

Juri Nervo

L'abbraccio che libera

*Sette passi
per trasformare la tua vita*

Con testi francescani di Fabio Scarsato

Prefazione di mons. Piero Delbosco

Postfazione di Pietro Buffa



EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:

Copyright © 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena, Roma

Scritti e biografie francescane e clariane sono citati
da *Fonti Francescane. Terza edizione rivista e aggiornata*,
EFR, Padova 2011. FF fa riferimento al numero marginale
così come usato in questo testo.

ISBN 978-88-250-6091-1

ISBN 978-88-250-6093-5 (EPUB)

Copyright © 2026 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo – Via Orto Botanico, 11 – 35123 Padova

www.edizionimessaggero.it

Prefazione

Nel cammino della vita spesso si arriva a dei momenti importanti in cui ci si interroga sulle questioni fondamentali dell'esistenza tipo: perché vivo? Sono importante per qualcuno? Che cosa sto cercando? Ho sbagliato tante volte: posso ripartire?...

Di fatto viviamo uno accanto all'altro, ma spesso siamo soli, legati da catene che sono il nostro "carcere". Tutti cerchiamo libertà.

L'autore di questo libro originale offre la risposta illuminato da una ricca esperienza di fede e di abbandono in Dio. Ci presenta la bellezza e la ricchezza della parabola evangelica del Padre misericordioso che attende, con grande fiducia, il ritorno di quel figlio che aveva preso altre strade. Ci invita a guardare dentro le nostre storie provando ad accettarle. Ciò che caratterizza la parabola è l'abbraccio che il Padre riserva al figlio. È un abbraccio liberante che gli permette di riprendere la sua strada, senza giudicarlo.

Si tratta di accettare d'essere amati da Dio, da lui cercati. Sempre l'Autore della vita è pronto ad elevare il suo sguardo e a scommettere sulle nostre intenzioni di rinascita.

Ci viene proposto, con parole semplici e profonde, un itinerario fatto di sette passi di libertà. Occorre entrare

nella propria storia, senza paura, per provare ad accettarci e riaprirci alla vita.

È un itinerario che san Francesco d'Assisi ha percorso lasciandoci la sua testimonianza ed è bello che l'autore ci riporti una miscellanea di testi tratti dalle fonti francescane.

È leggendo la vita, le nostre vite, che si coglie l'abbraccio del Padre. Per lui siamo unici, importanti, destinatari del suo immenso amore.

Queste riflessioni, unite all'esperienza più che attuale del Poverello d'Assisi, sono arricchite da testi poetici e, soprattutto, da preghiere.

L'itinerario può sfociare nel perdono o nella riconciliazione. Dal lasciarci abbracciare all'abbracciare è cogliere il dono che porta alla guarigione, alla trasformazione profonda, al "coraggio di una vita vissuta con cuore aperto e mente libera".

Tutti abbiamo bisogno di fermarci, di lasciar parlare il silenzio, oggi più che mai.

Anche oggi Dio parla a noi non nel rumore, non con la fretta, ma ci aiuta ad attendere. Come accadde sul Sinai, Dio si rivela a noi nella brezza lieve del venticello per portarci il vero dono della speranza e della pace.

«Vieni, non tardare, Signore Gesù!».

✠ PIERO DELBOSCO
Vescovo di Cuneo-Fossano

Presentazione

Pace e bene!

Caro fratello o cara sorella,
mi hai fatto entrare nella cella del tuo carcere (qualunque esso sia), sulla fiducia, quindi inizio la mia presentazione con un *grazie*.

Questo libro vuole essere un percorso di rinascita per una nuova prospettiva di vita.

Attraverso la parabola del figlio prodigo, esploreremo insieme sette passi, che potremmo anche vedere come sette porte. Ogni porta ti condurrà in una dimensione diversa della tua vita. L'obiettivo non è dimenticare, né gettare via i ricordi, ma mettere ordine. È come quando sistemi una stanza: non vuoi buttare nulla, ma piuttosto spolveri, riorganizzi, magari aggiungi un mobile, ma tutto rimane. La consapevolezza non elimina nulla, anzi, ti fa scoprire elementi nascosti o volutamente ignorati, messi da parte sotto il tappeto perché scomodi da affrontare.

Non temere questo percorso e non affrontarlo con l'atteggiamento di chi pensa: «Sono tutte sciocchezze, non mi interessa...». Se lo facessi, saresti già sulla strada giusta, ma ricorda che non sei solo o sola in questo cammino.

Ti raggiungo con un abbraccio che libera (più avanti capirai cosa intendo), un abbraccio che potremmo chiamare “rincollante” (o forse riconciliante)!

Inoltre avremo un compagno di viaggio: san Francesco d'Assisi.

