

JURI NERVO



L'ABBRACCIO CHE LIBERA

Sette passi per trasformare la tua vita

Con testi di fra Fabio Scarsato
Prefazione di mons. Piero Delbosco
Postfazione di Pietro Buffa

L'abbraccio che libera

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.

CAPITOLO 1

Prendere in mano la propria storia

Riprendere in mano la propria vita è come afferrare un tenue filo nell'oscurità. È un viaggio senza bussola, un percorso privo di segnali. È una profonda esplorazione interiore che richiede coraggio, forza di volontà e una buona dose di fiducia in se stessi.

Ci sono momenti in cui ci sentiamo smarriti, come foglie trasportate dal vento, senza una direzione precisa. Ma riprendere il controllo della propria storia significa non arrendersi mai, significa sfidare le avversità e tracciare la propria rotta, anche quando tutto sembra remare contro di noi.

È osservare il passato con una prospettiva diversa, accogliendo le cicatrici e i dolori come parti fondamentali di ciò che siamo diventati. È ammettere i propri errori e trarne insegnamenti, piuttosto che lasciarsi sopraffare dal rimpianto.

Riprendere in mano la propria vita significa anche diventare protagonisti della propria esistenza. Non permettere che altri scrivano il nostro destino, ma assumere il controllo e plasmare noi stessi, i capitoli che verranno.

È un viaggio di scoperta interiore, un'avventura verso la parte più autentica di noi stessi. È un atto di liber-

tà, un'affermazione del nostro diritto di essere chi siamo realmente, senza compromessi.

E mentre percorriamo questo cammino incerto, dobbiamo ricordare che siamo i creatori del nostro destino. Possiamo scegliere di essere vittime delle circostanze o artefici del nostro futuro. La scelta è nelle nostre mani.

Riprendere in mano la propria vita è un gesto di coraggio, ma anche di speranza. È credere che, nonostante le difficoltà, possiamo modellare il nostro futuro e realizzare i nostri sogni. È un viaggio infinito, ma ogni passo avanti ci avvicina sempre più alla verità più profonda di noi stessi.

Nella nostra storia ci sono pagine sbiadite e capitoli oscuri che vorremmo cancellare, ma anche momenti di splendore e gioia che desidereremmo rivivere all'infinito. Riprendere in mano la propria vita significa abbracciare ogni sfumatura, ogni sfida e ogni successo con la stessa determinazione.

Non possiamo cambiare ciò che è stato, e alcune volte neanche ciò che viviamo, ma possiamo cambiare il modo in cui diamo senso alle cose, il suo significato. Possiamo trasformare i nostri fallimenti in opportunità di crescita, le nostre delusioni in trampolini per riscrivere il futuro.

È un percorso di consapevolezza e accettazione, un cammino verso la piena realizzazione di sé. Significa vivere pienamente il presente, con gratitudine per ciò che abbiamo e fiducia nel potenziale che ancora dobbiamo esplorare.

Riprendere in mano la propria vita è una sfida quotidiana, ma anche una grande opportunità di trasformatio-

ne. È un impegno verso noi stessi, un atto d'amore per la vita e per ciò che siamo veramente.

E così, mentre ci avventuriamo lungo questo sentiero tortuoso e affascinante, portiamo con noi il fuoco della nostra passione, la luce della nostra speranza e la forza del nostro coraggio. Perché riprendere in mano la propria vita è il primo passo verso la realizzazione dei nostri sogni più audaci e la costruzione di un futuro che rifletta pienamente la grandezza del nostro essere.

CAPITOLO 2

Ri-prendere in mano la propria storia in carcere

Prendere in mano la propria storia in carcere è come navigare in acque tempestose senza una bussola. È una sfida che va oltre le sbarre e le mura di cemento, una lotta per mantenere viva la propria umanità in un ambiente ostile e privo di libertà.

In questo contesto claustrofobico che le situazioni difficili creano, qualunque esse siano, ogni giorno diventa una battaglia per resistere alla disperazione e trovare un senso di scopo. È un viaggio interiore attraverso le profondità dell'animo, dove le cicatrici del passato si fondono con le speranze per il futuro.

Prendere in mano la propria storia significa accettare la responsabilità delle proprie azioni e impegnarsi per un cambiamento positivo, nonostante le circostanze avverse. È un atto di autodeterminazione, rifiutando di lasciarsi definire dalle etichette imposte dalla società.

È trovare la forza di perdonare se stessi e gli altri, di lasciar andare il peso del rimorso e abbracciare la possibilità di una nuova vita. È un percorso tortuoso fatto di alti e bassi, ma anche di piccoli trionfi e momenti di crescita personale.

