

ABBRACCIARE  
LA VULNERABILITÀ  
NEL CAMMINO  
SINODALE



UNIONE INTERNAZIONALE  
DELLE SUPERIORE GENERALI

[www.uisg.org](http://www.uisg.org)

# Abbracciare la nostra vulnerabilità. Un gesto di umiltà o una chiamata alla trasformazione?

Dr. Ted Dunn

*"Quando sono debole, è allora che sono forte"*  
*2 Corinzi 12,10*

Thomas Merton una volta disse: "Gli esseri umani hanno la responsabilità di trovare loro stessi lì dove sono, nel loro tempo e nello spazio della storia a cui appartengono e a cui devono inevitabilmente contribuire o con la loro risposta o con le loro evasioni, o con la verità e l'azione, o con il mero slogan e i gesti." Le parole di Merton ci pongono una sfida. "Abbracciare la nostra vulnerabilità" è un mero slogan, un gesto di umiltà o è una vera e propria chiamata alla trasformazione, un invito ad assumerci la responsabilità delle nostre vite, a prendere in mano la nostra umanità e ad agire di conseguenza? Esploriamo insieme che cosa significa veramente abbracciare la nostra vulnerabilità, come lo si può realizzare e quale potrebbe essere il vostro ruolo di leader nel facilitare questo sforzo nella vostra comunità.

## **Contesto: una Grande Svolta e il cammino di trasformazione**

Ci troviamo a vivere un momento di intersezione tra due storie, una sorta di tempo in cui sentiamo tutti che è il momento di intervenire, anche se non riusciamo ancora ad articolare questa nuova narrazione. Perché fa male quando sentiamo che viene fatto del male a un'altra persona? Perché, quando leggiamo della morte delle barriere coralline e dello scioglimento dei ghiacciai, proviamo un senso di nausea? Il motivo per cui fa male è letteralmente perché sta

accadendo a noi stessi, al nostro sé allargato. Forse non ne comprendiamo interamente il significato, ma lo sentiamo nel profondo. La storia passata sta morendo e una nuova storia sta emergendo dalla nostra coscienza collettiva.

Sto facendo riferimento a questo tipo di spostamento a spirale nella coscienza, il movimento verso una nuova storia, come a una Grande Svoltata. Voglio riconoscere questa Grande Svoltata come il terreno da cui sta emergendo una nuova storia anche per la Vita Religiosa. Credo che voi abbiate un ruolo chiave da svolgere e dobbiate essere in prima linea di una nuova coscienza che sta emergendo in tutto il mondo.

Il nostro mondo si trova a un crocevia e ci pone davanti a una scelta esistenziale. Possiamo rispondere con la paura preparandoci al peggio e chiudendoci in noi stessi o possiamo ascoltare l'“invito più profondo” e collaborare con gli altri per far nascere un nuovo modo di essere. Se è la paura a guidarci, finiremo automaticamente per seguire il cammino di minor resistenza che porta inevitabilmente alla morte. Se invece siamo mossi dal coraggio, possiamo scegliere di percorrere l'antico sentiero verso una nuova vita. Prego affinché possiamo ascoltare il battito del nuovo e rispondiamo con tutto il cuore al richiamo e all'amore di Dio.

La vita religiosa è parte integrante di questa Grande Svoltata. Sta diventando sempre più chiaro che ciò che ci ha condotto all'oggi non ci condurrà al domani. Papa Francesco, parlandoci chiaramente l'anno scorso, ha affermato: “non abbiamo bisogno di suore immobilizzate.” Questo cammino sinodale è uno sforzo per andare oltre il passato e discernere insieme un nuovo cammino per il futuro. Siamo chiamati a camminare insieme, a discernere insieme, a collaborare per creare un futuro pieno di speranza (Geremia 29:11).

Non possiamo camminare verso il futuro senza onorare il passato, i nostri antenati e le nostre tradizioni, ma non sono questi che ci condurranno lì. Dobbiamo includere e trascendere il passato, allentare la presa su tradizioni tramandate nel tempo e su strutture fantasma del passato per fare spazio al nuovo. Ciò che ci porterà al futuro è il nostro *coraggio*, la nostra *creatività* e la nostra *tenacia* nel dare vita ai nostri desideri più profondi, richiamati dal fascino e dall'amore di Dio. Onorare il passato non può significare vivere nel passato. Onorare i nostri antenati non può significare vivere come loro hanno vissuto. Se vogliamo realmente onorare chi ci ha portato ad oggi, dobbiamo fare per la prossima generazione ciò che i nostri antenati hanno fatto per noi: dobbiamo fare spazio al nuovo.

Come disse una volta Helen Keller: “una curva della strada non è la fine della strada, a meno che tu non fallisca nel fare la svolta.” La stragrande maggioranza delle comunità non riuscirà a compiere la svolta verso il futuro. Alcune aspetteranno fino a quando non sarà poi troppo tardi e, quando si sveglieranno, avranno esaurito le risorse e la voglia di cambiare. Altri faranno solo cambiamenti incrementali, ritenendo di fare il necessario, per poi scoprire che i loro piccoli cambiamenti sicuri non sono affatto sufficienti.

