

33. Liberarsi dai sensi di colpa

(Marco 2: 1- 12)

La colpa è il sentimento di malessere che si avverte quando si disapprova un proprio comportamento. Deriva dal confronto tra ciò che si è fatto e ciò che si sarebbe potuto fare. Ma in modo particolare:

"E' la nostra reazione alla violazione dei valori spirituali, etici relazionali e proibitivi". E' un processo che si consuma all'interno della persona - Rom 2: 14 -15.

A. Possibili reazioni

- Rimuovere, relativizzare, proiettare, auto-punirsi;
- Rimorsi, paura di essere scoperti, non accettati;
- Vergogna per l'atto commesso; disappunto verso se stessi; sensazione di aver perso qualcosa di irrecuperabile: stima, posizione sociale; profondo disagio psicologico.
- Come conseguenza, il senso di colpa, conduce al senso di inadeguatezza sociale, spirituale, quindi all'isolamento e alla depressione.

B. Come liberarsi dai sensi di colpa?

1. **Il pentimento** - **Sl. 51**; Lc. 18: 9-24

“ Non rinzieremo al peccato finché non ne avremo riconosciuta la gravità; non vi sarà per noi un vero cambiamento di vita finché non avremo sradicato dal cuore il peccato” (Guida a Gesù, p. 10).

2. **La Confessione** - 1 Gv. 1: 8-9; Pr. 28: 13

"Il Vangelo non giunge a nessun compromesso col peccato e non lo scusa. I peccati segreti devono essere confessati in segreto a Dio, ma i peccati commessi in palese esigono una confessione pubblica... "La vera confessione ha sempre un carattere specifico, ed i peccati sono sempre ben determinati...Qualsiasi confessione dev'essere ben definita, menzionando e riconoscendo proprio quei peccati di cui ci siamo resi colpevoli" (Guida a Gesù, p. 18/19).

3. **Accettazione del perdono di Dio** - **Is. 43: 25-26**; Sl. 130; Col. 2:13.

"Se abbiamo confessato i nostri peccati e se sinceramente li abbiamo abbandonati; se siamo decisi perciò a dare tutti noi stessi a Dio, andiamo

a lui e chiediamogli di purificarci e di darci un cuore nuovo, con la certezza che lo farà, perché l'ha promesso" (Passi verso Gesù, p. 47) "... la preghiera di un'anima rattristata dal proprio stato di peccato e pentita viene sempre accettata" (ibidem, p. 94).

4. Andiamo a Gesù così come siamo - Mt. 11: 28-30

"Non aspettiamo di sentirci guariti; diciamo piuttosto <<Io ci credo! La realtà è questa, non perché razionalmente sento che sia questa, ma perché Dio ci ha promesso la guarigione>>...dato che Dio vuole purificarci dai peccati, farci suoi figli e renderci capaci di vivere una vita santa, possiamo chiedergli queste benedizioni, credere che le riceveremo e ringraziarlo per averle ricevute" (Passi verso Gesù, p. 50).

5. Non disperare - Neh. 9:17

"Quando vogliamo avvicinarci a Dio, il nemico (il vecchio uomo) sussurra alle nostre orecchie: «A che serve pregare! Non hai tu commesso il tal peccato? Non hai tu offeso Dio? Non hai disobbedito alla tua coscienza?». Ma noi possiamo respingerlo, ribattendo che «il sangue di Gesù, suo Figliolo, ci purifica da ogni peccato». E' proprio quando il sentimento di colpa ci impedisce di pregare che dobbiamo farlo. Ci si può vergognare e sentirci profondamente umiliati, ma si deve pregare e credere". (Con Gesù sul Monte dei Beatitudini, p. 134)

- Gv. 8: 11 " Neppure io ti condanno; va' e non peccare più"