Prendere in mano la propria storia richiede coraggio, resilienza e un profondo senso di autoconsapevolezza. È guardare al proprio riflesso nello specchio e vedere oltre le catene che ci imprigionano, per scoprire la nostra vera essenza e il nostro potenziale nascosto.

È un viaggio solitario, ma anche condiviso con altri compagni di sventura, con cui condividere speranze, sogni e la ricerca di redenzione. È trovare la luce nella più oscura delle notti, e aggrapparsi a essa con tutte le nostre forze, nella speranza di un domani migliore.

Prendere in mano la propria storia è un atto di ribellione contro il destino predefinito, è un'affermazione della propria dignità e del proprio valore come esseri umani.

In un contesto ostile, la storia personale assume un significato ancora più profondo. È una ricerca di identità in un luogo dove l'identità è spesso ridotta a un numero. È un atto di sfida contro le statistiche e le aspettative, una dichiarazione che siamo più di ciò che il sistema ci dice.

Prendere in mano la propria storia significa trovare la voce per raccontarsi la verità, nonostante le voci che cercano di soffocarla. È un atto di resistenza contro l'ingiustizia e l'oppressione, una testimonianza della nostra capacità di trasformare le avversità in opportunità di crescita e cambiamento.

È anche un atto di compassione verso se stessi e gli altri, poiché comprendiamo che dietro ogni azione c'è una storia complessa e sfaccettata. Prendere in mano la propria storia significa guardare oltre il giudizio superficiale e cercare la comprensione e la guarigione.

È un viaggio di autodisciplina e autotrascendenza, in cui ogni passo avanti è una conquista da celebrare e ogni caduta è un'opportunità di imparare e crescere.

Prendere in mano la propria storia è un atto di riscatto, non solo per il passato, ma anche per il futuro che possiamo ancora plasmare con le nostre azioni e le nostre scelte.

È un'esperienza che ci sfida ad essere migliori, a lottare per una vita di significato e dignità, anche quando tutto sembra perduto. È un impegno a non arrendersi mai, a credere nel potere della redenzione e della trasformazione personale.

E se ti dicessi che prendere in mano la propria storia nel proprio carcere è un tempo benedetto? Ti chiederai da chi? E perché benedetto, beh segui il mio ragionamento...

Nel cristianesimo, l'espressione «tempo benedetto» racchiude un profondo significato spirituale e teologico. Questo concetto non si limita solo a un periodo specifico dell'anno, come l'Avvento (Natale) o la Quaresima (Pasqua), ma si estende ad ogni momento della vita in cui la presenza divina si fa particolarmente sentire, rendendo quel tempo carico di grazia e di significato.

Il tempo benedetto è, in primo luogo, un tempo in cui Dio interviene nella storia dell'umanità. Secondo la fede cristiana, Dio non è lontano o distaccato, ma partecipa attivamente al percorso della creazione, entrando nel tempo e nello spazio attraverso l'incarnazione di Cristo. Questo evento, la nascita di Gesù, è considerato il momento supremo del «tempo benedetto» perché rap-

presenta l'inizio della redenzione dell'umanità. Il Natale, infatti, è celebrato come il tempo in cui la promessa di salvezza si è manifestata concretamente nel mondo.

Oltre a questo, il concetto di «tempo benedetto» è legato alla convinzione che ogni istante della vita può diventare un'occasione di incontro con Dio.

Hai capito bene, *ogni momento*, anche questo.

Nella tradizione cristiana, il tempo non è visto come una semplice sequenza di eventi che si susseguono in modo inesorabile, ma come un dono di Dio, un'opportunità per la conversione, la crescita spirituale e la santificazione. Ogni momento, se vissuto in comunione con Dio, può diventare un tempo benedetto, in cui la grazia divina trasforma le circostanze ordinarie in occasioni straordinarie di crescita e di esperienza della vicinanza di Dio.

E se fosse questo il tuo tempo benedetto?

Sette porte, sette passi per capire che ogni istante può diventare un'occasione di grazia e di crescita spirituale, quanti passi e porte già incontrate?

Il tuo tempo benedetto, riconosci e accogli la presenza divina in ogni aspetto della tua vita, trasformando il quotidiano in un cammino verso la santità e la comunione con Dio, sì, ora!

Quell'abbraccio non giudicante della parabola del figliol prodigo (più avanti capirai di cosa parlo) è un tempo benedetto, lasciarsi abbracciare è un movimento che alcune volte dimentichiamo... decido di farmi abbracciare, di lasciarmi andare tra le tue braccia...

Ma prima di andare avanti permetti di...

