

EUCARISTIA, STUPORE PER LA FRATERNITÀ

Nello Dell'Agli

EUCARISTIA E GUARIGIONE DELLE FERITE

*«Introduxit me in cellam vinariam,
ordinavit in me caritatem» (Ct 2,4)*

In questo scritto¹, dopo aver visto in breve cos'è una ferita, svilupperò il discorso nel modo seguente: considerando l'Eucaristia come *narrazione memoriale* della nuova ed eterna *alleanza* celebrata all'interno di un *banchetto* in cui sono compresenti l'aspetto conviviale e quello sacrificale, cercherò di evidenziare in che modo questi tre aspetti di un'unica realtà hanno che fare con la guarigione delle ferite.

1. CHE COS'È UNA FERITA

*«A sera tardi, quando il giorno si è inabissato dietro di noi,
mi capita spesso di camminare lungo il filo spinato
e dal mio cuore s'innalza sempre una voce che dice:
la vita è una cosa splendida e grande.
A ogni nuovo crimine o orrore
dovremo opporre un nuovo pezzetto d'amore e di bontà
che avremo conquistato in noi stessi.
Possiamo soffrire ma non dobbiamo soccombere».*
(Etty Hillesum)

Anzitutto qualcosa sulle ferite. Nella letteratura spirituale, per quel che mi consta, se ne parla in tre diversi sensi. A volte ferita e peccato sono

¹ Lo scritto riporta la relazione tenuta al Convegno CISM tenuto a Collevaenza dal 21 al 25 novembre 2005. Esso viene pubblicato anche negli atti del Convegno: AA. VV., *L'Eucaristia guarigione del nostro amore. La dimensione formativa del mistero eucaristico*, Il Calamo, Roma 2006, 35-87.

termini coincidenti: si parla dei peccati come ferite, in quanto atti contro natura che fanno male a chi li compie e a chi li subisce. Altre volte si parla delle ferite come conseguenza del peccato: quest'ultimo causa la nostra disumanizzazione, producendo alcuni mali, ad es. l'indurimento del cuore e, in questo senso, il naturale e retto funzionamento della natura umana, peccato dopo peccato, risulta sempre più compromesso. Altre volte ancora si parla delle ferite nel senso di esperienze dolorose in cui la persona subisce, dentro una relazione, qualcosa che sperimenta come un attentato alla propria integrità psicologica e che provoca in lei una carenza affettiva, rischiando di bloccare la crescita e il cammino, almeno in una certa area. In questo senso, ad es., parliamo di ferite quando una persona è stata abbandonata, o trascurata, o svalutata, o violentata, etc.

Io assumo il termine *ferita* in tutti i sensi sopra accennati, ma qui di seguito mi limito a dare qualche chiarimento solo sul terzo senso di ferita, perché è quello con cui spesso, in ambito teologico, si ha meno dimestichezza.

Da tale punto di vista, ferita significa che un bisogno fondamentale della persona non è stato curato, o che una sua zona vulnerabile non è stata riconosciuta o addirittura è stata aggredita. I bisogni fondamentali dell'organismo spirituale umano sono quello di amore (nel senso più ampio del termine: protezione, nutrimento, cure, affetto, contenimento, sostegno), quello di stima e quello di rispetto (della propria individualità ed autonomia). Ciascuno di noi probabilmente ha ricevuto, fin da piccolo, tanti doni affettivi (in termini di amore, stima, rispetto) dai genitori, dai nonni, dagli educatori, dagli amici, etc., ma ha subito anche delle ferite, più o meno gravi.

Penso ad una ragazza che si è sentita voluta bene dal padre (ha avuto permessi di intimità con lui), ma non stimata: più volte il padre l'ha criticata pesantemente fin da bambina, l'ha definita incapace quando sbagliava, l'ha paragonata a suo svantaggio con la sorella più piccola, etc. Ecco, questa è una ferita: la ragazza è stata «aggredita» nell'area dell'autostima e ciò in qualche modo ha bloccato, a tale livello, la sua crescita. Quando un amico, un'amica, un educatore la critica, questo per lei rappresenta qualcosa di insopportabile, per cui fugge dal rapporto e cerca sempre nuove impossibili conferme, che per lei significano: «dimmi che vado sempre e comunque bene». Sta lavorando per distinguere tra la stima incondizionata che merita come persona e il fatto che può essere criticata su fatti specifici, ovvero che l'essere degna di stima può coesistere col fatto che i suoi partners relazionali criticano aspetti particolari del suo corpo e del suo carattere o col fatto che, quando ascolta la Parola di Dio, può accettare le eventuali correzioni da parte del Signore senza «buttarsi a terra» come persona.

Cosa succede quando noi esseri umani subiamo una ferita?

Anzitutto proviamo dolore, paura, rabbia, orgoglio, invidia, insomma una serie di emozioni spiacevoli (di cui ci parlano le scienze della formazione e la Bibbia) che possono produrre, ma non necessariamente, un *potenziale distruttivo*. Così, sull'onda della paura, possiamo chiuderci all'intimità o alla possibilità di prendere la parola, sull'onda della rabbia possiamo diventare distruttivi o vendicativi, sull'onda della tristezza possiamo immusonirci o diventare lamentosi, sull'onda dell'orgoglio possiamo reagire con disprezzo ad ogni percezione altrui che non collimi con la nostra, etc. In questo senso, è possibile parlare di potenziale distruttivo delle emozioni, che di per se stesse sono sane in quanto create dal Signore.

Non solo: quando subiamo una ferita, tiriamo delle conclusioni e prendiamo delle decisioni di tipo esistenziale-relazionale che hanno valore di sopravvivenza psicologica; tali conclusioni e decisioni, secondo i teorici dell'Analisi Transazionale, confluiscono progressivamente in un piano di vita chiamato copione, all'interno del quale la persona attribuisce a se stessa e agli altri dei ruoli ben precisi, ad es., di salvatore, vittima, persecutore, etc. La psicoterapia della Gestalt parla, invece, di adattamento creativo per indicare la capacità del bambino di operare l'integrazione relazionale tra sé e l'ambiente. Personalmente, oltre a recepire i suddetti contributi, preferisco parlare anche di costruzione di un sistema autoprotettivo come parte della più generale costruzione di sé: per evitare successive ferite o per «pararne» i colpi sviluppiamo delle misure protettive che da un lato ci sostengono, dall'altro possono risultare fonte di nuove ferite.

Così, ad es., un bambino trattato molto spesso in modo ostile e freddo, può sentire ferito il suo bisogno di intimità ed avvertire paura e rabbia; ma può imparare che esprimere la rabbia e la paura peggiora solamente la sua situazione relazionale; può concludere allora di non avere il diritto di esistere con i suoi vissuti e può decidere di vivere senza sentire il suo corpo, le sue emozioni, entrando in contatto con l'ambiente solo attraverso le idee, cercando di essere speciale a livello professionale o vocazionale. In tal modo si autoprotette da un clima familiare caratterizzato da ostilità e freddezza e noi possiamo complimentarci con lui per essere riuscito in un capolavoro di adattamento creativo. Ma tale sistema di autoprotezione, quando ad es. si sarà fidanzato o sarà entrato in una fraternità, potrà risultare fonte di nuovi guai: fidanzata o confratelli prima o poi (dopo aver idealizzato la sua intelligenza e la sua capacità di autocontrollo) si lamenteranno della sua mancanza di vitalità emotiva, del suo essere mente senza cuore, del suo eccessivo controllo, etc. Ciò che lo ha salvato non lo salva più, anzi diventa «via di perdizione relazionale».

O una bambina che quando cerca di affermarsi viene sistematicamente impedita e colpevolizzata, può sentire ferita la sua volontà e tentare

una sfida piena di rabbia; può però concludere che così perde i rapporti cui tiene, mentre la cosa più importante è appartenere a qualcuno a costo di sacrificare se stessa; può allora decidere di vivere rinunciando alla propria autonomia, entrando in contatto con il mondo attraverso l'ipercondiscendenza, sacrificandosi, svalutandosi, ma anche lamentandosi e provocando gli altri in modo passivo. Noi possiamo complimentarci anche con lei per la creatività del suo adattamento relazionale, ma quando si sarà fidanzata o sarà entrata in fraternità, ecco che la realtà di nuovo si svela più complessa del suo sistema autoprotettivo: il fidanzato o le consorelle prima o poi (dopo aver idealizzato la sua docilità e la sua generosità) si lamentano che fa la crocerossina, che compiace troppo, che deve camminare di più con le proprie gambe, etc.

Le conclusioni e le decisioni prese quando siamo feriti, l'adattamento creativo che realizziamo, il sistema autoprotettivo che costruiamo, hanno, allora, valore di sopravvivenza relazionale, ma certamente limitano e irrigidiscono il comportamento di ciascuno di noi. Sono atti creativi che, paradossalmente, limitano la nostra creatività e alla lunga non pagano.

Ho proposto in una mia precedente pubblicazione che ciascuno di noi può essere concepito come un essere relazionale pensante che fin da bambino sviluppa una sua psicologia personale dell'entrare in contatto e in relazione (intelligenza relazionale), che include una psicologia personale della concezione del mondo (intelligenza ermeneutica) e una psicologia personale del desiderio e dell'aggressività (intelligenza emotiva)².

L'intelligenza relazionale, ermeneutica ed emotiva sono chiamate ad evolversi lungo tutto il corso della vita, per evitare la rigidità del sistema autoprotettivo infantile ed adolescenziale e, da un punto di vista formativo in un orizzonte di fede, possiamo dire che la persona ferita, sull'onda di nuove prove relazionali che vive, è chiamata a passare dall'autosalvezza copionica alla salvezza operata dal Signore, dalla confidenza assoluta e rigida nel proprio sistema autoprotettivo alla confidenza nella sapienza del Signore, che usa le ferite come feritoie attraverso cui iniziare un cammino di guarigione e di crescita.

Potremmo dire che, interrogati dalla vita e in modo particolare dalle esperienze dolorose, fin da bambini gli umani intraprendiamo un cammino di ricerca, elaboriamo tentativi di risposte, cerchiamo autoprotezione ed adattamenti creativi.

Ma il rischio, direi inevitabile, è quello che, per superbia o per paura, non ci fidiamo più della voglia di ricercare e rinchiudiamo la complessità della vita relazionale nel recinto rassicurante dei nostri piccoli schemi

² Cf. N. DELL'AGLI, *Lectio divina e lectio humana. Verso un nuovo modello di accompagnamento spirituale*, EDB, Bologna 2004.

di lettura. A causa delle ferite, può avvenire un indurimento del cuore e prevalere la paura di arrischiarlo in nuove modalità relazionali (cf. Ger 30,21).

Ma la sapienza della vita non si arrende e, a costo di ricorrere all'arma del dolore attraverso nuove prove e di apparirci allo stesso tempo salvezza e nemico (cf. Ger 30,11-14), ci mette nuovamente in crisi e ci sfida a riaprire la ricerca. Se abbiamo il coraggio di tollerare il caos, di portare il dolore senza fuggirlo e di tornare a ricercare, ecco la possibilità che le ferite della vita diventino feritoie verso la guarigione e la crescita.

Questo avviene quando la persona, invece di irrigidirsi nelle sue conclusioni e nelle sue decisioni, mostra flessibilità interiore e relazionale, rinunciando alla pretesa di cambiare gli altri per lavorare piuttosto su se stessa, avendo disponibilità a leggere i propri vissuti e la propria storia, a mettersi in discussione, ad aprirsi con umiltà e spirito di ricerca al mistero dell'Alterità e ai sempre nuovi interrogativi della vita (cf. Dt 8). In altri termini, risulta di vitale importanza avere sostegno (autosostegno o eterosostegno) per divenire sempre più flessibili e disposti, quindi, ad apprendere lungo tutto il corso della vita, evitando che a tenere il timone della vita sia solo il bambino o l'adolescente ferito che vive dentro di noi³.

