

Settimo incontro:

Stare con noi stessi e con gli altri

Terzo momento

1. Stare con noi stessi... **Il nostro compito: essere noi stessi**

- a. Ognuno di noi porta una maschera, più o meno spessa, una maschera grazie alla quale mostriamo al mondo un'immagine «controllata», un'immagine che consideriamo socialmente accettabile.

Ma dietro questa maschera c'è molto altro.

Spesso ci relazioniamo con gli altri attraverso le nostre maschere, non per quello che siamo veramente, ed è questo il motivo per cui i nostri rapporti naufragano nel mare della superficialità.

Ognuno di noi ha il fervido desiderio di mostrarsi e di essere amato per ciò che è. Forse non sappiamo di aspirare a questo, ma possiamo toccare la profondità dell'amore solo quando la maschera cade e lasciamo che l'altro veda in noi la nostra incredibile ricchezza, fatta anche di tutto ciò che consideriamo inaccettabile.

Quando una persona ci mostra ciò che è veramente, le dinamiche della relazione cambiano, anche noi finalmente riusciamo a lasciar cadere la nostra maschera e, a differenza di quanto temiamo, la relazione diventa più solida e vera.

Quando riusciamo a essere noi stessi e vedere che le persone ci amano per ciò che siamo, senza più dover fingere di essere diversi, allora la nostra vita cambia e diventa molto più ricca e felice.

Quando non abbiamo più paura della nostra vulnerabilità diventiamo invulnerabili.

La nostra sfida non è non avere zone d'ombra, ma accettarle e integrarle armoniosamente in noi.

Quando questo avviene portiamo alla luce la «perfetta imperfezione» di cui siamo fatti, ricca e sfaccettata.

Nella nostra ombra risiede la nostra possibilità di vivere pienamente, **nella nostra ombra** risiede la nostra possibilità di diventare integri e veri, **nella nostra ombra** risiede la nostra possibilità di risplendere.

Se la **accetteremo**, la **integreremo**, le **restituiremo** la dignità che le abbiamo sottratto nella speranza di piacere agli altri, allora ritroveremo una persona che da anni avevamo dimenticato: noi stessi.

Più ci allontaniamo da noi stessi, più siamo destinati a soffrire e a vivere male. Il nostro compito è accogliere ogni parte di noi, che ci piaccia o meno, perché altrimenti, a forza di frammentarci, non ci riconosceremo più. Solo includendo ogni singola parte di noi possiamo ritornare alla nostra essenza, ritornare a ciò che siamo veramente.

Più ci allontaneremo da noi stessi più ci sentiremo soli, abbandonati ed esclusi. E saremo stati noi ad abbandonarci e a escluderci, attraverso il rifiuto e la paura di ciò che siamo.

La verità è che più ci costruiamo un'immagine rigida, più la parte che sta dietro la maschera diventa ingombrante, tanto che, quando non riusciamo più a tenerla a bada, rischiamo di esplodere in comportamenti che davvero lasciano attoniti chi ci circonda.

Non possiamo identificarci nella maschera e ignorare ciò che sta dietro, perché se faremo così questa parte nascosta uscirà allo scoperto creandoci problemi anche seri.

- b. Siamo tutti capaci ad amare noi stessi quando siamo in perfetta forma fisica, abbiamo affetti appaganti, un lavoro di successo, e una situazione economica invidiabile, un cammino spirituale soddisfacente e una fraternità grata ma siamo molto meno capaci di accoglierci allo stesso modo quando invece uno o più di questi requisiti viene a mancare.

Se ho serie difficoltà sul lavoro, ad esempio, potrò sentirmi inadeguato, se ho problemi sul lato affettivo potrò sentirmi indegno dell'amore delle altre persone, se ho problemi in fraternità mi sentirò magari incompreso e solo.

Quando inciampiamo nel nostro percorso di vita siamo i primi a non tenderci la mano, e poi ci lamentiamo che gli altri non ci sono di sostegno. Come potrebbero esserlo se noi per primi abbandoniamo noi stessi?

Troppo spesso quando siamo in difficoltà, anche se all'apparenza ci arrabbiamo col mondo esterno, o con le circostanze, nell'intimità di noi stessi ci condanniamo per esser stati superficiali o comunque incapaci di portare a termine quello che ci eravamo prefissati, e, invece di incoraggiarci per migliorare la situazione là dove è possibile, ci abbattiamo con un sentimento di sfiducia nelle nostre capacità che, a volte, neppure il nostro peggior nemico avrebbe.