CAPITOLO 3

L'Eremo del Silenzio

Ti racconto una storia.

Circa quindici anni fa mi sono ritrovato in carcere, forse non come lo stai vivendo te, ma aspetta di ascoltare la mia storia.

Mi ero trasferito a Torino da un paio di anni e come sempre mi è capitato anche in quel momento della mia vita di sentirmi in subbuglio, vivevo un malessere perenne come se sempre qualcosa non andasse bene o vista da altra angolazione come se mi mancasse sempre qualcosa. Questo mi generava uno stato perenne di sofferenza, malessere.

Devi sapere che per lavoro frequento il mondo del carcere da più di venticinque anni e in quel periodo sono venuto a conoscenza del Museo dell'ex carcere «Le Nuove» di Torino divenuto tale nel 1976, un luogo carico di storia riguardante la seconda guerra mondiale e carico di “speranza” grazie al lavoro instancabile di un frate francescano, padre Ruggero Cipolla. È grazie a lui che questo luogo è rimasto “aperto”.

Purtroppo Ruggero è mancato nel 2006 e non ho avuto modo di conoscerlo personalmente ma ho ri-

cevuto diversi racconti da un suo carissimo amico, lo psicologo Felice Tagliente, che nel tempo mi ha “contaminato”.

Credo che la vita sia fatta di incontri e per me incontrare Felice è stato uno di quegli incontri che metti in classifica tra i primi cinque!

Mi ha accompagnato, ascoltato ed infine mi ha permesso di interagire con la struttura. Quando le scuole mi contattavano per parlare di carcere e legalità, invece di raggiungerle in aula preferivo invitarle al museo. Parlare di carcere dentro un carcere ha molto più senso che farlo in un'aula scolastica; affrontare temi come la malattia o altro in un contesto lontano dalla realtà, infatti, può diventare fuorviante per chi ascolta.

Un pomeriggio, mentre aspettavo una classe, stavo parlando come al solito con Felice. Fu allora che scoprii, all'interno dell'ex carcere, una piccola “casetta” che avrei poi saputo essere stata la sezione protetta delle terroriste e, successivamente, l'area destinata alle giovani detenute minorenni collegate all'Istituto penale per minorenni di Torino. Felice mi disse che non era “usata” e che forse bisognava sistemarla, entrammo insieme e sentii una strana emozione di paura, scollamento con la realtà, solitudine, mi vennero i brividi.

Non so ancora il perché ma chiesi quel pomeriggio il permesso a Felice di “ristrutturare” quel luogo, dopo anni ho capito che ristrutturando quel luogo stavo ristrutturando me stesso e al momento non ho ancora finito... da quell'esperienza è nato l'Eremo del Silenzio.

Le vecchie celle di quella sezione femminile sono diventate oggi le celle di un eremo urbano, un luogo di incontro privo di giudizio e pregiudizio dove le persone possono fare i conti con il proprio “carcere”.

Mentre ti scrivo sono qui, dentro la mia cella, nel mio spazio, ovviamente la mia esperienza non è come la tua, ogni esperienza è differente dall'altra, ma abbiamo una cosa in comune, siamo delle persone in cammino in cerca di pace e di libertà.

Prima, quando ti parlavo degli incontri importanti, avevo nel cuore anche l'incontro avuto con papa Francesco il 31 giugno 2021, quando ho donato a lui l'Icona dell'Abbraccio.

È un'icona realizzata su legno ed il soggetto è il ritorno del figliol prodigo a casa nella parabola di Marco (dopo leggeremo il testo insieme), nel prossimo capitolo troverai l'immagine.



CAPITOLO 4

L'Icona dell'Abbraccio

Devi sapere che abbiamo realizzato due copie di questa icona, una è stata realizzata apposta per papa Francesco e regalata durante l'incontro, ed una seconda realizzata per essere benedetta in modo da custodirla presso l'eremo.

Vedi, l'icona rappresenta il percorso dell'eremo, che vuole essere un incontro tra le persone senza giudizio e pre-giudizio e in quell'incontro sentirsi accolti ed amati per quello che si è grazie anche alla nostra storia, qualunque essa sia.

In quell'abbraccio ritrovare la libertà di essere.

Prima ti avevo parlato dell'abbraccio "rincollante", non ti nascondo che questa parola è stato un errore di battitura ma poi standoci sopra un errore ha lasciato spazio ad un'intuizione.