Alcune delle comunità più resilienti riusciranno a fare questa svolta nel cammino e a far nascere una nuova vita. Parteciperanno a far emergere una nuova Vita Religiosa e daranno il loro segno a questa Grande Svolta. Non si adatteranno semplicemente al mondo che cambia, ma ascolteranno l’invito più profondo, si impegneranno nel lavoro interiore di trasformazione e porteranno nuova vita alle loro comunità e al nostro mondo.

Per raggiungere questo invito più profondo, ricordiamo brevemente la differenza tra cambiamento e trasformazione. Il cambiamento è un evento esterno, una nuova disposizione delle cose e, talvolta, un invito alla trasformazione. Tuttavia, come dicono gli Alcolisti Anonimi, “puoi cambiare il luogo in cui vivi, ma porti con te i tuoi schemi.”

In altre parole, se cambiamo solo le cose in superficie e ignoriamo il lavoro di profondità, sarà la solita storia a migrare semplicemente in un luogo nuovo. La porteremo con noi nelle nuove relazioni che avremo, nei nuovi luoghi di ministero o di vita. Con il passare degli anni rimarremo imprigionati in queste vecchie storie, strutture, modi di pensare e schemi di vita. In altre parole, si possono fare cambiamenti esterni, ma la trasformazione non è la stessa cosa.

La trasformazione, invece, è un processo interno, un cammino che porta a un cambiamento di senso e di scopo nelle nostre vite; un cambiamento degli schemi e delle pratiche della nostra vita e delle strutture che li sostengono; un cambiamento identitario e un riallineamento della nostra anima con la sua espressione esterna. È ciò che intendeva Carl Jung quando diceva: “I più grandi problemi della vita non potranno mai essere risolti, ma soltanto superati.” La trasformazione non è la risoluzione di un problema. È un salto di maturazione, un riallineamento dell’anima alla superficie della vita. È sostanzialmente un cammino di fede.

Il mistero pasquale divino della trasformazione va al di là della nostra comprensione, ma sicuramente non avviene senza la nostra partecipazione attiva. Seduto nella cella di una prigione, il giovane Martin Luther King, Jr. scriveva: “Il progresso umano non è frutto dell’ineluttabilità; arriva attraverso gli sforzi instancabili di uomini (e donne) disposti a essere co-operatori di Dio” Potete cercare di pianificare il vostro futuro o creare le condizioni affinché la grazia interceda. Nel primo caso, bisogna presumere di conoscere il futuro. Per il secondo, dovete imparare a cooperare con la grazia e a fare il lavoro interiore di trasformazione.

L’anno scorso ho condiviso che cosa significa trovarsi a un crocevia e la possibilità che offre per stabilire connessioni più profonde con il Divino. Ho parlato della Death Valley, il luogo più caldo e secco degli Stati Uniti, dove non cresce nulla per assenza di piogge. Tuttavia, in rare occasioni, contro ogni previsione, nella Death Valley piove. E quando succede, tutta la sua superficie si ricopre di fiori, un fenomeno chiamato “super fioritura.” Questo ci dice che la Death Valley non è realmente morta. È dormiente. Proprio sotto la superficie arida ci sono semi di possibilità che aspettano le condizioni giuste per realizzarsi. In altre parole, nei sistemi biologici, *se ci sono le condizioni giuste, la vita è inevitabile. Emerge sempre.* Nelle vostre comunità, nella vita religiosa, nella nostra Chiesa, se ci sono le condizioni giuste, la vita è inevitabile. Emerge sempre.

### *Riflessione*

- 
- 1. In quanto co-operatori di Dio, quale pensate che sia il ruolo della vostra comunità in questa Grande Svolta?*
  - 2. Quali sono le storie che la vostra comunità si racconta e che non sono più vere?*
  - 3. Ascoltando il battito del Nuovo, qual è la nuova storia che sta emergendo nella vostra comunità?*
-

## **Elementi dinamici di trasformazione**

L'anno scorso ho delineato il tipo di lavoro dell'anima necessario per creare le condizioni affinché la grazia possa intercedere e per fare la nostra parte come co-operatori di Dio. Passiamo ora a descrivere più dettagliatamente ciascuno dei cinque elementi dinamici o processi chiave che, quando vengono utilizzati per coinvolgere le comunità nel lavoro interiore di trasformazione, creano le condizioni necessarie a far emergere una nuova vita. Nell'ascoltarli, notate la profondità della vulnerabilità che ciascuno di essi richiede.

### ***Cambiamenti di coscienza: creazione di una nuova narrazione***

Albert Einstein ci ha insegnato che non possiamo risolvere i problemi di oggi con lo stesso livello di coscienza che li ha generati. I guaritori lo sanno da sempre e sottolineano la necessità di cambiare prospettiva, schemi, emozioni e convinzioni su cui si radicano altrimenti le nostre ferite. In definitiva, un cambiamento di prospettiva o una trasformazione della coscienza ci permette di scrivere nuove narrazioni per la nostra vita, che siano autentiche, liberatorie e che migliorino la vita. Versare vino nuovo in otri nuovi consente di far emergere nuova vita (Matteo 9:16-17).

