

5,9): IL LEGAME DI QUESTA BEATITUDINE CON IL PRIMO E IL SECONDO COMANDAMENTO

cissitudine anche probante e dolorosa. Non è l'apatia degli stoici o l'atarassia degli epicurei: è la calma delle acque marine più profonde anche quando la superficie è agitata dalla tempesta. Forte di questa pace interiore, posso diventare un *eirenopoiòs*, un fabbricatore di pace, uno che invece di compiacersi di avere, come si dice, «le mani in pasta», trova la propria gioia nell'aver «le mani in pace». In un duplice senso. Le mani, cioè le persone in pace, sono quelle che non compiono opere ostili, non dicono parole ostili, non trovano giustificazioni sufficienti per l'ostilità. Ma sono anche le mani, le

persone che attivamente «impastano» la pace nelle parole, nelle azioni, nelle relazioni. Astenersi dall'ostilità non è sufficiente a guadagnare la beatitudine, perché non ci mette interamente in gioco. La neutralità ha il meri-



Dall'interiorità alla relazione: la prima impronta di sé la seconda

to di non fare del male, ma è anche una tolleranza di fatto verso chi il male lo fa ad altri e un mancato contributo a costruire un clima di pace, è un chiamarsi fuori, in termini morali un peccato di omissione. Parlare di pace in tempo di guerre è sempre insidioso, perché rischia di ridurre la pace a un 'cessate il fuoco' o a un trattato. Cose pur necessarie perché almeno cessino le distruzioni e le uccisioni. Ma non sono la pace, e prima o poi qualcuno le violerà riaprendo le ostilità, o spento un fuoco se ne accenderà un altro in un altro punto del globo. Il teologo e biblista di origine ebraica Paolo De Be-

nedetti, a proposito della parola ebraica *shalom*, che traduciamo *pace*, citava un commento del Rabbi Ovadja di Bertinoro: «*Shalom* tra i regni e *shalom* tra l'uomo e il suo compagno», e spiegava che «l'idea ebraica di *shalom* è come prima impressione un saluto, ma in realtà è un affermare e consolidare un rapporto tra uomo e uomo, il suo compagno, ma anche tra Dio e l'uomo». Gesù usa un termine molto concreto per la beatitudine della pace proprio per dirci che la pace è sempre un movimento dall'interiorità alla relazione, e la prima impronta di sé la seconda.

Giorgio AGAGLIATI

MATICI SIAMO SORRETTI DALLA POTENTE MANO DI DIO, CHE NON CEDE ALLA VIOLENZA



re prezioso e più grande delle stelle, più grande di ogni realtà creata, perché fatto a sua immagine e somiglianza, libero di volare o diventare schiavo del male lasciandosi incatenare e travolgere dalla spirale della morte. Cristo è risorto, è questa è la nostra speranza, anzi, Cristo, nostra speranza, è risorto... La fede mi dice che sul crinale sul quale io e tutti noi stiamo camminando siamo sorretti dalla potente mano di Dio, che non si lascia vincere dalla violenza e ci offre, anche nelle situazioni più drammatiche, uno spiraglio ove possa insinuarsi il profumo della pace e invadere tutta la terra, come il profumo di nardo che Maria cospargesse sui piedi di Gesù ungendolo in anticipo per la sua sepoltura... Ma l'unzione non è stata fatta a un cadavere, bensì a un vivo che ritornerà dai morti!

suor Maria Lara DELLA CROCE
Monastero di vita contemplativa «San Giuseppe»
Piccola Casa della Divina Provvidenza il Cottolengo di Torino



Signore, dove sei? Sei incarnato nella sofferenza dei piccoli, dei poveri.

Ma anche questa risposta pare non sufficiente per placare il dolore e lo sdegno

sto alla luce della fede pasquale? Ormai siamo entrati nella settimana di passione, ci avviciniamo alla Pasqua: *Surrexit Dominus vere, alleluia!* Canteremo nel Regina Coeli. «Cristo è veramente risorto!», con queste stesse o simili parole, lo canteranno anche i nostri fratelli ortodossi che ora si fronteggiano da nemici! Signore, dove sei? Sei incarnato nella sofferenza dei piccoli, dei poveri... ma anche questa risposta sembra non sufficiente per placare il dolore e lo sdegno. Eppure la Pasqua è un unico mistero di morte e di resurrezione. Gesù ha scelto di non opporre violenza a violenza, ha scelto di vivere l'ignominia umana, fino in fondo. Lui è morto perché

perisse la nazione intera, commentava il sommo sacerdote. E i nostri fratelli e sorelle ucraine cosa possono fare per essere simili a Gesù, lasciarsi schiacciare dalla mano del violento senza opporre resistenza? Lottare per la loro libertà, come stanno facendo, seminando anch'essi morte come i loro nemici? Io non ho soluzione, penso che credere per me, ora, è la più grande sfida della mia vita e aspetto in silenzio davanti al Signore, mi metto una mano sulla bocca e dò credito a Dio che sa di cosa è fatto il cuore dell'uomo, sa che noi siamo polvere, un soffio che va e non ritorna, e p p u -

n o n



COLLOQUIO – LA PSICOTERAPEUTA GALLIANO

«Solidarietà, il sostegno a ogni trauma»

