

Imparare a portare la croce

Dio non affida a nessuno un peso più grande di quello che è in grado di sopportare. A volte, però, può capitare che le persone si complicano la vita con le proprie mani...

«Chi non porta la propria croce e non viene dietro di me, non può essere mio discepolo». Con queste parole **Gesù** istruisce la folla, che lo circonda e lo accompagna nel cammino verso Gerusalemme, su che cosa significhi seguirlo con cuore sincero. Non sempre, però, i cristiani sembrano in grado di distinguere la croce affidata loro da Dio da quelle che loro stessi - a volte - caricano di propria iniziativa sulle proprie spalle.

QUANDO IL PESO PUÒ DIVENTARE INSOSTENIBILE

Una sicurezza che dovrebbe accompagnare i cristiani in ogni momento della vita è la certezza che Dio non affida mai una croce superiore alle forze di chi deve portarla. Diversi studi psicologici

Spaventarsi, preoccuparsi di fronte a una difficoltà è normale, ma il cristiano ha una marcia in più: la fiducia in un Dio che è padre e per questo non intende gravare, opprimere i suoi figli.



hanno messo in luce un meccanismo insidioso, da non sottovalutare e da tenere sotto controllo, per non far lievitare il peso della sofferenza, che a volte rischia di schiacciare e di annientare le persone. Banalizzandolo un poco, il meccanismo funziona all'incirca così: è sabato pomeriggio, **Luigi** è nella propria stanza e sta piantando un chiodo nella parete per appendere il *poster* della sua *rock band* preferita. A un certo punto - senza volerlo - si dà una martellata sul pollice che lo obbliga a sospendere momentaneamente il proprio progetto e a medicarsi. Se Luigi comincia ad arrabbiarsi perché si è fatto male, aggiunge stress al dolore. Se, dopo un po', si deprime per essersi arrabbiato, produce ulteriore stress.

Se - infine - prova vergogna per essersi arrabbiato e depresso, sono già tre i pesi che, con il proprio comportamento, Luigi ha aggiunto alla martellata iniziale. Insomma: una pur dolorosa martellata su un dito può dare origine a una serie di reazioni e di controreazioni negative che non il Signore ma Luigi rischia di porre inconsciamente sulle proprie spalle.

Interrompere questa serie infinita di reazioni si può. E il primo passo, quando sembra di portare una croce troppo pesante, è esaminare quali gravami ci si è caricati da sé e avere la forza di abbandonarli all'istante.





DIO EDUCA L'UOMO ALLA RESPONSABILITÀ

A chi viveva oppresso dai problemi **San Giovanni Bosco** era solito suggerire: «Prega Dio come se tutto dipendesse da Lui e agisci come se tutto dipendesse da te».

Quando i cristiani si trovano a fare i conti con la croce, sanno di non poter dire: «Ho fede, quindi incrocio le braccia e aspetto l'intervento divino». Essi, infatti, sono consapevoli che Dio è un educatore che rispetta profondamente la libertà dell'uomo e fa leva - innanzitutto - sul suo senso di responsabilità.

Se un cristiano dovesse scavare un *tunnel* avendo a disposizione solo una pala e un piccone, il Signore non si muoverebbe in suo aiuto fino a quando egli non avesse cominciato a utilizzare la propria pala e il proprio piccone. A ciascuno - infatti - Dio sembra dire: «Inizia a fare ciò che puoi, poi io ti aiuterò».

Come se fosse un seme chiamato a diventare pianta, il Signore veglia sull'uomo e gli dice: «Datti da fare! Tira fuori il bello e il buono che c'è dentro di te! Se ti manca acqua, te la procurerò io, perché non sei ancora in grado di rifornirtene con le tue radici. Se hai bisogno di luce, orienta le foglie e volgile in direzione del sole. E abbi fiducia: se ti troverai in difficoltà, ti darò una mano».

Come un buon papà, Dio non esonera l'uomo dall'impegno personale. E i cristiani sanno che possono contare su di Lui, ma solo dopo aver speso le proprie energie e usato i mezzi che Lui - attraverso le capacità e i talenti - mette loro a disposizione.

IL MISTERO DELLA MALATTIA E DELLA MORTE

Un discorso a parte meritano le croci che hanno a che fare con la malattia e con la morte. I cristiani sanno che la fede non garantisce la guarigione e che non esiste pellegrinaggio in grado di sanare un malato o di prolungare la vita a un moribondo. Di fronte alla malattia, però, non si disperano perché - pur vivendo nella propria carne la sofferenza e il dolore - sono convinti che Dio non li abbandona né alla malattia né alla morte, che lungi dall'essere la fine di tutto è in realtà un nuovo inizio destinato a durare per l'eternità.

Anche la morte delle persone care può rivelarsi una croce infinitamente pesante da portare, soprattutto quando si tratta di lutti che non rientrano nell'ordine naturale delle cose, come la scomparsa improvvisa del coniuge o di un figlio. I manuali di psicologia riportano casi di genitori la cui vita si è come paralizzata a causa della morte di un figlio. Anche in situazioni così drammatiche la fede aiuta i cristiani a superare il dolore nella certezza che la persona non è persa per sempre. Sono venuti meno - è inevitabile - il contatto, le risate e anche gli scontri che hanno vivificato il rapporto, ma solo per un certo tempo. E così, accanto alla consapevolezza del dolore, si fa largo poco a poco la serenità che aiuta a percorrere il presente e a confidare nel futuro.

Ezio Risatti

Presidente della SSF Rebaudengo e psicoterapeuta
redazione.rivista@ausiliatrice.net