La verità è che non sappiamo essere solidali con noi stessi, per nulla. Se ci rendiamo conto di questo, affrettiamoci a cambiare rotta, a darci fiducia, a non prendere gli insuccessi della vita come fallimenti, ma come tappe del percorso che ci portano verso una meta successiva, migliore della prima.

I risultati nella vita possono avere delle fluttuazioni anche importanti e se noi non correggeremo questa nostra tendenza a identificarci con essi, potremo trovarci appunto in crisi di identità.

Noi non siamo i nostri risultati, nessuno è i suoi risultati, i nostri risultati possono cambiare, ma non possono cambiare ciò che siamo. Se il senso della nostra identità fluttuerà con i nostri risultati saremo destinati a essere su una perenne altalena che ci porterà dalle stelle alle stalle prima che ce ne potremo rendere conto.

Per vivere pienamente dobbiamo ricordarci di essere, non solo di fare ... E se questa affermazione ci pare troppo filosofica e poco applicabile alla quotidianità, allora rivolgiamoci un'ulteriore domanda: so cosa devo fare oggi, domani, dopodomani, il mese prossimo, ma so chi sono veramente?

È incredibile ma vero: sappiamo un sacco di cose sul fare ma pochissime sull'essere. E questo ci pare «normale», ma non è altrettanto normale per il nostro mondo interiore che, invece, ha bisogno di risposte.

Per il nostro mondo interiore non è tanto importante cosa abbiamo fatto e cosa faremo: ciò che importa è se stiamo esprimendo o meno ciò che siamo, ma per esprimere ciò che siamo è necessario prima sapere chi siamo.

La bella notizia è che non abbiamo bisogno di una risposta definitiva e insindacabile, ma abbiamo bisogno della nostra risposta, che può cambiare anche col tempo, con la maturità. Dentro di noi ci sono tutte le risposte, solo che non lo sappiamo e per questo non ci mettiamo in ascolto. Chiediamoci allora se la nostra vita ci rispecchia, non aspettiamo di diventare vecchi e debilitati per scoprire che avremmo voluto vivere diversamente. Impariamo ad ascoltarci e ad aver fiducia in ciò che sentiamo. Impariamo a riconoscere le nostre risposte e a rispettarle.

Facciamo della nostra vita il nostro personale capolavoro, non è detto che per raggiungere questo obiettivo dobbiamo vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi, è sufficiente vivere come desideriamo, nel rispetto nostro e altrui, senza aver paura di prenderci dei rischi se questo è necessario.

Può essere un successo che ci porta alla notorietà o può essere un successo vissuto nell'intimità di noi stessi, non è questo l'importante: ciò che importa è sentire che stiamo vivendo esattamente come desidereremmo e che la nostra vita non è un passaggio inutile e doloroso senza scopo, ma l'occasione di esprimere pienamente noi stessi in questa esperienza terrena.

- c. Il nostro compito, il nostro lavoro, la nostra missione è essere noi stessi. E questo è anche il solo modo per essere felici. Sembra un'affermazione facile da mettere in pratica eppure quasi tutti noi ci allontaniamo da ciò che siamo veramente per cercare di essere «diversi».

In che modo ci allontaniamo da noi stessi? Non credendo veramente in noi. Abbiamo creduto a tutti i limiti che ci hanno detto che avevamo, poi abbiamo personalizzato la nostra lista aggiungendone altri di nostra iniziativa. Ora siamo un libro scritto a caratteri minuscoli, tutto pieno di limiti e di buoni motivi per non poter essere noi stessi.

A forza di non credere in noi stessi ci dimentichiamo chi siamo. Ma più ci allontaniamo da ciò che siamo più la nostra sofferenza interiore si fa insopportabile. Non ci è permesso non essere

chi siamo. Alla guida della nostra vita c'è una saggezza più grande di quella che immaginiamo esserci.

Se non abbiamo fiducia in noi stessi e nella vita, allora questo significa che siamo governati dalla paura e che anche le nostre scelte saranno guidate da questa emozione fortemente depotenziante. Più lasciamo che la paura si impadronisca della nostra vita, più quest'ultima sarà insoddisfacente e sentiremo che non ci rispecchia.

Ma come possiamo farci guidare dalla fiducia invece che dalla paura?

