

Che storia hanno le tue paure?

Temo gli scontri? Forse ho una storia segnata dai conflitti, magari vissuti in famiglia e ho l'angoscia di alcune scene che mi porto dentro. Ecco perché sono accomodante e cerco sempre di adeguarmi e faccio il bravo.

Ho paura di deludere? Forse sono stato valutato con durezza oppure ho vissuto affetti "a condizione", mi sono dovuto meritare l'amore oppure ho subito freddezze e rifiuti.

Ho paura di perdere il controllo? Forse è perché sono stato oggetto di manipolazioni, di invasioni di campo, di costrizioni, oppure ho provato insicurezza, ho vissuto la precarietà da piccolo, ho perso una figura importante di riferimento e mi sono sentito senza protezione o qualcosa di simile.

Ho paura di non appagarmi? Forse c'è stata una serie di frustrazioni nella mia storia e me le sto ancora compensando.

Il perfezionismo mi tortura e sono fondamentalmente contento di me stesso? Forse sono stato confrontato con modelli inarrivabili o messo sotto esame e ho una misura irrealistica per valutarmi.

Ho paura di non essere importante e di non affermarmi? Forse è perché sono stato scartato, trascurato, denigrato o messo in dubbio.

Ho paura di soffrire? Forse ho sofferto o ho visto soffrire.

Come nel capitolo 3 della Genesi, in cui la donna e l'uomo mangiarono il frutto dell'albero in mezzo al giardino, la paura è il risultato finale di un processo che passa per un atto, la **trasgressione**. Nella Genesi tale trasgressione è l'effetto di un dialogo in cui il serpente inganna la donna. Che natura ha questo **inganno**?



Non è semplice la risposta...

Dobbiamo identificare un avversario che non ama essere smascherato. Le paure generano le violenze, le ingiustizie, le avidità insaziabili che devastano la storia. Qui interferisce quello che sant'Ignazio di Loyola chiama il "*Nemico della natura umana*", che non è il personaggio rosso e cornuto dei film dell'orrore, ma preferisce stare nascosto e lavorare per mezzo di suggestioni che influenzano i nostri pensieri e sentimenti. Infatti, abbiamo detto che la paura schiavizza e ci vuole Qualcuno che ci liberi; ma se uno schiavo non si libera da solo è anche vero che un uomo non diventa schiavo da solo, ha un *oppressore*.

Sembra esagerato parlare in questi termini? Bisogna considerare che da quando l'umanità non ha più creduto all'origine non-umana del male, ha *demonizzato* l'uomo. Ha diviso il mondo in buoni e cattivi e i cattivi li ha messi nei lager o altrove.



Il male supera l'uomo. Il DNA del male non è umano.
Il DNA dell'uomo è il bene, il male è la sua stortura.
Quando un uomo esce dal male torna in sé, ridiventa sé stesso.
Prima di rinsavire non era sé stesso.

Quindi...

Dietro alle paure che distruggono l'amore troviamo un inganno, che ha alcune caratteristiche. Ti lascio l'elenco in modo tale che con una matita puoi segnare quelle che si possono abbinare all'inganno (uno o più) che pensi di poter collegare alle tue paure:

- ☐ si insinua solitamente nel contesto di un evento negativo (oggettivo o irreali) vissuto come assurdità o ingiustizia o a causa di errori commessi e percepiti come irrimediabili;
- ☐ è un pensiero categorico che afferma qualcosa in modo perentorio, irrevocabile;
- ☐ prende una parte della realtà e la assolutizza;
- ☐ scambia ciò che è primario con ciò che è secondario e viceversa;
- ☐ isola dagli altri, dapprima, e poi fa cercare dei complici; quindi ritiene di non poter essere rivelato perché nessuno lo sa comprendere fuorché chi lo pensa;
- ☐ disegna prospettive da vicolo cieco, senza via d'uscita; innesca l'ansia di soluzioni ad ogni costo e se la soluzione non appare condanna all'impotenza e alla tristezza;
- ☐ non crede al bene e autorizza al male; vagheggia obiettivi apparentemente possibili in realtà inarrivabili;
- ☐ afferma la certezza inappellabile di aver capito le intenzioni altrui, cattive o sbagliate, e non accetta di essere contraddetto.