Un abbraccio può essere anche "rincollante", alcune volte siamo a pezzi, distrutti dentro e fuori come i pezzi di un puzzle, quando sono buttati su un tavolo e non si capisce l'immagine, ma si è certi che i pezzi ci sono tutti. Ecco, un abbraccio "rincollante" porta questa cura, avere l'occasione di mettere in contatto pezzi separati. Stiamo attenti a non farci fregare dal termine, che richiama la colla! Qualcosa di appiccicoso...

L'abbraccio che raccontiamo qui è un abbraccio libero, che non vuole possedere in una morsa mortale ma lascia libero l'altro di riprendere il suo percorso, di essere diverso da come io vorrei, al limite anche di non lasciarsi abbracciare... Sì! Puoi decidere quell'abbraccio che ti viene incontro, senza giudizio e pregiudizio, pronto ad accoglierti nonostante tutto, puoi anche non accettarlo. Ecco la libertà di cui parla Gesù, l'uomo può rifiutare l'amore del Padre.

Icona dell'Abbraccio



Benebetta da Pavia Francisco il 23 Giugno 2021

L'Ormai del Signore



Come ti dicevo prima, la vita è fatta di incontri e dal primo momento che ho aperto la porta dell'eremo mi sono stati regalati tanti incontri importanti ed arricchenti e questo tra me e te lo è altrettanto (vero non ci siamo conosciuti personalmente ma lo stiamo comunque facendo...).

Prima ti ho parlato di papa Francesco e dell'Icona dell'Abbraccio ma ora vorrei soffermarmi un momento sulla parabola che in qualche modo narra l'immagine stessa dell'icona.

Leggiamo insieme il testo di Lc 15,11-32:

¹¹Disse ancora: «Un uomo aveva due figli. ¹²Il più giovane dei due disse al padre: “Padre, dammi la parte di patrimonio che mi spetta”. Ed egli divise tra loro le sue sostanze. ¹³Pochi giorni dopo, il figlio più giovane, raccolte tutte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò il suo patrimonio vivendo in modo dissoluto. ¹⁴Quando ebbe speso tutto, sopraggiunse in quel paese una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. ¹⁵Allora andò a mettersi al servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei suoi campi a pascolare i porci. ¹⁶Avrebbe voluto saziarsi con le carrube di cui si nutrivano i porci; ma nessuno gli dava nulla. ¹⁷Allora ritornò in sé e disse: “Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! ¹⁸Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; ¹⁹non sono più degno di essere chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi salariati”. ²⁰Si alzò e tornò da suo padre.

Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. ²¹Il figlio gli disse: “Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio”. ²²Ma il padre disse ai servi: «Presto, portate qui il vestito più bello e fateglielo indossare, mettetegli l’anello al dito e i sandali ai piedi. ²³Prendete il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, ²⁴perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato”. E cominciarono a far festa.

²⁵Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; ²⁶chiamò uno dei servi e gli domandò che cosa fosse tutto questo. ²⁷Quello gli rispose: “Tuo fratello è qui e tuo padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo”. ²⁸Egli si indignò, e non voleva entrare. Suo padre allora uscì a supplicarlo. ²⁹Ma egli rispose a suo padre: “Ecco, io ti servo da tanti anni e non ho mai disobbedito a un tuo comando, e tu non mi hai mai dato un capretto per far festa con i miei amici. ³⁰Ma ora che è tornato questo tuo figlio, il quale ha divorato le tue sostanze con le prostitute, per lui hai ammazzato il vitello grasso”. ³¹Gli rispose il padre: “Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; ³²ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato”».

Un testo affascinante e a tratti anche incomprensibile. Queste righe ci accompagneranno nel nostro percorso pensato in sette tappe (passi), rappresentate da sette concetti chiave. Sarà una sorta di ritiro nella tua cella, nel tuo carcere (qualunque esso sia).

Andiamo a vederle e poi ci sarà un capitolo per ognuna di esse; ovviamente non dimenticare che abbiamo un compagno di viaggio speciale, san Francesco, che come te e me ha vissuto molto tempo fa lo stesso percorso e... lo ha trasformato o si è fatto trasformare in cammino di santità. Non hai mai pensato di diventare santa, santo?

Ti consiglio in questo viaggio di avere un quadernetto o dei fogli dove prendere piccoli appunti, ogni tanto è meglio fermare il pensiero scrivendolo.

Con il prossimo capitolo iniziamo il nostro percorso vero e proprio che sarà scandito da sette tappe:

- la solitudine;
- la disperazione;
- il cammino;
- l'attesa;
- lo sguardo;
- l'abbraccio;
- la rinascita.

CAPITOLO 5

Prima tappa: la solitudine

Immagino che starai leggendo dalla cella del tuo carcere, un letto di ospedale, una malattia, una delusione, la solitudine che ti accompagna... non deve farti paura, l'ho vissuta anche io ed è diventata mia compagna di viaggio da una vita, da sempre.

