

Le ferite della vita

Rosi Capitanio*

Fisiche o psicologiche, patite nella nostra persona o da noi inferte, che ne siamo consapevoli o meno, che lo vogliamo o no, le ferite appaiono qualcosa di inevitabile nella nostra vita, un risvolto della fallibilità umana, della creaturalità, nostra e altrui, meravigliosa e ferita. Non occorre andare lontano per vedere come sappiamo farci del male, anche non volendolo: ciascuno a se stesso e poi gli uni gli altri...

In senso soggettivo, noi parliamo di una ferita per il fatto che la sentiamo bruciare: ci accorgiamo di essere feriti quando già siamo stati feriti e sentiamo la sofferenza di quella piccola o grande lacerazione. L'inevitabilità è lì, nel fatto che mentre parlo di ferite so bene di che cosa parlo, e se ne parlo è perché ho bisogno di capire e di curare le mie ferite o quelle di altri, di imparare a portarle, di non aggravarle, possibilmente di guarirle.

Feriti dalla vita: esperienze di ordinaria vulnerabilità

Quando parliamo di ferite ci si apre davanti una gamma infinita di condizioni, le più varie situazioni che la vita riserva a ciascuno¹:

- *Il proprio limite*, a volte registrato con impazienza narcisistica; una percezione di fragilità psicologica, una malattia, ma anche semplicemente tratti del carattere, condizionamenti che pesano sul nostro equilibrio e sul nostro funzionamento.

* Psicologa e psicoterapeuta (Bergamo); docente all'Istituto Superiore per Formatori.

¹ Cf G. Laiti, *Vivere la fragilità secondo la fede cristiana*, in «Esperienza e teologia», 22 (2006), pp. 105-118.

- *Un mancato riconoscimento passato o presente da chi ce lo saremmo aspettati e quando ne avremmo avuto più bisogno; il sentirsi invisibili, a lungo andare, ferisce più che un pugno in faccia.*
- Esperienze di *fallimento personale*, nell'esercizio della professione o in una relazione significativa: ferite che possiamo procurarci da soli, nostro malgrado, perché sbagliare è umano; ferite che spesso sono più pesanti di quelle che altri ci infliggono (alla fine, è ancora più difficile perdonare a se stessi che agli altri).
- Accorgersi che le proprie *motivazioni interiori sono così deboli* o indebolite che non riescono a sostenere gli impegni esigenti delle proprie scelte che si profilano come necessarie (tutti i ragionamenti sul celibato possono servire a niente quando un prete si innamora, anzi spesso le ragioni diventano razionalizzazioni a sostegno della voglia di buttare tutto a mare).
- *La sproporzione tra i nostri sforzi e i risultati*, tra l'investimento profuso nel servizio e la sua efficacia visibile, tra la semina e il raccolto.
- *Il disincanto*, a volte perfino interminabile, soprattutto nei riguardi della propria appartenenza. Colpisce sempre quell'espressione di Zaccaria (13,5), dall'evidente portata cristologica: «Perché quelle piaghe in mezzo alle tue mani? Queste le ho ricevute in casa dei miei amici». Ferite prodotte dalla vita comunitaria e istituzionale. Ci si può trovare anche a dover ammettere, con grande sofferenza, non solo che le nostre istituzioni sono fragili come noi, ma (a volte) anche più di noi. Contraddittorietà, ingiustizie, mancata trasparenza, abusi di potere in tante forme... possono aprire delle ferite che anche quando non colpiscono noi, ugualmente sono cariche di turbamento perché minano i principi e i valori su cui fondiamo la vita. Sapere che la Chiesa e il luogo della nostra appartenenza hanno molti limiti è un conto, ma farne esperienza in concreto e magari sulla propria pelle è una forma di disincanto che un po' smarrisce, acuendo il senso della nostra fragilità.
- Ci sono poi ferite che sono *conseguenza della fedeltà a noi stessi e della gratuità verso gli altri*: consegnarsi senza difese e donarci senza garanzie di successo, di ritorno o di resa ci rende vulne-

rabili (*vulnus*: ci espone a possibili ferite). Dare fiducia all'altro, offrire me stesso senza essere sicuro di che cosa l'altro farà della fiducia che gli do, del tempo che gli dedico, dell'investimento e del consumo delle mie energie di vita per promuovere la sua vita: tutto questo non solo ci mette in stato di vulnerabilità, ma talora ci procura davvero delle ferite.

