

## SENTIRSI AMATI

H.J.M. Nouwen

La vita è un'opportunità data da Dio per *diventare ciò che siamo*, per affermare la *nostra vera natura spirituale*, rivendicare la nostra verità, consona e *integrità* alla realtà del nostro essere...

Diventare amati vuol dire accettare di essere pane nelle mani di Gesù: **pane benedetto, spezzato e dato**. Queste parole riassumono la mia vita di sacerdote, perché ogni giorno, quando mi riunisco intorno alla mensa con i membri della mia comunità, prendo il pane, lo benedico, lo spezzo e lo do. *La cosa più importante, comunque, è che queste parole riassumono la mia vita di essere umano*, perché in ogni momento della mia vita, da qualche parte, in qualche modo, il prendere, il benedire, lo spezzare, il dare, sono eventi che accadono.

Come Amati, siamo **benedetti**. Mi rendo sempre più conto di quanto noi, paurosi, ansiosi, insicuri esseri umani, *abbiamo bisogno di una benedizione*. Benedire un altro significa parlare bene di lui, promettergli il bene. Per gli Ebrei la benedizione significa pienezza di vita, l'uomo benedetto da Dio ha tutto ciò di cui ha bisogno. Quando benedico una persona, le auguro tutto il bene possibile, le auguro che Dio possa donarle la pienezza di vita e che lei stessa possa divenire fonte di benedizione per gli altri.

Il nostro essere **spezzati** rivela qualcosa su chi siamo. Le nostre sofferenze e i nostri dolori non sono semplicemente noiose interruzioni nella nostra vita: ci toccano, piuttosto, nella *nostra unicità e nella nostra più intima individualità*. L'essere spezzati è sempre vissuto e sperimentato come qualcosa di strettamente personale intimo ed unico. È un'esperienza davvero nostra. Di nessun altro.

Noi siamo benedetti e spezzati per essere **dati**. Nel dare diventa chiaro che siamo benedetti e spezzati non semplicemente per noi stessi, ma perché *tutto ciò che noi viviamo trovi il suo significato finale nel suo essere vissuto per gli altri*. Diventiamo gente stupenda quando diamo qualsiasi cosa possiamo dare: un sorriso, una stretta di mano, un bacio, un abbraccio, una parola d'amore, un regalo, una parte della nostra vita... tutta la nostra vita.

## Henri Nouwen

*Scrittore, conferenziere e per moltissimi cristiani nel mondo maestro di spiritualità e di fede, nacque in Olanda nel 1932. Sacerdote e docente di grande talento, insegnò in varie Università, tra le quali Notre Dame, Yale e Harvard. Trascorse il suo ultimo decennio di vita come assistente e pastore della comunità de L'Arche a Daybreak, Toronto (Canada). Colpito da infarto mentre si trovava lontano dalla sua comunità per un periodo sabbatico, Nouwen morì nel 1996 nel suo Paese natale. Tra le opere maggiori della sua copiosa produzione letteraria si segnalano Il guaritore ferito, L'abbraccio benediciente e La voce dell'amore.*

---

È una facile constatazione: nel mondo in cui viviamo, tutti noi siamo *contraddistinti da un intenso desiderio di realizzare qualcosa*. Alcuni di noi auspicano grandi, epocali trasformazioni strutturali della nostra società. Altri vorrebbero perlomeno costruirsi una casa, scrivere un libro, inventare una macchina, conquistare un premio. Alcuni, infine, si contenterebbero di poter fare qualcosa di utile per gli altri. Ma, in pratica, tutti noi *ci riteniamo in grado di apportare un qualche contributo alla vita*. E quando ormai ci troviamo avanti negli anni, gran parte della nostra serenità o del nostro rammarico dipende dalla *valutazione* che diamo al ruolo che abbiamo esercitato nel forgiare il nostro mondo e la sua storia. Noi, per di più, in quanto cristiani, ci sentiamo in modo particolare chiamati a far qualcosa di buono per gli altri: dare un consiglio, consolare, scacciare un paio di demòni, e magari anche andare per il mondo a predicare la buona novella.

In una società come la nostra, tutta protesa al raggiungimento di obiettivi materiali, questo desiderio di rendersi utili può essere indice di salute mentale e spirituale; spesso, però, può anche diventare fonte di una *paralizzante carenza d'autostima*. Spesso, infatti, noi non ci limitiamo a desiderare di far qualcosa di significativo, ma finiamo per trarre dagli esiti del nostro operato i *criteri* su cui basare la nostra personale autostima. E allora *non ci limitiamo soltanto a riportare dei successi, ma finiamo per divenire tutt'uno con i nostri successi*. Chi è solito tenere conferenze in questo paese, si accorge che più invecchia, più coloro che lo presentano parlano a lungo, e questo perché si sentono tenuti a elencare tutto ciò che l'oratore ha saputo realizzare dai tempi in cui ha lasciato l'Università sino ad oggi. *Quando cominciamo ad attribuire troppo peso ai risultati del nostro lavoro, poco a poco maturiamo l'erronea convinzione che la vita sia una sorta di tabellone su cui qualcuno va elencando i nostri punti per poi decretare il nostro valore. E prima d'essercene resi conto appieno, abbiamo venduto le nostre anime ai tanti arbitri sempre pronti a fissarci un punteggio.*

