l'esigenza di essere belli, bravi, intelligenti, brillanti, ricchi, splendidi in ogni occasione e situazione. Questa è una deformazione, una tentazione diabolica per farci sentire in realtà delle nullità, così che restiamo a testa bassa. Sarebbe pericoloso per il "mondo" se ciascuno di noi comprendesse la sua vera ricchezza e la manifestasse, come figlio di Dio, come Essere Umano. L'immagine della perfezione è un inganno. Nel giardino dell'Eden,

Adamo ed Eva erano nudi o poveri, entrambe le traduzioni sono corrette, ma non ne provavano vergogna e Dio non li pretendeva diversi. Ma arrivare a questa consapevolezza, a questa guarigione che ci dà libertà, non è facile. L'educazione religiosa cattolica poi, ha fatto una notevole quantità di danni. Fino a qualche decennio fa, tutto era peccato; tutto era colpa. E questa concezione si è radicata, è stata interiorizzata, così che il nostro giudice interiore vi fa continuamente riferimento per accusarci. Secondo questa ottica, dove la mortificazione, l'umiliazione e la sofferenza vengono visti come un valore, essere felici, provare piacere, avere cura ed essere fieri di se stessi, è considerata una colpa. E se c'è una colpa, ci deve essere una punizione, un castigo che ce ne liberi e ci faccia sentire a posto con Dio e con la nostra coscienza; soddisfatti nel senso di giustizia. Ed è anche per questa dinamica che dal senso di colpa si può arrivare alla malattia, per punirci del male che abbiamo fatto o del male che siamo. La sofferenza della malattia diventa una espiazione. Questi meccanismi mentali, come dicevamo, sono quasi sempre inconsci, avvengono ad un livello che la ragione non percepisce consapevolmente. Non mi accorgo ma accade e le conseguenze sono concrete e spesso dolorose. Il senso di colpa è il nostro peggior nemico, perché sentirsi sempre in colpa significa essere convinti di non meritare niente. Se nel profondo del mio cuore, della mia mente, io sono convinta di non meritare nulla, o che, per lo meno, prima di me debbano avere la precedenza o il meglio, gli altri – i figli, il marito, la moglie, i genitori, gli amici, ecc – la mia volontà profonda si attiverà perché così accada. Quando parliamo di volontà non parliamo di una unica entità. Esiste una volontà conscia e una volontà inconscia. Nella Lettera ai Romani 7, 22.23, Paolo dice: *<Dentro di me sono d'accordo con la legge di Dio ma nel mio corpo vedo una legge diversa che combatte la legge della mia mente>*. Padre Giuseppe spesso ci ricorda il paragone dell'iceberg usato da Freud. L'iceberg rappresenta la nostra volontà; una parte dell'iceberg è sopra l'acqua e lo vediamo, e questa è la volontà conscia che è fatta di ragionamento logico, pensiero e azioni volontarie. Ma sotto l'acqua c'è l'altra parte dell'iceberg, molto più grande, ed è la volontà inconscia costituita da azioni involontarie, pensieri automatici, memoria inconscia, emozioni, istinto, intuito, sogni. Quella più forte guiderà la tua vita. La nostra volontà è sovrana: *<Cosa vuoi che io ti faccia?>* Lc 18, 41. *<Io vi farò quello che ho sentito dire da voi>* Nm 14, 28. Non dimentichiamo mai che il Padre ci ha fatti a sua immagine e somiglianza, ha messo in noi il suo Spirito e così come Lui può chiamare all'esistenza le cose, anche noi, secondo la nostra fede; secondo quello che crediamo. Il senso di colpa è nemico persino della fede. Perché? *<Non ti ho detto che se credi vedrai la gloria di Dio?>* Gv 18, 40. Di solito leggiamo questo passo sempre nell'ottica della fede in Dio, nel suo agire, nella sua volontà. Certo, è anche questo ma non può essere solo questo, perché, se così fosse, chi non ottiene, dovrebbe pensare che se Dio non lo ha esaudito, non lo ha soccorso, è perché non si è fidato abbastanza di lui. Mettiamo che una persona che amiamo stia scivolando in un burrone e allunghi

