

2 marzo 2023
Dott.sa ELISABETTA ORIOLI

«Vissero infelici e scontenti perché costava meno»

La tentazione del sospetto

Questo è il tempo del deserto, o Signore.
Anche noi con te, siamo attratti
verso le dune del silenzio,
per riscoprire l'orizzonte
del nostro mondo interiore
e spezzare il pane saporoso della Parola,
che sazia la nostra fame
e dona vigore nei giorni di lotta.
Questo è il tempo del pane spezzato
sulla stessa mensa con altri fratelli,
come viatico che fortifica
la nostra coscienza di figli.
Questo è il tempo del tuo perdono
nella gioia di una libertà ritrovata
sui ruderi delle nostre schiavitù.
Donaci, o Signore, di non sciupare
i giorni di luce che tu dipani per noi:
liberaci dalla febbre dell'evasione
per tuffarci nella limpida corrente
della tua grazia che rigenera
e ci fa essere creature pasquali.

Enrico Masseroni

SOSPETTO

Definizione: Sub – spicio : sotto guardare, guardare sotto, al di sotto

Prezioso alleato oppure una difesa rigida.

È ipotizzare, presumere l'esistenza di una minaccia, di un pericolo da cui difendersi per non essere danneggiati.

IL DUBBIO

precursore del sospetto

Versione costruttiva: Interrogarsi rispetto a quello che abbiamo di fronte, non fermandosi alla prima impressione. Consente un approfondimento, una ricerca di informazioni e di ragioni.

Versione disfunzionale: L'assenza del dubitare e il dubitare sempre

Il sospetto comporta una presunta percezione di una minaccia.

Difesa che genera uno stato d'allerta, di insicurezza

Reazioni: controllo, evitamento, chiusura.

L'emozione coinvolta è la PAURA.

La CURA e ACCOGLIENZA che fornisce rassicurazione, protezione e sostegno per riuscire a stare nel mondo.

La qualità, intensità e costanza di questa CURA determineranno il **grado di fiducia** con cui ci avviciniamo alla vita. L'antidoto del sospetto è la fiducia.

COSA INFLUISCE

Il **tipo di cure ricevute** contribuiscono a strutturare questa postura.

Le **esperienze personali** fatte che incidono anch'esse su questa predisposizione. Incidono anche le esperienze vissute dal gruppo di appartenenza.

Il clima che si è respirato, prodotto dagli adulti circostanti, è un altro fattore importante. L'essere vissuti in mezzo ad emozioni di diffidenza e posizione di partenza "sospettosa" nei confronti della realtà.

CAMMIN FACENDO...

Tutti ci imbattiamo nel dolore:

Venire disapprovati o criticati,

non venire scelti o preferiti,

venire esclusi o non essere considerati,

venire traditi,

fallire un obiettivo,

essere invisibili,

on esperienze più pesanti: essere attaccati o ingiuriati, prevaricati, usati o abusati...

DIFESA DALLE MINACCE

Sviluppiamo diverse reazioni difensive:

- **CONTROLLO**: più controllerò, programmerò, organizzerò e più potrò prevenire di trovarmi in una situazione in cui soffrire.
- **L'EVITAMENTO**: evito situazioni, persone, condizioni che in passato sono state fonte di sofferenza.
- La **CHIUSURA** è una difesa più massiccia, fa costruire muri, recinzioni, barriere per lasciare fuori tutto ciò che sia sospettato come pericoloso o minaccioso.

Parte più antica del sistema nervoso, il cervello rettiliano garantisce la sopravvivenza

PROCURARSI RISORSE ED ESPLORARE

L'essere umano ha altre necessità:

nutrirsi, riprodursi e procurarsi risorse, esplorare l'ambiente circostante per trovare opportunità per una qualità migliore di vita.

Scoprire, esplorare, procacciare, che via via è diventato conoscere, costruire, acquisire, imparare cose nuove, fare progetti, conoscere nuove persone o nuovi luoghi, nuove esperienze, realizzare degli obiettivi, esaudire desideri!

Sono attività che producono sentimenti positivi ma rischiose

L'incidente di percorso e il giudizio negativo nei nostri confronti.

Il controllo, l'evitamento, la chiusura: modalità di restringere lo spazio vitale.

Non stare bene ma stare al sicuro

PRENDERSI CURA

Il bisogno della CURA.

Bisogno di un tempo di riposo, di digestione, e di cura di noi stessi quando siamo appesantiti, tristi o addolorati.