È vero, fa paura, tremendamente paura, ma non farti impressionare o rapire da essa, è amica, devi solo accoglierla e sicuramente ti dirà qualcosa, ti darà qualcosa.

Nella parabola del figliol prodigo la solitudine possiamo vederla come un paio di occhiali che ha permesso ai nostri personaggi di vedere la realtà così com'è.

Il figlio che è andato via con i soldi del padre, convinto di potersi così ritrovare (ha chiesto quanto gli spettava, dice lui), solo quando si trova nella solitudine ha capito cosa aveva perso, nel punto più basso inizia ad entrare dentro di sé. Mi sono sempre immaginato la scena di lui che abbraccia un maiale e mentre si guardano occhi negli occhi lui lì capisce... la sua solitudine alla fine è stata riempita da un incontro anche se con un maiale! Il figlio in quel momento sente tutto il prezzo della sua scelta, della sua libertà, ma mi sono sempre chiesto: siamo liberi veramente di scegliere? E su cosa? E da quando abbiamo

questo super potere? Si parla di un'età precisa o di un cammino?

Ma torniamo alla solitudine.

La solitudine del Padre rappresenta il prezzo da pagare per aver lasciato il figlio libero di scegliere e forse anche di imparare sbagliando... ricorda, il Padre sta alla soglia e guarda in lontananza... spera che il figlio ritorni! Quella solitudine è lontananza negli affetti che ti brucia dentro, è attesa del ritorno... o dell'incontro. Il Padre che sta alla soglia e guarda in lontananza, scruta... anche lo sguardo perso a perdersi è gesto d'amore.

Ho sempre pensato quanto fosse bello ed importante sapere dalla parabola che il Padre era alla soglia ad aspettare... quante persone ci aspettano e noi magari neanche lo sappiamo, non lo immaginiamo oppure lo sappiamo ma il nostro orgoglio o cecità non ci fa vedere le cose come stanno. Ma lui è lì anche in questo momento, mentre leggi, mentre ti scrivo. Lui è lì con le braccia aperte che ti/mi aspetta in quell'abbraccio caldo e non giudicante, sembra quasi dire: «Ti abbraccio proprio così come sei, in altro modo non vorrei», e ancora più importante dobbiamo noi decidere di farci abbracciare e stare in quell'abbraccio, abbandonarci tra le sue braccia, vinti o vincitori nella nostra rinascita.

E poi in ultimo la solitudine del fratello, l'altro, quello bravo (dice lui), quello rimasto che non ha avuto il coraggio di vivere? Non aveva capito nulla... di quanto fosse amato dal Padre, lui nella sua solitudine soffriva, spinto dal suo egocentrismo, «ma io, ma io, ma io...».

Quante volte viviamo le cose giuste non in modo giusto! Le vivo perché deve essere così, oppure le vivo perché così mi dicono, così mi riconoscono... altro mondo, altro approccio è viverle perché ho deciso che è la cosa giusta, non mi aspetto nulla in cambio, il ritorno è la possibilità, la consapevolezza che sono parte di un progetto più grande...

In questo primo passo

Ti invito a vedere la solitudine come la vivevano i padri del deserto o gli eremiti o le suore di clausura... sì, mentre ci parliamo ci sono delle persone che hanno scelto la cella come luogo di vita, la solitudine come situazione di stato (che pazzi!).

La solitudine, il deserto, la cella sono luoghi privilegiati di incontro con Dio.

Sono forse gli unici luoghi dove Dio arriva diretto al cuore, dove la rivoluzione può avere inizio... è quando si tocca il fondo del mare che si sente che si ha bisogno di respirare, di vivere, si sente dentro noi quel movimento naturale di rinascita. Quella inquietudine che hai nel cuore, è Dio che bussa, ne sono sicuro.

Tu mi dirai: «Ma che bussasse altrove, stavo così bene da solo... ma!». Ad ogni bussata è come se ti dicesse: «Hei, io sono qui dietro, dietro alla porta, aprimi che ti voglio abbracciare».

Ricordi che prima ti ho parlato dell'eremo e della ristrutturazione? Bene, quando mi sono trovato le prime

volte da solo a raschiare muri che avevano quaranta, cinquant'anni di storia, a passare le mie mani su questi muri, immaginavo quante persone e quante storie avessero abitato quel luogo. La mia cella, il mio carcere, è comunque coabitato da altre storie. Qualunque sia la tua situazione prova ad allargare lo sguardo su di essa, non cadere, non cadiamo insieme nella strada del vittimismo, credendo di essere gli unici, ricorda che stiamo cercando un senso nuovo delle cose e non per forza di trasformarle.