la mano chiedendo di afferrarlo e salvarlo dal precipizio. Che facciamo? Analizziamo il suo cuore e se vediamo che dubita del nostro aiuto lo lasciamo precipitare? Vi fareste qualche domanda in un frangente simile? Dio ci salva, ci soccorre, ci aiuta perché ci ama. Punto. Non ci sono altre motivazioni; non ci sono meriti. Perché in questo caso anche essere capaci di credere in Dio e fidarsi di Lui sarebbe un merito. Il Padre non si ferma davanti alle nostre debolezze e nemmeno davanti ai nostri "non meriti", ma deve fermarsi davanti alla nostra libertà. Non siamo burattini: il Padre ci ha creati liberi, pensanti, autodeterminanti. Ci ha creati e poi ha ritirato la sua autorità perché fossimo liberi di creare la nostra vita. Non ci ha abbandonati, ma non spadroneggia sulle nostre vite. Credere dunque, non significa solo credere in Dio ma credere in ciò che vogliamo, che stiamo chiedendo, che desideriamo. Quando la mia bocca dice sì, ma la mia volontà profonda dice no, non otterrò. Ricordo che questo meccanismo funziona solo per noi stessi. Né io né Dio, possiamo prevaricare la libertà degli altri. Io posso volere la tua guarigione, ma se non la vuoi tu, o se c'è qualcosa dentro di te, collegato a te, che la impedisce, la mia volontà si ferma davanti alla tua libertà e alla tua dignità. Il primo passo è quindi proprio prendere consapevolezza dei meccanismi della nostra mente e spesso, basta un minimo di informazione, senza conoscere trattati di psicologia, perché, come abbiamo visto, ci sono comportamenti classici che fanno da spia e rivelano un disagio. Tutto questo però non basta. Una volta che abbiamo compreso di essere vittima dei sensi di colpa, dovremmo attivarci per liberarcene e questo è tutt'altro che facile. Il solo pensiero di rinunciare ai sensi di colpa ci fa sentire in colpa! Troppo comodo, lasciarsi tutto alle spalle e farla franca così a buon mercato! Almeno un pochino di tormento interiore, è il minimo sindacale. Come posso non sentirmi in colpa se non metto davanti a me tutti gli altri? Dubiteranno del mio amore; non sarei "buona", in fondo Gesù si è sacrificato, o no? Tenerci i nostri sensi di colpa ci fa sentire più buoni, più corretti e giusti. Ma, e la misericordia? E il perdono? Bisogna sapersi davvero amare per accettare l'idea che, se pure ho commesso degli sbagli, ho il diritto di essere felice, libera dal passato che è passato. Quando il figlio minore torna a casa, il Padre agisce in modo che il passato non pesi sul presente, né sul futuro. La volontà del Padre sugli eventuali sensi di colpa del figlio o sulla utilità dell'espiazione, è chiarissima, con buona pace dei pro-castigo. Quando il figlio inizia a parlare di ciò che ha fatto, il Padre gli chiude la bocca e ciò che fa è tutt'altro che una punizione: lo riveste, gli mette i sandali, l'anello e dà inizio ad una grande festa. In altre parole: andiamo avanti alla grande, senza voltarci indietro. Quando ci si focalizza sul passato si è incapaci di vivere il presente. Ma l'unico tempo nel quale possiamo intervenire è il presente. E' nel presente che possiamo lavorare su noi stessi; che possiamo riscattarci dagli errori commessi; che possiamo gettare le basi per un buono e santo futuro. Il Padre dona a suo figlio, gratuitamente, tutto quello che può renderlo felice, completo, anche se non se lo merita affatto, anzi. Il Padre mi ama così e mi accoglie come sono e dove sono, ma, ancora non basta. Bisogna

