

# GUARIRE ED IMPARARE AD AMARE

## 1° tappa - La diagnosi

Serve una buona **diagnosi** per arrivare ad una buona cura.

Nel vangelo leggiamo: *"E subito le si fermò il flusso di sangue e senti nel suo corpo che era guarita dal male"*. Non basta dire che il sangue si è fermato, la donna poi è guarita dal male: l'emorragia della donna non è una malattia, ma l'effetto di una malattia, un **sintomo**.

Il male è il problema, il sintomo lo segnala. Ci sono due tipici errori che si compiono in presenza di un sintomo, di un dolore:

- non lo si ascolta: ci adattiamo, ci abituiamo al dolore ed esso degenera. Il dolore va ascoltato e non banalizzato. Il corpo o il cuore mi stanno mandando dei messaggi. Mi chiedo:

*Perché mi fa male questo o perché mi arrabbio tanto per quest'altro? Perché sto male in questo periodo?*

- Assolutizzare i sintomi: eliminare il dolore e fermarsi lì. Questa è un'epoca anestetica, palliativa; è il tempo dell'industria del divertimento e della sedazione. La fuga dal reale, però, lascia il problema irrisolto.

Quindi, bisogna chiedersi quali siano i propri sintomi senza commettere questi errori e soprattutto nella preghiera, mai da soli!

È facile odiarsi se non si conosce la misericordia del Padre. Per vedere il bello che c'è in noi ci vogliono gli occhi di chi ci ama. Dio ci ama perché sa esattamente chi siamo. Possiamo aprirci o chiuderci all'amore, quello vero, quello di Dio.

Allora... quali sono questi sintomi?

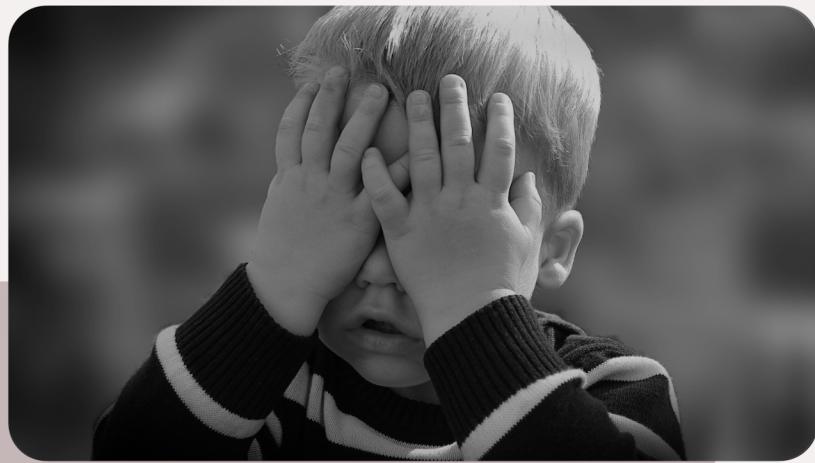




Sottolinea i sintomi che pensi di avere e appunta sul foglio o da qualche parte altri sintomi che ti vengono in mente!

Alcuni esempi di sintomi: la difficoltà a dire di no. La ricerca continua del riconoscimento altrui. Sentirsi scontenti di sé. Sentirsi tormentati dal proprio aspetto. La ricerca continua di piacere fisico, di compensazioni, per l'incapacità di rimanere un minuto con sé stessi o con le proprie frustrazioni. L'attaccamento a qualcosa che risiede nel proprio passato. La possessività, l'invadenza. La freddezza. La mania di competizione. La rabbia facile. La necessità di sedurre oppure di farsi compatire dagli altri. L'incapacità di lasciarsi andare. La difficoltà nel perdonare. La facilità con cui si parla male degli altri. La difficoltà nell'accettare le critiche. La tendenza a dire bugie. Sentirsi bloccati quando bisogna prendere una posizione. L'incapacità di chiedere aiuto. La vergogna. La necessità di passare inosservato sempre e ovunque. La difficoltà nell'aprirsi o, al contrario, la necessità di aprirsi sempre. L'incapacità di reggere gli scontri o le tensioni. La paura nei confronti delle proprie debolezze. La tendenza a criticare oppure a vantarsi. La difficoltà di fidarsi oppure la facilità nel fidarsi di tutti.