Lo sapevi che è stato in guerra? Che ha rinnegato la sua famiglia? Che è stato in carcere? Ha incontrato la malattia ed ha vissuto la solitudine, e inoltre per molti anni non riusciva a sentirsi in pace, perdonato, lui, san Francesco! Allora c'è speranza anche per noi due.

Quando ho scritto rispetto al termine «carcere» «qualunque esso sia» mi riferivo al fatto che esistono molteplici tipi di carcere, e ciascuno di essi condivide un elemento fondamentale: la mancanza di scelta.

La privazione della libertà, che si manifesta in modi e forme diverse, è un elemento comune che attraversa le varie declinazioni della prigionia, siano esse concrete, simboliche o psicologiche.

Proviamo a vederne alcuni.

Il carcere fisico

In primo luogo, c'è il carcere più evidente, quello fatto di mattoni, sbarre e recinzioni. Questo è il carcere obbligatorio, istituito dalla società per punire coloro che hanno violato le leggi. È un luogo dove la libertà fisica viene revocata, spesso accompagnato da un dramma umano profondo. Qui, la non scelta è tangibile: il prigioniero è costretto in uno spazio limitato, sotto il controllo costan-

te, con pochissime possibilità di determinare il proprio destino quotidiano. La prigione fisica non è solo una punizione, ma anche una forma di isolamento dal resto della società, un luogo dove l'individualità viene ridotta all'essenziale, spesso spogliata di dignità e speranza.

Il carcere della disabilità

Accanto a questo, esiste un altro tipo di carcere fisico: quello della disabilità. Le persone con disabilità vivono in un corpo che può diventare una prigione, limitando le loro possibilità di movimento, espressione e interazione con il mondo esterno. Qui, la non scelta si manifesta nell'impossibilità di compiere azioni che per la maggior parte delle persone sono scontate. Questo tipo di prigionia può essere particolarmente doloroso perché, a differenza del carcere fatto di mattoni, non c'è una fine prevedibile o un rilascio anticipato. La disabilità può accompagnare una persona per tutta la vita, influenzando ogni aspetto della sua esistenza e imponendo limiti che non possono essere superati se non con l'aiuto degli altri o con l'ausilio di tecnologie.

Il carcere della dipendenza

Un altro carcere è quello della dipendenza da sostanze. L'alcol, le droghe, e perfino la dipendenza da comportamenti come il gioco d'azzardo o la tecnologia, possono imprigionare una persona in un ciclo di necessità compulsiva e auto-distruzione. In questo contesto, la non scelta si

manifesta nel bisogno incessante di soddisfare un desiderio che diventa sempre più dominante, consumando ogni aspetto della vita della persona. La dipendenza è un carcere che altera la percezione della realtà, riduce la capacità di prendere decisioni autonome e porta spesso a comportamenti che isolano ulteriormente la persona dal mondo esterno, creando una spirale di solitudine e disperazione.

Il carcere dell'affettività

Vi è poi il carcere dell'affettività, un tipo di prigionia che si insinua nelle relazioni interpersonali e nei bisogni emotivi. La paura di non essere amati o il bisogno compulsivo di non stare mai soli possono diventare veri e propri vincoli che limitano la libertà personale. Questo tipo di prigionia è spesso meno visibile degli altri, ma non per questo meno reale. La non scelta qui si manifesta nella dipendenza emotiva, nella difficoltà di stabilire confini sani nelle relazioni e nell'incapacità di vivere in modo autonomo e soddisfacente. Il carcere dell'affettività può portare a relazioni tossiche, dove il bisogno di conferma e amore diventa un'ossessione, limitando la crescita personale e la capacità di prendere decisioni indipendenti.

L'elenco dei vari tipi di carcere potrebbe continuare quasi all'infinito, poiché infinita è la complessità dell'essere umano. Esistono prigionieri interiori fatte di paure, ansie, sensi di colpa e traumi non risolti. Queste carceri mentali possono essere altrettanto restrittive quanto quelle fisiche, se non di più, poiché agiscono dall'inter-

no, modellando il modo in cui una persona percepisce se stessa e il mondo intorno a lei.

Per esempio, il carcere della paura di fallire può paralizzare una persona, impedendole di perseguire i propri sogni e ambizioni. La non scelta, in questo caso, è il risultato di un auto-sabotaggio inconscio che mantiene la persona in uno stato di immobilità e insicurezza. Allo stesso modo, il carcere della vergogna, derivante da esperienze passate o dalla percezione di non essere all'altezza, può impedire a una persona di vivere pienamente, limitando le sue interazioni sociali e le sue opportunità di crescita.