2. EUCARISTIA COME NARRAZIONE MEMORIALE: NARRAZIONE E GUARIGIONE

*«Ma quanto a me, il mio bene è di accostarmi a Dio;
io ho fatto del Signore, dell'Eterno, il mio rifugio
per raccontare tutte le opere tue»
(Sal 73)*

2.1.1 Sulla narrazione: un punto di vista psicologico

In campo psicologico è stato D. Stern ad evidenziare come il punto d'arrivo dell'evoluzione infantile (nella prima infanzia) sia il sé narrativo, la capacità cioè del bambino di narrare se stesso ad un altro, mentre è stato J. Bruner ad affermare che in ogni persona vi è una tendenza insopprimibile a costruire la propria autobiografia, ovvero una narrazione più o meno coerente della propria vita e delle proprie scelte di vita. In campo clinico, sono stati in particolare i coniugi Polster a sottolineare il valore terapeutico di una narrazione adeguatamente ascoltata.

³ Da questo punto di vista, la patologia può essere compresa come rigidità interiore e relazionale contrapposta ad una sana flessibilità.

È stato scritto che «essere una persona è avere una storia da raccontare»⁴ e qualcuno ha proposto che lo *zòn logikòn* della filosofia greca potrebbe essere tradotto con animale narrante⁵. Di sicuro «c'è un momento nella vita» – e quando ci sentiamo feriti è uno di quei momenti – «in cui si sente il bisogno di raccontarsi in modo diverso dal solito. È una sensazione, un'urgenza, un dovere o un diritto che ci raggiunge all'improvviso»⁶. Quando ci sentiamo feriti il raccontarsi si rivela, prima o poi, come un bisogno che rivaleggia con gli altri bisogni elementari della vita⁷.

C'è un nesso, in effetti, tra la sofferenza dell'essere feriti e la narrazione di una storia e secondo K. Blixen ogni dolore può essere sopportato solo se lo si narra o se ne fa una storia. Raccontare, infatti, è dire ciò che si prova e che mette alla prova, nella fiducia o nella speranza che qualcuno ascolti e accolga il bisogno di condivisione e il grido di aiuto.

Per usare un'immagine di R. Alves: «Ostriche felici non fanno perle. Occorre che un granello di sabbia entri nell'ostrica e raggiunga la sua carne molle. Il granello di sabbia rende l'ostrica infelice. Per liberarsi dal dolore provocato dal granello di sabbia, l'ostrica avvolge pazientemente l'aspro granello di una sostanza liscia, senza punte e rotonda: la perla. Le storie nascono allo stesso modo»⁸.

Sì, spesso la necessità di narrare la propria storia nasce attorno ad un dolore, come tentativo di liberarsi di quel dolore, di attraversarlo con sapienza per andare al di là di esso, come tentativo di dargli un senso e di permettere alla vita di continuare a crescere e all'amore di continuare a sussistere, magari in una forma più profonda e matura.

Quando ciò sia avvenuto (e solo quando è avvenuto), capiamo che le ferite fanno *male*, ma forse sono accadute per evitarci il peggio: «Che cos'è il peggio? Il peggio è aver attraversato la vita senza naufragi, cioè essere sempre restato alla superficie delle cose, aver danzato al ballo delle ombre, persi nell'inconsistenza, aver sguazzato nelle paludi dei "si dice", delle apparenze, dei luoghi comuni, non essere mai precipitati, andati a fondo in una dimensione altra e profonda di sé e delle relazioni»⁹. Quando ciò sia avvenuto, capiamo con San Francesco che le ferite sono *amare*, ma che poi l'amaro si può trasformare in dolcezza di anima e di corpo,

⁴ K. Blixen, cit. in B. SALVARANI, *In principio era il racconto. Verso una teologia narrativa*, EMI, Bologna 2004, 7.

⁵ J. NAVONE - T. COOPER, *Narratori della parola*, Piemme, Casale Monferrato 1986, 49.

⁶ D. DEMETRIO, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano 1996, 9.

⁷ P. LEVI, *Se questo è un uomo. La tregua*, Einaudi, Torino 1994, 9.

⁸ R. ALVES, *La magia delle storie. Come sono diventato un narratore di storie o un mago che è la stessa cosa*, in B. SALVARANI, *In principio era il racconto*, 11.

⁹ C. SINGER, *Du bon usage des crises*, Albin Michel, Parigi 1996, 41-42.

capiamo che le ferite fanno male, ma possono aiutarci nel bene – non è forse vero che «è necessario attraversare molte tribolazioni per entrare nel regno di Dio?» –, capiamo che soffrire non è affatto bello, ma che chi soffre può divenire più bello: «non possiamo compiere atti di grande dolcezza e pazienza e preparare il miele delle virtù più eccellenti, finché non mangiamo il pane dell'amarrezza e viviamo in mezzo alle angosce»¹⁰.

Dal punto di vista della cura delle ferite, potremmo dire che «la cosa importante nella vita è disporre di un interlocutore. Si vive per raccontare, in funzione di un destinatario»¹¹. O per usare le parole di H. Arendt: «Il mondo è pieno di storie, circostanze, situazioni curiose – e ferite, aggiungiamo noi – che aspettano solo di essere raccontate». E, d'altronde, non è forse vero che, secondo un midrash ebraico, «Dio ha creato gli uomini, perché – benedetto Egli sia – Egli adora i racconti»?

Scriva D. Taylor: «Voi siete le vostre storie. Siete il prodotto di tutte le storie che avete ascoltato e vissuto [...]. Se in questo momento la vostra storia è a pezzi o è malandata, la si può rimettere in sesto. Oppure, se necessario, può essere sostituita da una storia il cui intreccio vale la pena di essere vissuto»¹². All'espressione «sostituita», usata da Taylor, io preferisco l'espressione «riscritta», per indicare lo sforzo creativo di chi narra e di chi ascolta di «far viaggiare» i vissuti sofferti verso un nuovo orizzonte, quello della crescita, della purificazione del cuore, della guarigione che matura.

Ciò che guarisce una persona è *anzitutto* l'essere ascoltata con interesse, trovare un uditore che sappia trasformare una storia «semplicemente» sofferta in una storia sofferta che desta interesse; *poi*, certamente, occorre imparare anche, narratore ed uditore, a riscrivere la storia sofferta in modo che diventi una *storia di crescita*, ovvero una storia in cui si realizzi come in un esodo, a partire dall'essere feriti, una migliore comprensione della verità delle cose e un progresso nelle capacità di sapienza e di amore.

H. Gadamer a livello filosofico, G. Salonia a livello terapeutico, C.V. Gerkin a livello pastorale hanno parlato di «fusione di orizzonti» a voler significare la risultante creativa dell'incontro-scontro tra chi narra le proprie ferite e chi ascolta con interesse e discernimento. Perché parlare di incontro-scontro? L'essere feriti non porta con sé il diritto ad evitare lo scontro con chi ci ascolta, ad avere solo consolazione, a metterci al sicuro una volta per tutte dal dolore? Le cose nella vita non sono così lineari: come meglio vedremo, le ferite sono un appello per intraprendere un

¹⁰ S. FRANCESCO DI SALES, *Introduzione alla vita devota*.

¹¹ M. Delibes, in B. SALVARANI, *In principio era il racconto*, 8.

¹² D. TAYLOR, *Le storie ci prendono per mano*, Frassinelli, Piacenza 1999, 1.

cammino di crescita ed un'opera di risanamento da mali ancor più profondi delle ferite stesse. La loro guarigione richiede una messa in discussione sia di chi narra sia di chi ascolta e la storia di Giacobbe (questo grande ferito e feritore) ci dice come sia necessario, nella lotta con Dio, lasciarsi ferire a vicenda, Creatore e creatura, per entrare nella benedizione del padre e nella riconciliazione con il fratello.

Saper ascoltare una storia di vita sofferta significa, quindi, addentrarsi nei suoi meandri, tra le sue ferite, con empatia, compassione, discernimento, intelligenza relazionale, fino ad udire la musica divina in essa contenuta, quella del Verbo sofferente ed amante che continua a farsi carne e a donare la vita.

Mi piace ricordare quanto affermato da Cassiodoro riguardo alla musica: quando pecchiamo, il Signore ci punisce togliendoci la musica, ma quando ci pentiamo e impariamo dai nostri peccati, il Signore ci dona una musica migliore, più bella. Parafrasando, potremmo dire che le ferite sembrano avere il potere di togliere la musica dalla vita, ma quando le sappiamo narrare e qualcuno le sa ascoltare, o quando qualcuno le narra e noi le sappiamo ascoltare, viene donata, sia al narratore che all'interlocutore, una musica più bella, uno sprazzo di divinità.

2.1.2 Sulla narrazione: un punto di vista teologico

È ormai da tempo che stiamo assistendo ad un recupero della dimensione narrativa della teologia. Motivi di spazio ci impediscono di sviluppare adeguatamente in questa sede un tale discorso, ma ci basti evidenziare come la Bibbia quasi sempre risponde ai grandi interrogativi dell'uomo (ad es: chi è Dio, come ci guarisce, chi è l'uomo, perché il male, etc.) non attraverso definizioni astratte di tipo filosofico, ma attraverso racconti. In essa, del resto, fin dall'inizio, è evidente un nesso strettissimo tra narrazione e creazione: Dio parla e crea! La Parola di Dio è creatrice, realizza ciò che narra. Raccontandosi, Dio si rivela e crea uno spazio di dialogo tra se stesso e la creatura, in cui è possibile che maturino l'educazione e, dopo il peccato, il risanamento del cuore umano. Così, quella Parola che ci ha creati è la stessa che può guarirci: tutta la storia della salvezza può essere riletta, con la sensibilità tipica delle chiese cristiane orientali, come il tentativo del Signore di raggiungere e guarire la creatura fuggita da Lui, fino ad approdare alle nozze con l'Agnello.

Ebbene, cos'è l'Eucaristia se non la narrazione memoriale della consegna totale che Dio fa di se stesso all'uomo per guarirlo? Dalle sue piaghe siamo stati guariti (cf. Is 53). In essa troviamo delle anamnesi e una messa della Parola attraverso cui il Signore continua a parlare e a dispiegare il suo potere terapeutico e noi diveniamo contemporanei degli eventi salvifico-terapeutici da lui realizzati. Le Scritture illuminano l'Eucaristia

propriamente detta e quest'ultima realizza in pieno ciò che è contenuto nelle Scritture: «*Dei Verbum religiose audiens et fidenter proclamans...*»¹³.

La narrazione memoriale ha questo di caratteristico: essa sprigiona potere vitale, attualizza ciò di cui parla. Famoso in tal senso un racconto *chassidico* riportato da Buber: a un paralitico è chiesto di raccontare come pregasse il fondatore del *chassidismo*. Il paralitico inizia a raccontare che il maestro pregando danzava, saltava, si dava tutto a Dio. Ed ecco che si identifica e inizia a pregare, danzare, saltare anche lui: una narrazione memoriale ha guarito un paralitico.

Quanto più la narrazione memoriale per eccellenza che è l'Eucaristia! Se in essa un bambino (o il bambino ferito dentro di noi), a somiglianza di ciò che avviene durante il *seder* pasquale ebraico, domandasse: «Che cosa significa questo rito?», troverebbe risposta nell'anamnesi che tenta di sintetizzare la storia di Dio dentro le storie degli uomini: «noi facciamo memoria di Colui che nella sua vita mortale passò beneficiando e sanando tutti coloro che erano prigionieri del male e ancora oggi come Buon Samaritano viene accanto ad ogni uomo piagato nel corpo e nello spirito e versa sulle sue ferite l'olio della consolazione e il vino della speranza. Così è possibile che tutto si apra alla luce pasquale di Lui, Figlio crocifisso e risorto»¹⁴.