Per la vostra comunità, questo comporta un cambiamento di prospettiva circa il significato e lo scopo della vostra vita, una riformulazione del significato della missione e della comunità e una riscrittura della narrazione del vostro cammino di fede comunitario. Oltre a questo cambiamento di prospettiva, però, c'è il lavoro più profondo di crescita verso livelli più alti di coscienza. Per le comunità questo richiede la pratica della mindfulness e altri approcci per risvegliare ed espandere la coscienza personale e collettiva. Senza questo cambiamento collettivo o senza una trasformazione più profonda della coscienza, le comunità vedrebbero e, quindi, plasmerebbero il futuro come hanno fatto in passato. Una nuova coscienza vi aiuta a riconoscere che le storie che vi state raccontando non sono più vere e a costruire nuove narrazioni più in linea con chi state diventando.

### ***Riappropriarci della nostra voce interiore: la sede e la fonte di tutto ciò che vive***

“In tutte le cose visibili c'è ...una totalità nascosta” afferma Thomas Merton. In ogni giro di spirale, in ogni salto di maturazione, ci liberiamo di vestigia di noi stessi ormai logore e ci riappropriamo della nostra voce interiore, sede e fonte di tutto ciò che vive. Quando siamo a terra sconfitti, lontani dai desideri della nostra anima, arriviamo a un punto in cui ci rendiamo conto che la situazione non è più sostenibile. Il nostro falso io si sgretola di fronte all'ipocrisia ed è lì che capiamo che la nostra vita non è autentica. Iniziamo allora il lungo cammino che ci porta

a riappropriarci del nostro vero sé. Torniamo alla fonte nascosta della vita, riappropriandoci e ri-autenticando la nostra voce interiore, rinnovando la nostra anima e riappropriandoci della nostra vita in un modo completamente nuovo. È un cammino eroico che ci fa tornare al nostro vero io, a chi amiamo e a Dio.

Per le comunità questo significa togliersi la maschera e deporre l'armatura per impegnarsi in conversazioni estremamente intime sui desideri più profondi; comporta una ricostruzione della fiducia e dello spazio verde di crescita all'interno della comunità; significa attraversare la notte oscura come comunità per essere più autentici, per tornare a casa dal vostro vero io e riappropriarvi della vostra voce interiore. È un cammino per comunità eroiche che consente di riappropriarsi della propria anima, la sede e la fonte della nostra esistenza. Senza questo lavoro dell'anima, le comunità si limiteranno ad apportare cambiamenti in superficie e a costruire castelli di carta come visione del futuro.

### ***Riconciliazione e conversione: il grembo del nostro divenire***

Parker Palmer afferma: "Totalità non è sinonimo di perfezione: significa accogliere la frammentazione come parte integrante della vita." *Ci muoviamo a spirale verso una maggiore interezza e connessione attraverso la riconciliazione e la conversione, il grembo del nostro divenire.*

La riconciliazione e la conversione sono il cuore della trasformazione. Non ci può essere trasformazione se non ci prendiamo cura delle nostre ferite non rimarginate e nessuno può farlo al posto nostro. La guarigione delle nostre ferite personali, la riconciliazione delle nostre relazioni e il ripristino della totalità di ciò che è stato separato e lacerato costituiscono il lavoro continuo di conversione e il cammino verso una nuova vita. Questo lavoro interiore è il crogiolo della trasformazione, il grembo del nostro divenire.

I religiosi non sono immuni alla frammentazione. Le comunità, come qualsiasi gruppo con una lunga storia alle spalle, accumulano bagagli emotivi, anni di ferite e conflitti irrisolti. Riconciliare questi conflitti, riconciliare le relazioni e curare le ferite della comunità è il lavoro essenziale per la trasformazione. È anche il tallone d'Achille delle comunità, poiché nessuna comunità riuscirà ad avere successo senza una formazione e un'assistenza adeguate. È un lavoro personale e interpersonale doloroso che la maggior parte delle comunità evita. Senza questo lavoro di riconciliazione e conversione, però, non ci sarà trasformazione. I membri si allontaneranno emotivamente e l'insieme collettivo diventerà sempre più frammentato.

### ***Sperimentazione e apprendimento: agire per un nuovo modo di essere***

Come disse una volta Lady Julian of Norwich: “prima cadiamo e poi ci riprendiamo dalla caduta. Entrambe le cose sono opera della misericordia di Dio!” Ogni nuovo giro della spirale richiede sperimentazione e apprendimento, ci impone di agire per raggiungere un nuovo modo di essere. Non abbiamo un quadro chiaro, né un percorso chiaro, né garanzie di successo mentre cerchiamo a tentoni di intuire la nostra strada futura. Viviamo le nostre vite in avanti, ma le comprendiamo all’indietro. Trasformare i modi passati in nuovi modi significa sperimentare e imparare. Ciò comporta il rischio di fallire e di sentirsi a proprio agio nell’essere a disagio. Significa agire per un nuovo modo di essere. Significa fallire senza perfezione prima di avere il quadro completo. Significa imparare dai nostri errori piuttosto che far vergognare e incolpare gli altri.

