

LETTURE Per non sentirsi smarriti quando scende il buio è necessario essere più consapevoli di sé. Prendendo un maestro spirituale

Quante vite bloccate dalla paura: più libertà interiore per scegliere

È una vera malattia del nostro tempo: il timore che paralizza quando si tratta di prendere una decisione sulla propria vita. Come non accontentarsi del "male minore"? Impariamo da sant'Agostino



DAVIDE BANZATO

Scegliere tra un bene e un male, tra una cosa che riteniamo giusta e una sbagliata, è relativamente facile. Diventa difficile fare altrettanto quando le acque sono così torbide che non si distingue più nulla, tanto che si perde l'orientamento. In questi casi ci si ritrova a doversi affidare solo al proprio intuito ed esperienza, soprattutto quando ogni verità personale va in frantumi e le tempeste della vita si rivelano tanto forti, nere e dense da paralizzarci tra tuoni, lampi e onde che fragorosamente ci spingono contro gli scogli e ci risucchiano in un abisso senza fondo, dal quale non riusciamo più a risalire. Diventa altrettanto arduo scegliere tra due o più cose buone, dovendo necessariamente imboccare una sola via e abbandonare le altre opzioni a disposizione. Quando si è posti dinanzi a un aut aut, decidere è davvero difficile.

In certe situazioni la scelta che dobbiamo fare non contempla l'opzione ideale o perfetta, ma solo due alternative difficili: il male minore o il massimo bene possibile. In questi casi, la nostra libertà e il nostro discernimento sono messi alla prova in modo profondo. Si tratta di un tipo di decisioni che richiede un alto grado di maturità, responsabilità e discernimento, in quanto ci mette davanti alla necessità di comprendere cosa sia davvero importante per noi, quali sono i nostri valori fondamentali, e cosa possiamo fare per agire in modo giusto e responsabile anche quando le alternative sono inadeguate o imperfette. Questa situazione è spesso un banco di prova per la nostra capacità di navigare tra il bene e il male, di scegliere consapevolmente pur essendo coscienti delle difficoltà e delle sfumature che ogni opzione comporta. Papa Francesco, giustamente, affermava con convinzione che la realtà è superiore alle idee. Siamo chiamati ad abitare solo il presente, con la sua concretezza e la sua realtà spesso spigolose, insidiose e piene di imprevisti per i quali non sentiamo mai adeguatamente preparati.

Decidere e scegliere non sono la stessa identica cosa, ma di fatto fanno parte di un'arte complessa - quella del discernimento - che poi ci determina, ci definisce in modo nuovo e non sempre si può tornare indietro per sistemare le cose o essere quelli di prima. Quando scegliamo qualcosa esprimiamo tutto il nostro essere in un'azione, con conseguenze che ci renderanno forse migliori o peggiori, forse felici o infelici, forse nella pace o nel tormento e pieni di rimpianti. Un ostacolo importante per imparare a scegliere il vero bene è la paura. A volte viviamo in balia delle onde, travolti dalla paura e dall'ansia. Mai come oggi si soffre di attacchi di panico. Mai come oggi si vivono relazioni tossiche - a diversi livelli e in diversi ambienti - in cui si normalizzano ricatti e minacce. E la paura si nutre della paura. È uno dei meccanismi interiori più sottili e potenti che ci avvisa di un pericolo, ci invita alla prudenza. Ma quando non viene ascoltata con lucidità diventa autonoma, invasiva, totalizzante. Un pensiero pauroso ne genera un altro, e poi un altro ancora. Come un'eco che si ripete, ogni volta un po' più forte. La paura comincia a nutrirsi di sé stessa: più la ascolti senza filtri, più diventa credibile; più le credi, più cresce.



È come un fuoco che alimenti con la tua stessa ansia, la tua immaginazione o il tuo bisogno di controllo. È una spirale che trascina verso un buco nero senza fondo, fino a sfociare nel panico. A volte è l'idea stessa che qualcosa possa accadere a tenerci sotto scacco. E, ancor peggio, il pericolo magari non esiste affatto, ma la paura lo rende vivo, presente, quasi tangibile. Non è sempre la realtà a farci soffrire, ma l'idea distorta che abbiamo costruito attorno a essa. E questi pensieri intrusivi possono diventare ossessivi e impossibili da contrastare.

Quante vite sono bloccate dalla paura? La paura ama le catene. E, una volta entrata in noi, tenta di rinchiodarci in una prigione che ha costruito lei stessa. Ma c'è una via d'uscita: riconoscerla, darle un nome, guardarla in

faccia. Non per cacciarla, ma per smascherarla. Per spezzare il ciclo che la nutre. Per scegliere davvero, bisogna imparare a essere liberi. E per essere liberi, bisogna avere il coraggio di affrontare la paura.