Oppure, se un bambino ci chiedesse: «Chi è Colui che viene in questa Eucaristia, di chi voi narrate?», potremmo rispondergli ispirati da una musica e da un canto: «noi narriamo Colui che viene dal principio, da

¹³ È l'inizio della *Dei Verbum*.

¹⁴ È bello ricordare come per Paolo VI l'icona del buon samaritano sia stata il paradigma di tutta la spiritualità del Concilio; cf. allocuzione tenuta il 7 dicembre 1965, durante l'ultima sessione pubblica del Vaticano II. Ci permettiamo di citare alcuni passi di quello splendido discorso che illuminano il nostro tema: «l'antica storia del Samaritano è stata il paradigma della spiritualità del Concilio. Una simpatia immensa lo ha tutto pervaso. La scoperta dei bisogni umani (e tanto maggiori sono, quanto più grande si fa il figlio della terra) ha assorbito l'attenzione del nostro Sinodo. Dategli merito di questo almeno, voi umanisti moderni, rinunciatari alla trascendenza delle cose supreme, e riconoscerete il nostro nuovo umanesimo: anche noi, noi più di tutti, siamo i cultori dell'uomo. [...] Tutta questa ricchezza dottrinale è rivolta in un'unica direzione: servire l'uomo. *L'uomo, diciamo, in ogni sua condizione, in ogni sua infermità, in ogni sua necessità.* La Chiesa si è quasi dichiarata l'ancella dell'umanità [...]. *La religione cattolica e la vita umana riaffermano così la loro alleanza, la loro convergenza in una sola umana realtà: la religione cattolica è per l'umanità; in un certo senso, essa è la vita dell'umanità [...], tanto che possiamo altresì enunciare: per conoscere Dio bisogna conoscere l'uomo [...].* E allora questo Concilio tutto si risolve nel suo conclusivo significato religioso, altro non essendo che un potente e amichevole invito all'umanità d'oggi a ritrovare, per via di fraterno amore, quel Dio "dal Quale allontanarsi è cadere, al Quale rivolgersi è risorgere, nel Quale rimanere è stare saldi, al Quale ritornare è rinascere, nel Quale abitare è vivere" (S. Agostino, *Solil.* 1, 1, 3; PL 32, 870)» (corsivo nostro).

giorni antichi prima dell'aurora, lungo i secoli del mondo, creando immensa attesa in ogni tempo: è il Figlio dell'Eterno, inviato a noi dal cielo, origine e pienezza di questa umanità. Egli viene dal silenzio, dialogando con generazioni, annunciando *guarigione*: è il Verbo di Dio Padre, il Figlio dell'Amore che stringe sua alleanza con questa umanità. Viene dal deserto, germoglio verde in arido terreno, sorgente d'acqua viva che ristora, fiume che placa ogni arsura: è il dono dell'Altissimo, il Figlio della Vergine, la fonte della vita per questa umanità ferita. Egli viene nella notte, dall'infinito cuore del mistero, e in seno al buio denso di paure accende un lume che ci fa vedere: è lui l'eterna Luce che viene in questo mondo, il Sole che risplende su questa umanità e i cui raggi ci guariscono. È lui la Speranza della terra, la Sapienza della vita, il Medico divino guaritore di ogni male»¹⁵.

Custodire, fare memoria e raccontare è l'opposto del mandare in esilio la Parola che si fa carne fino al dono radicale di sé. Parafrasando un detto del fondatore del *chassidismo*, potremmo dire che la dimenticanza porta all'esilio, o di Dio o nostro, mentre il ricordo è il segreto della guarigione.

Fatte queste rapide premesse dal punto di vista psicologico e teologico, quali conseguenze possiamo trarre riguardanti il nesso tra Eucaristia e guarigione delle ferite? O in altri termini, quali sono le implicanze terapeutiche del raccontare contenute nell'Eucaristia?

Vorrei accostarmi a questa tematica da una triplice angolatura.

2.2.1 *Alla mensa della Parola: accogliere la narrazione del Dio ferito*

Anzitutto partirei dal bisogno che ha per primo Dio, se così si potesse dire, di narrare le Sue ferite, Paolo direbbe la Sua debolezza e la Sua follia, di trovare interlocutori che ascoltino con interesse la Sua storia sofferta, il Suo divenire carne sanguinante.

Noi, infatti, parliamo di guarigione delle ferite, ma chi è ferito? L'uomo, senz'altro. A ben guardare, tuttavia, c'è un altro ferito: il Signore. L'Eucaristia ci dice, anzitutto, che chi si offre come alleanza e nutrimento è il Dio ferito, bisognoso anche Lui di cure e di guarigione, di raccontarsi e di affidarsi alla nostra sensibilità, alla nostra capacità di sintonizzarci sui suoi vissuti. Chi ci chiama al banchetto gioioso del Regno, chi si offre come cibo che sazia e guarisce, è l'Agnello immolato fin dalla fondazione del mondo, è il Dio che avendo rinunciato alle magie di una fal-

¹⁵ Cf. il canto *Chi è colui che viene*, testo C.E.I., musica di A. Parisi, in AA.VV., *Domini- che di Avvento B, canti per la messa e liturgia della parola*, Paoline, Roma 1999.

sa onnipotenza, si è rinchiuso in una carne vulnerabile, appello alla nostra capacità di ascolto e di cura.

Potremmo dire che, da questo punto di vista, l'Eucaristia è il banchetto offerto da Dio all'uomo perché Dio e l'uomo possano incontrarsi e guarire l'uno grazie all'altro. Già D. Bonheffer affermava che la religiosità dell'uomo lo rimanda, nella sua miseria, alla potenza di Dio nel mondo, mentre la Bibbia rinvia l'uomo all'impotenza e alla sofferenza di Dio: chi viene in soccorso è il Dio sofferente¹⁶, chi viene a guarire, chi si offre come farmaco di guarigione, è il Guaritore ferito.

Fare memoria di Lui nell'Eucaristia significa entrare a piedi nudi ai margini di un mistero di amore gioioso e dolente, sconfitto e insieme vittorioso, significa imparare a reggere il belato di colui che per vincere il drago si è fatto Agnello immolato, di colui che per guarire i violenti ha deciso di farsi carne consegnata fino alla fine, che per guarire i feriti ha deciso di farsi servo obbediente e sofferente di ogni uomo.

Fare memoria nell'Eucaristia significa anzitutto ascoltare, potremmo dire con sensibilità terapeutica, il pathos di Dio, interessarsi non solo alla creazione, ma anche alla cura sofferta che Dio ha della creazione. Dio si racconta perché è ferito e chiede aiuto, perché la creazione per giungere a compimento necessita che i cuori siano guariti. Ma la guarigione non è un fatto magico, bensì un'opera da portare a compimento nella corresponsabilità. Il Dio che si ritira, che si contrae nella carne, che rinuncia alle magie dell'onnipotenza, si racconta perché la nuova creazione sia una co-creazione dell'Onnipotente fattosi servo e dell'uomo chiamato a divenire signore, ossia buon pastore e re pacifico guarito da ogni tentazione di orgoglio e violenza.

Perché l'Eucaristia liberi (dal punto di vista dell'*ex opere operantis*) tutto il suo potenziale, il fuoco che contiene, la guarigione che porta, è necessario accostarsi al Dio bisognoso, desiderosi non di magica liberazione, ma di compassionevole condivisione. La liberazione del fuoco contenuto nell'Eucaristia passa anzitutto dalla compassione per il desiderio e per l'angoscia di Dio: «Sono venuto per accendere un fuoco e come vorrei che fosse già acceso. Ho un battesimo da ricevere e come sono angosciato fin quando non lo ricevo» (Lc 12,49-50). Ancora oggi è necessario che, come una volta Giovanni, qualcuno reclini il capo sul Suo cuore e ne accolga i segreti con compassione, preso di interesse per il Dio ferito nella storia umana, in una creazione non ancora giunta a compimento.

«Il cristiano (e in particolare il monaco) è un uomo miserabile, ma egli sa che c'è Uno ancor più miserabile, questo Mendicante d'amore alla por-

¹⁶ D. BONHOEFFER, *Resistenza e resa*, lettera del 16 luglio 1944, Paoline, Cinisello Balsamo 1989, 440.

ta del cuore: "Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me" (Ap 3,20)¹⁷.

2.2.2 Alla mensa della Parola:

accogliere la narrazione del Dio che guarisce

Ma certo, e qui passiamo alla narrazione memoriale come via di guarigione per l'uomo, Colui di cui facciamo memoria non è solo l'Agnello immolato. È insieme l'Agnello immolato e il Leone della Tribù di Giuda, il Servo sofferente e il Buon Pastore. È il Dio ferito che ha bisogno di cure ed è il Dio creatore che trionfa sul male, è il Dio di debolezza e follia ed è il Dio forte e sapiente che può curarci. Non si tratta di realtà diverse, si tratta della stessa realtà divina.

Ci vuole tutta la forza del Leone della tribù di Giuda per contenere in modo non violento e misericordioso il male del mondo (le ferite ed i peccati di tutti) ed è necessario offrire la propria vita come un agnello per potersi manifestare realmente come il Buon Pastore.

Riascoltiamo quanto detto da Benedetto XVI permettendoci di usare il termine guarigione invece che redenzione o salvezza: «Il Dio, che è divenuto agnello, ci dice che il mondo viene guarito (salvato) dal Crocifisso e non dai crocifissori. Il mondo è guarito (redento) dalla pazienza di Dio e distrutto dall'impazienza degli uomini [...]. Amare significa dare alle pecore il vero bene, il nutrimento della verità di Dio, della Parola di Dio, il nutrimento della sua presenza».

Alla mensa della Parola, il Buon Pastore attualizza il suo ministero di narrazione terapeutica ed è possibile allora, per ciascuno di noi, percorrere tutte le anamnesi eucaristiche e tutte le Sacre Scritture – e lasciare che le anamnesi e le Sacre Scritture percorrano il nostro cuore – perché la Parola che salva e guarisce in esse contenuta ci parli ancora.

In particolare, abbiamo bisogno di trovare alla mensa della Parola, attraverso un lavoro di ricerca orante, tutti i volti di umanità ferita e guarita di cui Essa ci parla e *riscrivere la nostra storia ferita alla luce di tali incontri*; la fiducia e la sterilità di Abramo, la furbizia, il nomadismo e la capacità di lottare di Giacobbe, la bontà e le contraddizioni di David, lo scetticismo del Qohelet, il desiderio inappagato degli sposi del cantico, il dolore inestinguibile di Giobbe, le proteste di Geremia, i desideri di grandezza di Giacomo e Giovanni, il rinnegamento di Pietro, il sangue dell'emorroisa, la cecità dell'uomo di Gerico, l'incapacità di parlare del muto indemoniato, etc., sono pezzi della nostra umanità, ci rivelano parti di noi stessi, ci parlano non solo di Dio, ma anche del nostro cuore desiderante

¹⁷ P. EVDOKIMOV, *L'amore folle di Dio*, Paoline, Roma 1973, 34.

e ferito. Lasciandoci visitare dalla liturgia della Parola con occhio attento ai volti di umanità e alle ferite dei cuori, noi siamo aiutati a recuperare il gusto (non superficiale) di ascoltare la storia di Dio e le storie degli uomini nel loro inevitabile intreccio.

L'episodio dei discepoli di Emmaus, su cui G. Salonia e il card. Martini hanno scritto cose molte belle e significative, ci offre un modello particolarmente pregnante di cosa significhi per degli uomini feriti, sofferenti e delusi, stolti e tardi di cuore¹⁸, incontrare la Parola di Dio che si mette a camminare al loro passo, che li interroga sui loro vissuti, che li aiuta a porre luce in se stessi, a riconsiderare i fatti, le situazioni, le ferite in un contesto più ampio e così riscalda i cuori e li prepara al riconoscimento pieno della divinità nello spezzare del pane.