che io mi sappia amare e sappia accogliermi come sono e dove sono. Bisogna che io mi sappia amare per accettare e ammettere di essere imperfetta e non soffrirne. Per permettermi di essere debole, di essere stanca. Bisogna che io mi sappia amare per concedermi di pensare anche alle mie esigenze e non solo a quelle degli altri. Questo pensiero, però, che pure è lo stesso di Dio, trova una grande resistenza in noi. È così faticoso amarsi gratis. A volte la malattia, il disturbo sono un trucco della mente proprio per darci il permesso di essere imperfetti e deboli; perché la malattia giustifica la debolezza, l'inadeguatezza. Non sono io ad essere debole, incapace: è la malattia che mi limita e mi condiziona; la colpa è sua. La malattia mi costringe a fermarmi e riposare. Non me lo meriterei, non vorrei, ma sono costretta. Molte volte faticiamo a prenderci la responsabilità delle nostre scelte e troviamo sempre una scusa che ci giustifichi. <Non sono potuta venire>, e via tutta una serie di scuse: il caldo, il freddo, la stanchezza, l'imprevisto. Quando la verità sarebbe <Ho scelto di non venire>, per una qualche ragione che magari non ho nemmeno bisogno di esporre. Cosa assolutamente legittima. Questo non vuol dire che possiamo fare quello che l'umore del momento ci detta, senza educarci alla responsabilità, alla costanza, alla coerenza. Se i miei <Non voglio> sono capricci cerco di crescere. Amarsi e prendersi la responsabilità del proprio benessere e delle proprie scelte non significa essere egoisti; non significa dimenticarsi degli altri, non essere generosi nel dono di sé. Amare gli altri non significa calpestare se stessi. Bisogna rompere gli schemi. Non importa se hai delle rassicuranti abitudini. Non importa se gli altri sono abituati a vederti comportare in un certo modo; che si aspettino che tu ti comporti in un certo modo. Smetti di farlo e trova un equilibrio giusto. Se ti amano continueranno ad amarti, e se smettono di amarti non lo hanno mai fatto. A volte anche chi ci ama si accoccola nel nido che gli permettiamo di avere e non si rende nemmeno conto del nostro disagio. Tutti preferiamo pensare che tutto vada bene così, senza bisogno di cambiamenti. Quando le nostre prese di posizione li scuotono, aprono gli occhi e si adeguano e anche i rapporti diventano più autentici, perché tu sai che ti amano per quello che sei e non per quello che dai. E sei più serena nei rapporti perché senti il rispetto nei tuoi confronti. Anche la tua gioia nel dare sarà più piena, perché non sarà sporcata dal pensiero che spetti solo a te dare e non sia mai il tuo turno di ricevere.

Ora vorrei fare un accenno a tre personaggi del Nuovo Testamento rispetto al senso di colpa. Iniziamo da quello che ne è stato schiacciato: Giuda. Tutti sappiamo che Giuda consegna Gesù ai capi religiosi. Le interpretazioni del suo gesto sono diverse ma in questa condivisione la motivazione non è importante. Lui compie un gesto del quale poi si pente. Il risultato è la sua morte. Anche della sua morte ci sono due versioni. Per Matteo, Giuda, dopo aver consegnato Gesù, si impicca. Negli Atti degli Apostoli, scritti da Luca, Giuda muore squarciato dopo essere precipitato. La sostanza è che la morte è stata la conseguenza al suo gesto e al suo pentimento. Il