E Francesco che fino ad ora è rimasto in silenzio che cosa ci potrà dire?

San Francesco ti dice...

Quand'è che si è davvero soli? Voglio dire: per essere soli o sentirci tali, bisogna essere proprio da soli, nessuno intorno a noi? Per cui, se c'è qualcuno tra i piedi, beh, non siamo più soli? La solitudine è una questione di numeri? Solitudine *vs* compagnia? E poi, ma quale solitudine?

Quando ero poco più che un adolescente, mi comportavo da adolescente, come tutti i miei amici: feste, bagordi, trasgressioni, ragazze, ore tarde... Non eravamo cattivi, era la nostra età: il gruppo era l'aria a cui non potevamo rinunciare per nulla al mondo. Trascorrevamo le nostre giornate, e notti, immersi nella musica, nelle urla, nella frenesia dei movimenti. Non ci doveva capitare neanche un secondo di vuoto! Poi però ti succede di cominciare a... pensare: a quello che stai viven-

do, a una parola che hai colto al volo chissà dove e ti sta parlando la mente, a un dolore, persino al tuo futuro. E così può accadere che, anche nel bel mezzo di una festa che per di più hai pagato tu, ti senti improvvisamente e misteriosamente solo, con te stesso e i tuoi pensieri! Furono proprio gli amici a farmelo notare (2Cel 7: FF 588). Contemporaneamente ti può capitare di incappare, nella campagna di Assisi, in un lebbroso: solo suo malgrado, per esclusione sociale, reietto e condannato a starsene “fuori” dai contatti umani normali (2Cel 9: FF 592). E ho intuito che tante solitudini umane abitano nella *beata solitudo*, la solitudine beata di cui parlano i santi (1Cel 91: FF 479). E che le dobbiamo però attraversare tutte per arrivare infine a questa.

Da quelle esperienze non ho smesso di ricercare il silenzio e la solitudine, nel vero senso della parola: grotte, boschi, chiesette appartate. Tutto andava bene per ritagliarsi essenziali momenti di ascolto, all’inizio non so neanche io di chi, ma ora mi sembra di capirlo meglio: di quel Dio che abita stabilmente nel profondo di me stesso. E che mi parla anche nello stormire del vento tra le fronde degli alberi, nello squittio di un scoiattolo, nello sguardo di un fratello. Ma soprattutto nella sua Parola che sta tra le pagine della Bibbia. Tant’è che ho deciso che il bisogno di solitudine è un diritto sacrosanto di ognuno di noi! È l’altro polmone con cui viviamo, oltre a quello della fraternità.

Ma, allo stesso tempo, ho cercato di insegnare ai miei fratelli che, se da una parte è fondamentale e cor-

retto ricercare spazi e momenti di solitudine, dall'altra tutto questo è abbastanza inutile se non ti aiuta a costruire un eremo dentro di te, o almeno una celletta. Da portare ovunque, anche in mezzo alla folla, in qualsiasi pezzetto di vita mi ritrovi scaraventato, per scelta o condanna. Dove accoccolarmi tra le braccia di Dio. Che mi permetta di non perdere mai il contatto con la parte più profonda di me stesso, ma anche di entrare in empatia con la parte profonda di tutti coloro che stanno attorno a me. Mi permetta di star bene con me stesso, di dare un contenitore alle mie solitudini umane, quasi di abbracciarle, ma anche di accorgermi di coloro che sono soli "come un cane", tali non per scelta ma per condanna. E di abbracciare anche loro!

Difficile?! Certo, ma non impossibile. Io ci sono riuscito persino viaggiando a bordo di una nave, semplicemente calandomi il cappuccio in testa e alzando la manica del saio (2Cel 94: FF 681).

Ai miei fratelli l'ho spiegato anche usando un'altra terminologia, presa pari pari dal Vangelo: Marta e Maria (Lc 10,38-42). In una segreta e per certi versi poco controllabile legge di oscillazione tra le due figure, tra attività e ascolto, solitudine e folla, tutta la nostra vita, tutto ciò che siamo, dovunque siamo, riacquista la sua dignità di figli e figlie di Dio (Rer: FF 136-138). Glielo dicevo proprio così ai miei fratelli:

Pur essendo in cammino, il vostro comportamento sia umile e dignitoso, come se foste in un romitorio o in una cella. Infatti dovunque siamo e andiamo, noi abbiamo

la cella sempre con noi: fratello corpo è la nostra cella, e l'anima è l'eremita che vi abita dentro per pregare il Signore e meditare su di lui. Se l'anima non è in tranquillità nella sua cella, di ben poco giovamento è per il religioso quella fabbricata con le mani (Spec 65: FF 1757).