Per una comunità religiosa, significa diventare una *comunità di apprendimento*. Per essere una comunità di apprendimento dobbiamo abbandonare il bisogno di dimostrare quanto già sappiamo. Dobbiamo andare al di là di norme comunitarie già radicate, allontanarci dalla tradizione e comportarci in modo nuovo, fuori dalla nostra zona di comfort; provare cose nuove, piuttosto che impegnarci di più; commettere errori e imparare da essi. Siamo chiamati ad agire per un nuovo modo di essere, invece di soccombere alla paralisi da analisi. Se non sperimentiamo, maturiamo nuove possibilità creative, rischiamo nuove imprese e collaboriamo in modi nuovi, non ci sarà trasformazione. È, come ci ha insegnato Teilhard de Chardin, l’evoluzione in azione.

### ***Visione trasformativa: raccogliere la sapienza, tessere un sogno***

Il poeta irlandese John O’Donohue ha scritto: “vorrei vivere come un fiume che fluisce, trasportato dalla sorpresa del suo stesso svolgersi.” Ogni nuovo giro della spirale è un processo di visione trasformativa in cui raccogliamo sapienza e tessiamo un nuovo sogno. Ogni nuovo giro della spirale fa ruotare il caleidoscopio e porta alla luce un’immagine completamente nuova.

La trasformazione comporta l’ascolto dei nostri desideri più profondi e delle nostre aspirazioni più grandi per creare una nuova visione di futuro. Dobbiamo lasciar andare ciò che non è più vero, reale o vivificante e ascoltare la chiamata di Dio a una nuova vita. È un processo di elaborazione della nostra visione per il futuro che è organico, emergente e continuamente iterativo. Dobbiamo fare dei passi avanti senza avere il quadro completo, vedere quello che emerge e da lì fare il passo successivo che ci sembra migliore alla luce di ciò che sappiamo in quel momento.



Le vostre comunità devono utilizzare degli approcci che vadano al di là di quelli convenzionali della pianificazione e dell'elaborazione di una visione. Quando i problemi sono chiari e le soluzioni note, gli approcci convenzionali potrebbero essere adeguati. Tuttavia, quando si è impegnati in un cambiamento profondo alla ricerca di una nuova vita, le mappe conosciute e i metodi tradizionali di pianificazione risultano inadeguati. Le vostre comunità hanno bisogno di nuovi approcci per la pianificazione e l'elaborazione di una visione, che facilitino il lavoro di trasformazione, che colgano i vostri desideri più profondi e che creino opportunità per far emergere una nuova vita.

Questi cinque elementi dinamici sono comunemente riconosciuti come parte della trasformazione personale e di quella comunitaria. Sono modi di fare la nostra parte per cooperare con la grazia e creare le condizioni per far emergere una nuova vita. In sostanza, ciò che questo lavoro interiore richiede, è la nostra disponibilità ad abbassare le difese e ad abbracciare la nostra vulnerabilità con una radicale dipendenza dalla grazia di Dio. Siamo chiamati a far cadere le nostre maschere e ad accogliere a pieno ciò che significa essere umani, non solo i nostri doni, i punti di forza e l'intelletto, ma anche le nostre manie, le fragilità e le emozioni più crude. Per una trasformazione efficace, dobbiamo ricercare il massimo della vulnerabilità tollerabile.

Questo cammino di cambiamento e trasformazione profonda, chiaramente, non è per i deboli di cuore. Ci vuole coraggio per rischiare il rifiuto quando apriamo il nostro cuore e condividiamo il nostro vero io con gli altri. Ci vuole coraggio per arrendersi e lasciare andare le persone e i luoghi che un tempo amavamo, un modo di vivere che un tempo ci stava a cuore, per lasciare spazio a una nuova vita. Ci vuole coraggio per riconciliarsi, per offrire e cercare il perdono e per perseguire i nostri desideri più profondi di fronte alla resistenza della famiglia, degli amici e della comunità. Le comunità che scelgono di percorrere questa strada, di intraprendere il cammino dell'esodo, hanno bisogno di leader che abbraccino e modellino con coraggio la loro vulnerabilità e che creino spazi dell'anima che permettano ai loro membri di fare lo stesso.

Il coraggio, ovviamente, non è l'assenza di paura, ma la volontà di agire di fronte a essa. La radice della parola "coraggio" è cuore; significa avere cuore. Dobbiamo sfatare il mito e le norme maschili prevalenti secondo cui essere vulnerabili è una sorta di difetto caratteriale. In qualche modo, abbiamo questo mito, non soltanto nel nostro mondo laico ma anche nella nostra Chiesa, secondo cui i leader dovrebbero rappresentare una forza incrollabile, agire in modo



professionale, barricarsi in certezze e mascherare qualsiasi emozione che potrebbe smentire questa rappresentazione. Si suppone che si corazzino contro il dolore o il rifiuto e che fingano di essere freddi e calmi quando non lo sono. Si suppone che parlino dal loro intelletto e nascondano il loro cuore e la loro anima. È una follia e provoca grandi danni!

