

Indice

<i>Premessa</i>	5
<i>Introduzione</i>	9
La nozione di felicità	10
Il percorso di ristrutturazione	14
Una lampada sui miei passi. «La tua parola, luce sul mio cammino» (<i>Sal</i> 118,105)	16
I due movimenti del percorso di evangelizzazione del profondo: la discesa nel proprio profondo e la risalita verso la vita	21
<i>Il cammino di discesa nel proprio profondo</i>	22
<i>Il cammino di risalita verso la vita</i>	24
Il senso del percorso: la Pasqua	27
Le tappe	28
Non dobbiamo aver paura dei passaggi che conducono alla vita	29

<i>La funzione materna dell'amore di Dio</i>	30
<i>La funzione paterna dell'amore di Dio</i>	31

parte prima

LA DISCESA NEL PROPRIO PROFONDO

Rispondere a un invito.	
La grazia di Dio ci precede	37
Aprire la propria terra	38

ANDARE INCONTRO ALLE PROPRIE EMOZIONI.

CHE FARE DELLE PROPRIE EMOZIONI?

IL PERCORSO DI TRASFORMAZIONE

DELLE EMOZIONI NEGATIVE 40

«Come mettere le proprie emozioni negative a servizio della vita e non lasciarsi coinvolgere con esse dalla parte della morte?»	40
--	----

Una forma nascosta di onnipotenza 45

Le emozioni sepolte	45
---------------------	----

Le emozioni nominate, riconosciute e non placate	46
---	----

La liberazione del lamento 48

La vulnerabilità dell'essere umano	48
------------------------------------	----

<i>L'accettazione della propria vulnerabilità</i>	49
---	----

Cause per cui si seppelliscono le emozioni	50
--	----

<i>La paura di essere sommersi da una piena dell'emozione</i>	51
---	----

<i>La colpevolezza</i>	52
------------------------	----

<i>La paura di giudicare</i>	53
------------------------------	----

<i>La paura di avvilire o destabilizzare l'altro</i>	54
<i>L'interdetto di lamentarsi, di avere</i>	
<i>o esprimere emozioni</i>	54
L'espressione del lamento	55
Le mediazioni. L'aiuto lungo il cammino	55
Certezze	59
<i>Il misericordioso</i>	59
<i>Dio vive in noi e noi in lui</i>	61
<i>Egli vive in noi,</i>	
<i>ma anche noi viviamo in lui</i>	67
<i>Ha stabilito i miei piedi sulla roccia</i>	68
<i>Riprendere contatto con il cuore profondo.</i>	
<i>Liberarne le forze vive</i>	68
<i>Ancorarsi sulla certezza</i>	
<i>di una via d'uscita verso la vita</i>	70
Svelamento delle emozioni sepolte: tappe	70
<i>La luce splende nelle tenebre</i>	70
<i>Nominare l'emozione, precisarne l'oggetto,</i>	
<i>scoprirne la radice</i>	72
<i>Mettere in parole ciò che si prova</i>	72
<i>Scendere fino alla radice dell'emozione</i>	73
<i>Quali sono le emozioni che avremmo</i>	
<i>dovuto vivere normalmente</i>	
<i>e che sono state invece anestetizzate?</i>	74
Come si è reagito all'emozione	
originata dalla ferita?	76
«Se qualcuno apre la porta...».	
Come aprire?	77
Quale porta aprire?	77
«Venne fra la sua gente, ma i suoi	
non l'hanno accolto» (Gv 1,11)	79

<i>Come vivere questo movimento dell'aprire?</i>	
<i>Che cosa significa aprire la porta?</i>	80
Le emozioni negative riconosciute e tuttavia persistenti	84
Due tappe spesso trascurate:	
la consolazione, il dono della forza	86
La consolazione	86
<i>Ma la vera consolazione viene dal Cristo</i>	88
<i>Il rifiuto della consolazione</i>	91
Il dono della forza	93
Il passaggio dalla liberazione del lamento alla fine del lamento	94
L'elaborazione del lutto. L'accettazione profonda e attiva della propria storia	94
Accettare attivamente la propria storia per farne qualche cosa, per costruire vita	95
<i>L'accettazione di se stessi</i>	96
<i>L'accettazione dell'altro</i>	97
<i>L'accettazione dell'avvenimento</i>	97
<i>Cammino</i>	97
<i>Accogliere la vita del Risorto</i>	99
Che cosa diventano le emozioni durante questo percorso?	100
La trasformazione delle emozioni.	
Il riorientamento delle forze vive	100
 CAMMINI DI TRASFORMAZIONE.	
PAURA – SOFFERENZA – VIOLENZA – VERGOGNA	102
La paura	102
La parola di Dio	103
Assicurarsi nel proprio profondo.	