Come vincere e superare i nostri timori più profondi? Come optare per il massimo bene possibile? Come scegliere nella vita di tutti i giorni? Cosa fare quando si va in confusione, quando si è in crisi, quando non si vede chiaro, quando non si intravede nemmeno un bagliore di luce in fondo al tunnel? A queste domande non risponderò in modo accademico o con un manuale di risposte preconfezionate. Piuttosto, vorrei offrire qualche spunto capace di avviare una ricerca interiore personale, in base ai propri vissuti, grazie al confronto con le esperienze e le riflessioni del protagonista di queste pagine. Offro l'occasione di viaggiare tra le pieghe del tempo, condividendo ciò che mi lega personalmente a una grande figura della storia dalla vita tanto avvincente quanto inquietante: sant'Agostino. Grazie ai bivi esistenziali che lui stesso ha dovuto affrontare, avremo la preziosa opportunità di riflettere sui bivi che ci troviamo dinanzi tutti i giorni. (...)

Agostino si è dovuto confrontare con le pretese del proprio "ego", in una battaglia interiore con le sue ambizioni. È un autore complesso, ancora oggi oggetto di studio e di contese. Nel suo lungo e articolato percorso di vita il coraggio è maturato tra alti e bassi, fino a permettergli di raggiungere una libertà interiore autentica: ha imparato a essere fedele a sé stesso, riuscendo a buttare il cuore oltre gli ostacoli di fronte ai bivi più decisivi, cercando di seguire sempre ciò che sentiva nel profondo del cuore. Una missione in particolare lo ha guidato: la ricerca della verità a qualsiasi costo. Ha avuto il coraggio di scegliere in situazioni complesse - nel bene e nel male - esercitando una "libertà di spirito" unica, arrivando a pagarne anche le estreme conseguenze, avventurandosi nei meandri più oscuri della propria interiorità. Lo ha fatto al di là delle convenzioni, del "sì" è sempre fatto così" e della paura o dipendenza dal giudizio altrui. Nel suo pensiero e nella sua vita permangono lati enigmatici, mostri interiori ed esteriori contro i quali ha dovuto lottare: a volte ha vinto, altre ha perso. La sua esistenza non è stata lineare, e proprio per questo il suo cammino può essere un esempio di come affrontare ogni possibile situazione. Innanzitutto, ci aiuta a comprendere che la vita e il mondo, così come l'esistenza di ciascuno, non si dividono in modo netto tra buoni e cattivi, né tra bianco e nero, ma sono sempre attraversati da un arcobaleno di colori, con molte gradazioni di grigio.

*Sacerdote
Responsabile Evangelizzazione
e Prevenzione "Nuovi Orizzonti"*

IL LIBRO

In cerca di coraggio insieme a don Davide Banzato

«Il coraggio di scegliere. Il mio viaggio con sant'Agostino» è il nuovo libro di don Davide Banzato, sacerdote della comunità Nuovi Orizzonti fondata da Chiara Amirante. Editto da Piemme (176 pagine 18,90 euro), il libro è un viaggio dentro una delle sindromi più diffuse del nostro tempo, tra i giovani, ma non solo: la crescente fatica di saper scegliere tra quelli che sembrano beni equivalenti, e che nel groviglio fra timore di sbagliare e disistima di sé diventa un'esperienza a sua volta generatrice di ansia e di paura. Un rimedio c'è, ci dice Banzato con la sua scrittura accogliente e fraterna: è sgorga dalla conoscenza di Agostino di Ippona e della sua straordinaria modernità interiore ed esistenziale. Il volume di don Davide è insieme una carezza, una guida e una scoperta della vicinanza del santo cui si ispira papa Leone alla nostra vita quotidiana. Del libro di Banzato proponiamo qui parte della sua introduzione.



Una valutazione delle proposte

CAREGIVER E RISORSE QUELLO SCARTO TRA ANNUNCI E REALTÀ



MARCO FURFARO

C'è un'Italia che regge silenziosamente il Paese: è l'Italia dei caregiver familiari, milioni di persone che ogni giorno si prendono cura di un genitore fragile, di un figlio con disabilità, di un familiare non autosufficiente. Lo fanno senza clamore, spesso rinunciando al lavoro, al tempo e alla propria salute. È una cura che non delega, che accompagna, che sostiene. E che meriterebbe, da parte delle istituzioni, ascolto e rispetto.

Nel *Question Time* la Ministra Locatelli ha presentato la riforma che dovrebbe finalmente riconoscere questo impegno. Ha parlato di un testo «condiviso con le associazioni», di «risorse certe», di un percorso costruito insieme. Parole importanti, che evocano un Paese capace di farsi comunità. Ma la realtà, purtroppo, è diversa.

La quasi totalità delle associazioni che rappresentano caregiver e famiglie non ha condiviso il provvedimento e nelle ultime settimane ha espresso una preoccupazione profonda. Non è una reazione politica, ma concreta: nel testo non c'è traccia dei bisogni più urgenti: servizi di sollievo, sostegno alla domiciliazione, reti di prossimità, una visione dell'assistenza a lungo termine. Il tavolo che era stato istituito per affrontare questi nodi non ritrova nel testo il lavoro fatto. Anche sulle «risorse certe» annunciate dalla Ministra è necessario chiarire. Gli stanziamenti sono di 1,5 milioni nel 2026 e 207 milioni nel 2027. E quei 1,5 milioni del 2026 - va detto con onestà - non andranno ai caregiver: sono risorse tecniche per l'avvio del meccanismo, non contributi alle famiglie. Se consideriamo la platea indicata dalla Ministra, 50.000 persone, il contributo effettivo si traduce in circa 4.100 euro l'anno, cioè