

- DIOCESI DI MANTOVA -

# Talità Kum

“... io ti dico: àlzati!” (Mc 5,41)

**Sabato, 10 febbraio 2024**  
*«curare» il dolore, guarire la  
memoria*

Ed ecco, in quello stesso giorno **due di loro erano in cammino** per un villaggio di nome Èmmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, <sup>14</sup>e **conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto.** <sup>15</sup>Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. <sup>17</sup>Ed egli disse loro: "Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?". **Si fermarono, col volto triste;** <sup>18</sup>uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: "Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?". <sup>19</sup>Domandò loro: "Che cosa?". Gli risposero: "Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; <sup>20</sup>come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. <sup>21</sup>Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. <sup>22</sup>Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba <sup>23</sup>e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. <sup>24</sup>Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto". Disse loro: "Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! <sup>26</sup>Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?". <sup>27</sup>E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, **spiegò loro** in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.

<sup>28</sup>Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. <sup>29</sup>Ma essi insistettero: **"Resta con noi,** perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto". Egli **entrò per rimanere con loro.**

(Luca 24, 13-29)

# ***La guarigione della memoria***

***L' accettazione*** di una perdita non ne cancella la sofferenza , ma nonostante la “caduta emotiva” può permettere il recupero di un equilibrio interiore e la possibilità di ***una vita ricca di senso.***



Si suggerisce il libro di Padre Andrea Schnoller, *La guarigione della memoria*, ed. Appunti di Viaggio

# ***La guarigione della memoria***

Un atteggiamento di **consapevole accettazione** verso l'esperienza della perdita, contribuisce ad esprimere **una maggiore resilienza al lutto.** Rimanere nel presente senza reagire automaticamente, anche quando emergono le memorie intrusive, consente di **ridurre il senso di colpa e di rabbia.**



## RICOSTRUZIONE DELL'IDENTITÀ

Guarire la memoria

# CHI SONO IO?



**Io non sono il mio corpo**  
**Io non sono le mie emozioni**  
**Io non sono i miei pensieri**  
**Io non sono la mia mente**

## **Guarire la memoria: tappe di un processo**

**1° Fase SHOCK: la persona ricorre a misure di sopravvivenza per non soccombere al dolore**

**2° Fase NEGAZIONE: la mente cancella l'evento, evita il coinvolgimento psichico e ricerca un colpevole per quanto accaduto.**

**3° Fase VERBALIZZARE LE EMOZIONI e I SENTIMENTI: emergono le paure, il dolore, i sensi di colpa, la difficoltà di manifestare i propri sentimenti**

## **Guarire la memora: tappe di un processo**

**4° Fase dei PERCHÉ: ci si chiede perché è successo tutto questo, senza trovare risposte. Si cerca di sostituire le domande con nuovi significati.**

**5° Fase del PERDONO: si rimuovono i sensi di colpa per ciò che abbiamo o non abbiamo detto/fatto, e per quello che la persona amata ha o non ha detto/fatto verso di noi.**

**6° Fase dell'EREDITÀ: si sviluppa una nuova relazione con la persona che ci «ha lasciato».**



## La guarigione del cuore

**Il cuore guarisce quando capisce,  
non quando dimentica.  
Ed io non dimentico, perché dimenticare è  
fuggire dalla mia storia.  
E allora io resto.  
Resto accanto alla mia sofferenza.  
Il tempo che serve per accettare un dolore,  
una sconfitta, una delusione, un addio.  
Il tempo che serve per farmi una carezza.  
Perché ho imparato che alla fine non si muore.  
No. Alla fine, si rinasce.**



(A. Faber)