I primi passi interiori	105
Guardare in altro modo la propria paura	106
Mettere in parole l'oggetto della propria paura	107
<i>Quali sono le nostre paure di fronte alla vita, di fronte alla scelta della vita?</i>	108
<i>La paura della condizione umana, dei limiti di ogni creatura</i>	109
<i>La paura di diventare se stessi in Dio, in una giusta relazione con l'altro</i>	110
<i>La paura di ciò che si vive nel proprio corpo, nella propria psiche, nel proprio cuore profondo</i>	111
<i>La paura dell'abbondanza di vita, della fecondità, del dono</i>	111
<i>Che fare della propria paura?</i>	111
Le radici della paura – il riconoscimento della ferita o delle ferite che hanno provocato la paura	113
<i>Le radici comuni a tutti gli umani: la perdita dei punti di riferimento fondamentali</i>	113
<i>Le radici specifiche della paura</i>	114
<i>L'insicurezza vissuta dal bambino</i>	115
<i>Le false nozioni di Dio</i>	117
Come si è reagito alla paura? Si è intrapreso, o no, un cammino di vita?	118
<i>Cammino</i>	121
La via d'uscita: le strade della pace, della fiducia	123

<i>La guarigione dalla paura si realizzerà nell'incontro con il Padre</i>	123
<i>Vivere in Dio</i>	125
<i>Imparare ad attraversare di nuovo in Cristo la paura, il crollo, il terrore che sono del passato, e lasciarli andare</i>	126
<i>Aprire la porta dell'avvenimento, della situazione, alla presenza del Cristo</i>	126
<i>Illuminare la disposizione del proprio cuore</i>	129
<i>Cammini</i>	129
<i>Imparare a liberare il corpo dalle tossine di paura che lo hanno invaso</i>	132
<i>L'intervento di Dio lungo la strada</i>	132
La trasformazione della paura	135
<i>La falsa credenza</i>	137
«Salve, prode guerriero»	140
La sofferenza	142
Punti di riferimento	142
Diverse forme di sofferenza: messa in chiaro, in parole, della propria sofferenza specifica	143
Quale cammino possibile?	146
<i>Cammini</i>	148
<i>La mancanza totale di amore. Sì, il lutto dell'amore parentale è possibile. Testimonianza di Manon</i>	151
La violenza	160
Di che cosa è fatta la violenza?	161
Addomesticare la propria violenza	162
Togliere l'interdetto: autorizzarsi a riconoscersi violenti	162

Le radici della violenza	164
Come abbiamo reagito alla ferita?	
Della violenza nata dalla ferita, che ne abbiamo fatto?	168
<i>Le forme esteriori</i>	
<i>della violenza non riconosciuta</i>	168
<i>Cammini</i>	171
<i>Gli stati interiori distruttivi</i>	175
Il cammino di risalita	175
<i>La rinuncia – il lutto</i>	177
<i>Cammino</i>	179
<i>Il riorientamento della violenza verso la vita.</i>	
<i>L'accoglienza della vita del Risorto</i>	181
<i>La forza del Cristo</i>	183
I violenti si impadroniscono del regno	184
<i>Cammino</i>	186
La vergogna	191
Caratteristiche	191
L'oggetto della vergogna	193
<i>Del proprio ambiente</i>	194
<i>Di se stessi, e in particolare</i> <i>dei propri limiti</i>	194
Le radici della vergogna: come, perché, in seguito a quali eventi o a quale ferita si è insediata in noi?	195
<i>Nel modo in cui il bambino ha vissuto</i> <i>i diversi stadi affettivi della formazione</i> <i>della sua personalità</i>	196
<i>L'influenza del comportamento dei genitori</i> <i>e degli educatori</i>	196
<i>I legami transgenerazionali</i>	197