Nonostante queste norme, gli studi interculturali sulla leadership mostrano chiaramente che le qualità più importanti per un leader sono quelle di avere delle radici profonde, di essere onesto e autentico, una persona con cui si può entrare facilmente in relazione. Un leader credibile ha il coraggio di rischiare la possibilità di fallire o di sembrare un pazzo per perseguire qualcosa di più nobile. Non è forse quello che hanno fatto i vostri fondatori e fondatrici? Come si può essere un leader credibile se non si è appassionati di ciò che si fa, generosi nel condividere i propri doni e i propri talenti, radicati nella realtà e umile da poter condividere i propri errori e le proprie vulnerabilità? Dobbiamo sfatare il mito secondo cui vulnerabilità e produttività si escludono a vicenda. I leader ad alto rendimento utilizzano la vulnerabilità come fonte di motivazione, passione e creatività.

Abbiamo bisogno di leader che siano compassionevoli, non soltanto abili; empatici, non soltanto intelligenti; autentici e con cui si possa entrare facilmente in relazione, non altezzosi e distaccati. Abbiamo bisogno di leader che ci ispirino per la loro umanità, non a dispetto di essa. Non è forse questo che Gesù ha fatto per noi? Non ha barricato il suo cuore né messo una corazza, come viene consigliato a tanti leader. Non si è nascosto dall'altro, non ha predicato dal pulpito, né tantomeno è rimasto fuori dalla mischia. Era proprio lì con noi, completamente vulnerabile, ha rischiato tutto, assolutamente divino nella sua umanità. Non è forse per questo che siamo ispirati dalle vite di Nelson Mandela, Madre Teresa, Mahatma Gandhi, Teresa d'Avila, Martin Luther King, Dorothy Day e Oscar Romero? Non è forse questo che ci tocca quando ascoltiamo Dalia Lama, Greta Thunberg, Desmond Tutu, Amanda Gorman, Volodymyr Zelenskyy, Malala Yousafzai e tutti coloro che ci fanno il dono della loro passione, presenza, umiltà e umanità?

### *Riflessione*

---

*Ci dice Papa Francesco: "Senza vulnerabilità...non ci sarebbe vera umanità." Negare quindi la nostra vulnerabilità significa negare la nostra umanità. Quanto del vostro vero io è presente in*

*comunità e in quali modi negate le vostre vulnerabilità, la vostra umanità?*

---

Abbracciare la nostra vulnerabilità, vivere nella pienezza della nostra umanità con il cuore aperto, è ciò che ci trasforma. Le uniche persone che non sperimentano la vulnerabilità sono quelle prive di empatia e compassione. Chi abbraccia la vulnerabilità ne riconosce la bellezza, il potenziale creativo; sa che essere vulnerabili è ciò che ci rende umani e ha il potere di guarire e trasformare i cuori; ha capito che non si può anestetizzare selettivamente la paura, la vergogna o il senso di colpa senza spegnere anche la gioia, l'amore e la compassione. Chi la accoglie in sé può accoglierla negli altri.

Una donna di colore di recente è tornata alla sua casa madre dove vive una maggioranza di suore bianche per partecipare a un incontro che stavo organizzando. Ci ha raccontato che quando si reca alla casa madre, indossa una "corazza" per proteggere il proprio cuore da giudizi e pregiudizi che si aspetta ci saranno. Abbiamo imparato, dalle esperienze di vita, a custodire il nostro cuore e a tutelarci dai giudizi, dal ridicolo, dal razzismo, dal tradimento e dalle ferite di ogni genere. Negli incontri comunitari di ogni cultura, vedo suore che hanno paura di parlare onestamente, apertamente e direttamente per paura del giudizio. Non si tratta solo di introverse. Sono donne che vanno d'accordo solo per andare d'accordo, nascondendo il loro vero io.

Lo stesso vale per i leader. Vedo leader che hanno ottime competenze di pianificazione e organizzazione, ma che evitano di condividere i propri sentimenti. Nascondono le lacrime quando soffrono e la rabbia quando sono furiosi. Vedo leader che lavorano fino allo sfinimento e mi chiedo: dov'è la gioia nella loro vita? Vedo leader che hanno timore di dire: "Non so," "Non ho le risposte" o "Non posso farcela da solo." Troppi leader sono spaventati dall'idea di ammettere, se non abbracciare, la propria vulnerabilità. Di conseguenza, troppi leader concludono il mandato esausti, feriti o fisicamente malati.