Attraverso la liturgia della Parola e attraverso la narrazione memoriale, noi possiamo restituire la Parola a Dio perché Egli illumini il nostro cuore ferito, spanda in esso il balsamo della sua consolazione, lo sfidi a riprendere un cammino interrotto, lo liberi dall'idolatria che si nasconde molto spesso dietro una ferita. Così alla luce della Parola, ascoltata, custodita, ricordata, contestata e scavata, possiamo imparare a riscrivere la nostra storia ferita e vivere la vita come un cammino sacro di guarigione, in cui passando per la valle del pianto, quest'ultima viene trasformata, non dal di fuori ma dal di dentro, in un luogo di sorgenti (cf. Sal 83).

2.2.3 Narrare se stessi a Dio. Ovvero: la liturgia offertoriale di se stessi in cerca di guarigione

L'uomo non è chiamato, però, solo ad essere uditore della Parola per prendersi cura di Dio e per lasciare che Dio si prenda cura di lui. L'uomo, per dirla con Ebner, deve anche divenire facitore di parola. Deve anche imparare lui a narrare se stesso a Dio.

Questo divenire facitore di parola è possibile perché realtà fondata sul ministero di ascolto del Signore. L'Eucaristia ci dice infatti che il Signore non è solo colui che parla, ma anche chi ascolta stando in mezzo a noi come colui che serve (cf. Lc 22,27), ai piedi della nostra crescita (cf. Gv 13), in lotta irriducibile contro il peccato e le ferite.

Tale condivisione ci richiama al mistero del rovelto ardente narrato nel libro dell'Esodo (non è forse vero che Gesù coronato di spine è la rivelazione piena di ciò che nel rovelto ardente è manifestato in simbolo?). Là si dice che Dio ascolta il lamento dei suoi, ode il loro grido, si ricorda della sua alleanza con essi, guarda la condizione dei suoi, ne osserva la mise-

¹⁸ Ancora una volta: ciò da cui l'uomo deve guarire non sono solo le ferite, ma anche la stoltezza (del peccato e della rigidità copionica); la guarigione non è solo consolazione, ma a anche profonda e dolorosa messa in discussione di se stessi.

ria, conosce le loro sofferenze, se ne prende pensiero, scende, si abbassa per liberarli (cf. Es 2-3). Ascoltiamo il midrash ebraico: «Non senti che io sono nel dolore proprio come Israele è nel dolore? Guarda da che luogo ti parlo, dalle spine. Se così si potesse dire, io condivido il dolore di Israele»¹⁹.

Il salmo 55 ci aiuta a capire ancora meglio il ministero di ascolto compassionevole del Buon Pastore: «I passi del mio vagare tu li hai contati, le mie lacrime nell'otre tuo raccogli; non sono forse scritte nel tuo libro?»; nel suo libro Dio legge le nostre narrazioni, legge del nostro cammino e delle nostre lacrime.

La carne e il sangue del Dio che ci parla e a noi si consegna hanno, quindi, bisogno di unirsi con la carne e il sangue di un uomo divenuto facitore di parola e capace di offrire se stesso in sacrificio spirituale. In questo modo può realizzarsi la liturgia offertoriale della propria vita, simboleggiata, nella celebrazione, dall'offerta dei doni²⁰: «offrite i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio» (Rom 12,1). Del resto, non è forse vero che il Signore è per il corpo e il corpo è per il Signore (cf. 1Cor 6,13)?

«Terra, non assorbire il mio sangue»: così leggiamo nel libro di Giobbe (Gb 16,18). Quando siamo feriti, il nostro cuore sanguina; il rischio, nella vita spirituale, è che la terra assorba il nostro sangue e che di conseguenza ci chiudiamo nell'autosufficienza, sia essa arrogante, lamentosa, narcisista, dipendente o altro.

No, con Giobbe diciamo: «Terra, non assorbire il mio sangue». Non assorbire la mia sofferenza, e nemmeno il mio eros, la mia aggressività, le mie ragioni, il mio desiderio di nuzialità. Bisogna imparare a narrarsi con il cuore ferito al Dio che ascolta, assume e confronta, lasciando che il nostro sangue lo raggiunga e si mischi con il suo. Si tratta di imparare ad esprimersi davanti a Lui con franchezza, con tutta la forza e lo strazio di un cuore ferito. Si tratta di imparare a dire noi stessi a Dio non solo dal punto di vista valoriale (le nostre convinzioni e i nostri ideali più o meno vissuti o traditi), ma anche con uno sguardo dal basso²¹ (a partire dal nostro cuore ferito, da come percepiamo la realtà relazionale e da come la percepisce il bambino ferito dentro di noi), capaci di esprimere nella pre-

¹⁹ Esodo Rabba 2,5.

²⁰ Nell'ultimo sinodo sull'Eucaristia, i vescovi hanno insistito sul fatto che il pane e il vino che poniamo sull'altare siano sempre più «espressione dell'offerta della vita», per testimoniare che essa «è assunta da Cristo redentore per essere trasformata nel suo amore ricapitolatore, ed essere presentata al Padre».

²¹ Cf. G. SALONIA et aa., *Lo sguardo dal basso. I poveri come principio del pensare*, Argo, Ragusa 2005.

ghiera anche un punto di vista affettivo (le emozioni e i desideri che ci muovono). Si tratta di esporre la propria carne al rapporto con Dio, di arrischiare il cuore per avvicinarsi a Lui, di portarsi al «confine di contatto» con Lui²², perché l'emorroissa che è in noi possa essere guarita, perché la colomba che si nasconde nelle fenditure delle rocce che è in noi possa ascoltare la voce di Colui che salva e guarisce (cf. Ct 2,14). Si tratta di imparare a pregare lasciando urlare la cerva assetata o l'animale braccato che è in noi, lasciando gemere l'uccello notturno che dimora tra le nostre rovine.

Sono immagini tratte dai salmi. Proprio i salmi ci insegnano più di qualsiasi altra via a divenire facitori di parola, a raccontarci al Dio sofferente che viene in soccorso. I salmi sono responsori: l'uomo uditore della Parola, si fa facitore della parola; e giustamente in ogni celebrazione eucaristica c'è sempre un salmo responsoriale.

«Sul rotolo del libro di me è scritto». Così, secondo la tradizione ebraica, leggiamo nel salmo 40: *nel libro dei salmi è scritto di me, è scritto di ciascuno di noi*. I salmi sono la via maestra, regale per aiutare ciascuno di noi, nella recita individuale, a rivelarsi in verità e ad appropriarsi del cammino che porta ad esprimere il proprio cuore desiderante e ferito al Signore.

I 150 salmi costituiscono, nei meandri della vita, il sentiero gioioso e sofferto che ci insegna a raggiungere il Signore ferito con il nostro cuore ferito, perché essi sono anatomia dell'anima. Leggendo con spirito orante i salmi di David dal primo all'ultimo (poiché in essi, come dicevano i padri, c'è una certa *consequentia* tra l'uno e l'altro), si realizza in noi una vera e propria esperienza messianica, un cammino di sequela del Messia, del vero re, del Buon Pastore ferito e risorto²³.

Parola umana, i salmi sono divenuti Parola di Dio, quasi a significare che quelle narrazioni sono sembrate a Dio all'altezza delle narrazioni divine. Lì un cuore umano ha parlato divinamente, ossia con la sua carne e con il suo sangue, con il suo desiderio e con la sua aggressività, con il suo dolore e con le sue speranze, con le sue urla e i suoi gemiti. Finalmente, in quelle narrazioni, se così si potesse dire, il Signore ha trovato qualcosa di analogo a sé: *narrazioni di carne e di sangue, consegnate fino in fondo al potere terapeutico della relazione*.

Terra non assorbire il mio sangue: dobbiamo permettere che ogni salmo, adeguatamente penetrato ed attualizzato nella nostra storia, esprima, in *parresia*, un pezzo del nostro vivere, una parte del nostro cuore ferito.

²² Così direbbe uno psicoterapeuta della Gestalt.

²³ Cf. A. MELLO, *L'amore di Dio nei salmi*, Qiqajon, Magnano 2005, 11.

In verità, attualizzando i salmi per narrare noi stessi, non solo ci esprimiamo, ma avviamo anche una ricerca di senso ed una trasformazione del cuore²⁴, perché la nostra storia ferita viene incanalata in un sentiero terapeutico: raccontarsi, infatti, significa «offrire a qualcuno il potere di dirsi, significa offrirgli la possibilità di imbarcarsi in una strada che non è solamente quella del suo passato, ma che costituisce un'apertura verso un progetto nell'attualità dell'interazione con un altro»²⁵. Così, ciò che è congestionato nella memoria ferita, in quella sede che Agostino definisce un «ricettacolo di ampiezza illimitata»²⁶, riprende vita e intraprende un sentiero di espressività e guarigione.

I padri del deserto usavano dire: «Tu da' il tuo sangue a Dio ed egli ti darà il suo Spirito».

Il salmo 34 («Gustate e vedete quanto è buono il Signore; i ricchi impoveriscono e hanno fame, ma chi cerca il Signore non manca di nulla, gli occhi del Signore sui giusti, i suoi orecchi al loro grido di aiuto, il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito, egli guarisce gli spiriti affranti») ci aiuta a capire che la bontà del Signore, la sua vicinanza, la sua guarigione è sperimentata da chi grida a lui; che per essere saziati da lui occorre imparare a gridare a lui, ad esprimersi compiutamente davanti a lui, che il Regno dei cieli, il divino banchetto, si apre, per dirla con l'Evangelo, ai violenti che di esso si impadroniscono.

Molte volte, solo dopo che nella lotta con il Dio che ascolta e confronta si sono liberati tutto il nostro dolore e tutta la nostra aggressività, sentiamo che il desiderio del Regno torna a fiorire.

Sì, prepararsi alla liturgia offertoriale, imparando ogni giorno ad esprimere compiutamente e ad offrire il nostro cuore ferito al Signore, chiedendogli che egli ancora continui a scacciare il demone del mutismo che è in noi (cf. Lc 11,14).

«Ognuno di noi ha il suo macigno. Una pietra enorme, messa all'imboccatura dell'anima, che non lascia filtrare l'ossigeno, che opprime in

²⁴ Cf. quanto scritto sugli obiettivi educativi della riflessione autobiografica in L. FORMENTI, *La formazione autobiografica. Confronti tra modelli e riflessioni tra teoria e prassi*, Guerini e Associati, Milano 1998, 128-131.

²⁵ G. DE VILLERS, *L'histoire de vie comme méthode clinique*, in J.M. BAUDOIN - C. JOSSO (edd.), *Penser la formation. Contributions épistémologiques de l'éducation des adultes*, Cahiers de la Selection des Sciences de l'Education, Université de Genève, 1993, n. 72, 152.

²⁶ «E giungo nelle distese e negli ampi ricettacoli della memoria, dove si trovano i tesori di immagini senza numero accumulati da ogni genere di cose percepite. Tutto ciò si svolge nel mio interno, nella sala immensa della mia memoria. E là anche mi faccio incontro a me stesso, ricordo me stesso, quello che ho fatto e quando e dove, quali emozioni abbia avuto nel farlo. Grande è questa virtù della memoria, o Dio, grande assai, ricettacolo di ampiezza illimitata»: S. AGOSTINO, *Le Confessioni*, Fabbri, Milano 1997, 278-279.

una morsa di gelo, che blocca ogni lama di luce, che impedisce la comunicazione con l'altro» (T. Bello); l'Eucaristia ci dice che, nella misura in cui offriamo, nella lotta e nella confidenza, il nostro corpo e il nostro sangue alla relazione con Colui che con il suo corpo e il suo sangue si abbandona a noi, le nostre ferite, anche quelle mortali, si trasformano in dono creativo di se stessi, in condivisione della sofferenza di Dio e dei fratelli: «Se l'amato, l'amore, il più grande dono della mia vita, mi è vicino, se posso essere convinto che colui che mi ama è vicino a me, anche in situazioni di tribolazione, rimane nel fondo del cuore la gioia che è più grande di tutte le sofferenze»²⁷. E laddove il corpo umano e quello divino, il sangue umano e quello divino si mischiano nella lotta e nella confidenza avviene che, messi a parte delle sofferenze del Signore, sperimentiamo anche la potenza della sua resurrezione, veniamo piano piano condotti al di là del limite opprimente che sperimentavamo.

