

Non sono all'altezza di...

PERCHÉ ERA PICCOLO DI STATURA (LC 19,3)

L'evangelista Luca, nel presentare Zaccheo, lo descrive tratteggiandone l'esigua altezza. Era basso Zaccheo, chissà quale fosse la misura della sua statura. Immaginiamoci quanto avrà sofferto per questo suo "limite"! Quanto gli sarà pesato! Prima dell'incontro col Signore, anche la sua statura spirituale era poco profonda: era avido di beni materiali, bramava la ricchezza.

Questo limite poteva essere per lui un ostacolo, un impedimento. Invece è diventata una possibilità per inventarsi un modo speciale per incontrare Gesù.



SOMMARIO

Per la vita di ogni giorno	
"I giovani e il limite"	2
Per riflettere	3
Parola in immagini	3
Dinamica	3
La parola a Francesco	4
Per riflettere	4
Parola in video	4
Parola e parole "Ma la nostra vita una paralimpiade"	5
Pregghiera	6
Parola in musica	6
Scarpe diem: ora tocca a voi!	6

I giovani e il limite

Riconoscere il proprio limite non è cosa facile. Ancor più difficile risulta accettarlo. Il limite ti blocca, ti paralizza! Non ti fa “sentire all’altezza”. Pensi di essere sempre inadeguato. Non ti ami più! Genera chiusura il limite, paura, ansia, ipocondria, sconforto, vergogna. Ti fa diventare a tratti irrazionale. Non sai più affrontare una scelta. Ti avviliisci. Il tuo limite giunge finanche ad incattivirti. Perché è così inaccettabile e frustrante per i giovani il limite? A volte arriva anche ad essere asfissiante! Ho spesso sentito questa frase pronunciata da adolescenti come anche da giovani: “io non mi accetto”, “io non accetto questa parte di me”, “io non accetto il mio essere così...”. Questa non-accettazione segna profondamente la vita di chi la denuncia. Ogni non-accettazione procura vuoti – per non dire voragini – affettivi, crea difficoltà relazionali, incide sui comportamenti. Ogni non-accettazione sbiadisce e arrugginisce l’esistenza, indebolisce la forza di volontà, corrode la capacità di sognare. Si presume che non ti è stato dato quello di cui avevi bisogno. Allora sei in credito con la vita. E ci sarà qualcuno che dovrà pagare! Si diventa così “vittime” di ogni sistema in ogni occasione.

Ma quali sono i limiti che avvertono i giovani? Diciamo subito che non tutti sono reali. Spesso vengono presunti e risultano degli alibi che vengono adottati per non crescere. Soprattutto in questi casi vengono addebitati a terze persone, generalmente familiari o persone care. Il “presunto” limite di questi condiziona la nostra esistenza.

Uno è sicuramente quello fisico. “Non accetto il mio essere grasso”, “non mi piacciono i miei orecchi a sventola”, “ho il seno troppo piccolo”, “ho un naso troppo grande”, “sono troppo basso”, “ho un brutto fisico”, “ho le gambe come due prosciutti”, “ho una disabilità fisica”, “non accetto il mio invecchiamento”, “il mio corpo mi sembra deforme, sproporzionato”. Se i miei lineamenti fisici non corrispondono ai canoni estetici che la società impone allora io non mi sentirò “gradevole” allo sguardo altrui. E, inevitabilmente, vivrò con grandi complessi. Anche però la

bellezza può essere considerata un limite: per una ragazza sana di mente, non è assolutamente piacevole essere continuamente vagliata dallo sguardo malizioso degli uomini che la desiderano. Una donna molto alta potrebbe vivere male con la sua statura se non riesce a trovare un uomo che sia alla sua altezza.

Ci sono i limiti legati alla nostra storia: “provengo da una famiglia povera che non mi ha permesso di fare certe cose”, “ho due genitori che non hanno studiato”, “ho avuto quel trauma da piccolo e non mi sono più ripreso”, “mi prendevano in giro a scuola e mi vengono ancora in mente quei soprannomi che usavano nei miei confronti”, “ho ricevuto quell’offesa e non riesco a passarci su”, “dopo quel tradimento non mi sono più ripreso”, “ho un complesso di inferiorità rispetto agli altri circa il fatto che non abbia studiato”, “i miei genitori non mi hanno dato l’amore che volevo”, “i miei professori non hanno mai creduto nelle mie capacità”, “quell’errore del passato non me lo perdono più”.