Le reazioni alla vergogna	199
La soluzione.	
Il cammino di risalita verso la vita	202
<i>Due chiarificazioni sul cammino di risalita</i>	202
<i>La vera guarigione dalla vergogna</i>	204
<i>Il Cristo di fronte</i>	
<i>all'umiliazione nella sua vita</i>	205
<i>Lo sguardo del Cristo</i>	
<i>fa sciogliere la vergogna</i>	211
<i>Accogliere la vita del Risorto</i>	214
<i>Cammini</i>	217
LA PRESA DI COSCIENZA DELLA TRASGRESSIONE DELLA LEGGE DI VITA, DELLA SOTTOMISSIONE AL FALSO DIO, ALL'IDOLO	224
La messa in luce della reazione con la ferita subita	225
La nozione di trasgressione della legge di vita	226
Approfondimento della falsa strada	228
Definizione	229
Come si è reagito alla ferita subita?	230
Come scoprire una falsa strada?	231
Come si fa a sapere se si è presa una falsa strada?	234
Perché si è presa una falsa strada: la radice della falsa strada	235
<i>Cammino</i>	238
L'idolo	240
Definizione. I falsi dèi	241

<i>L'idolatria consiste nel servire un dio falso, nello sbagliare dio, nell'ingannarsi su Dio</i>	241
<i>Ingannarsi su Dio. Le false nozioni di Dio</i>	242
<i>Sbagliare dio.</i>	
<i>Adorare qualcosa che non è Dio</i>	245
Caratteristiche dell'idolo	245
<i>La legge mortifera</i>	245
<i>La manipolazione. La confusione</i>	247
<i>La seduzione</i>	248
<i>L'alienazione</i>	249
Quali idoli serviamo? Dove si nascondono?	250
La rinuncia all'idolo: un atto di vita	251
<i>Cammino</i>	252

parte seconda

LA RISALITA VERSO LA VITA

Quale cammino? Quale forma di preghiera?	257
IL TEMPO DEL PENTIMENTO,	
IL POLO SPIRITUALE DELLA PRESA DI COSCIENZA	260
Di che cosa pentirsi?	262
Perché pentirsi?	264
IL TEMPO DELLA CONVERSIONE	266
L'adesione alla legge di vita	266
Rinuncia e lutto	268
Approccio. Definizioni	268
L'invito	270

La rinuncia al cammino di morte.	
Approfondimento	271
<i>L'atto di rinuncia è una tappa inevitabile?</i>	271
<i>Il senso della rinuncia.</i>	
<i>A che cosa rinunciare?</i>	272
<i>L'atto di rinuncia si vive in due tempi</i>	273
<i>Il tempo della rinuncia</i>	278
<i>Secondo la natura della radice</i>	
<i>della falsa strada e la legge che è stata</i>	
<i>trasgredita, il movimento di 'lasciare',</i>	
<i>'rinunciare', prenderà forme diverse</i>	280
<i>L'illusione possibile</i>	282
<i>Rinuncia ed emozioni sepolte</i>	283
<i>Cammini</i>	284
<i>Confusione o segno della vita che ritorna?</i>	290
<i>Rinuncia ed emozioni riconosciute</i>	
<i>e non placate</i>	290
<i>Il cammino</i>	
<i>non è né riduttivo né semplicistico</i>	291
<i>Non perdersi d'animo</i>	291
Il lutto. Lavoro di vita.	
Approfondimento	292
<i>Le tappe del lutto</i>	293
<i>Il senso del lutto</i>	295
<i>L'oggetto del lutto</i>	297
<i>Impossibilità di vivere il lutto</i>	298
<i>Il bisogno di riparazione</i>	299
<i>Il consenso alla propria storia,</i>	
<i>l'accettazione attiva</i>	
<i>e definitiva della propria storia</i>	
<i>e delle sue conseguenze,</i>	

<i>del proprio presente, è il primo frutto dell'elaborazione del lutto</i>	305
<i>L'elaborazione del lutto è completa solo se continua con l'accoglimento della vita rinnovata, con l'adesione alla risurrezione, all'opera del Risorto in noi</i>	305
Il divenire della relazione	305
<i>Chi vuol tenere per sé la propria vita, la perderà</i>	307
Un ostacolo alla rinuncia e all'elaborazione del lutto: il senso di colpa fuori posto	310
<i>Colpevolezza, cammino di vita o cammino di morte?</i>	311
<i>La parola di Dio</i>	312
<i>Il sentimento di colpa può essere orientato verso la vita? In che modo?</i>	313
<i>Affrontare la colpevolezza</i>	313
<i>La realtà della colpa</i>	316
<i>L'alternativa 'bene - male', 'vita - morte'</i>	320
<i>Interrogare la colpevolezza a partire dalle leggi di vita</i>	321
<i>Colpevolezza e responsabilità</i>	324
<i>L'amarezza degli sperperi</i>	325
<i>Le radici del falso sentimento di colpevolezza</i>	328
<i>Le colpevolezze che non ci appartengono</i>	331