Emozioni di sazietà, di pienezza, di calore, di vicinanza, di pace, di contentezza e in situazioni di bisogno o di dolore di conforto, di consolazione, di rassicurazione.

Questa attenzione affettuosa la possiamo:

- Offrire
- chiedere e ricevere
- dare a noi stessi.

Questo sistema di cura è centrale e spesso è il meno allenato, almeno in una delle sue parti.

E' una dotazione innata

È il sistema che aiuta gli altri due a regularsi.

Il terzo sistema determina come mi sto vicino, come mi tratto, ciò che mi dico, come so rassicurarmi, confortarmi o incoraggiarmi, oppure tirarmi le orecchie "bene" quando ce n'è bisogno....

LA TENTAZIONE

E' una scorciatoia che mi illude di risolvere il problema in modo semplice.

È la soluzione bella e semplice ad un problema ma finta.

La tentazione è cedere al SOSPETTO per difendermi dal male che incontro

Si nutre di convinzioni che semplificano la realtà:

- **esiste il bene di qui e il male di là.** Crea: NOI e LORO.

Noi ovviamente siamo con il bene, la verità, l'esattezza. LORO invece sono portatori di male, dell'errore, dell'inganno.

E invece il vangelo ci dice che siamo tutti un po' e un po'... occhio che non è così facile distinguere il buon grano dalla zizzania...

- **c'è sempre un CARNEFICE che fa il male e LA VITTIMA che lo subisce.**

La tentazione è quella di riconoscersi nella "vittima": giustifica la lamentela, l'autoassoluzione, l'impotenza...

E invece il male lo ricevi, il male lo fai...

e soprattutto si è spesso "collusi" con il male che si subisce.

Come contribuisce, senza volerlo, al male di cui ti lamenti?

- **Se ti impegni a dovere, se ti sforzi, se diventi perfetto eviterai il contatto con il male...**

In realtà la vita mi ferirà mio malgrado, ma io posso sviluppare la capacità di confortare quel dolore, o di consolare quelle lacrime...

E anche nelle situazioni in cui davvero **sei colpito da un male senza colpa**:

non sei responsabile del male subito, ma puoi scegliere che cosa farne, il come stare dentro a quella situazione.

Il SOSPETTO, cioè la paura, è un pilota automatico ed è facile che domini la nostra vita così non scommettiamo più, non rischiamo, non proviamo, non verifichiamo... per evitare un dolore che invece possiamo imparare a consolare.

La FIDUCIA nella vita non è automatica! È una SCELTA DA RINNOVARE periodicamente...

Autorizzare il dolore a far parte della nostra vita e fare i conti con esso può produrre effetti collaterali importanti...

Azioni utili ad affrontare la naturale tendenza al sospetto che è in noi

- Fai rispondere alla realtà senza presumere di sapere come andrà a finire...
- Abbi il coraggio di verificare quanto affermi o quello di cui vieni a conoscenza...
- Interrogati di fronte alle situazioni: ma io cosa ne penso?
- Amplia la tua visuale osservando la situazione da più punti di vista, mettendoti nei panni, non innamorarti troppo della tua visione senno non lasci spazio di apprendimento

Parole utili per starsi vicino e rassicurarsi: ho bisogno di dirti che...

Quaranta giorni davanti a noi, Gesù:
ecco un dono prezioso
per la nostra vita di fede,
un'occasione per sperimentare
una nuova primavera dello Spirito.
Quaranta giorni per ritrovare
un rapporto autentico con te:
per togliere le maschere
che abbiamo posto sul nostro volto,
per ascoltare la tua parola
e fermarci ai tuoi piedi
lasciando che essa raggiunga
il profondo dell'anima.
Quaranta giorni per abbattere
ogni muro che ci separa
dai nostri fratelli
e spezzare via sospetti e dubbi
che ci bloccano quando tentiamo
un gesto di amore e di solidarietà,
una parola di consolazione e di tenerezza.
Quaranta giorni per riscoprire
un equilibrio nuovo nella vita
e sbarazzarci di tanta zavorra
che ingombra e impedisce di camminare,
per avvertire la fame di un cibo
capace di cambiare l'anima
e dissetarsi alla sorgente della vita.
Quaranta giorni per condividere
una preghiera costante,
una fraternità rinnovata,
una Parola viva ed efficace.
Quaranta giorni per cambiare
e celebrare la tua Pasqua!

Roberto Laurita