In primo luogo tornando a credere in noi stessi. Ci vuole molta più energia per essere diversi da ciò che siamo e per percorrere una strada che non ci rispecchia, piuttosto che lasciare semplicemente che la nostra vera natura emerga.

Eppure spesso soffochiamo questa nostra natura, la temiamo, crediamo che sia inadeguata, difettosa o sbagliata a qualche livello. Ciò che è difettoso e sbagliato, non è la nostra natura, ma il nostro pensiero. Dobbiamo imparare a distinguere le due cose. Noi non siamo i nostri pensieri. E abbiamo la possibilità di disciplinarli.

Non permettiamo più alla nostra mente di vagare impazzita alla ricerca di cose che non vanno in noi. Diamo energia solo ed esclusivamente a pensieri costruttivi, che ci danno forza e valorizzano ciò che siamo. Lasciamo andare per sempre la paura di essere sbagliati. Siamo diamanti grezzi che attendono di essere scoperti, ma c'è una sola persona al mondo che lo può fare, e quella persona siamo noi.

2. Stare con gli altri: **Vita fraterna e conflittualità**

La parola «conflittualità» si presta, a motivo delle sue valenze emozionali, a una molteplicità di interpretazioni. E perciò necessario esplicitare quella a cui si fa riferimento. Definiamo come «conflittualità» la contrapposizione insopportabile di due prospettive differenti. In tale definizione sono incluse tre condizioni: che ci siano delle differenze (le somiglianze in quanto tali non creano conflitti), che queste si oppongano tra di loro (e non vengano, quindi, percepite come integrazioni), e che tale contrasto venga avvertito come stress insopportabile. Abituamente si tratta di divergenze che riguardano aspetti valutativi o decisionali. Per comprendere un conflitto, inoltre, è necessario collocarlo nel contesto relazionale: se accade cioè dentro un rapporto paritario (simmetrico), nel quale la responsabilità della relazione è condivisa da ambedue i partner in interazione (ad es. fratelli, amici, collaboratori), o asimmetrico, nel quale invece, per definizione, uno dei due ha la responsabilità primaria della relazione (ad es. nei contesti dell'educare, del guarire e del governare). Pur consapevoli che nella vita fraterna sono presenti anche conflittualità «asimmetriche», la nostra riflessione riguarderà prevalentemente i conflitti «simmetrici» tra fratelli.

Il percorso di Francesco

La fraternità vissuta e proposta da Francesco deriva dal suo cristocentrismo. C'è una logica ferrea nell'impostazione teologica di Francesco: se siamo figli di Dio allora dobbiamo seguire il Cristo, il Figlio per antonomasia, per apprendere cosa significa e cosa comporta l'essere figli. In lui, ci ricorda Francesco, tutti diveniamo figli del Padre e dunque fratelli: Padre «Nostro»!

Eppure l'essere fratelli è paradossalmente una delle esperienze più destrutturanti della condizione umana. Il fratello è colui che mette in crisi in modo irreversibile la nostra pretesa o illusione narcisistica di essere al centro dell'affetto dei genitori: perché i genitori hanno avuto l'esigenza di dare vita ad altri e li amano come amano noi? La fraternità si presenta come il luogo stesso della conflittualità. Non saranno certamente l'uguaglianza e la libertà a rendere gli uomini capaci di fraternità. Le guerre dentro *l'oikos*, nella *polis* e nel *kosmos* ci ricordano questa insanabile, insita, conflittualità tra fratelli-nemici.

Per offrirci la guarigione da questa dolorosa e necessaria ferita al nostro narcisismo, Gesù di Nazareth, l'unigenito Figlio del Padre, rinuncia alla propria ricchezza, alla propria eredità, e sulla croce diventa primogenito, fratello di tutti. La fraternità, infatti, si costruisce partendo da una posizione di grandezza che si contrae, di forza che protegge e non schiaccia, di debolezza che rischia. Non a caso, Francesco insiste perché i suoi frati si dimostrino «materni» e «fraterni». È un'intuizione geniale,

che da una parte lega la fraternità alla maternità come origine (un cattivo rapporto con la madre complica e rende più difficile il rapporto con il fratello), dall'altra sottolinea la qualità del rapporto tra fratelli: prendersi cura l'uno dell'altro come una madre dei figli. Francesco pone a fondamento della fraternità l'accettazione della nudità e la fede nella provvidenza del Padre. Solo dentro questa radicale solitudine e questa altrettanto radicale fiducia nel Padre, i fratelli possono essere percepiti e accolti come «doni» da custodire. «Il Signore mi diede dei frati...» (FF 116).