Feriti per la vita: la ferita come eredità dello sviluppo e come segnale di sviluppo

Le ferite hanno *nomi diversi e profondità diverse* l'una dall'altra, oltre che da una persona all'altra. Ma possono avere anche genesi diverse: ci sono ferite da cui siamo segnati per circostanze di vita, ferite che altri ci infliggono, ma anche ferite che ci siamo procurati da soli, a volte senza saperlo e a volte forse volendolo.

Anche solo guardando alla varietà di situazioni esistenziali appena segnalate, ci accorgiamo poi che ci sono ferite che si fanno sentire in determinate stagioni di vita e che non si potrebbero nemmeno avvertire prima: certe ferite *si manifestano in tempi diversi*. Il tempo del disincanto apre ferite che sono ancora ignote a un giovane che si affaccia alla vocazione (tanto matrimoniale, che religiosa o sacerdotale), mentre ci sono ferite che qualcuno ha chiamato «pre-vocazionali» e che riguardano spesso la problematicità di vissuti affettivi che hanno segnato la storia personale, sia in ambito familiare che sociale: relazioni estremamente conflittuali tra genitori o separazioni più o meno traumatiche, ma anche relazioni genitori-figli dominanti, manipolative, possessive oppure trascuratezza in nome del lavoro o magari per malattia e spesso forme di non palese abbandono per scarso investimento affettivo; a volte sono esperienze sentimentali o sessuali confuse, altre volte insuccessi scolastici o esperienze patite di bullismo...

Ci sono ferite per tutte le stagioni. Tuttavia, le ferite non sono solo pesante eredità della biografia personale e della storia del proprio sviluppo: paradossalmente, certe ferite possono indicare un progresso nella vita della persona, rappresentare i dolori della crescita, come i dolori articolari di un ragazzo che rapidamente va acquistando in statura. Pensiamo al senso di depressione che una ferita narcisistica può indurre in una persona abitualmente «corazzata», quando incomincia

ad avvertire i contraccolpi ripetuti della vita: è un momento doloroso, delicato e per certi versi perfino pericoloso, ma quella vena depressiva sta a indicare che la crosta narcisistica comincia a indebolirsi e che la persona potrebbe iniziare a spingersi (e più se accompagnata) oltre il falso sé e rendersi più disponibile all'incontro con se stessa, fino a mettere il dito in quella piaga originaria che, probabilmente a sua insaputa, ha creduto di curare proprio con la corazza che ora, anziché proteggerla, la soffoca².

Spesso, sono proprio le incrinature che la persona non vorrebbe vedere e gli scricchiolii che non vorrebbe sentire a diventare sentieri di accessibilità per qualcuno che la possa aiutare. Allora, le *ferite* possono diventare *feritoie* attraverso cui la persona, se ancora non osa tendere una mano per chiedere aiuto, può almeno cercare di afferrare quella che le si protende³.

In questo senso, le ferite non sono soltanto segno e memoria di una fragilità ontologica ed esistenziale, ma possono costituire un terreno potenzialmente evolutivo. Paradossalmente, proprio una ferita può segnalare un passaggio evolutivo, una rimessa in gioco, a qualunque età. Non solo *feriti dalla vita*, quindi, dentro tante esperienze di ordinaria vulnerabilità, ma anche *feriti per la vita*, a favore di una crescita rispetto alla quale gli ostacoli possono costituire netti impedimenti o salutari pro-vocazioni. Se le ferite fossero unicamente motivo di sofferenza, sarebbe giusto cercare di rendersi invulnerabili. La sfida è proprio riconoscere la carica vitale che possono dischiudere. Del resto, la lacerazione come condizione di vita sta all'origine dell'esistenza di ciascuno. Questa è la promessa redentiva: che proprio una ferita sia possibilità di comunione dei corpi e delle anime e una lacerazione diventi la porta della vita.