2.3 Le competenze nel narrarsi a Dio

Quali sono gli atteggiamenti da realizzare nell'espressione di noi stessi a Dio? Ritengo, volendo sintetizzare al massimo, siano quattro, da integrare nella loro diversità: il riconoscimento della nostra debolezza, l'abbandono confidente in Dio, la disponibilità a lottare con Lui, lo sviluppo dell'intelligenza interiore.

1. Anzitutto riconoscimento ed accettazione della nostra debolezza e della nostra sofferenza; per dirlo con Santa Teresina di Lisieux, la guarigione necessita non tanto di questa o di quella pratica, quanto di quella disposizione del cuore che ci rende umili e piccoli tra le braccia di Dio, coscienti della nostra debolezza e fiduciosi, fino all'audacia, nella sua bontà²⁸. L'Eucaristia, a questo livello, si svela come la mensa dei feriti e dei peccatori, invitati dal Medico divino che offre la sua parola, la sua carne e il suo sangue come rimedio che guarisce.

Ascoltiamo Tertulliano: «Dio ha plasmato, di sua mano, la carne a propria immagine; con il suo soffio l'ha resa un essere animato, a somiglianza della sua forza vitale; l'ha preparata ad abitare, godere, dominare tutta la sua creazione; l'ha adornata dei suoi sacramenti e dei suoi insegnamenti; ne ama la purezza; gradisce i suoi sacrifici; ne considera preziose, ai suoi occhi, le sofferenze. [...] Non sia mai che Dio lasci piombare nella morte eterna l'opera delle sue mani, il prodotto del suo pensiero, il ricet-

²⁷ BENEDETTO XVI, *Omelia alla messa per l'apertura dell'XI assemblea ordinaria del Sinodo dei Vescovi*, in *Avvenire*, 4 ottobre 2005.

²⁸ Cf. *Quaderno Giallo. Ultimi colloqui*, 3.8.2 nota a, in S. TERESA DI GESÙ BAMBINO E DEL VOLTO SANTO, *Opere complete*, Libreria Editrice Vaticana - Edizioni OCD, Roma, 1997, 1052.

tacolo del suo soffio, la regina della sua creazione, l'erede della sua generosità, il sacerdote del suo culto, il soldato della sua testimonianza, la sorella del suo Cristo [...]. Egli ama la carne, l'ama anche se è debole, ma la forza si sperimenta nella debolezza; l'ama anche se priva di forza, ma non hanno bisogno del medico se non coloro che stanno male, l'ama anche se priva di onore, ma le membra disonorevoli le circondiamo di maggior onore; l'ama anche se perduta, ma io, dice il Signore, sono venuto per salvare ciò che era perduto; l'ama anche se peccatrice, ma io preferisco, dice il Signore, la salvezza del peccatore alla sua morte; l'ama anche se condannata, ma io, dice il Signore, colpirò e guarirò. Perché rimproveri alla carne quelle condizioni che la spingono a rivolgersi a Dio con fiducia e a sperare in Lui? È motivo di onore ricevere il suo aiuto. Oserei addirittura affermare che, se alla carne non fossero occorse queste sventure, non avrebbero avuto senso la benignità, la grazia, la misericordia di Dio, e tutta la sua benefica potenza»²⁹.

La guarigione non va quindi nel senso di un superomismo cristiano, ma parte dalla riconciliazione con la propria piccolezza e vulnerabilità, sapendo che la bellezza perduta a causa delle ferite non è che ombra della luce: la vera luce sarà quella della bellezza ferita e trasfigurata dall'amore.

2. Abbandono significa offrirsi all'amore misericordioso in un atteggiamento di affidamento radicale e di attesa, di dono di sé e di attesa, confidando nella valenza terapeutica insita nella relazione trasformante con il Signore. Lasciamo ancora la parola alla santa di Lisieux: «Quel che Gesù si degna di operare nella mia anima, io lo abbandono a Lui»³⁰.

«*Duo stabant: misera et misericordia*»: dinanzi a noi, appello alla nostra misericordia, le ferite di Dio; dinanzi a Lui, appello alla sua misericordia, le nostre ferite. Lui non si è vergognato della sua debolezza e della sua follia, a noi il compito di affidargli le nostre.

3. Ma l'abbandono vero ed autentico, quello sincero e profondo, conosce anche il dramma della lotta (oltre che come abbiamo visto la fatica dello studio orante).

Ogni rapporto vero non è mai esente dal conflitto, dalla rabbia, dall'inquietudine, da una sete che sembra inestinguibile. Abbandono confidente non significa far finta che tutto questo non sia, ma offrirsi al Signore con tutto il nostro cuore, con il nostro eros e con la nostra aggressività,

²⁹ TERTULLIANO, *La resurrezione dei morti*, tr. C. Micaelli, Città Nuova, Roma 1990, 64-65.

³⁰ Lt 247, in S. TERESA DEL BAMBINO GESÙ, *Opere complete*, 588.

con la nostra fiducia e la nostra protesta, direbbe la tradizione ebraica con l'istinto buono e con l'istinto cattivo.

Un rapporto vero esige, per dirla con il profeta Geremia, che si arrischi il cuore per arrivare fino al Signore, che si esca dallo scontato, dal familiare, dal sentito dire, dalle proprie sicurezze teologiche o pseudoteologiche, per lasciarsi andare alla costruzione del nuovo, Lui ed io. *Si parte spinti dal dolore, si continua portati dalla rabbia di una guarigione che non arriva, bisogna attraversare tutto il proprio cuore e tutte le Sacre Scritture per approdare in quella terra nuova che il Signore vuole realizzare con noi come cocreazione.*

Mentre ci narriamo al Signore e in particolare narriamo le nostre ferite, le nostre parti di storia ferita, in genere attraversiamo due stadi («voglio guarire, voglio guarire con l'aiuto di Dio»), prima di approdare al contatto pieno con il Signore («voglio guarire incontrando Dio nella sua alterità»).

Generalmente, quando siamo feriti, cerchiamo anzitutto di cavarcela da soli.

Poi, non riuscendoci, ecco che può maturare in noi la possibilità di cercare aiuto nel Signore. Inizialmente, tuttavia, Egli viene percepito in modo egocentrico, come colui che può risanarmi nel senso di ricondurmi indietro nel paradiso perduto, prima dell'essere feriti. Progressivamente, impariamo che guariamo incontrando il Signore fuori dal nostro egocentrismo, nella sua Alterità.

Quando siamo nel secondo stadio, è come se dicessimo a Dio: «Signore, guariscimi a modo mio, portandomi indietro nel paradiso perduto, guariscimi senza chiedermi un cambiamento, senza togliermi, per così dire, cipolle e cocomeri d'Egitto». Ed è come se il Signore, se così si può dire, rispondesse: «Ma se sono stato proprio io a ferirti o, almeno, a permettere questa ferita! Ma se sono stato proprio io ad uscire a caccia contro di te, a travolgerti con i miei flutti, a raggiungerti con la mia ira! Ma se sono io il tuo peggiore nemico, proprio per divenire il tuo migliore amico! Tu ora devi approfondire la relazione con me per imparare l'arte della retta comprensione delle cose, per imparare a nutrirti come Dio comanda, per trovare pace e fuoco non indietro ma avanti nel rapporto. Capirai e guarirai e imparerai a nutrirti e ti sazierai all'interno dell'esperienza avvincente e difficile del rapporto con me. Capirai salendo fino alla santa montagna in cui stare ai piedi della Croce ed abbracciare il Crocifisso».

Accettando l'incontro scontro con l'alterità del Signore, ovvero mangiando il suo pane anche quando risulta duro (cf. Gv 6,59), ecco che veniamo condotti a guarigione.

4. In verità, non si tratta di imparare ad esprimersi semplicemente con

parresia e con tutto se stessi. Si tratta anche di imparare a narrarsi con una certa intelligenza interiore, ossia migliorando la capacità di ascoltare se stessi e riflettendo, almeno a freddo, a livello metacognitivo, sulle modalità del proprio narrarsi. Ciò per superare alcuni rischi insisti nella narrazione: la superficialità, il giustificazionismo delle proprie scelte, il narcisismo fine a se stesso, la logorrea in cui non si vede l'interlocutore, per approdare a quel distanziamento creativo³¹ che non si oppone alla spontaneità e alla *parresia*, ma che ha da integrarsi con esse. Occorre, cioè, riappropriarsi della propria storia personale, avendo cura di sé ed acquisendo capacità autoriflessive.

Cosa implica concretamente questo? Significa disporre di una griglia di riferimento che ci aiuti ad apprendere riguardo al nostro raccontarci, sicché *oltre a raccontarci impariamo su come ci raccontiamo*. Da questo punto di vista mi sembrano importanti i seguenti accorgimenti, simili a quelli usati quando facciamo *lectio divina*. In questo modo, possiamo imparare meglio a fare *lectio humana* sui nostri vissuti.

Anzitutto, raccontando al Signore le nostre ferite e liberando tutto l'impeto dei nostri vissuti, si tratta di imparare a distinguere tra i fatti, i significati che diamo ai fatti e le conseguenze emotivo-comportamentali che viviamo. Ciò al fine di porre confini chiari tra noi e gli altri. Così, ad es., una cosa è che un fratello mi saluti distrattamente, un'altra cosa è il significato che io do a ciò, ovvero la lettura che ne faccio (ad es.: «non mi vuole bene»), un'altra cosa ancora le conseguenze emotivo-comportamentali di tale mia lettura della realtà (ad es.: tristezza di non sentirmi voluto bene e chiusura in me stesso).

Poi ci aiuta riflettere sul genere letterario che più amiamo usare. Ciò corrisponde, quando facciamo *lectio divina*, all'individuazione del genere letterario usato nel racconto che stiamo studiando. Da questo punto di vista, ad es., è importante passare dal genere letterario della lamentela o della mormorazione (caratterizzate dal vittimismo di sé e dalla colpevolizzazione degli altri) al genere letterario della lamentazione, in cui, avendo rinunciato alla pretesa che gli altri cambino, portiamo il nostro dolore, la nostra aggressività e il nostro desiderio davanti a Dio e gli chiediamo aiuto per trasformare tutte le prove relazionali in occasione di crescita personale.

Poi ancora, situare quello che viviamo nel contesto evolutivo del nostro ciclo di vita: «da dove vengo, dove mi situo, verso dove mi sto dirigendo». Questo corrisponde nella *lectio divina* a situare il brano che stiamo studiando nel suo contesto. Si tratta in particolare di cogliere quel-

³¹ Cf. D. DEMETRIO, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, 52,56.

le che J. Bruner ha definito le scelte decisive, ossia quelle situazioni che realizzano cambiamenti cruciali nella vita della persona³².

Inoltre, cogliere il cuore di ciò che stiamo narrando, ossia il tema ricorrente che stiamo portando nella narrazione, l'intenzionalità relazionale in essa presente, il bisogno emergente e i modi in cui lo blocchiamo in una ricerca idolatrica, senza permettere che sbocchi verso Dio. Questo corrisponde, nella *lectio divina*, all'individuazione del messaggio centrale contenuto nel brano che stiamo studiando.

Ancora, sempre come nella *lectio divina*, fare attenzione al sistema dei personaggi, al ruolo che amiamo rivestire e al ruolo che tendiamo ad addossare agli altri. Ad es., a chi affibbiamo il ruolo di salvatore, a chi di persecutore, a chi di vittima, etc.