I leader e i membri allo stesso modo mostrano questa timidezza nella condivisione onesta. Abbiamo tutti paura di essere vulnerabili perché tutti, una volta o l'altra, siamo stati feriti. La vita religiosa ha rafforzato questa tendenza a non esporsi. Rimangono ancora oggi gli effetti residui degli anni precedenti in cui il silenzio era considerata una virtù, la custodia degli occhi e il capitolo delle colpe erano la regola, le amicizie particolari erano da evitare e altre norme di questo tipo andavano in una direzione contraria rispetto a un'onesta rivelazione di sé e

una sana intimità. Il mondo aziendale ha ancora più barriere, ponendo l'accento sul potere e sul controllo, rendendo più difficile per i religiosi rimanere umili contro un mondo laico.

Un'altra occorrenza comune che noto in tutte le comunità è quella di sentire i membri che difendono i leader che vengono criticati pubblicamente durante le assemblee implorando gli altri membri di "fidarsi della leadership!" Questo non costruisce la fiducia. Le comunità hanno bisogno di acquisire *competenze di fiducia* per sapere come costruire la fiducia e ripristinarla quando si infrange. Troppo volte i leader etichettano le conversazioni come "riservate", spaventati da come gli altri potrebbero gestire questioni delicate. Questo non insegna ai membri come gestire i loro confini. I membri devono imparare la differenza tra segretezza, privacy e riservatezza e come stabilire dei confini chiari e permeabili. Troppi leader tentano di essere genitori invece che partner, dicendo ai membri che cosa fare o facendo per l'altro ciò che potrebbero fare per loro stessi, invece di metterli in condizione di imparare.

La risposta alle sfide che dovete affrontare oggi non può essere quella di corazzare i vostri cuori, rimanere nascosti e costruire fortezze a questa curva della strada. Questa non è "la via e la vita" che Gesù ha modellato per noi (Giovanni 14:6). Non è la via dell'antico sentiero di cui parlava Geremia (6,16). Non sono queste le condizioni dove emerge nuova vita. Non potete, con la vostra integrità di leader, chiedere agli altri di fare il loro lavoro interiore e di abbracciare la loro vulnerabilità se voi stessi non vi impegnate a fare lo stesso.

Come leader, dovete creare le condizioni affinché emerga nuova vita. Dovete creare spazi sicuri, spazi verdi dove i membri possano sbagliare e fallire, disimparare, reimparare e crescere. Dovete domare le vostre paure dell'"altro alieno" e imparare ad andare oltre le nostre differenze. Questo non avverrà tramite un decreto del Capitolo o per conformità alla vostra autorità. Dovete acquisire una nuova mentalità, un nuovo cuore e nuove abilità se volete dare vita a un nuovo modo di essere. Ciò richiede più di un seminario di un fine settimana a cui partecipa un numero limitato di persone. La trasformazione comunitaria richiede un cambiamento personale, comunitario e sistemico, che coinvolga tutti i membri in un Cammino di Trasformazione.

### *Riflessione*

---

*Quali sono le nuove mentalità, il cuore nuovo e le nuove abilità necessarie nella vostra comunità?*

*Quale potrebbe essere il vostro ruolo come leader per aiutare la vostra comunità ad acquisirli?*

---

### **Abbracciare la nostra vulnerabilità riappropriandoci della nostra voce interiore**

Sebbene ognuno dei cinque elementi dinamici della trasformazione comporti l'accettazione della nostra vulnerabilità, quello che vorrei approfondire oggi è *Riappropriarci della nostra voce interiore: la sede e la fonte di tutto ciò che vive.*

Per molti versi si tratta di un lavoro sulle zone d'ombra, che implica una riappropriazione di quelle parti di me che avrei altrimenti soppresso per vergogna o autocondanna. Queste sono le parti di me che, se reclamate, mi espongono al rischio di essere rifiutato dall'altro, esponendomi al giudizio degli altri che mi potrebbero considerare indifferente, indegno, intoccabile o in qualche modo non amabile. Riappropriarmi della mia voce interiore significa accogliere tutto me stesso, il mio vero sé, le mie vulnerabilità e i miei punti di forza. Permettetemi quindi di condividere un frammento della mia vita e di invitarvi a riflettere sulla vostra. Vi è mai capitato di vivere quello che ho vissuto io?

#### ***Confessioni di un ipocrita***

Siete mai arrivati al punto di dire che la vita che stavate vivendo non era più la vita che volevate vivere? È una consapevolezza dolorosa quella di rendersi conto di vivere una vita che non è più la propria, slegata dalla propria anima. Forse vi siete improvvisamente resi conto che l'immagine che gli altri avevano di voi non era altro che un insieme di immagini di persone, una serie di maschere, piuttosto che un riflesso del vostro io autentico. O forse vi siete svegliati un giorno e avete pensato *Come ho fatto a ritrovarmi qui?* È peggio che perdere le chiavi della macchina, il portafogli o il cellulare. È la tanto temuta sensazione che in qualche modo, abbiate perso voi stessi e che la vita che state vivendo non sia più vostra. Siete degli impostori.