Ci sono poi limiti caratteriali e psicologici: “so di essere introversa”, “non riesco a vincere la mia timidezza”, “sono per natura molto diffidente”, “ho paura il giudizio altrui”, “per piacere agli altri indosso delle maschere”, “non so veramente chi sono e come sono fatta”, “non trovo un fidanzato”, “non posso avere un figlio”, “non riesco a trovare un lavoro”, “non mi va di fare quella cosa perché sono pigro e preferisco dormire, riposare”, “sono orgoglio e non farò mai questa cosa”, “sono egoista e non mi interessano gli altri”, “sono un tipo irascibile”, “sono permaloso”, “sono testardo”, “sono gelosissimo delle mie cose”, “sono possessivo”, “ho paura di sbagliare”. L’età stessa può essere un limite inaccettabile. È un limite anche pensare di non avere limiti, di non ignorare alcunché. È un limite la presunzione di conoscere e sapere tutto.

Non bisogna nascondere che a volte, invece, si tratta di una ostinata “pusillanimità”. Quante volte abbiamo detto “non mi sento all’altezza per fare una determinata cosa”...perché semplicemente non avevamo voglia di farla? Vogliamo apparire anche umili quando affermiamo “non mi sento degno di fare quest’altra”. Questa finta umiltà è in realtà una subdola manifestazione di superbia!

Non è semplice, ma fattibile: si può riconoscere il limite come il confine della nostra umanità, la frontiera di una necessità relazionale che ci può arricchire e, allo stesso tempo, gratifica anche l'altro? Il limite non è l'esperienza amara e mortificante delle nostre incapacità! Non è un sabotaggio alla nostra presunta onnipotenza.

Bisogna allora benedire i propri limiti. Accettarli sembra un'operazione di triste rassegnazione. I limiti bisogna innanzitutto riconoscerli. È questo il primo passo. E poi accoglierli, abbracciarli, riscaldarli con quella carità che quasi mai sappiamo usare verso noi stessi. Diceva San Paolo "quando sono debole è allora che sono forte".

PAROLA IN IMMAGINI



Simona Atzori

è una ballerina e pittrice italiana. Pur essendo priva di braccia dalla nascita, non si è mai persa d'animo e ha intrapreso sin da giovane l'attività di pittrice e di ballerina classica

PER RIFLETTERE

Riconosci i tuoi limiti? Quali sentimenti li accompagnano? Come li vivi concretamente?

Cosa ti procura la percezione di un limite in una persona cara? Tristezza, impotenza, imbarazzo, rabbia, fastidio, irritazione, dispiacere?

Sai descrivere una situazione in cui il limite dell'altro ti ha generato questi sentimenti?

Quale soluzione proporresti a quella persona per superare quel limite? Affrontarlo? E come? Entrare in rete con altre persone, socializzare? Mettersi in gioco? Ricevere consigli? Fidarsi e affidarsi a chi?

“Supera te stesso e supererai il mondo”

(S. Agostino)

DINAMICA

Blackbox del limite: creare una scatola con un foro per inserire dei bigliettini. In maniera anonima i giovani scriveranno su un bigliettino un proprio limite che riconoscono di avere e lo inseriranno all'interno di questa scatola. Successivamente si aprirà la scatola e verranno letti i bigliettini consentendo al gruppo di discutere di quanto scritto, aiutandosi a vicenda ad accettare i rispettivi limiti.

LA PAROLA A FRANCESCO

Il primo limite è la bassa statura: Zaccheo non riusciva a vedere il Maestro perché era piccolo. Anche oggi possiamo correre il rischio di stare a distanza da Gesù perché non ci sentiamo all'altezza, perché abbiamo una bassa considerazione di noi stessi. Questa è una grande tentazione, che non riguarda solo l'autostima, ma tocca anche la fede. Perché la fede ci dice che noi siamo «figli di Dio, e lo siamo realmente» (1 Gv 3,1): siamo stati creati a sua immagine; Gesù ha fatto sua la nostra umanità e il suo cuore non si staccherà mai da noi; lo Spirito Santo desidera abitare in noi; siamo chiamati alla gioia eterna con Dio! Questa è la nostra "statura", questa è la nostra identità spirituale: siamo i figli amati di Dio, sempre. Capite allora che non accettarsi, vivere scontenti e pensare in negativo significa non riconoscere la nostra identità più vera: è come girarsi dall'altra parte mentre Dio vuole posare il suo sguardo su di me, è voler spegnere il sogno che Egli nutre per me. Dio ci ama così come siamo, e nessun peccato, difetto o sbaglio gli farà cambiare idea. Per Gesù – ce lo mostra il Vangelo – nessuno è inferiore e distante, nessuno insignificante, ma tutti siamo prediletti e importanti: tu sei importante! E Dio conta su di te per quello che sei, non per ciò che hai: ai suoi occhi non vale proprio nulla il vestito che porti o il cellulare che usi; non gli importa se sei alla