In questa prospettiva, Francesco indica una prima causa della conflittualità nella dipendenza o nella contro dipendenza: i fratelli non devono essere percepiti come coloro che sono obbligati a rispondere ai nostri bisogni o come quelli a cui attribuire la responsabilità delle cose che non vanno. La parità tra fratelli è innanzitutto accettazione della propria solitudine e della propria responsabilità. Si tratta di passare dalla prospettiva del «se» («se l'altro fosse più accogliente, lo sarei anch'io») a quella del «nonostante» («nonostante la non accoglienza dell'altro, io decido di essere accogliente»). Non accusare, né pretendere.

Un'altra causa di conflitto è l'attaccamento di ognuno alla propria volontà o ai doni ricevuti come se fossero beni personali. Anche l'invidia verso il fratello per i doni che il Signore gli ha fatto (e che magari noi avremmo voluto) è alla base di molte conflittualità (gelosie e invidie). Francesco ci insegna, con la vita e con le parole, che come Cristo ci ha arricchito facendosi povero, così la povertà e la nudità non sono ostacoli, bensì percorsi di pienezza. Percorsi che iniziano snidando dal cuore la convinzione che la felicità venga dall'avere (doni, poteri) e comprendendo che solo nella povertà che diventa relazione si può gustare quel senso di integrità e di pienezza che il cuore con tormento cerca. Né può essere portato a giustificazione della conflittualità il peccato del fratello, sia egli superiore o frate. Nella *Regola non bollata*, al capitolo V, Francesco svela che molte ire e turbamenti per il peccato dell'altro sono in realtà mancanza di consapevolezza del nostro peccato. Nell'*Ammozione XI* dirà, riprendendo questo tema, che c'è qualcosa di nostro, ovvero qualche attaccamento, se perdiamo la pace per il peccato dell'altro. È un'indicazione sapienziale che ci illumina anche sulla vera correzione fraterna. Perché questa sia un dono al fratello (cf. Mt 18,15-17) non deve partire dai nostri bisogni o dalla nostra sottile percezione di essere migliori, ma dalla libertà che si manifesta quando non si ha nel cuore il desiderio di correggere il fratello e non ci si turba né ci si adira se il fratello rifiuta la correzione (forse siamo noi che abbiamo sbagliato il tempo o le parole). Nella correzione fraterna si rispetta il fratello se gli si chiede, con sincero interesse, il suo punto di vista sul comportamento in questione e se ci si limita a descrivere i suoi comportamenti senza valutarli o interpretarli.

Neppure la malattia (fisica o psichica) dell'altro può essere considerata una valida ragione di apertura del conflitto. In una sapiente prospettiva «circolare», Francesco richiede al frate che curi con tanta pazienza e tanto amore, ma non dimentica di ricordare al frate curato di non avere pretese eccessive. Di fronte all'ammalato nella psiche, poi, Francesco intuisce la necessità di un supplemento di amore materno. Per questo invia frate Stefano, impazzito, a Chiara, e Chiara lo guarisce (FF 3219). Se ci guardiamo con onestà dentro il cuore ci accorgiamo che anche il frate «strano» diventa occasione di conflitto solo perché non risponde alle nostre attese e rivela i limiti della nostra accoglienza.

Infine, Francesco sperimenta la diversità più difficile: quella che deriva dall'avere pensieri divergenti su come servire il Signore. Quando, ritornando dal fallimento di Damietta (non ha convertito nessuno!), si accorge che i suoi frati vogliono seguire il Signore andando per una strada diversa da quella da lui vissuta e indicata, Francesco inizia un cammino lungo e travagliato di discernimento della volontà di Dio e dei fratelli. La sua grande tentazione durerà circa due anni, rendendolo a volte inquieto (basti pensare al modo in cui respinge la proposta del cardinale e dei provinciali di prendere la regola di Benedetto o di Agostino), sovente depresso (Celano). Troverà la soluzione ritornando a guardare il Fratello per eccellenza, l'unigenito diventato primogenito, l'Abete crocifisso. A La Verna comprenderà che l'amore per i fratelli deve porsi anche al di là della pretesa di salvarli. Sulla croce della propria nudità, restituirà a Dio i fratelli, l'ispirazione, il futuro stesso dell'Ordine. Risvegliatosi dei nuovi «tesori», tornerà ad amare e benedire i fratelli che ci sono e che verranno (*Testamento di Siena*).