Infine, fare attenzione al retroterra infantile e adolescenziale che vive dentro di noi e che chiede guarigione, così come, quando studiamo un brano del Nuovo Testamento, cerchiamo il suo retroterra veterotestamentario. In altri termini, interessarci al bambino ferito che vive dentro di noi.

Così, da una parte impariamo ad esprimerci con spontaneità emotiva, dall'altra impariamo a sviluppare intelligenza riflessiva su noi stessi.

3. EUCARISTIA COME NUOVA ED ETERNA ALLEANZA: ALLEANZA E GUARIGIONE

«Colui che noi abbiamo sfuggito, ci ha seguito.
 Colui che avevamo perso, si è riunito a noi!
 Ci ha raggiunti nel grembo della nostra miseria
 e si è umiliato nelle nostre mani.
 Abita nel vino dei calici e nel pane bianco degli altari.
 Tu, o Chiesa, lo stendi sulle nostre labbra affamate.
 Tu lo sprofondi nel cuore della nostra solitudine
 per dischiuderla come una porta disserrata»
 (Gertrud von Le Fort)

Siamo esseri relazionali fin dal seno materno, nati per entrare in relazioni di alleanza e per costruire relazioni di alleanza, grazie a cui *nutrirci a vicenda e darci sostegno per la crescita reciproca*. Ma le ferite interferiscono con tutto questo. Quando ci sentiamo feriti, non proviamo semplicemente dolore, paura e aggressività, mettiamo a rischio il nostro permanere in un'alleanza sicura e fedele.

³² Cf. J. BRUNER, *La costruzione narrativa della realtà*, in M. AMMANITI - D. STERN (edd.), *Rappresentazioni e narrazioni*, Laterza, Bari 1999, 17-38.

Dal punto di vista psicologico, ne ha parlato la scuola di J. Bowlby. Un bambino ferito, perché abbandonato, trascurato, attaccato sistematicamente, invece di sviluppare legami solidi, fedeli e duraturi, impara a relazionarsi in modo insicuro, ovvero evitante, dipendente, ambivalente, disorganizzato.

Nell'attaccamento evitante è come se il bambino (o il bambino ferito dentro di noi) pensasse: «Meglio solo che male accompagnato! Meglio evitare l'intimità che essere ferito di nuovo nel cercarla».

Nell'attaccamento dipendente è come se il bambino (o il bambino ferito dentro di noi) pensasse: «Ma no, meglio male accompagnato che solo! Meglio appiccicarmi all'altro anche se mi ferisce che vivere la solitudine, meglio espormi ad altre e prevedibili ferite che rischiare un nuovo che non conosco e che richiede fiducia nella mia autonomia».

Nell'attaccamento ambivalente è come se il bambino (o il bambino ferito dentro di noi) pensasse: «Mi hai ferito, bene, starò con te, continuerò a cercarti, ma non placherò mai la mia rabbia nei tuoi confronti, te la farò pagare, non mi lascerò consolare, mi lamenterò sempre, ti "donerò" sempre la mia ira e la mia insoddisfazione».

Nell'attaccamento disorganizzato è come se il bambino (o il bambino ferito dentro di noi) pensasse: «Mi hai ferito e mi hai confuso, sono troppo piccolo per capire e per cavarmela, tu sei troppo imprevedibile e ambivalente, mentalmente sei più piccolo di me, io mi muoverò a casaccio, sarò più imprevedibile di te e "quel che succede succede". Tradirò sempre, andrò di qua e di là, spero che qualcuno prima o poi sappia prendermi per il verso giusto, anche se io non so quale sia questo verso giusto».

Sì, le ferite mettono a rischio i legami duraturi e profondi, insidiano la capacità di mantenere gli inevitabili conflitti relazionali dentro una cornice di alleanza, pongono in pericolo la possibilità di amare l'altro nella sua diversità.

Dal punto di vista teologico, tutta la storia della salvezza, secondo l'ottica dell'alleanza, si svela come un'azione divina di contenimento, perdono e misericordia, che permette, nella fedeltà di Dio, l'instaurarsi e il reinstaurarsi dell'alleanza. Nell'incarnazione, passione e morte del Verbo, e nel dono dell'Eucaristia che le prolunga, ciò arriva al suo massimo compimento e alla sua piena rivelazione. Il Signore Gesù ci svela in pienezza i sentimenti e gli atteggiamenti del Padre e consegnando se stesso fino all'effusione del sangue, mostra di non far propria la logica delle emozioni distruttive e degli atteggiamenti relazionali violenti; offre, piuttosto, nella sua stessa carne crocifissa, un contenimento ad ogni nostro peccato e ad ogni nostra ferita, dona a tutti perdono e misericordia, perché, guardando a Lui, l'Innalzato, ciascuno possa intraprendere un cammino di

risanamento dalle ferite e dai peccati ed entrare nella nuova ed eterna alleanza. La forte mitezza di Dio, la Sua grande umiltà e la Sua alleanza fedele risultano i sentieri su cui su cui viaggia la Sua *divina misericordia* e quest'ultima si svela il segreto più profondo della nostra storia segnata da ferite e peccati.

L'Innalzato, presente nel suo massimo abbassamento nell'Eucaristia, ci ricorda che, in ogni ferita, possiamo guardare a Lui come novello serpente di bronzo che ci guarisce e come definitivo arcobaleno di pace, avendo Dio rinunciato per sempre alla tentazione di distruggere il mondo con le acque del diluvio ed avendo appeso per sempre tra cielo e terra il suo arco di violenza, per essere sempre e solo «Adonai Colui che guarisce» (Es 15,26).

In questa luce, l'Eucaristia ci guarisce innestandoci, non fuori dalle nostre ferite, ma dentro la nostra storia ferita, in un'alleanza nuova ed eterna, in un rapporto con Dio, in cui la Sua fedeltà non viene mai meno e costituisce per noi un centro di gravità permanente.

L'Eucaristia ci dice che se la vita di ciascuno di noi è un teorema di ardua soluzione, una cosa è sicura: l'amore di Dio è fedele e, proprio per questo, risana³³. Di Dio è difficile parlare, la Bibbia non ci dà, in genere, al modo dei teologi e dei catechismi, definizioni esaustive. Ma quattro caratteristiche del Signore la Bibbia evidenzia sempre e nell'Eucaristia esse risplendono nel massimo grado: Egli è il Dio vivente ed il suo amore è fedele, saldo (*hesed we-emet*) e misericordioso. Vivente: vive, c'è, è per noi. Fedele e saldo: pur nel conflitto, pur nell'ira, pur nell'incomprensione reciproca, pur nelle difficoltà della vita, la Sua alleanza non viene mai meno. Per questo, come dice il salmo 25, «tutti i sentieri del Signore sono amore fedele per chi custodisce il suo patto»; il suo amore – vivente fedele saldo – è quella cornice che dà un contenimento alla conflittualità e alle ferite; è quella casa fondata sulla roccia che ci permette di continuare a vivere e sperare. Misericordioso: la sua bontà continua a farci crescere (Sal 18), perché Lui ha il potere di contenere il nostro dolore, la nostra paura e la nostra rabbia e di preservare in essi la possibilità di crescita.

L'Eucaristia ci dice che l'amore del Signore non ci abbandona nell'inferno delle ferite, seppure ne permette l'attraversamento (Sal 16); Egli conosce le nostre angosce (Sal 31,8) e proprio accompagnandoci in esse, pian piano, ci introduce nella cella eucaristica del vino: «*introduxit me in cellam vinariam, ordinavit me in caritatem*» (Ct 2,4); conoscendo le nostre ferite e attraversandole con il suo amore fedele e saldo, il Signore se ne serve per introdurci nel mistero del sangue versato e per ordinare in noi

³³ Cf. A. MELLO, *L'amore di Dio nei salmi*, 14.

l'amore, per fare del nostro cuore una costruzione armonica, qualcosa che regge.

Alla luce del Sal 66 - «Benedetto Dio che non ha distolto da me la mia preghiera ed il suo amore» - capiamo che l'Eucaristia è il luogo in cui conosco il suo amore ed il suo amore è il luogo in cui può fiorire la mia preghiera di guarigione.

Così nei nostri attaccamenti evitanti, dipendenti, ambivalenti, disorganizzati, troviamo la possibilità, grazie all'Eucaristia, di un cambiamento e di una trasformazione. Chi tende all'evitamento può di nuovo rischiare l'intimità sapendo che il suo nutrimento sicuro e il suo sostegno che non viene meno è ormai la carne del Signore; chi tende alla dipendenza può rischiare un cammino verso rapporti più liberi, sapendo che la sua ancora è la presenza reale ed amante del Signore; chi tende all'ambivalenza può rischiare di deporre l'ira e l'insoddisfazione che non cessano nei confronti dei fratelli e delle sorelle, per incanalare tutti i suoi vissuti nell'incontro con la carne del Signore; e chi tende alla disorganizzazione può chiedere alla carne del Signore di diventare la base sicura su cui e attorno a cui riorganizzare i propri vissuti ed il proprio cammino.

Liberati, allora, dall'ossessione di attaccamenti malsani, possiamo, nella luce eucaristica, gestire più realisticamente ed altruisticamente i nostri rapporti, ovvero, risanati dall'incontro con il Signore presente con il suo corpo e il suo sangue, possiamo smettere di pretendere che siano gli altri a cambiare e iniziare ad amarli realisticamente e fedelmente, con le loro porzioni di bene e di male.

Sì, grazie all'alleanza nuova ed eterna in cui veniamo inseriti, il Corpo resuscitato del Signore, realmente presente nell'Eucaristia, si fa prossimo a noi, ed insieme al corpo resuscitato della Vergine Madre, diventa un polo di attrazione irresistibile verso cui il nostro corpo e il nostro sangue possono dirigersi per essere guariti dall'instabilità o dai blocchi che li caratterizzano: nell'Eucaristia «l'*homo incurvatus in se* è condotto all'apertura a Dio e al prossimo, a Narciso è data la forza di amare l'altro»³⁴.

Per concludere questo paragrafo, ascoltiamo Origene: «È così grande la forza della croce di Cristo che qualora la si metta davanti agli occhi e la si conservi con fedeltà nella mente in modo tale che l'occhio della mente sia intento a guardare alla morte stessa di Cristo, nessuna concupiscenza, nessuna libidine, nessun furore, nessuna invidia possono avere il sopravvento; ma alla sua presenza tutto quell'esercito del peccato [...] viene subito messo in fuga»³⁵.

³⁴ J. MOLTSMANN, *Il Dio crocifisso. La croce di Cristo, fondamento e critica della teologia cristiana*, Queriniana, Brescia 2002, 92.

³⁵ ORIGENE, *Commento alla lettera ai Romani*, tr. di F. Cocchini, Marietti, Casale Monferato 1986, II, 95.

4. EUCARISTIA COME BANCHETTO: NUTRIZIONE E GUARIGIONE

*«Alcuni mangiano per avere la forza di studiare la Parola di Dio.
Altri, più svegli, studiano la Parola di Dio
per imparare a nutrirsi»
(rabbi Nachman di Breslau)*

Perché troppo spesso abbiamo la sensazione di non saziarci, dal punto di vista esistenziale, di affetto, cure, stima, piacere o altro? Perché sembra che la mano stessa del Signore e il suo cuore non ci diano cibo nutriente? Perché addirittura ogni Eucaristia sembra passare senza che un cibo buono, un fuoco amante o un farmaco di guarigione sazino o trasformino il cuore?

In effetti, le ferite mettono a rischio non solo l'alleanza, ma anche la nostra capacità di nutrirci e di nutrire gli altri, ossia di entrare in un contatto realmente nutriente con l'ambiente; ne consegue la necessità della guarigione della nostra funzione nutritiva.