Qual è il contenitore dei pensieri che hanno queste caratteristiche? Lo spazio di quelle menzogne è il **pensiero triste**. Questi pensieri auto-distruttivi o auto-esaltanti hanno il contesto mentale dell'autocommiserazione, una "tristezza dolciastra", come dice Papa Francesco: quando ci si lascia andare, fin da piccoli, a quel dolore piacevole che è il vittimismo è come se, inconsapevolmente, invitassimo il maligno ad entrare.



Qual è il primo pensiero che hai negli attimi peggiori, quello che viene fuori nei momenti di esasperazione o di stanchezza? Cerca di ricordarlo (o notarlo) e annotalo qui. Può essere rabbioso o mesto, aggressivo o remissivo, disperato o pretenzioso, ma viene sempre a galla ed è legato alla tristezza, allo scoraggiamento ed alla cattiva metabolizzazione di un vecchio evento, letto in chiave errata.



Ogni menzogna, infine, è ricollegabile alla stessa radice: il **disprezzo di sé**. Tutte le paure nascono dal disprezzo di sé, ogni peccato ha una remota radice in un pensiero cattivo su sé stessi.

Facciamo un'ultima riflessione...

Nel Vangelo si legge che l'emorroissa aveva molto sofferto per opera di medici, spendendo tutti i suoi averi senza alcun vantaggio, anzi, piuttosto peggiorando. La "molta sofferenza" è legata alle tentate cure, non all'emorragia. In giro si offrono diverse **terapie** per "malattie" più disparate e talvolta bisognerebbe temere più le soluzioni della gente piuttosto che ai problemi della gente. L'emorroissa si affida ai "dotti", ai medici, spende pure tutti i suoi averi. Alla fine, peggiora, oltre ad aver sperperato tutti i suoi soldi. Quante persone tentano di vendere soluzioni, diete, scuole, proposte, formule magiche, oroscopi, magie, aria fritta lucrando e dando false speranze... Tali persone non sono cattive, ma sono incapaci di risolvere: le loro "soluzioni" sono umane, limitate. La donna del Vangelo capisce che per la propria guarigione non può attingere dalla sapienza umana, deve fare un salto di qualità. Ci ha messo 12 anni per capirlo, ma si è smarcata dalla terapia sbagliata.

Ricapitolando: abbiamo degli atteggiamenti sbagliati, che sono le nostre patologie affettive e spirituali, prodotti dalle nostre paure, e queste sono generate da convinzioni erranee che le rendono devastanti. Tutto questo produce dolore e allora proviamo a salvarci con delle strategie che peggioreranno la situazione e procureranno dei costi pesanti, talvolta irrimediabili. Questi costi, quindi, non sono per forza economici... può capitare che per rimediare ai propri inganni ci siano prezzi salati da pagare sotto qualsiasi punto di vista.



Quante cose si vanno ad escogitare per tentare la decompressione da qualcosa che angoscia? Verso quali direzioni si va? Questa è una tecnica tipica del Maligno: far apparire un bene ipotetico in nome del quale compromettere un bene reale che al momento appare secondario. Ma è ipotesi contro realtà, scontro che nella natura umana trova spesso perdente la seconda, purtroppo. Alla fine, l'ipotesi è aria fritta, ma il bene reale è andato in rovina.

Queste fissazioni sono proiezioni di soluzione (nella Bibbia vengono chiamati anche *idoli*). Di che tipo sono? Gesù va nel deserto a combattere le trappole che l'uomo patisce, le quali sono di 3 tipi principali:

- trasformare le pietre in cibo: è l'ansia di ricevere, di assumere qualcosa, si traduce nella ricerca di appagamento, nell'orientamento a vivere per saziarsi, a pensare che attraverso piaceri, comfort, sesso, assimilazioni fisiche di ogni tipo, si arrivi alla soluzione dei nostri dissidi e ad una vita piena. L'appagamento del corpo è una trappola infantile che schiavizza senza rilasciare facilmente l'ostaggio, che siamo noi.
- l'ansia del dominio, del potere, del possesso, la proiezione che l'egemonia risolva l'esistenza. Ogni potere, però, richiede dei compromessi e più si domina, più in realtà si è dominati. Allo stesso modo, ogni possesso in realtà possiede, ogni oggetto che arrivo ad acquisire mi aliena, mi fa delegare l'identità a qualcosa meno importante di me, mi spersonalizza.
- l'inclinazione della mente a credere di poter essere salvati da un'idea o da un progetto. Queste cose de-sintonizzano dalla realtà e rendono ottusi mentalmente a causa dell'assolutizzazione della pre-visione mentale. Quel che escogito lo equiparo alla realtà, ma non è così, ho sempre una prospettiva parziale, mi sfugge sempre la maggior parte dei dati. Le ipotesi, però, prendono possesso della testa e si diventa testardi e ciechi, in nome dell'intelligenza.

Alcuni esempi che possono tornare utili: ci sono nella nostra vita le "terapie" secondo la prima tentazione, collegate al comfort, al cibo, al sesso, alla moda, al look, ai divertimenti. I deliri di appagamento, le assicurazioni elemosinate ovunque, il piacere cercato in ogni direzione. L'ansia di ricevere attenzione e amicizie; le esperienze estetiche, artistiche o anche i semplici "sballi", le sbornie di ogni tipo. Le dipendenze, gli stupefacenti di ogni tipo, il gioco d'azzardo. O il culto del tempo libero e il riposo come strategia di fondo. Ci sono poi le grandi illusioni della tentazione del possesso, del ruolo, del potere, l'ansia per il guadagno, la tendenza a controllare le persone e gli oggetti, la carriera, i figli, l'azienda, la macchina, la casa di proprietà, la posizione sociale, le amicizie importanti, tutte quelle piccole e grandi affermazioni di potere che possiamo aver perseguito e che ci hanno totalizzato. Infine ci sono i "medici" secondo l'ultima tentazione, le idealizzazioni, i progetti, le aspettative sulla propria immagine, sul futuro, la propria idea di famiglia, di donna o di uomo, le aspettative affettive irreali, le alienazioni religiose, il mondo della curiosità, del gossip, dei social-network, le pianificazioni intoccabili del proprio tempo o l'incapacità di perseverare nei propri doveri per l'avidità di esperienze, per sapere di più... e le competizioni, i traguardi a tutti i costi, i personaggi costruiti su di sé per avere successo.

Qual è il prezzo di queste strategie?

Cercare il piacere compromette la lucidità, essere schiavi del cibo compromette la salute, dipendere dal sesso distrugge la dignità, la moda spersonalizza, i divertimenti alienano, gli appagamenti intontiscono, le assicurazioni infantilizzano, attirare attenzioni trasforma in ipocriti e fa perdere il cuore, gli sballi, le sbornie, le droghe rendono incapaci di vivere nella realtà, il gioco d'azzardo costa denaro che è rubato all'amore. Tutte queste tecniche rubano l'amore dal cuore.



Costano tanto anche le ricerche di potere e di possesso, con ruoli che sono maschere e distaccano da sé stessi, con compromessi in cui ci si deve inchinare al meccanismo del potere e si diventa sguattero o leccchini, perché ogni potere o ogni possesso costa libertà e sull'altare della carriera si offrono sacrifici umani, figli trascurati o non generati. O abortiti. Tutto asservito all'arrampicata alla posizione di dominio e di affermazione e relazioni compromesse e condizionate, sin da bambini, per entrare in relazioni strumentali, per arrivare altrove, per essere qualcosa. Il potere è la strada maestra di una solitudine senza salvezza. Il possesso è il preludio alla distruzione delle amicizie, dei matrimoni, delle famiglie perché è il principale antagonista dell'amore. Per il possesso si perde la capacità di donarsi.

I costi dei progetti sono altrettanto alti, rendono ottusi verso i fatti, verso gli altri e verso la realtà che non è più accolta per quel che è ma come la ricerca della conferma dei propri pensieri. E se la realtà contraddice i miei progetti, è lei che è in errore. E io, schiavizzato dalle mie aspettative, perdo la pace, la sincerità, l'umiltà, la capacità di accogliere, e per i miei progetti non mi rendo conto che mi rovino la vita, le relazioni, l'equilibrio, la capacità di crescere, di lasciarmi evolvere, di imparare a stare dove la vita mi mette. Non raggiungo gli obiettivi naturali della mia esistenza.