² Scriveva Péguy: «La gente più onorata o che si fa chiamare così ed è con piacere così chiamata, non ha punti deboli nella sua armatura. È invulnerabile. La sua pelle morale, perennemente sana, le fornisce una crosta impenetrabile e una corazza senza pertugi. Non offre quel punto aperto che è prodotto da una ferita atroce, da un dispiacere indimenticabile, da una vergogna che non si riesce a superare, da una sutura sempre chiusa male, da una paura invisibile sempre in agguato, da una segreta amarezza, da una cicatrice curata male. Non offre alla grazia quel punto in cui irrompere...». Citazione tratta da V. Isingrini, *Anche di notte... il sole. Itinerario verso la stima di sé*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo 2007, p. 126.

³ Com'è risaputo, l'immagine suggestiva di ferita come feritoia risale a Mons. Giancarlo Bregantini.

Ferita e autostima: attacco al valore di sé e attacco al valore in sé

L'individuo si trova a sperimentare varie forme di ansia nel corso del suo sviluppo, le quali, positivamente, sono indicative dello sviluppo stesso. In ognuna delle diverse fasi dell'età evolutiva insorge, infatti, una forma tipica di ansia, generata da pericoli e minacce che acquistano una rilevanza diversa e specifica proprio in quella fase della crescita (sebbene nessuno dei vissuti ansiogeni tipici di un particolare stadio sia destinato a disattivarsi nel corso degli anni)⁴.

Nel neonato, il pericolo maggiore è costituito da un'eccessiva stimolazione fisiologica o sensoriale, che può mettere a repentaglio la sua stessa vita.

In seguito, ciò che diventa intollerabile è la separazione dalla presenza materna (figura di accudimento), sentita come indispensabile alla propria integrità psico-fisica.

Nella fase di emersione psicologica dell'io, niente è invece più temuto della svalutazione da parte di altri significativi, assai determinanti nella percezione che il bambino ha di se stesso.

Quando, però, con il procedere dello sviluppo, giudice e censore diventa l'altro interno al sé, l'ansia è associata alla vergogna di una colpa psicologica, per l'offesa che il soggetto stesso, più o meno consapevolmente e suo malgrado, infligge all'immagine di sé.

Ad un livello più maturo si colloca, infine, l'ansia per una minaccia realistica, costituita da privazioni, fallimenti, ingiustizie e da tante altre situazioni esistenziali, ma essenzialmente dalla morte, già adombrata in ogni altra esperienza di limite che già nei precedenti stadi induceva la percezione di pericolo.

Queste diverse situazioni di pericolo generatrici di ansia potremmo paragonarle a delle armi da taglio che possono incidere ferite nella vita personale, e la ferita sarà tanto più profonda quanto più l'una o altra situazione minacciosa sorprende il soggetto in uno stadio del suo sviluppo in cui egli è particolarmente vulnerabile a un pericolo piuttosto che a un altro, in base alla strumentazione psichica di cui dispone (corrispondente allo stadio evolutivo) per poter affrontare quel dato pericolo in modo adattivo.

⁴ Cf F. Imoda, *Sviluppo umano. Psicologia e mistero*, Piemme, Casale Monferrato 1993, pp. 127-130. L'Autore a sua volta attinge da J.E. Gedo - A. Goldberg, *Modelli della mente. Una teoria psicoanalitica*, Astrolabio, Roma 1975.