Ad esempio, vi è mai capitato nel ministero di pensare che la vita che stavate incoraggiando a vivere non era di fatto quella che stavate vivendo? Forse l'invito che stavate facendo era quello a vivere in modo più onesto, intimo, autentico o coraggioso, mentre stavate evitando di farlo nella vostra vita. Forse avete consigliato a qualcun altro di affrontare questioni che stava evitando, di riconciliare relazioni irrisolte o di ricercare la guarigione personale, mentre voi

avevate evitato di fare lo stesso nella vostra vita. Vi è mai capitato di non praticare ciò che predicavate e di ritrovarvi disgustati dalla vostra ipocrisia? A me è capitato.

All'inizio della mia carriera, avevo una fiorente pratica clinica. Stavo crescendo come psicoterapeuta e stavo diventando sempre più esperta nell'aiutare gli altri a guarire e a crescere. Avevo compassione per la loro sofferenza e intuizioni da offrire, perché avevo sperimentato la sofferenza in prima persona e avevo una formazione professionale. Ironia della sorte, però, conoscevo poco le profondità della mia sofferenza personale ed ero solo vagamente consapevole delle origini della mia empatia. Non avevo ancora compreso a pieno le ragioni della mia sofferenza, il suo impatto sulla mia psiche o la narrazione che avevo creato nella mia anima. A quel punto avevo solo il sentore che l'immagine che stavo presentando alla mia famiglia e ai miei amici si era allontanata dalla fonte. Nella mia vita personale stavo vivendo una vita separata dalla mia anima, mentre, come terapeuta, stavo diventando più allineata con essa.

Stavo diventando sempre più consapevole e mi sentivo sempre più a disagio con questa esperienza di contrasto. Come terapeuta ero una persona (più capace di intimità, più autentica e più capace di sfidare me stessa e gli altri) e con la famiglia e gli amici un'altra persona (superficiale, con la tendenza a nascondersi e attaccata al mio motto di *pace ad ogni costo*). Stavo diventando sempre più consapevole e mi sentivo sempre più a disagio con la mia ipocrisia. Non praticavo a casa ciò che predicavo in ufficio e questo mi turbava nel profondo. Avevo creato un personaggio da far vedere agli altri e stavo vivendo una vita slegata dalla mia voce interiore.

Ebbene, non c'è bisogno di dirlo, questo divario sempre più ampio tra la mia vita interiore e la mia vita esteriore si è trasformato in una crisi. Ero terrorizzata mentre aspettavo che il mio terapeuta entrasse nella stanza, seduta sul lato cliente del divano. *È proprio così che devono sentirsi i miei pazienti quando si siedono per la prima volta nel mio studio. Uno schifo!* Nell'aprire la porta, prima ancora che avesse la possibilità di sedersi comodo con la sua tazza di caffè, l'ho fissato e gli ho detto: "Ne va della mia vita qui. È meglio che funzioni!" Al che lui ha risposto, con nonchalance, senza battere ciglio: "Beh, questo dipende interamente da lei."

Avevo raggiunto un crocevia che mi avrebbe messo alla prova mai come prima. Non avevo idea di dove questo percorso mi avrebbe condotto, di cosa sarebbe potuto emergere, di quanto tempo avrebbe potuto richiedere, di quanto mi

sarebbe costato o di cosa ne sarebbe venuto fuori. Volevo crescere realmente o era meglio rimanere nascosta? Ero consapevole del fatto che il mio matrimonio da favola di 11 anni sarebbe potuto facilmente crollare se avessi scelto di affrontare questo castello di carta. Proprio nel momento in cui mi sembrava che la mia vita fosse diventata tutto quello che speravo: una bella casa, un “bel” matrimonio con tre bellissimi figli e una carriera promettente, tutto era a rischio se avessi scelto di affrontare la mia inautenticità e la mia mancanza di integrità. Una situazione davvero orribile!

È stato un momento “di rivelazione”, un crocevia nella mia vita personale, che solo con il senno di poi avrei riconosciuto pienamente come un crocevia di *grazia*. Sentivo una voce più profonda dentro di me che avevo ignorato per troppo tempo e ne avevo pagato un prezzo terribile. Avevo davanti a me una scelta: allontanare ancora di più questa voce interiore o iniziare ad ascoltarla. Ho scelto di ascoltare. Quello che ho sentito è stato l'amore liberatorio di Dio che mi ha riportato a vivere.

Talvolta ci scegliamo dei ruoli piuttosto che vivere allineati con quella fonte interiore profonda alimentata dalla sorgente pura. Ci affatica la compassione e ci chiediamo se non siamo devoti che a un'illusione. Talvolta ci imbarazza troppo parlarne. Finiamo per estraniarci da noi stessi e dagli altri. La lentezza dell'opera di Dio, la natura oscura di tutto ciò, le inevitabili svolte sbagliate e gli ostacoli, possono causare confusione e far vacillare la nostra fiducia. La posta in gioco è enorme. È meglio che funzioni! Ora, basta parlare di me. Guardiamo alla vostra vita.

