

# Nei santuari per rinnovarsi e liberarsi

La modalità 'vittima' è comune e diffusa nelle persone che arrivano in visita ad un santuario. In cosa consiste? Nel sentirsi vittime della vita, delle malattie o degli altri e nel reputare che il mondo esterno sia la causa delle proprie disgrazie fisiche o morali. In definitiva nel pensare che le origini della propria infelicità siano fuori di sé. La persona che si sente vittima è in genere molto lamentosa, ed esprime questo disagio con le parole, ma anche con il corpo: il volto affranto, lo sguardo spento, e, in alcuni casi, le spalle un po' ricurve in avanti. Nei casi più impegnativi si rischia di convincersi che le persone ed il mondo attorno siano pieni di male e che tut-

to questo male abbia me come bersaglio preferito.

## Lamentazioni

È difficile e faticoso scardinare questo modo di ragionare e di valutare gli accadimenti della vita. Lamentarsi sistema il cervello su pessimismo, negatività ed infelicità. Impedisce la novità, fa guardare ai problemi del passato e del presente in maniera arrendevole. Influenza negativamente anche la creatività che ha bisogno invece di spazi mentali e fisici, di nuovi incontri. Le persone con questa mentalità lamentosa uccidono ogni nuova idea in sé stessi e negli altri. Il popolo di Israele si doléva spesso con il suo Dio. Il li-

bro dell'Esodo racconta che, dopo essere stato liberato dalla schiavitù d'Egitto, il popolo si lamentava con Mosè perché non aveva acqua e cibo e voleva tornare indietro. Allora Dio mandò la manna, ma il popolo continuò le rimostranze perché non c'era carne. Allora Dio mandò le quaglie. Ma il lamento non si fermò perché c'era troppa carne... Se guardiamo la storia possiamo notare che la lamentazione fa parte del DNA degli esseri umani. È utile imparare a benedire la vita, il mondo, gli altri, Dio, ad inviare amore, a distribuire misericordia attorno a sé. Quando ci si impegna a non incolpare gli altri delle proprie situazioni si esce dalla modalità

‘vittima’ e ci si apre alla novità della vita e della propria persona. Il nostro cervello ama la familiarità e la semplicità, ma se lo alimentiamo con pensieri negativi ci restituirà un’interpretazione negativa di tutto e di tutti. In altre parole più ci si lamenta, più si diventa vittime: una spirale che si autoalimenta e che indubbiamente opprime.

### Accoglienza e vicinanza

C’è uno strumento molto utile per uscire dalla gabbia che spesso ci creiamo. Una volta resisi conto che nessuno può cambiare le cose o le persone è utile concentrarsi su piccole azioni quotidiane, sullo spazio che si può controllare e soprattutto sulle relazioni interpersonali ed in presenza.

Nei santuari l’accoglienza di anziani, ammalati o persone varie, portate dai propri ragionamenti sulla vita al vittimismo, al lamento e alla negatività, è un servizio genuino. Una visione di fede può aiutare a riconoscere la Croce di Cristo nelle proprie sofferenze, qualunque volto esse abbiano, e ad innescare percorsi che possono sradicare il seme del pessimismo e risanare la mente. Ce lo dicono, facendo un esempio estremo, le persone che vivono la demenza senile, l’Alzheimer, l’epilessia o altre gravi patologie. Esse sono portate ad irritarsi, alla rabbia e al lamento. La loro vita presenta una condizione davvero impegnativa anche per i familiari che li circondano. Per queste persone è essenziale la vicinanza, l’empatia, che si tramuta in un poten-

te farmaco capace di alleviare le sofferenze interiori e anche quelle fisiche.

Nei santuari ci accolgono i sacerdoti, i volontari, le religiose. Ci accolgono il Signore, la Vergine Maria, i santi. “Dalla Madonna mi sento accolta e amata. Scendo dal monte e riprendo la vita con una maggiore comprensione e serenità”, mi diceva anni fa una signora uscendo dal santuario di Montevergine sull’appennino campano. Una visione realistica è quello che cerchiamo, liberata dai virus che annebbiano la vista e condizionano i ragionamenti. Dio è amante della vita e vuole la nostra liberazione cioè la nostra salvezza, ma possiamo lavorare anche noi su noi stessi con calma e pazienza. Gli orizzonti ridiventano ampi e torna il gusto della vita.