In sostanza, *che cosa ha il potere di ferirci dipende da chi siamo noi e in base a che cosa o a chi valutiamo noi stessi e la nostra possibilità di sopravvivenza, dapprima, e poi di vita e, forse, di vita in abbondanza.*

Per l'essere umano, il valore di sé si stabilisce sempre per via relazionale, ovviamente a diversi livelli di consapevolezza nelle varie fasi evolutive, in risposta a bisogni diversi che vanno dall'integrità per la sopravvivenza (contro il pericolo di frammentazione), al riconoscimento e alla valorizzazione altrui (contro la diminuzione di sé), alla pace della coscienza nell'impegno di fedeltà a valori che ci superano e insieme ci interpretano, nei quali ci riconosciamo anche se ancora non li possediamo pienamente (contro il non-senso della vita e la perdita definitiva di sé).

Semplificando all'estremo, potremmo ripercorrere le fasi prima accennate relativamente allo sviluppo dell'ansia e degli stimoli che la generano, per cogliere invece (quale effetto delle medesime vicende evolutive) che cosa il soggetto percepisce, di tempo in tempo, come fonte del proprio valore.

Quando un bambino si affaccia alla vita, può «esistere» soltanto se sfamato, pulito e curato, e su questa base potrà cominciare a sperimentare un benessere più psicologico, di chi si sente sicuro e perfino onnipotente perché custodito e coccolato, soccorso e non abbandonato.

Successivamente, l'essere umano sente di valere se nessuno lo giudica negativamente e se quelli a cui tiene lo confermano, mostrando di apprezzarlo.

Solo più tardi, una persona si sente soddisfatta quando riesce a pareggiare aspettative proprie a cui lega positivamente l'immagine riuscita di sé, quando riesce a realizzare o ad ottenere quello a cui tiene di più e sente, così, di meritare la fiducia di se stessa e degli altri.

Qualcuno, però, riesce a star bene anche quando sta male, sentendo che il proprio valore non risiede esclusivamente in se stesso, nelle sue prestazioni, nella sua coerenza, nel suo benessere fisico, materiale, psicologico e perfino spirituale, ma nel ritrovarsi in una prospettiva di vita che non comincia e non finisce con lui, nel sentirsi abitato da una speranza che lo solleva anche dal peso dell'incompiuto: nonostante tutto, posso continuare ad avere fiducia in me stesso, negli altri e nella vita, perché so di non essere affidato soltanto a me

stesso e di non essere solo in balia degli altri e degli eventi della vita; sono in mani assolutamente affidabili!

In tempi diversi, sono quindi diverse le situazioni che possono scavare una ferita profonda, ma *la ferita va sempre a minare quello che per noi vale, quello per cui noi sentiamo di valere*.

Ciò per cui soffriamo dice che cosa cerchiamo, a che cosa di fatto affidiamo la nostra sicurezza e il nostro valore, che cosa conta realmente per noi. Tant'è che, a volte, ciò che ci ferisce è proprio il sentire che soffriamo soltanto per noi, prevalentemente per noi: ciascuno per un attacco subito al valore di sé e non tanto per un attacco al valore in sé, che può essere sferrato anche a danno di altri, di quelli che amiamo e anche di quelli che non amiamo abbastanza. Non tutte le lotte, i conflitti e le ferite conseguenti riescono a trasformarsi per noi nell'unica angoscia del cristiano, di cui parlava Balthasar⁵.

Inoltrarsi nell'avventura cristiana amplia a dismisura le ragioni sia del godere che del soffrire, quando gioie e dolori sono legati sempre meno al solo benessere o malessere personale.

Nel contempo, però, le ferite che ci portiamo dal passato, soprattutto quelle che risalgono alle fasi evolutive più remote, quando eravamo meno attrezzati dal punto di vista cognitivo, affettivo e operativo per farvi fronte con qualche successo, continuano a costituire i punti sensibili della nostra sofferenza, restano punti di vulnerabilità anche per il futuro.