suo senso di colpa non gli ha dato scampo. Il rimorso avrebbe potuto, dovuto, spingerlo verso una crescita, un cambiamento, questa è la sua funzione, ma Giuda è rimasto chiuso in se stesso, isolato e fermo a quel gesto e in quel dolore. Ma c'è un altro spunto interessante che il personaggio di Giuda ci offre. In tutti i Vangeli egli è presente all'ultima cena. Nel Vangelo di Giovanni non viene descritta l'istituzione dell'Eucarestia, ma comunque si parla dell'ultima cena. Gv 13, 26.27: *<E, (Gesù) intinto il boccone, lo prende e lo porge a Giuda di Simone Iscariota. Allora, dopo il boccone, entrò in lui satana>*. Perché Gesù porge a Giuda il boccone intinto? Nell'uso orientale, quando si inizia la cena, il padrone di casa intinge un boccone e lo dà all'ospite più importante. Non è quindi una denuncia da parte di Gesù ma è l'estremo tentativo di attirarlo con l'amore. Ma Gesù fallisce. Sembra che proprio questo dono tiri fuori il peggio da Giuda. Proprio dopo questo gesto satana entra in lui. Non stiamo parlando di una possessione demoniaca. "Satana" significa nemico, avversario. Il gesto d'amore di Gesù scatena in Giuda un rancore maggiore. A volte il senso di colpa porta al risentimento verso la persona che lo ha suscitato. Me la prendo con te, mi arrabbio con te perché mi ricordi la mia colpa. Naturalmente è una regressione. Il comportamento maturo sarebbe: tu mi fai provare un senso di colpa perché io sto effettivamente sbagliando, allora cerco di migliorare me stesso; grazie. L'atteggiamento deviato è: tu mi ricordi la mia colpa e io ti elimino dalla mia vita, così non devo cambiare, non lo devo affrontare. L'amore che Gesù ha donato a Giuda non è stato capace di riportare Giuda all'amore, perché Giuda non ha voluto o non ha saputo accoglierlo. Per Pietro il percorso è stato diverso. Pietro aveva promesso a Gesù che sarebbe stato sempre con lui, dalla sua parte, gli fosse pure costato la vita. Ma poi, davanti alla minaccia della morte, della persecuzione, Pietro ha paura e rinnega Gesù. Lo lascia da solo ad affrontare la sua passione. La debolezza, l'incapacità di andare oltre la paura, cosa del tutto comprensibile, blocca Pietro. Luca 22, 61.62: *<Allora, il Signore, voltatosi, guardò Pietro, e Pietro si ricordò della parola che il Signore gli aveva detto: "Oggi, prima che il gallo canti, mi rinnegherai tre volte". E, uscito, pianse amaramente>*. Giuda riceve l'amore di Gesù attraverso il gesto del boccone donato, ma si isola in se stesso, e implode. Pietro riceve l'amore di Gesù attraverso il suo sguardo, "esce fuori" e piange. Affronta il dolore, il fallimento; si permette di esprimerlo, di esternarlo e poi va avanti, va oltre e sappiamo cosa è diventato Pietro; quanto è diventato signore sulle sue paure. Infine Paolo di Tarso, alla nascita Saulo. Paolo è Ebreo ed è orgoglioso di appartenere al popolo d'Israele. Dopo la formazione alla scuola del rabbino Gamaliele entra a far parte del gruppo dei farisei. E' un accanito sostenitore della religione ebraica, nonché acerrimo nemico di tutto ciò che vi si oppone, tanto che sarà a fianco dei carnefici che lapidarono Stefano. Inviato a Damasco per una spedizione punitiva verso i cristiani, da lui stesso voluta, durante il cammino, Gesù stesso gli appare ed opera in lui una conversione radicale. Il cambiamento di Paolo è immediato. È stato un assassino, persecutore dei Cristiani fino al giorno prima, e



pochi giorni dopo, inizia a predicare Cristo a quelli che aveva oppresso. Con l'autorità e con la fierezza di chi ha un passato ineccepibile e immacolato. Non va nemmeno da Pietro e dagli apostoli per avere l'autorizzazione ad essere apostolo e a predicare. Dice che gliel'ha data Gesù e tanto gli basta. Un gigante. In lui il senso di colpa ha abitato giusto il tempo di farlo muovere nella direzione opposta all'errore, dopo di che lo ha totalmente abbandonato, come è giusto che sia. Paolo non ha potuto rimediare alla morte di Stefano, non ha potuto riportarlo in vita, ma ha portato vita fino agli estremi confini della terra, portando Gesù. Paolo non è diventato perfetto. I suoi stessi scritti ce lo testimoniano, ma, libero da ogni senso di incapacità, di inadeguatezza; senza porsi il problema di meritare o meno di poter predicare Cristo, lo ha predicato con passione e coraggio. Dice Paolo: *<Per grazia di Dio però sono quello che sono, e la sua grazia in me non è stata vana>* 1Cor 15,10. Per grazia, gratis, l'amore di Dio viene riversato in noi e accende tutte le nostre potenzialità. Continuare ad ospitare in noi sensi di colpa immotivati, che ci bloccano e ci fanno ammalare, equivale a rendere vana in noi la grazia di Dio. Dio non pretende da nessuno espiatione e nulla ci viene dato per merito. Tutto, solo per amore. Se davvero vogliamo essere giusti, accogliamo la grazia liberandoci da ogni zavorra. Che siamo pienamente felici, facendo felice chi sta attorno a noi, è la volontà di Dio. Amen, alleluia!

*Enza*