L'invasione russa dell'Ucraina da più di un mese domina l'informazione quotidiana. Ogni giorno abbiamo accesso attraverso radio, tv e giornali a eventi e commenti. Immagini e suoni che suscitano emozioni. Una di queste, certamente, è quella di compassione per i profughi. Le guerre provocano profughi, persone che lasciano la propria vita, la propria terra, il proprio passato e i propri sogni per spostarsi in un altro luogo sconosciuto e un futuro oscuro e incerto. Tutto ciò per adulti e bambini rappresenta un trauma psicologico, che richiede l'intervento specializzato di professionisti come Donatella Galliano, psicoterapeuta, presidente della Federazione psicologi per i popoli e responsabile della Psicologia dell'emergenza urgenza e psicotraumatologia dell'Asl Cn1. Psicologi per i Popoli è una federazione che rappresenta le associazioni di volontariato territoriale di psicologi, che si attivano per assistere le persone che hanno vissuto calamità, incidenti, emergenze come terremoti o conflitti.

Dottoressa Galliano, in psicologia come si definisce un trauma?

Il trauma è una patologia clinica molto complessa, una risultanza di percorsi di vita sofferti. Un evento può diventare traumatico quando la persona che lo subisce non dispone delle risorse per affrontarlo elaborandone il senso e gli effetti. Ad esempio, le situazioni di violenza o di maltrattamento ripetuto durante l'infanzia possono anche esitare in un quadro clinico severo.

Chi è stato traumatizzato durante l'infanzia quali conseguenze ha nel suo sviluppo e nell'età adulta?

Le emergenze causano una percentuale contenuta di reazioni traumatiche, nonostante la narrazione ricorrente parli di trauma per ogni difficoltà quotidiana. Si tratta principalmente di persone che rientrano nella norma, con esperienze pregresse e attuali ordinarie.

In questo periodo la guerra ci raggiunge in immagini, ma anche in suoni che i media trasmettono. Una costante

rilevabile in tutti coloro che hanno vissuto durante l'infanzia i bombardamenti della Seconda guerra mondiale è una forte reazione emotiva al suono delle sirene antiaereo che talvolta i servizi giornalistici fanno udire. Perché è soprattutto significativo sentire il suono? C'è una sorta di prevalenza del senso dell'udito?

Gli eventi che creano una frattura interna provocano nell'individuo una risposta difensiva che, attraverso forme estreme di adattamento, cerca di riprendere il controllo della propria esistenza.

Spesso la traccia che rimane nella memoria è frammentata. Il ricordo si fissa attraverso elementi arcaici e universali, di tipo sensoriale ed emotivo, come odori, suoni e sensazioni. L'esposizione a situazioni e stimoli affini a quelli del passato fa riaffiorare il frammento della memoria con la sua intensità emotiva originale.

Quali criteri si usano per valutare un evento traumatico e i suoi effetti?

Sono importanti l'intensità, l'estensione, il livello di mortalità dell'evento. Come anche il coinvolgimento diretto nella tragedia. Ma molto contano le risorse psicologiche interne all'individuo e alla comunità in cui abita. Questo significa che esiste uno spazio nell'educazione per costruire una personalità costruttiva e resiliente, sia a livello individuale che di gruppo. A volte ci stupiamo quando persone che hanno vissuto esperienze drammatiche non rimangono provate come ci saremmo aspettati.

Di cosa ci si può avvalere per favorire percorsi di resilienza?

Un elemento che contribuisce a fare la differenza tra il rimanere traumatizzati o meno è la solidarietà. Il supporto umano, la capacità di accogliere e aiutare coloro che momentaneamente sono diventati vulnerabili. L'assistenza alle persone coinvolte in emergenza è ben definita in linee guida internazionali e nelle normative dello Stato. Contribuisce infine a fare la differenza anche la vittima stessa, che può scegliere di chiedere aiuto anziché ripiegarsi su se stessa, fidarsi e affidarsi anziché isolarsi. Saper chiedere aiuto nel momento del bisogno è una prova di grande intelligenza, maturità, sensibilità e amore per sé e per gli altri.

La guerra attuale segue una pandemia dalla quale non siamo ancora usciti. Lo stato emotivo che genera è l'angoscia. Come si definisce e come si descrive, in psicologia, l'angoscia?

L'angoscia è uno stato psicologico di grande oppressione e disperazione, accompagnata da sintomatologia fisica, spesso confusa con l'ansia o la paura. In realtà è una sofferenza molto profonda, come una sorta di congelamento nella sofferenza che può essere provocata dalla perdita del senso della vita, ma anche dall'impossibilità di reagire a qualcosa di spaventoso. In questo caso si può parlare di angoscia esistenziale, condizione affrontata dai filosofi esistenzialisti.

È possibile gestire l'angoscia e come?

Molte forme di angoscia possono essere affrontate, gestite e curate all'interno di percorsi terapeutici adeguati. Tuttavia, non si può generalizzare nelle situazioni di salute. Quindi è importante valutare bene ogni situazione per fare diagnosi accurate.

Marco FRACON