moda, gli importi tu, così come sei. Ai suoi occhi vali e il tuo valore è inestimabile. Quando nella vita ci capita di puntare in basso anziché in alto, può aiutarci questa grande verità: Dio è fedele nell'amarci, persino ostinato. Ci aiuterà pensare che ci ama più di quanto noi amiamo noi stessi, che crede in noi più di quanto noi crediamo in noi stessi, che "fa sempre il tifo" per noi come il più irriducibile dei tifosi. Sempre ci attende con speranza, anche quando ci rinchiudiamo nelle nostre tristezze, rimuginando continuamente sui torti ricevuti e sul passato. Ma affezionarci alla tristezza non è degno della nostra statura spirituale! E' anzi un virus che infetta e blocca tutto, che chiude ogni porta, che impedisce di riavviare la vita, di ricominciare. Dio, invece, è ostinatamente speranzoso: crede sempre che possiamo rialzarci e non si rassegna a vederci spenti e senza gioia. E' triste vedere un giovane senza gioia. Perché siamo sempre i suoi figli amati. Ricordiamoci di questo all'inizio di ogni giornata. Ci farà bene ogni mattina dirlo nella preghiera: "Signore, ti ringrazio perché mi ami; sono sicuro che tu mi ami; fammi innamorare della mia vita". Non dei miei difetti, che vanno corretti, ma della vita, che è un grande dono: è il tempo per amare ed essere amati.

(Dall'omelia del Santo Padre al Campus Misericordiae, Cracovia 31 luglio 2016 per la XXXI GMG)

PER RIFLETTERE

"Tu sei importante! E Dio conta su di te per quello che sei": che effetto hanno su di te queste parole?

Sei felice di essere quello che sei? Di essere figlio amato da Dio?

PAROLA IN VIDEO

MASSIMILIANO SECHI

"Cosa vuol dire essere normale?"

È solo quando ho capito che essere diverso ti dà la possibilità di essere unico che mi sono reso conto di avere un dono...

<https://www.youtube.com/watch?v=e4oSduCpRqA>

FILM: MAN OF HONOR

Spesso i limiti (anche imposti dalla società) possono diventare motivo di esclusione. In molti casi la consapevolezza di questi limiti porta al superamento degli stessi e all'inclusione sociale. Proprio come Carl, ragazzo di colore che tenta di far carriera nella marina militare statunitense. Ma il colore della sua pelle si dimostra subito essere un limite. Accettandolo e facendo leva sulle sue altre qualità, finirà per superare questo limite riuscendo ad essere considerato "normale".

Ma la nostra vita è una paralimpiade

Si parla tanto di sport e di campioni, perché nei campioni tendiamo a immedesimarci, vorremmo vincere come loro vincono. Salvo qualche virtuosa eccezione in genere si parla poco delle Paralimpiadi, perché vi partecipano atleti con qualche handicap, e noi, noi cosiddetti 'sani' (ma nessuno lo è interamente), li consideriamo atleti minori: se vogliamo somigliare ad atleti, vogliamo che siano i massimi. Non ci rendiamo conto che la nostra vera competizione ininterrotta, nella quale siamo impegnati quotidianamente col nostro lavoro e la nostra vita, non è un'Olimpiade ma una Paralimpiade. Siamo tutti imperfetti, feriti, menomati, handicappati. La vita non risparmia nessuno. Neanche quelli che vivono separati e riveriti, che fanno lavori tranquilli e apparentemente sereni, neanche i geni, gli attori, gli scrittori, gli scultori...: tutti sono segnati dalla lotta contro la materia che usano, la parola, lo scalpello, la penna, lo strumento. Non mi son perso una gara, delle Paralimpiadi. Mi sono riempito di orgoglio e di meraviglia vedendo ragazzine che vincevano la medaglia d'oro e, immobilizzate sulla carrozzella, esclamavano con tutto il fiato che avevano in gola: «È il giorno più bello di tutta la mia vita!».