E oggi aggiungerei: e di ben poco aggravamento sarebbe la cella di muro e inferriate...

Qualche spunto

PREGHIERA

Salmo 139

Signore tu mi scruti e mi conosci, [...] osservi il mio cammino e il mio riposo. [...] La mia parola non è ancora sulla lingua ed ecco, Signore, già la conosci tutta. [...] poni su di me la tua mano, [...] meravigliose sono le tue opere le riconosce pienamente l'anima mia. Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore, [...] guidami per una via di eternità.

POESIA

E. Dickinson, *Ha una sua solitudine lo spazio*

Ha una sua solitudine lo spazio,
solitudine il mare
e solitudine la morte,
eppure tutte queste son folla

in confronto a quel punto più profondo,
segretezza polare,
che è un' anima al cospetto di se stessa:
infinità finita.

Trilussa, *La solitudine*

Quand'ero ragazzino, mamma mia
me diceva: «Ricordati fijolo,
quando te senti veramente solo
tu prova a recità 'n' Ave Maria.
L'anima tua da sola spicca er volo
e se solleva, come pè maggia».
Ormai so' vecchio, er tempo m'è volato;
da un pezzo s'è addormita la vecchietta,
ma quer consijo nun l'ho mai scordato.
Come me sento veramente solo
io prego la Madonna benedetta
e l'anima da sola pija er volo!

CAPITOLO 6

Seconda tappa: la disperazione

Ero titubante se in questo capitolo parlarne oppure no, ma alla fine ho deciso di condividere questo pensiero... quando mi sono approcciato al tema della disperazione mi è subito venuto in mente il dramma del suicidio in carcere, di come questo a rilento, troppo a rilento, stia diventando oggetto di attenzione di giornali e media in generale.

Ogni volta che sento la notizia mi chiedo: «Quanto sarà stato disperato/a... come mai nessuno se ne è accorto...?», classica considerazione quest'ultima, ma la prima rispetto a quanta disperazione uno può aver in corpo non ti nascondo che mi colpisce ogni volta.

Ricordo anche io quella situazione, di solitudine mista ad angoscia, quel momento nero dove credi che sia corretto mollare tutto, unica soluzione staccare e mandare a f** tutto e tutti, «Così non posso andare avanti», «Nulla ha più senso», «Almeno non darò più fastidio» e chissà cos'altro potremmo dirci... ma alla fine sono qui a scriverti e non ti nascondo che la mia disperazione quel giorno aveva lasciato spazio ad altro per colpa di una coccinella...

Ero nel momento nero... e ad un certo punto una coccinella si è posata sulla mia mano, una piccola crea-

tura al punto che a dirla tutta uno può chiedersi: a cosa serve una coccinella al mondo, che cosa farà mai di utile? Anni dopo ho scoperto che sono fondamentali nella lotta biologica contro parassiti ed insetti nocivi ma in quel momento non avevo questa risposta in testa e quindi mi sono messo ad osservarla... quel piccolo essere che si muoveva sulla mia mano intento a “lavorare” mi aveva distratto e forse anche io davo noia a lui... lui aveva un senso nel mondo e forse neanche lo sapeva perché per lui era naturale quello che stava facendo. Ed è lì che ho capito che anche io avevo un senso che magari neanche io sapevo, esattamente come una coccinella...

In quel buio, in quel momento nero, una coccinella mi ha ricordato la mia responsabilità verso il mondo e verso me stesso, qualcosa che trascende da me, io che ero fissato su di me ora ero fissato su qualcosa di più ampio, alto. La coccinella era come un tassello di un puzzle, senza di lei era un problema finire il puzzle e senza di me uguale.

Fissare una coccinella mi ha salvato.

Dunque l'invito è fissare il momento, la disperazione è una strana onda, bisogna farsi bagnare ma non sommergere, fissa il momento, il qui ed ora, e respira, sei parte di un universo infinito e tu sei fondamentale, come lo sono io, come lo è la mia coccinella...

Nella parabola, se ti ricordi, ad un certo punto è riportato: «Ritornò in sé». Possiamo in qualche modo dirci che ha fatto il movimento della coccinella, si è fermato, si

è sentito fino a rientrare in se stesso, avrà ascoltato il suo respiro, il suo battito fino ad ascoltarsi... e lì ha scoperto che nonostante tutto qualcosa di più grande lo superava e lo aspettava...