Il criterio della disattivazione non si addice allo sviluppo umano. Per lo più, i modelli operativi del passato restano parte della nostra eredità e le sfide di ieri non si dissolvono l'indomani. Anche quando, ad un alto livello di maturità umana e cristiana, la ferita che ci rattristasse di più fosse il peccato (l'orgoglio che ci sottrae al dono, la lontananza da Dio anziché la somiglianza con Lui), non per questo saremmo garantiti e avremmo finito di soffrire per uno stress eccessivo, per una separazione temuta e inaspettata, per scelte o malintesi che ci sottraggono la comprensione e la stima degli altri, per uno sbaglio anche incolpevole che comunque ci fa sentire piccoli e sbagliati, per una malattia o un evento tragico che ci stravolge i programmi e ci chiede la vita.

⁵ Cf H.U. von Balthasar, *Il cristiano e l'angoscia*, Jaca Book, Milano 1987.

«Da grandi», i motivi di angoscia che hanno accompagnato e segnalato la nostra crescita non vengono meno.

La cura del significato

La questione di fondo sta, allora, nella valutazione, più o meno consapevole, che diamo di noi stessi in rapporto alle cose che patiamo. È il significato che una difficoltà, un insuccesso, un limite, un torto subito acquistano per noi a decidere se quella difficoltà, quell'insuccesso, quel limite, quel torto patito hanno il potere di scavare in noi una ferita insanabile, di costituire una reale diminuzione di noi, un impedimento all'essere e al diventare noi stessi.

«Anche a noi, nella vita, capita di incontrare cose che sembrano non aver un senso: e non ci interroghiamo mai se per caso quelle cose che sembrano senza senso perché difficili, incomprensibili, perché sono dei dolori o ingiustizie, non potrebbero invece ricevere un senso da noi. Non perché l'ingiusto diventi giusto: ma c'è un modo col quale posso vivere quella situazione per cui essa può ricevere, dal modo in cui la vivo, un significato». Anche il senso di quell'avvenimento che chiamiamo croce non furono i crocifissori a darlo, ma il Crocifisso stesso: «Il senso di questo avvenimento della croce è Gesù che glielo dà, per come lui lo vive»⁶.

A volte, ci sentiamo «fessi» quando qualcuno accanto a noi riesce a farla franca e perfino a far carriera. Paradossalmente, misuriamo noi stessi su un male da non invidiare, ci sentiamo inferiori rispetto a qualcosa che, in fondo, solo superficialmente vorremmo pareggiare. Poi, quando ci mettiamo in ginocchio, capiamo che vorremmo soffrire meno, ma non essere meno evangelici; vorremmo non sentirci schiacciare, ma non essere nei panni di chi schiaccia. «Meglio soffrire facendo il bene che il male» (1Pt 3,17), scriveva l'apostolo Pietro a gente che rischiava delle ferite non solo simboliche.

Non farti del male! titolava un libretto di A. Grün che riportava alcune considerazioni di san Giovanni Crisostomo: «Chi è ferito non viene ferito da un altro, ma da se stesso; chi non si fa del male da sé non può subire danni da nessun altro». L'autore stesso puntualizzava che questo non va preso ingenuamente, addossandoci colpe che non

⁶ G. Moioli, *La parola della croce*, Glossa, Milano 1994, p. 39.

abbiamo, ma la provocazione che egli rilancia è che «nessuno può farci del male se non siamo noi stessi a danneggiarci»⁷. Sembra un'eco delle parole di Gesù: «Non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma non hanno il potere di uccidere l'anima» (Mt 10,28). Non farsi del male è non lasciarci raggiungere nell'anima da ciò in cui non ci riconosciamo, non dare noi per primi potere a ciò che contestiamo, a ciò con cui nell'intimo non ci identifichiamo.

La permanente sfida dell'autostima mantiene aperte in noi domande radicali: io chi voglio essere? Chi sono chiamato ad essere? Da chi voglio lasciarmi definire? Io vivo riferito a chi?

Il tempo in cui la ferita duole è il tempo di tornare a decidere di noi.

⁷ A. Grün, *Non farti del male*, Queriniana, Brescia 1999, pp. 34-41.