IL TEMPO DELLA RISURREZIONE.	
DIO CI RIPORTA ALLA VITA	334
L'accoglimento della vita del Risorto:	
la conclusione dell'elaborazione del lutto	334
La scelta del cammino di vita	336
L'evangelizzazione dei comportamenti:	
il passo sul cammino di vita	338
<i>Cammini</i>	339
La battaglia spirituale	343
GUARIGIONE E SALVEZZA	346
Presentazione della nozione di guarigione	348
Che cosa chiamiamo guarigione?	350
Che cosa ci aspettiamo da Dio?	352
Presentazione della nozione di salvezza	353
Il male	354
La risposta di Dio: Dio salva –	
la promessa della salvezza	354
Gesù il Cristo	356
La risposta dell'essere umano	
al dono di Dio	356
Come comprendere la nozione di salvezza	357
Premessa	357
In che cosa consiste la salvezza	358
<i>La funzione essenziale di Gesù</i>	
<i>è di condurre gli esseri umani al Padre</i>	359
<i>Figli e figlie adottivi di Dio Padre</i>	361
La salvezza oggi	364
La salvezza non è data dall'esterno	
in modo anonimo	366

Qual è lo scopo della salvezza portata dal Cristo? (<i>Lc 4,18</i>)	367
Guarigione, salvezza e vulnerabilità	369
La salvezza nel cuore dei nostri limiti	370
<i>Il serpente di bronzo</i>	371
La battaglia contro il male	374
A quali condizioni la guarigione porta alla salvezza?	376
Per concludere, una breve definizione di salvezza	379

parte terza

IL SENSO DEL CAMMINO: LA PASQUA

L'INVITO	385
LE TRE PASQUE: LA PASQUA DEGLI EBREI, LA PASQUA DI GESÙ CRISTO, IL CAMMINO DELLE NOSTRE PASQUE: PER NOI OGGI	386
La Pasqua degli ebrei	387
L'uscita dall'Egitto.	
La battaglia prima della partenza	387
<i>Per noi oggi</i>	389
La lunga marcia	
verso la terra della promessa	390
<i>Il passaggio del mar Rosso</i>	390
<i>Per noi oggi</i>	390
<i>La traversata del deserto</i>	391
<i>Per noi oggi</i>	393

L'ingresso nella terra promessa.	
L'attraversamento del Giordano.	
La presa di Gerico	395
<i>Per noi oggi</i>	397
La Pasqua di Gesù Cristo	402
Le false nozioni della croce.	
La deriva sacrificale	402
La Pasqua di Gesù	
è il sacramento dell'amore	405
Giovedì santo	406
<i>Gesù sa che va a morire</i>	406
<i>L'ultimo pasto fraterno</i>	407
<i>La notte nel Getsemani</i>	410
<i>Per noi oggi</i>	411
Venerdì santo	413
<i>Gesù l'innocente di fronte al male</i>	413
<i>Il tempo del male subito</i>	415
<i>Per noi oggi</i>	418
Sabato santo	425
<i>La discesa di Gesù nel soggiorno dei morti</i>	425
<i>Per noi oggi</i>	426
<i>Avanzare con lui in acque profonde</i>	
(Lc 5,4)	429
Domenica di Pasqua.	
La risurrezione del Cristo	430
<i>La risurrezione del Cristo</i>	431
<i>Per noi oggi</i>	434
<i>Cammino</i>	446
<i>Cammino</i>	459
Percorrere ciascuna	
delle tappe della Pasqua	462

<i>Indice</i>	491
LA NUOVA RELAZIONE CON IL MONDO	464
LA PAROLA FONDATRICE DELLA VITA	468
Le leggi di vita	468
La scelta della vita	468
L'accettazione della condizione umana	469
Lo sviluppo dell'identità specifica di ogni persona, in Dio e in una giusta relazione con l'altro	470
La ricerca dell'unità della persona abitata dal Dio vivente	471
L'ingresso nella fecondità e nel dono	471
SEMPLICI PUNTI DI RIFERIMENTO SUL CAMMINO DELL'EVANGELIZZAZIONE DEL PROFONDO	473
La discesa nel proprio profondo	473
Il cammino di risalita	474