### *Riflessione*

- 
- 1. La vostra vita è allineata con l'anima di chi siete o vi siete allontanati inconsapevolmente dalla vita che dovevate vivere? Cosa vi dice la vostra vita su chi state diventando?*
  - 2. State vivendo una vita comoda o state ancora crescendo nella persona che Dio intende farvi diventare? Volete davvero crescere o volete rimanere nascosti?*
-

## Abbracciare la propria vulnerabilità come un atto di ritorno a casa

Il dolore privato è un retaggio dell'individualismo occidentale. Siamo condizionati ad accettare il concetto di dolore privato, privando noi stessi e gli altri delle cose di cui abbiamo bisogno per rimanere emotivamente vitali: comunità, rituali, natura, compassione, contemplazione, bellezza e amore. Qual è il dolore a noi proprio che indugia nella nostra anima collettiva?

Credo che la solitudine sia forse la sofferenza più profonda del nostro tempo. Anche se siamo su zoom, a mandare messaggi e e-mail per ore, questo non riduce la nostra solitudine. Non siamo connessi con gli altri perché, troppo spesso, non siamo connessi con noi stessi. Non ci prendiamo il tempo per respirare, per sederci in silenzio e per entrare in contatto con ciò che sentiamo, per conoscere il nostro corpo e la nostra mente. Abbiamo bisogno di tornare a casa da noi stessi, dalla nostra anima e dal nostro Dio. Abbiamo bisogno di stare in silenzio con noi stessi e di concentrarci sul nostro respiro per non rimanere ancorati al passato e preoccuparci per il futuro. Dobbiamo essere presenti nel qui e nell'ora per essere realmente liberi.

Una volta che abbiamo fatto ritorno a casa, liberi, presenti e forti nelle nostre radici, possiamo ascoltare la nostra sofferenza. Possiamo tornare indietro e prendercene cura. Possiamo ascoltare la nostra rabbia, la nostra vergogna o la nostra tristezza per poter elaborare il lutto, riconciliarci e guarire. Questi sentimenti sono come un bambino che ci tira per le maniche. Accogliete questi sentimenti e stringeteli con tenerezza. Ammetteteli a voi stessi senza giudicarli o respingerli. *Abbracciate la vostra vulnerabilità come un atto di ritorno a casa.*

Sappiamo che la sofferenza dentro di noi contiene la sofferenza dei nostri antenati, dei nostri padri e madri e dei loro padri e madri. Forse non hanno avuto la possibilità, o non sapevano come, di guarire la loro sofferenza, quindi potrebbero avercela trasmessa. Se riusciamo a trasformare, anziché trasmettere, la nostra sofferenza, curiamo i nostri genitori, i nostri antenati e anche noi stessi. Stiamo curando la sofferenza nel mondo, la sofferenza di coloro con cui svolgiamo il nostro ministero, la sofferenza nelle nostre comunità.

Se arriviamo a capire le nostre ferite che sono ancora irrisolte, se abbracciamo le nostre vulnerabilità, saremo in grado di abbracciare meglio gli altri nelle loro. Per questo motivo, abbiamo bisogno della sofferenza perché fa nascere l'empatia, la compassione e l'amore, se, come questo bambino che ci tira per le maniche, riusciamo a riconoscerla, ad abbracciarla, a comprenderla e a permettere alla grazia di Dio di trasformarla.



Se volete aiutare gli altri a tornare a casa, dovete amarli e renderli liberi. Per amarli, dovete comprendere la loro vulnerabilità e, per farlo, dovete abbracciare la vostra. Se riuscite a comprendere e ad abbracciare la vostra, potrete mettervi nei loro panni con compassione e senza giudizio. Non voltate le spalle alla vostra vulnerabilità e alle ferite in sospeso che vi tirano le maniche. Fate il vostro lavoro interiore per permettere a Dio di trasformare il vostro cuore e quindi di trasformare il nostro mondo.

Non è il momento di perdere la fiducia nel nostro futuro, né tantomeno di perderci d'animo. È il momento della resa dei conti ed è in questi momenti che siamo messi alla prova, messi alla prova nel profondo della nostra anima. È in questo momento che scopriamo quanto grande o piccolo è il nostro cuore, quanto misericordiosi, quanto attenti, quanto fedeli, quanto responsabili dobbiamo ancora essere. Prego che tutti noi abbiamo la forza di ricordare che la vita è fragile. Siamo tutti vulnerabili. Tutti noi, a un certo punto della nostra vita, inciamberemo e cadremo. Dobbiamo portarlo nel cuore: ciò che ci è stato dato è molto speciale; può esserci tolto e, quando ci sarà tolto, saremo messi alla prova nel profondo della nostra anima. È in questi momenti e in questo tipo di dolore, che siamo invitati a guardare dentro di noi, a seguire l'antico sentiero e a contare sull'Amore per farcela.

### *Riflessione*

- 
- 1. In che modo abbracciare la vulnerabilità è la chiave per la vostra trasformazione personale e comunitaria?*
  - 2. Qual è il suo ruolo in questo cammino sinodale o nella trasformazione della nostra Chiesa e del mondo?*
  - 3. Il concetto di "abbracciare la nostra vulnerabilità" è un semplice slogan, un gesto di umiltà o è la chiamata di Dio a un cambiamento e a una trasformazione profonda?*
-