Con ciò, ecco che *non siamo più solo nel mondo, ma siamo del mondo*. E diveniamo ciò che siamo per il mondo. Siamo intelligenti perché qualcuno ci attribuisce un quoziente elevato. Utili perché qualcuno ci dice grazie. Simpatichi perché piacciamo a qualcuno. E importanti perché qualcuno ci reputa indispensabili. In breve: valiamo perché abbiamo successo. *E più permettiamo che i nostri traguardi – i risultati delle nostre azioni – divengano i criteri della nostra autostima, più finiamo per nuocerci sotto il profilo mentale e spirituale, sempre a chiederci se sapremo restare all'altezza delle aspettative che abbiamo creato con i nostri ultimi successi. Nella vita di molte persone si innesca così una sorta di circolo vizioso: le loro ansie crescono in modo direttamente proporzionale ai loro successi. È questa forza occulta ad aver condotto all'autodistruzione molti dei più grandi artisti.*

In questo mondo tutto teso al raggiungimento del successo, le nostre vite soggiacciono sempre più alla *tirannia dei superlativi*. Decantiamo il grattacielo più alto, il corridore più veloce, l'uomo più alto, il ponte più lungo, lo studente più brillante. Ma molti di noi, al di sotto di tutta l'enfasi che pongono nel successo che corona la loro attività, soffrono di una carenza di autostima profondamente radicata, e vivono costantemente nel timore che un giorno qualcuno solleverà il velo dell'illusione e rivelerà che non sono davvero così brillanti, buoni o amabili come il mondo aveva dato ad intendere. Talvolta accade che qualcuno, in un momento di confidenza, confessi: «Tutti mi credono una persona tanto calma e serena: se solo sapessero come mi sento davvero, dentro...». Questo logorante stato d'insicurezza è alla base di tanta depressione nella vita di molte persone che lottano per affermarsi in questa nostra società competitiva. *Quando abbiamo venduto la nostra identità ai giudici di questo mondo, imbocchiamo una strada che ci obbliga a diventare frenetici, per il bisogno di sempre nuove affermazioni e apprezzamenti*. Ma di fatto facilmente cadiamo in preda allo scoraggiamento, perché comunque *non ci riesce mai di accettarci*. E corriamo il serio pericolo di isolarci, perché amicizia e amore sono impossibili senza una *reciproca vulnerabilità*.

*E così, quando le nostre azioni sono ormai divenute più un'espressione d'ansia che di libertà interiore, finiamo facilmente irretiti dalle nostre stesse illusioni.*

## La nostra vita in solitudine

È nella solitudine che questa libertà interiore può crescere e svilupparsi. *La solitudine intesa come luogo mentale ancor prima che reale assenza di gente intorno a noi: è come se noi fossimo sì nel mondo, ma non dipendessimo più dal mondo*. Una vita che non conosca un luogo di solitudine, una vita, cioè, priva di un *centro quieto*, facilmente diventa preda di dinamiche distruttive. *Quando ci aggrappiamo ai risultati delle nostre azioni facendone il nostro unico mezzo d'auto-identificazione, diventiamo possessivi, inclini a tenerci sulla difensiva, a considerare il nostro prossimo più come un nemico da tenere a distanza che come un amico con cui condividere i doni della vita.*

In solitudine, gradatamente acquisiamo invece la capacità di smascherare la natura illusoria della nostra possessività, e di scoprire, nel profondo del nostro essere, che noi *non siamo ciò che possiamo conquistare, bensì ciò che ci è dato*. È in questa solitudine che scopriamo *che essere è più importante che avere* e che il nostro valore risiede in qualcosa di maggiore dei meri risultati dei nostri sforzi. In solitudine, noi scopriamo che *la nostra vita non è un possesso da difendere, ma un dono da condividere*.

In solitudine, noi maturiamo la consapevolezza che *il nostro valore non coincide con la nostra utilità*.

In solitudine possiamo invecchiare serenamente, distratti dall'ossessione di essere utili, e troviamo l'opportunità di offrire un servizio che non avevamo pianificato. Nella misura in cui abbiamo perduto le cose che ci facevano dipendere da questo mondo, qualsiasi cosa «mondo» significhi – padre, madre, figli, carriera, successo o riconoscimenti –, *ecco che possiamo dar vita a una comunità di fede in cui vi sia poco da difendere, ma molto da condividere*. Perché, *come comunità*, prendiamo il mondo sul serio, ma mai troppo sul serio. In una comunità di questo tipo possiamo adottare un po' della mentalità di Papa Giovanni, un uomo capace di ridere di se stesso. Quando un alto funzionario gli domandò: «Santo Padre, quante persone lavorano in Vaticano?», egli esitò un attimo e poi rispose: «Beh, suppongo circa la metà di loro».

*Come comunità lavoriamo intensamente, ma la carenza di risultati non ci distrugge. E come comunità di fede ci rammentiamo costantemente a vicenda che formiamo una compagnia di deboli, la cui debolezza è palese a colui che ci parla nei luoghi deserti della nostra esistenza, e ci dice: Non temete, io vi accetto.*