Ti invito a stare sul momento, nonostante tutto c'è qualcosa di più grande che ci supera e che ci aspetta, per metterci nelle condizioni di vivere al meglio il qui ed ora.

La disperazione allora è una piccola scarica di adrenalina, ci sveglia alcune volte dal tepore o da quel viaggio da criceto che alcune volte ci permettiamo di fare, sulla ruota, e giriamo a vuoto...

Fermati, ti prego, *fermati*, respira e lascia che la coccinella ti affascini; se ritorniamo alla parabola, una volta rientrato in se stesso ci viene detto che partì e si incamminò. Ecco cosa dobbiamo fare: *ripartire*. Possiamo dirci questo motto: *fermarsi per ripartire*.

Lo sai che anche san Francesco si è fermato molte volte per ripartire?

Capita quando credi di aver sbagliato strada, ti fermi, riguardi la mappa, oramai il TomTom, e riparti per la giusta direzione...

San Francesco ti dice...

No, onestamente non posso dire di aver vissuto nella mia vita momenti particolarmente tragici o in qualche modo “definitivi”, tali da farmi, come si dice, disperare, di me, dei miei progetti di vita, degli altri e

persino di Dio. Sì, tanti momenti di difficoltà, dubbio, indecisione. Ma anche insuccessi, ripensamenti, ripartenze. Quando ti affidi a qualcun altro, capita: che questi sia Dio, la donna o l'uomo della tua vita, il tuo capo. E a tue spese impari furbescamente che «*Perché* mi sta *accadendo* tutto questo?» può essere riformulato con un più utile: «*Cosa* mi sta *insegnando* tutto questo?». Ma non ancora vera disperazione: quella che scorgevo piuttosto negli sguardi dei lebbrosi, i veri reietti della nostra società, o nei volti dei miei compagni di prigionia nel carcere duro di Perugia (2Cel 4: FF 584). Fino a un certo punto, almeno.

Già, perché poi in realtà la “grande disperazione” arriva, oh come arriva! E come tutte le cose grandi (le croci?) che ti piombano addosso, meritano attenzione, rispetto e... accoglienza. Perché sono anch'esse per te, per la tua vita, forse persino più di tante altre esperienze scontate e facili. Anche se questo lo capisci dopo.

Nell'autunno dell'anno 1224 ero davvero disperato. Come lo può essere chi improvvisamente si sente derubato di tutto. Della salute, ormai andatasene tra febbri gialle, glaucoma agli occhi, deterioramento di tutto il fisico, fegato, milza e stomaco compresi (CAss 77: FF 1608). Del resto finché sei giovane non ti preoccupi certo del tuo stile di vita sbagliato! Della compagnia degli amici, o almeno che credevi tali e invece si sono girati dall'altra parte. Nessuno è più disposto a seguirti o a considerarti il loro leader (CAss 17: FF 1563). E tu, da parte tua, non ne sopporti più neanche la vicinanza

(2Cel 157: FF 741). Alla famiglia, poi, voglio dire quella di sangue, già ci avevo rinunciato da me. Di ciò che avevi con soddisfazione già realizzato nella tua vita, e dei tuoi progetti e desideri futuri (CAss 63: FF 1591; 2Cel 115: FF 702). E, infine, di Dio, la cui voce non è più così chiara come sembrava... Insomma: disperazione totale! Mi sentivo ancor meno che uno straccio: un fallito, un niente, un *dead man walking*. Un “povero cristo”...

Già, e infatti quella volta, lì tra le dure rocce della Verna, nel bel mezzo della mia personale notte oscura, sconfitto su tutta la linea, un passato da dimenticare e un futuro senza speranze, beh, mi sono ritrovato nudo sulla croce (1Cel 94-95: FF 484-485)! Come Gesù... A questo punto, e solo a questo punto evidentemente, ho “meritato” le stimmate di Gesù: i segni dei chiodi della crocifissione sulle mani e i piedi, e la ferita della lancia al costato! L’amore aveva reso il mio corpo simile al corpo dell’amato (LegM 13,5: FF 1228)!

Poi gli effetti speciali finiscono, le luci si spengono, il sipario si chiude. Sono sceso dalla Verna: ma come ero diverso da quello che qualche settimana prima si era inerpicato su per il monte! Il Serafino che mi era apparso non ha cancellato nulla di ciò che era prima, ma ciò che mi resta da vivere è di nuovo colmo di speranza. Che, appunto, è il contrario della disperazione! Ora non ho davvero più nulla da perdere, perché più nulla ho, sono pienamente libero da me stesso perché mi sono riempito dell’amore di Dio e dei fratelli. Non devo dimostrare più niente a nessuno, neanche a Dio.

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