*Questi non sono i problemi, ma i sintomi. Bisogna risalire alle loro cause. Come fare?*



Dietro ad ogni sintomo c'è sempre la **paura**.

Ci sono tantissime paure ed esse sono collegate ad uno (ma solitamente più) sintomi. Alcuni esempi di paure:

#### Paura di deludere

Sono incapace di dire i "no" che dovrei dire. Oppure non mi apro mai del tutto. Oppure mi fido di tutti per non fare il difficile. Oppure evito i confronti. Oppure smusso le tensioni. Oppure sono ipocrita.

#### Paura di perdere il controllo

Sono possessivo. Oppure non so lasciarmi andare. Oppure sono sempre timoroso. Oppure non mi fido di nessuno. Oppure mi arrabbio facilmente.

#### Paura di non essere perfetto

Sono scontento di me. Oppure mi vergogno. O non riesco a chiedere aiuto. O cerco di passare inosservato. O non accetto critiche. O non riesco a superare il passato. O devo risultare sempre forte, mai debole.

### Paura di non avere importanza

Devo piacere o sedurre. Oppure attacco a straparlare. Oppure dico bugie. Oppure entro in competizione con gli altri. Oppure sono freddo. Oppure mi vanto. Oppure temo le umiliazioni. Oppure mi faccio compatire.

### Paura di soffrire

Mi do continue compensazioni. Oppure cado in dipendenze. Oppure esorcizzo il dolore cercando il piacere. Oppure sono avido o possessivo. O faccio troppe cose. O faccio la vittima. O non perdono facilmente.



Seguendo l'ottica cristiana, è possibile collegare ogni paura a dei **vizi**.

La paura di deludere è alimentata dallo stesso carburante della superbia: l'idea di un ego trionfante, che cerca di sfuggire però dalle proprie fragilità interiori.

*Quando ci si adira bisognerebbe chiedersi infatti: che cosa sto difendendo?*

La paura di perdere il controllo alimenta l'avarizia, la quale è ansia da insicurezza e risolve i suoi terrori attraverso il possesso. Tale paura è connessa anche all'ira; anch'essa deriva dalla difesa di un possesso.

La paura della frustrazione è connessa alla gola, che è ansia da appagamento e fomenta anche la lussuria, la quale è ricerca autodistruttiva del piacere nell'ambito più specifico della sessualità.

La paura di non essere perfetti riconduce alla superbia, che assomiglia alla paura di deludere ma qui lo sguardo viene posto su di sé, dando credito alle aspettative sul proprio ego, ritenute più autentiche della realtà. Queste aspettative, poi, tormentano interiormente.

La paura precedente è collegata alla paura di non avere importanza, struttura portante dell'orgoglio, dell'affermazione del proprio ego, che in realtà è paura di non essere niente e si collega all'invidia, per cui scattano confronti, competizioni.

La paura di soffrire è l'anima dell'accidia e quindi cercare di sottrarsi alla fatica ed evitare ogni cosa che possa recare minaccia, cascando in atti codardi e avendo sempre qualcosa da reclamare.



Notiamo una cosa: le paure sono di numero molto inferiore rispetto ai sintomi. Quindi una stessa paura genera diversi atteggiamenti.

## Lavoro personale

Rivediamo passo passo i passaggi necessari alla prima parte della diagnosi.

Rileggi l'elenco scritto due facciate indietro che contiene alcuni esempi di sintomi. Prendi del tempo per riflettere e cerca di individuare quali di essi siano anche parte della tua vita. Poi pensa anche ad altri sintomi non elencati che riscontri nella tua esistenza. Scrivi tutti questi sintomi qui sotto.

1

---

---

---

---

---

Ricollega ogni sintomo ad una paura. Per ognuno dei sintomi che hai elencato qui sopra, elenca una paura qui sotto. Puoi aiutarti con le 5 paure d'esempio scritte nelle facciate precedenti oppure prova a riflettere (o chiedi consiglio a qualcuno) su quale paura possa essere collegata ad ogni sintomo.

2

---

---

---

---

---

I primi due passaggi non sono semplici... possono richiedere anche più ore o addirittura più giorni di riflessione!