Anche della vita anteriore all'incidente, figlia mia? Quando avevi le tue gambe? Che gioia mi dà la tua esultanza! Altro che l'esultanza di Icardi! Dunque la vita dopo una disgrazia può essere meglio della vita di prima? Si può correre e gareggiare e vincere anche con un handicap? Ci sono quelli che lo fanno. Anzi: tutti lo facciamo. Non facciamo altro che questo. Guardo Zanardi che vince l'ennesima gara con la sua handbike, e addenta la medaglia d'oro, e vedo i tanti maestri di scrittura che trionfano nonostante le bõtte e i colpi che la vita gli ha dato. Da Dante a Pontiggia. Passando per Petrarca, Tasso, Manzoni, Pirandello, Svevo, Moravia, Zanzotto... La gara della scrittura non è un'Olimpiade, ma una Paralimpiade. Per riuscire nell'impresa, per creare l'opera che hai in mente, tu devi combattere contro problemi e limiti e mali che neanche immaginavi. Proust usciva in carrozza di notte per vedere Parigi, e sigillava ermeticamente le porte, che non entrasse lo smog. Aveva l'asma. A 42 anni Sartre, a cena da una signora, sollevò un bicchiere e il bicchiere gli cadde, frantumandosi. Da quel momento dubitò delle sue mani. Moravia, convalescente, per fare un po' di movimento scendeva a pianterreno e cominciava a passeggiare sul Lungotevere della Vittoria, ma una forza irresistibile lo costringeva a girare in tondo, lungo il perimetro dell'isolato. Dopo due-tre giri, rientrava in casa. Cos'era quella forza, non l'ha mai saputo. Siamo tutti handicappati. Gli atleti delle paralimpiadi sanno dove e quando hanno avuto l'incidente o la malattia che gli ha inflitto la menomazione, e la medaglia d'oro che addentano è la malattia che vogliono mordere e distruggere.

Ma chi ha una ferita psichica, e tutti ne abbiamo, non la conosce o non la ricorda o tende a rimuoverla. Siamo tutti feriti, anche moralmente: abbiamo tutti peccato e la distinzione non è fra chi ha peccato e chi no, ma fra chi s'è fatto perdonare e chi no. Con Zanzotto non si riusciva a fare cento metri neanche in auto: diceva che gli s'infogava una gamba, poi l'altra, dovevi frenare e farlo scendere. Non camminava. Poi leggevi le sue poesie, e capivi che volava. Lui non era nel nostro mondo, era in un altro mondo, dove si muoveva con altri mezzi, inimitabili. Immagino questi atleti paralimpici nelle loro case, in difficoltà nel muoversi, afferrare un oggetto, usarlo.

Poi li vedo in gara, sulla pedana, sulla bicicletta a mano: mostri di potenza. Siamo tutti come loro, anche quelli fra noi che si credono dei geni, viventi una vita superiore: abbiamo tutti degli handicap, fisici o psichici, e chi non li ha è perché li nasconde, mentendo. Fra Icardi e Zanardi, il modello che ci rappresenta è il secondo, non il primo.

http://www.avvenire.it/Commenti/Pagine/MA-LA-NOSTRA-VITA--UNA-PARALIMPIADE-1.aspx?utm_content=buffer2abee&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer

PREGHIERA

Chiesi a Dio di essere forte
per eseguire progetti grandiosi:
Egli mi rese debole per conservarmi nell'umiltà.
Domandai a Dio che mi desse la salute
per realizzare grandi imprese:
egli mi ha dato il dolore per comprenderla meglio.
Gli domandai la ricchezza per possedere tutto:
mi ha fatto povero per non essere egoista.
Gli domandai il potere
perché gli uomini avessero bisogno di me:
egli mi ha dato l'umiliazione
perché io avessi bisogno di loro.
Domandai a Dio tutto per godere la vita:
mi ha lasciato la vita
perché potessi apprezzare tutto.
Signore,
non ho ricevuto niente di quello che chiedevo,
ma mi hai dato tutto quello di cui avevo bisogno
e quasi contro la mia volontà.
Le preghiere che non feci furono esaudite.
Sii lodato; o mio Signore,
fra tutti gli uomini
nessuno possiede quello che ho io!

Kirk Kilgour

PAROLA IN MUSICA

883 – *Tutto ciò che ho*

Spesso ci capita di sentirci inferiori agli altri perché non vediamo in loro i limiti che ci attribuiamo. Ma arriverà un momento in cui ci renderemo conto che noi siamo quel che siamo, con i nostri pregi e con i nostri limiti. E' questo mix di caratteristiche che ci rende unici agli occhi di Dio e del mondo.

LIGABUE – *Siamo chi siamo*

Non importano i contesti da cui veniamo e le situazioni che quotidianamente viviamo, i nostri limiti e tutto ciò che non ci piace di noi. La nostra unicità nasce da questi fattori, ognuno con il suo bagaglio di esperienze e con i suoi modi di agire. Il segreto sta nell'accettarci, riconoscendo i nostri limiti ma anche i nostri pregi.

“Pensi di avere un limite, così provi a toccare questo limite. Accade qualcosa. E immediatamente riesci a correre un po' più forte, grazie al potere della tua mente, alla tua determinazione, al tuo istinto e grazie all'esperienza. Puoi volare molto in alto.”

(Ayrton Senna)

SCARPE DIEM: ORA TOCCA A VOI!

Individuiamo i limiti del gruppo: quali sono? Come affrontarli insieme?

Prendere l'impegno gli uni verso gli altri di sostenersi a vicenda, di stimarsi, di volersi bene sapendo che Gesù fa il tifo per ciascuno di noi.