Anche il carcere dell'identità può essere una prigione silenziosa e insidiosa. Le aspettative sociali, i ruoli di genere, le norme culturali e le pressioni familiari possono intrappolare una persona in un'identità che non rispecchia veramente chi è. La non scelta, qui, è rappresentata dalla conformità forzata a un'immagine o a un ruolo che non si sente proprio, ma che viene accettato per evitare il conflitto, il giudizio o l'emarginazione.

Alla base di tutte queste carceri c'è un elemento comune:

la complessità e l'infinita conoscenza dell'essere umano.

Ogni individuo porta con sé una rete intricata di esperienze, emozioni, desideri e paure che contribuiscono a definire il suo senso di libertà o di prigionia. La non scelta si insinua in questa rete, limitando la capacità di vivere una vita piena e soddisfacente.

Tuttavia, riconoscere l'esistenza di queste carceri è il primo passo verso il loro superamento. La consapevolezza è la chiave per rompere le catene invisibili che legano la mente e il corpo, e per iniziare un percorso di liberazione. Questo può richiedere tempo, supporto e una volontà profonda di cambiare, ma è possibile. La libertà non è solo l'assenza di restrizioni fisiche, ma anche la capacità di scegliere consapevolmente il proprio percorso, indipendentemente dalle circostanze esterne o dalle limitazioni interiori.

La ricerca della libertà

La ricerca della libertà è una delle aspirazioni più profonde dell'essere umano. Che si tratti di liberarsi da una prigione fisica, emotiva o mentale, il desiderio di scegliere il proprio destino è intrinseco alla nostra natura. Tuttavia, questa libertà non è sempre facile da raggiungere. Spesso, richiede un confronto con i propri demoni interiori, un processo di guarigione dalle ferite del passato e la costruzione di una nuova consapevolezza di sé.

Per alcune persone, la libertà può sembrare un obiettivo irraggiungibile, soprattutto quando si trovano intrappolate in carceri che sembrano insormontabili. Ma anche nelle situazioni più difficili, esiste sempre la possibilità di trovare una via d'uscita, di ridefinire il proprio rapporto con il mondo e di riscoprire la propria capacità di scegliere.

E quindi...

I vari tipi di carcere che abbiamo esplorato sono manifestazioni diverse di una stessa realtà: la limitazione della libertà attraverso la non scelta. Che si tratti di un carcere fatto di mattoni, di un corpo che non risponde ai comandi, di una dipendenza che controlla ogni pensiero, o di una paura che impedisce di vivere pienamente, tutte queste carceri condividono la stessa radice.

La conoscenza di queste forme di prigionia è fondamentale per comprendere meglio noi stessi e gli altri, per sviluppare empatia e compassione, e per lavorare verso un mondo in cui ogni individuo abbia la possibilità di vivere una vita libera e autentica.

La libertà, in ultima analisi, non è solo un diritto, ma una responsabilità personale che mi spinge, ti spinge a guardare oltre i propri schemi.

Indice

<i>Prefazione</i> (Piero Delbosco)	5
<i>Presentazione</i>	7
Il carcere fisico	8
Il carcere della disabilità	9
Il carcere della dipendenza	9
Il carcere dell'affettività	10
La ricerca della libertà	12
 Capitolo 1	
Prendere in mano la propria storia	15
 Capitolo 2	
Ri-prendere in mano la propria storia in carcere ...	18
 Capitolo 3	
L'Eremo del Silenzio	22
 Capitolo 4	
L'Icona dell'Abbraccio	25

Capitolo 5	
Prima tappa: la solitudine	30
In questo primo passo	32
<i>San Francesco ti dice...</i> (F. Scarsato)	33
Qualche spunto	36
Capitolo 6	
Seconda tappa: la disperazione	38
<i>San Francesco ti dice...</i> (F. Scarsato).....	40
Qualche spunto	43
Capitolo 7	
Terza tappa: il cammino	47
<i>San Francesco ti dice...</i> (F. Scarsato).....	49
Qualche spunto	52
Capitolo 8	
Quarta tappa: l'attesa	55
<i>San Francesco ti dice...</i> (F. Scarsato).....	57
Qualche spunto	60
Capitolo 9	
Quinta tappa: lo sguardo	63
<i>San Francesco ti dice...</i> (F. Scarsato).....	67
Qualche spunto	70

Capitolo 10	
Sesta tappa: l'abbraccio	74
<i>L'abbraccio riconciliante e san Francesco</i>	
(F. Scarsato)	78
Qualche spunto	81
Capitolo 11	
Settima tappa: la rinascita	86
<i>San Francesco ti dice...</i> (F. Scarsato)	88
Qualche spunto	91
Capitolo 12	
Strumenti di viaggio	93
Perdono o riconciliazione?	93
<i>Postfazione</i>	
Esclusione, autoesclusione, esubero:	
alcune riflessioni circa i processi	
di esclusione sociale contemporanei (Pietro Buffa)	97