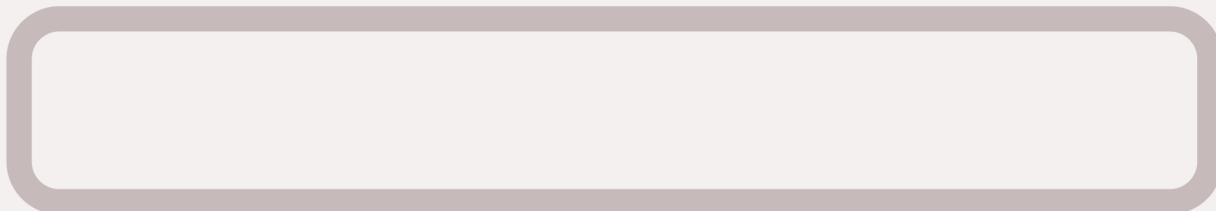
Ti lascio il seguente spazio per scrivere, con tue parole, le motivazioni che dai agli abbinamenti sintomo-paura. Puoi segnare degli appunti al riguardo, scrivere i tuoi ragionamenti oppure anche soltanto spiegare la dinamica che potrebbe collegare ogni paura con il tuo modo di comportarti o sentirti in determinati contesti.

3

(facoltativo) E ora arriviamo ai vizi: abbina ogni paura elencata ad uno o più vizi. Se non li ricordi, essi sono la superbia, l'avarizia, la lussuria, l'invidia, la gola, l'ira e l'accidia. Se hai bisogno di comprenderli meglio per riuscire ad individuarli, ti invito ad approfondirli. Un valido sussidio è il "Catechismo della Chiesa Cattolica" della Libreria Editrice Vaticana (inoltre è ottimo per ogni tua domanda in generale sulla morale cristiana!).

Nello spazio seguente puoi segnare i vizi collegati alle paure che hai scritto sopra.

4



Di fronte ai propri errori, i propri peccati, i propri incastri è necessario chiedersi:  
cosa voglio evitare comportandomi così? Cosa ho paura di perdere? Cosa difendo?  
Perché mi comporto così? Con che paura sto in contatto?

Ti invito a riflettere a queste domande, non solo ora, ma in generale, nella tua quotidianità. Nel rispondere, devi avere un atteggiamento riflessivo, prudente, oggettivo ma soprattutto devi avere tanta tenerezza per te stesso.

Ti lascio uno spazio per appuntare, segnare, sfogare, scrivere ogni cosa che desideri.

5



.....

Rimane importante ricordare che ci sarà sempre qualcosa che rimarrà inspiegabile in noi. Non riusciremo a trovare ogni risposta, per fortuna, altrimenti l'illusione di avere in mano la propria vita interiore probabilmente porterebbe ad essere arroganti e saccenti, portandoci a correggere gli altri. Questo viaggio ci deve condurre a prendere il sentiero delle buone domande attraverso le quali prepararsi a guarire senza alimentare l'ansia di onnipotenza e di controllo.



Il nodo della paura non lo si scioglie da soli; c'è una persona che è morta e risorta per questo, per liberarci dalle catene interiori che schiavizzano l'anima.

La paura schiavizza, ci vuole qualcuno che venga a liberarci e sarà solo una relazione a guarire le nostre relazioni malate.

*Solo l'amore guarisce l'uomo per davvero.*



Dietro ad ogni patologia c'è un innesco, un **agente patogeno** che finché non viene debellato non si guarisce dal male. Anche la paura, quindi, è una conseguenza.

Le paure umane hanno una storia. Sono legate al nostro passato. Se una cosa non mi ha fatto soffrire, giustamente, non ci posso pensare e non mi posso portare dentro delle strategie per evitarla.

Attenzione, però, a non confondere le paure con quelle istintive, naturali: queste sono biologiche e non toccano le relazioni.

Le paure hanno una logica, non sono irrazionali. Hanno un vissuto e bisognerebbe scoprire cosa dice una paura, cosa afferma.

Le paure non sono tutte cattive, ne esistono anche di buone. Esistono paure costruttive e distruttive. Nella Scrittura si parla di Timor di Dio, che è uno dei sette doni dello Spirito Santo e riguarda delle paure che sono sacrosante, come la paura di fare del male alle persone, di buttare via la vita, di non essere giusti con il prossimo, di rovinare cose preziose, di vivere mediocremente. Tali paure hanno anch'esse una storia, un contenuto logico, che è la nostra saggezza.

Le persone sagge hanno le paure giuste, le hanno ricevute in dono dall'esperienza, anche quella negativa.