Dal punto di vista psicologico, si è interessata a questo tema la psicoterapia della Gestalt, studiando gli scambi più o meno nutrienti, più o meno vitali e più o meno fonti di crescita, che avvengono tra organismo e ambiente. Tale scuola ha evidenziato come sia importante condurre la riflessione a due diversi livelli: essa deve riguardare non solo ciò che mangiamo (livello del contenuto), ma anche come mangiamo (livello dei processi relazionali).

Integrando i suoi contributi in un orizzonte di fede potremmo dire quanto segue: a livello di *ciò* che mangiamo, la guarigione di cui parliamo si realizza quando impariamo a nutrirci non solo di pane ma di ogni parola che viene dalla bocca di Dio e a livello di *come* mangiamo la guarigione si realizza quando cessa l'azione delle emozioni distruttive che, collegate alle ferite, ci impediscono uno scambio sano e nutriente con l'ambiente divino-umano in cui siamo inseriti.

In effetti, a causa delle ferite subite o a causa del suo peccato, l'organismo può perdere la capacità di prendere e dare cibo nutriente, rimanendo ancorato al già dato, non vedendo il cibo nuovo che la vita offre («Ecco, io faccio nuove tutte le cose»), cristallizzando la vita nella routine, nel già conosciuto. L'alterità viene negata, l'altro non viene di fatto riconosciuto, visto, ascoltato, nutrito nella sua diversità, si è incapaci di rispettarne l'autonomia e di promuoverne l'individualità, si pretende di sapere di quale cibo ha bisogno. Si ama l'uniformità, si esige la somiglianza e si rifiuta di tollerare ogni divergenza, non si accetta la sfida del naturale cambiamento all'interno delle relazioni, si vive di illusioni simbiotiche. Al nutrirsi e al nutrire capace di fare i conti con l'alterità, al con-

tatto nutriente con l'altro riconosciuto nella sua diversità, si sostituisce la violenza del controllare la diversità. La stessa religione è vissuta come ricerca di esperienza fusionale col divino e col gruppo di appartenenza.

Oppure, a causa delle ferite subite o del suo peccato, l'individuo impara a non fidarsi della propria ragione, del proprio desiderio e della propria aggressività, impara a subire dall'ambiente pressioni, insegnamenti, valori senza rielaborarli criticamente, ingoia ciò che proviene dall'esterno senza masticarlo, esalta il principio di autorità; al contatto nutriente, in cui il proprio desiderio, la propria aggressività e la propria ragione si incontrano e si scontrano, in un contesto di alleanza, con il desiderio, l'aggressività e le ragioni dell'altro, si sostituisce la violenza dell'autoannullamento; all'apprendimento creativo si sostituisce il sentito dire. Ne sono un esempio, in qualche modo, gli amici teologi di Giobbe. E tutta la storia di Giobbe sta a significare anche questo: sull'onda del dolore e dell'aggressività dovuti alle ferite, è necessario un cammino ed attraversare la lotta con Dio per passare dal «sentito dire» (cf. Gb 42,5) all'esperienza nutriente dell'Altro.

Oppure, ancora, a causa delle ferite subite o del suo peccato, la persona contesta sempre il cibo ricevuto e vive la sua vita come opposizione all'altro, come rivendicazione perenne di una giustizia, di un potere, di un cibo sano e nutriente che non arrivano mai, perché la persona stessa non è approdata alla riconciliazione con l'ambiente e non si dà il permesso interiore di accettare con serenità e gratitudine il cibo che viene dall'esterno. Accettare cibo nutriente significherebbe perdonare l'altro, accettarlo come è; la persona invece pretende di cambiare l'altro. Risuonano le parole di San Francesco: «Non pretendere che gli altri siano cristiani migliori».

Ovvero, a causa delle ferite subite o del suo peccato, la persona non riesce a consegnare con fiducia i propri bisogni alla relazione, impara a contare solo su di sé, per così dire si prepara sempre da se stessa il cibo e non si affida alle cure dell'altro, non riesce a chiedere ciò di cui ha bisogno. Può nutrire gli altri, ma difficilmente chiede di essere nutrita. Risuonano anche qui le parole di San Francesco: «Che i frati chiedano ciò di cui hanno bisogno».

Oppure, infine, a causa delle ferite subite, la persona non riesce ad essere sensibile al bisogno di nutrimento degli altri, rimane fissata al suo bisogno di essere nutrita, ha difficoltà a sintonizzarsi sui vissuti altrui, non trova piacere nel prendersi cura con empatia, disponibilità, fedeltà, vive l'occuparsi degli altri come una fregatura, un'ingiustizia, ha difficoltà a conciliare le intenzionalità relazionali altrui con le proprie.

Ebbene, come accennato, la perdita della capacità di effettuare scambi nutrienti con l'ambiente (sia nel senso di ricevere che di offrire cibo), è dovuta essenzialmente al (e altresì si manifesta nel) mantenimento di

emozioni distruttive³⁶ che inducono alla predazione violenta o al lasciarsi morire di fame da un punto di vista esistenziale. A causa della paura (ad. es.: «non posso chiederti ciò di cui ho bisogno»), della rabbia (ad es.: «non accetterò mai nulla da te fin quando non cambierai»; oppure: «mi devi dare ciò che voglio»), della tristezza (ad es.: «non posso rinunciare a ciò che ho perduto per nutrirmi di nuovo cibo»), dell'orgoglio (ad es.: «non ti chiederò mai ciò di cui ho bisogno»), etc., non gestiti costruttivamente, o rimaniamo affamati o ci cibiamo in un modo violento.

Solo la guarigione dalle emozioni distruttive, quindi, può permettere il superamento di tali derive negative e lo sviluppo di quegli atteggiamenti che in sintesi chiamiamo di amore nutriente. Più che di un'esortazione a comportarci meglio, abbiamo allora bisogno di capire e rimuovere quegli ostacoli (*come* ci nutriamo) che tentano di impedire alla carità di Cristo, contenuta nelle due mense della Parola e dell'Eucaristia, di liberarsi in noi.

Ogni relazione, a ben vedere, oltre che come un dono, si svela sempre come una prova: l'alterità è dono ed è prova e solo i periodi di innamoramento (corrisposto!) possono farci illudere che esistono relazioni che siano semplicemente passione-godimento e non anche passione-sofferenza e che non richiedano una passione per lo scavo e l'approfondimento, come vie ad una autentica intimità. Prima o poi, ogni rapporto pone un limite ed un dilemma al nostro egocentrismo e dentro ogni relazione si possono scatenare delle emozioni distruttive, già conosciute dai Padri e da essi chiamate *passioni*, ossia malattie dell'animo.

In particolare avviene che, qualora una situazione ci ricordi un'altra situazione in cui ci siamo sentiti feriti, facilmente le emozioni distruttive possono prendere il sopravvento e spingerci ad agire rigidamente in automatico piuttosto che in modo flessibile e creativo. Già nel quarto secolo Evagrio affermava che molte malattie sono nascoste nel fondo del cuore e che le prove relazionali servono per farle venire alla luce: la prova come occasione autorivelativa! *Paradossalmente, sono necessarie le prove dell'oggi per guarire dalle ferite di ieri.* Di fatto, la gestione costruttiva delle emozioni comporta la lettura intelligente, il contenimento ed il sostegno di se stessi e del prossimo.

Sarebbe a questo punto utile delineare una psicologia delle emozioni, ma avendo altrove già affrontato questa tematica rimandiamo a quanto

³⁶ Sono arrivato a questo convincimento soprattutto confrontando i contributi della psicoterapia della Gestalt con quelli della tradizione ascetico-terapeutica delle chiese orientali: cf. N. DELL'AGLI, *Lectio divina e lectio humana*.

in precedenza scritto³⁷ e ci limitiamo a sottolineare quanto segue: in tutti i vissuti emotivi è possibile cogliere un appello relazionale ed una possibilità eucaristica di amore; a ciascuno il compito di recepire tale appello e di cogliere tale possibilità, invece che trasformarli in interruzioni di contatto o di incanalarli in derive violente e predatorie.

Dal punto di vista teologico, in effetti, l'Eucaristia è un banchetto e, fin dagli inizi della Bibbia troviamo racconti riguardanti il cibo.

«Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare»: così leggiamo nel libro della Genesi e capiamo come il Signore, fin dal principio, creando il mondo, abbia avuto progetti di amore, desiderando un giardino in cui fossero possibili scambi nutrienti tra le creature e il Creatore e possibilità di crescita.

Perché il Signore offre all'uomo e alla donna la possibilità di nutrirsi di ogni frutto del giardino, ma non dei frutti dell'albero del bene e del male, né della carne degli animali? Ciò, simbolicamente, vuole significare che il Signore rende possibile all'uomo e alla donna nutrirsi di ogni relazione, ma con due limiti che non vanno superati per il bene stesso di tutti: non usare violenza all'altro e non stabilire egocentricamente il bene e il male senza tenere conto del punto di vista Altrui nella relazione. È per questo che, fin dall'inizio, ad ogni dono si accompagna sempre un comandamento, il cui scopo è formare l'uomo a riconoscere l'alterità e ad amarla.

Di fatto, il peccato realizza una *rottura relazionale* tra le creature e il Creatore cui consegue un dilagare di *emozioni distruttive* che causano *ferite*: tra Adamo ed Eva si insinua la colpevolizzazione reciproca, subentra la vergogna, inizia a regnare lo sfruttamento; Caino non gestisce in modo sano né l'invidia nei confronti di Abele né la paura di non essere gradito al Signore e diventa assassino; la violenza (simbolizzata da Lamek³⁸) dilaga, ogni carne sembra distruggere il proprio cammino sulla terra (cf. Gn 6,12).

Ciò non toglie che il Signore continui a prendersi cura della sua creazione e tutta la storia della salvezza può essere letta anche come un tentativo del Signore di guarire l'uomo nella sua funzione nutritiva³⁹, insegnandoli essenzialmente due cose: la prima che l'uomo non vive di solo pane ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio, la seconda che grazie a tale cibo nutriente e risanante l'uomo può e deve amare il prossimo.

³⁷ Cf. N. DELL'AGLI, *L'alleanza che nutre: un obiettivo pedagogico eucaristico*, in *Religiosi in Italia* 351 (2005) 145*-158*.

³⁸ Cf. Gn 4,23-24.

³⁹ Cf. A. WENIN, *Non di solo pane... Violenza e alleanza nella Bibbia*, EDB, Bologna 2004.

Da questo punto di vista, la storia della salvezza culmina nel dono dell'Eucaristia, in cui il Signore offre se stesso come cibo nutriente, *si svela buon pastore proprio nel divenire agnello e servitore*, e permette all'uomo di guardare al proprio male alla luce della divina misericordia: «Chi guarda il volto del Signore, su cui hanno sputato i servi del Sinedrio e di Pilato, che essi hanno colpito e denigrato, vede in quel suo volto lo specchio della nostra violenza»⁴⁰, il frutto di una gestione distruttiva dei nostri vissuti.

L'Eucaristia ci ricorda che c'è una mano, e dietro la mano un cuore, che vuole ridare ai suoi figli cibo nutriente e non velenoso ed in essa facciamo memoria che il Signore è in mezzo a noi come colui che serve, prendendosi cura di noi e dispensandoci cibo buono e terapeutico.

Da questo punto di vista discendono due conseguenze fondate sull'Eucaristia: la guarigione dalle emozioni distruttive come via ad una nutrizione eucaristica e la possibilità di un esodo verso l'altruismo.

4.1 La guarigione dalle emozioni distruttive come vie ad una nutrizione eucaristica

Alla luce di quanto detto, il banchetto eucaristico vuole offrire all'uomo guarigione, aiutandolo a sintonizzarsi sui sentimenti di Dio, insegnandoli a divenire anche lui un re pacifico che abbia rinunciato per sempre alla violenza, all'orgoglio e alle emozioni distruttive («Prendete esempio da me che sono mite ed umile di cuore»), insegnandoli l'arte dell'incontro confidente («Venite a me voi tutti che siete affaticati ed oppressi») e della fedeltà e della condivisione nuziale («Prendete su di voi il mio giogo»).