Lavoro personale

Facciamo ancora qualche passo verso la radice dei nostri modi di agire.

La domanda da farsi al cospetto di Dio, chiedendo lo Spirito di verità e la forza per non scoraggiarsi, è: quali strategie sbagliate hai seguito? Di quali idoli ti sei fidato? Quanto ti sono costate queste cantonate?

Cerca di mettere questi pensieri per iscritto ma senza lasciarti distruggere dai rimorsi, non servono i rimpianti ma lucidità.

1

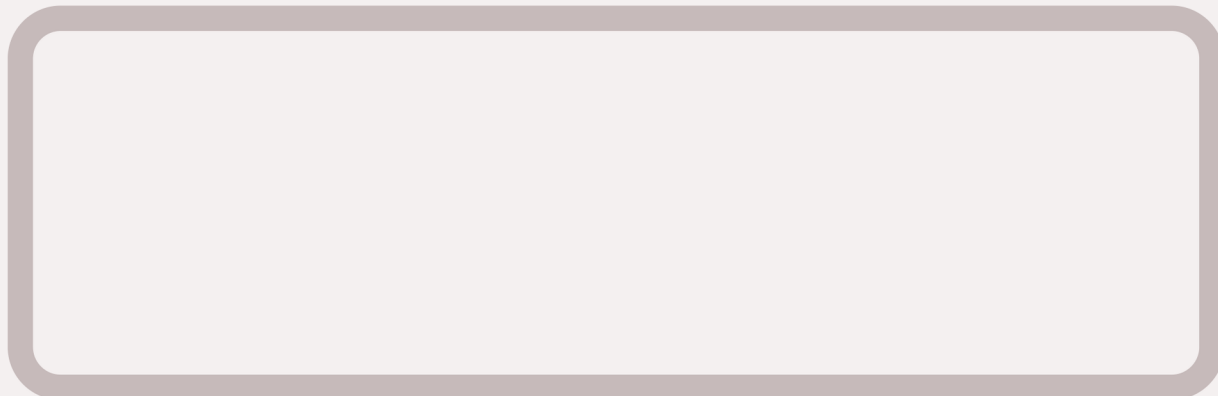


Prendi qui qualche appunto, poi scrivi più contenuti su un foglio tutto tuo.

2

E ora pensa: quali strategie stai seguendo al presente? Non è che questa o quella cosa che stai facendo è in realtà un abbaglio? C'è per caso un buco nero che oggi ti sta creando dei "costi altissimi"?

Un aiuto: mentre ti domandi se una certa cosa in cui ti stai buttando non sia un'idolatria, un abbaglio, ti irrigidisci e ti adiri che anche solo si osi pensare che quel progetto o iniziativa sia (o sia stata) un inganno, il solo fatto che perdi la calma e ti alteri anche solo un pochino è un segno rivelatore.



Ma se uno inizia a vedere i propri idoli e i loro gravi costi, cosa se ne fa di questa consapevolezza? Non è sbagliata un po' di santa ira verso gli errori fatti per riconoscere che ci sono costati troppo. È un sano orgoglio perché arriva la percezione che la nostra vita si meriti di meglio che queste miserie. Siamo nati per l'amore e tutto questo non c'entra niente. Ci sono cose che ci hanno ingannati ed espropriati, cose che ci sono costate troppo.

Quanto abbiamo pagato le illusioni di questo mondo, gli inganni di una mentalità comune ma anche nostra? Non si esce dal male se non lo si ha in antipatia. Il peccato va ucciso, gli idoli spezzati. Non si esce mai da un male senza *dirgli di no*. La tentazione non si dimentica mai di te e non ti molla mai. Al peccato bisogna rinunciare consapevolmente, Dio non ci salva malgrado noi. Dio è colui che ci libera, ma deve avere una pista d'atterraggio e questa pista è la nostra richiesta d'aiuto, il desiderio di guarire profondamente, la **voglia di vivere bene**.