Fare Eucaristia significa, allora, fare esperienza che per noi è preparato un banchetto nutriente, che ci viene offerta consolazione e vita senza limiti, che possiamo vivere in un giardino in cui ci è donato ogni bene e ricchezza di rapporti, in cui possiamo nutrirci con desiderio di ogni relazione, *purché* entriamo in una logica eucaristica, ossia impariamo a riconoscere l'alterità (dono e limite al nostro egocentrismo), rinunziamo a stabilire da soli il bene e il male e, nutrendoci alle due mense offerte dal Signore, evolviamo verso l'intelligenza relazionale, la maturazione della capacità di cura l'alleanza fedele.

Potremmo parlare di una vera e propria teologia della nutrizione e sintetizzarne le conclusioni nel modo seguente: qualora, alla luce del *dono del Buon Pastore / Agnello immolato*, noi impariamo a gestire i nostri vissuti emotivi in modo sapiente, amorevole e costruttivo, diventiamo *pastori di noi stessi e re pacifici*, possiamo essere *custodi dei nostri fratelli* ed instaura-

⁴⁰ J. RATZINGER, *Il Dio vicino. L'Eucaristia cuore della vita cristiana*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2003, 102.

re con essi come scambi relazionali che risultano cibo nutriente e favoriscono la vitalità e la crescita di ciascuno.

È necessario allora che l'Eucaristia, per restituirci alla nostra umanità e maturare in noi un modo umanizzato di nutrirci e di nutrire, ci raggiunga, ci illumini, ci guarisca nel concreto delle nostre vicende interiori e relazionali, nel concreto di quella carne e di quel sangue da cui emergono i nostri vissuti. In questo modo il processo di divinizzazione risplende proprio nel processo di umanizzazione.

Come facilitare tutto questo? Abbiamo visto che perché la narrazione memoriale liberi tutto il suo potere salvifico-terapeutico (dal punto di vista dell'*ex opere operantis*) è necessario che impariamo l'arte di ascoltare la narrazione del Signore e quella di narrarci a Lui; abbiamo visto che perché possiamo entrare pienamente nella nuova ed eterna alleanza è necessario che riflettiamo sul nostro stile relazionale perché sia purificato. Ebbene, perché veniamo guariti nella nostra funzione nutritiva, è necessario che facendo memoria del Signore che ci offre le sue «fragranti parole» e la sua stessa carne e il suo stesso sangue, gli permettiamo di prendersi cura dei nostri vissuti emozionali. Ci aiuta in tal senso il metodo antirretico già proposto dai padri del deserto quale prolungamento dell'Eucaristia.

Concretamente, avviene che, nelle situazioni di prova e di sofferenza relazionale, viviamo delle emozioni che possono farci crescere nella capacità di amore o che possono farci prendere la via delle relazioni distruttive.

Così, ad es., se non mi sento salutato affettuosamente da un fratello, posso provare paura di non valere e di non essere degno di «cibo» nutriente. Tale paura può liberare il suo potenziale distruttivo portandomi a chiudermi in me stesso, oppure può essere utilizzata costruttivamente per prendermi cura di me stesso, ricordando che, alla luce dell'Eucaristia, sono degno di stima, sono amato al punto che il Signore ha dato se stesso per me e che un fratello può avere diverse ragioni per non salutarmi affettuosamente (a partire da un mal di testa per passare ad uno stile relazionale diverso dalle mie aspettative e finire ad un risentimento nei miei confronti che merita, per il precetto dell'amore, di essere ascoltato). In altri termini, la memoria della presenza del Signore, del Suo dono e delle Sue parole mi aiuta a prendermi cura di me e, ritrovata serenità, posso prendermi cura della relazione: in questo caso, posso rimanere nell'amore del fratello anche quando mi sento non salutato affettuosamente da lui.

Un altro esempio. Un fratello deride una mia proposta ed io provo rabbia nei suoi confronti. La rabbia può essere utilizzata costruttivamente per prendermi cura di me e della relazione: posso prendermi cura di me stesso, ad es., pensando di avere il diritto di portare avanti le mie idee anche quando un fratello non è capace, in certe circostanze, di ascoltarmi

adeguatamente e posso poi fargli conoscere le mie reazioni emotive quando lui mi svaluta. Posso prendermi cura della relazione continuando a tessere un dialogo con il fratello e anche mettendomi in discussione, pensando che, se lui mi svaluta, forse esprime nei miei confronti un risentimento che chiede ascolto. La rabbia potrebbe, invece, essere utilizzata distruttivamente entrando in competizione, vendicandomi, sparlando, etc. Fare memoria della presenza del Signore, del Suo dono e delle Sue parole, significa lasciarmi da Lui aiutare a ritrovare pace e a contenere con saggezza ed amore la svalutazione del fratello, cercando di coglierne il senso relazionale.

Se la paura mi può impedire di chiedere («sarà terribile gestire un rifiuto»), posso imparare, alla luce dell'Eucaristia, a chiedere accettando i possibili no. Se la rabbia mi impedisce di accettare il cibo altrui («non voglio il tuo amore fin quando non cambi a modo mio»), posso imparare ad usare la rabbia, eucaristicamente, per porre confini chiari tra me e l'altro ed accettarlo nella sua diversità. Se l'orgoglio mi impedisce di chiedere («sono superiore a te»), posso imparare ad usarlo per non perdere la stima di me, senza tuttavia svalutare l'altro. Etc.

*Si tratta, in sintesi, di ascoltare i propri vissuti emotivi ed i pensieri ad essi collegati, nel contesto delle proprie difficoltà relazionali, per ricollocarli in un orizzonte eucaristico. Il metodo, già proposto dai padri del deserto, è definito antirretico, in quanto si tratta di opporre (*anti*) i pensieri di Cristo ai pensieri che «scorrono» (*reo*) in noi. In questo modo una carne e un sangue che pensano al male imparano a cibarsi di Cristo ed avviene realmente una trasformazione ed una *metanoia*, cioè un cambiamento di mentalità, non in astratto, ma nel concreto dei singoli episodi della vita relazionale.*

4.2 Nutrirsi e nutrire: l'esodo verso l'altruismo

Mangiare il pane è prendere posizione di fronte al Crocifisso: alla luce di Colui che si dona radicalmente a noi, il bambino ferito dentro di noi può scegliere di nutrirsi di Lui e crescere verso l'altruismo, verso la gioia di nutrire, di prendersi cura, di dare la propria vita.

L'Eucaristia permette a chi è ferito ed esistenzialmente denutrito di realizzare un passaggio verso una terra di crescita e verso uno stile relazionale nuovo: il corpo offerto dal Signore fino all'effusione del sangue diventa l'alimento che ci trasforma e ci spinge a dare anche il nostro corpo e il nostro sangue per i fratelli. Si realizza quella trasformazione che Benedetto XVI ha paragonato alla fissione nucleare.

Possiamo capire allora meglio il nesso tra dimensione conviviale e sacrificale dell'Eucaristia: tornare a nutrirsi in modo nutriente, libero, festoso, pienamente umanizzato (aspetto conviviale) è possibile perché qualcuno sta in mezzo a noi come colui che serve, ai piedi della nostra

crescita, disposto a dare la sua carne e il suo sangue, facendo della sua carne e del suo sangue consegnati fino alla morte e alla morte di croce lo spazio di contenimento, perdono e misericordia di ogni distruttività umana (aspetto sacrificale).

Il profeta Isaia ci avvisa che solo quando diventiamo sensibili nei confronti del bisogno di nutrizione del prossimo, la nostra luce sorgerà come l'aurora e la nostra ferita si rimarginerà presto, davanti a noi camminerà la giustizia e la gloria del Signore ci seguirà (cf. Is 58, 7-8): solo nell'esodo verso l'altruismo avremo pienezza di guarigione.

Così è possibile, come uomini riconciliati e di riconciliazione, incontrare i fratelli e, liberati dalle emozioni distruttive, lasciarsi guidare dalla Parola: «Amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, garegiate nello stimarvi a vicenda» (Rm 12,10); «Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri» (Rm 12,16); «Accoglietevi gli uni gli altri come Cristo accolse voi» (Rm 15,7); «Correggetevi l'un l'altro» (Rm 15,14); «Rispettatevi gli uni gli altri» (1Cor 11,33); «Mediante la carità siate gli uni a servizio degli altri» (Gal 5,13); confortatevi a vicenda (1Tess 5,11); «Sopportatevi a vicenda con amore» (Ef 4,2); «Siate benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda» (Ef 4,32); «Siate sottomessi gli uni gli altri nel timore di Cristo» (Ef 5,21); «Pregate gli uni per gli altri» (Gc 5,16); «Rivestitevi tutti di umiltà gli uni verso gli altri» (1Pt 5,5); «Siamo in comunione gli uni con gli altri» (1Gv 1,7); «Non stanchiamoci di fare il bene a tutti, soprattutto ai nostri fratelli nella fede» (Gal 6,9-10).

CONCLUSIONE

*«A tutti vorrei dire con insistenza:
spalancate il vostro cuore a Dio, lasciatevi sorprendere da Cristo!
Concedetegli il "diritto di parlarvi"!
Aprite le porte della vostra libertà al suo amore misericordioso!
Esponete le vostre ferite a Cristo
lasciando che Egli illumini con la sua luce la vostra mente
e tocchi con la sua grazia il vostro cuore.
Siatene pienamente convinti:
Cristo nulla toglie di quanto avete in voi di bello, ma porta tutto a perfezione».*
(Benedetto XVI)

Mi piace concludere questo scritto con una preghiera di Yunus Emre, cui mi permetto, senza voler fare torto all'autore di aggiungere (in corsivo) un verso e che ho deciso di intitolare con il versetto sopra citato del Cantico dei Cantici: «*introduxit me in caellam vinariam, ordinavit in me caritatem*».

La ricchezza non mi interessa,
la miseria non m'inquieta;
solo il tuo amore mi appassiona,
io, è di te che ho bisogno.

Il tuo amore uccide gli amanti,
li immerge nel mare dell'Amore
e li colma della sua manifestazione
io, è di te che ho bisogno.
Berrò il vino del tuo amore
diverrò pazzo e fuggirò nel deserto;
giorno e notte, sei tu la mia preoccupazione
io, è di te che ho bisogno.

Se anche venissi ucciso,
se si gettassero al vento le mie ceneri,
di me ferito, di me peccatore,
la mia polvere continuerebbe a gridare:
io, è di te che ho bisogno.
Sì, «*introduxit me in caellam vinariam, ordinavit in me caritatem*».

SOMMARIO

L'Eucaristia è *narrazione memoriale* della nuova ed eterna alleanza, celebrata all'interno di un banchetto che è *convito* e *sacrificio*. Tali tre aspetti hanno tutti un rapporto con la guarigione delle ferite. Oltre che coincidente o conseguente con il peccato, la ferita è un danno all'integrità della persona, che può però diventare un'occasione di crescita. La narrazione memoria dell'Eucaristia è da parte dell'uomo accoglienza di Dio, che entra nella nostra vulnerabilità e guarisce; e offerta di se stesso nella narrazione a Dio, che sfocia nel rinnovo dell'alleanza. La nutrizione eucaristica guarisce le emozioni distruttive e guida l'esodo verso l'altruismo.

The Eucharist is a memorial narration of the new and eternal covenant, which is celebrated within the context of a banquet that is a supper and a sacrifice. These three aspects all have a relationship with the healing of the wounds. Besides the consequences of sin, the wound is an injury to the integrity of the person, which however can become an occasion for growth. The memorial narration of the Eucharist is, on the part of humanity, an acceptance of God (which enters into our woundedness and heals), and the offering of oneself in the narration to God (which flows into the renewal of the covenant). The Eucharistic nourishment heals our destructive impulses and guides the journey towards wholeness.

