

IL LIBRO

## Pace interiore, il frutto della Spiritherapy di Chiara Amirante

CULTURA

28\_06\_2022



**Fabio  
Piemonte**



C'è una "pandemia dell'anima" di cui non ci son dati, una malattia interiore pandemica il cui fattore dominante è l'ansia, per la quale «si moltiplicano i pensieri e gli stati d'animo negativi: paura, insicurezza, rabbia, frustrazione, dolore, inquietudine, sfinimento,

impotenza, solitudine». Lo sottolinea con forza Chiara Amirante nel volume *La pace interiore* (Piemme 2022, pp. 192), in cui propone una *Spiritherapy*, un percorso spirituale concreto articolato in diverse tappe per crescere nella conoscenza di sé e nell'arte di amare, per lasciarsi guarire il cuore e così ottenere in dono la pace.

**Tale pace è un dono che Chiara ha imparato a custodire in prima persona anche in circostanze difficili e dolorose** legate in particolare sia alle sue condizioni di salute sempre molto precarie, sia alle frequenti minacce di morte ricevute da persone accolte in comunità. Di qui Chiara «condivide alcuni suggerimenti che sono stati di grande aiuto per me e per tanti altri, per liberarci dal vortice dei pensieri negativi, vivere ogni attimo al meglio, superare ansia, stress e paure condizionanti e trasformare sempre più velocemente gli stati d'animo negativi in positivi».

**«Non temete! Si apriranno gli occhi dei ciechi!» (Is 35, 4-5).** È questa la Parola che trafigge di luce le tenebre nell'anima di Chiara dopo la diagnosi infausta di uveite che l'avrebbe portata progressivamente alla completa cecità. E invece sorprendentemente, da «una brutta malattia, la scoperta di una pace che come per magia si contrappone agli allucinanti livelli di sofferenza raggiunti, poi il miracolo della guarigione e l'inizio di una nuova avventura nel mondo della strada per ringraziare della straordinaria grazia ricevuta!».

**Più che l'esperienza di guarigione fisica** Chiara racconta ciò che sperimenta interiormente nella quotidianità, ossia «la scoperta che esiste una pace che è più forte della disperazione e che resiste anche quando la croce è talmente pesante che ci fa cadere a terra senza più alcuna forza per poterci rialzare». Tante le croci incontrate nelle pieghe dei volti di quel 'popolo della notte' al quale Chiara si dedica dal 1991, chiamata a infondere coraggio, fiducia e speranza ai tanti accolti nelle comunità di *Nuovi Orizzonti* per imparare a camminare su strade nuove.

**Radicato nel vissuto esistenziale di Chiara, il programma di *spiritherapy*** intende scardinare «le tante abitudini disfunzionali che continuano a generare malessere nella nostra vita», curando le ferite del cuore per far brillare quella scintilla divina che abita nell'anima di ciascuno e che è invito a una vita bella, gioiosa e piena, nella consapevolezza che «l'Amore è l'unico tesoro che più si dona agli altri senza aspettare niente in cambio, più si moltiplica». Si tratta di un percorso che richiede costanza, impegno e voglia di mettersi in discussione, ma anche il confronto in gruppi di condivisione per imparare con pazienza l'arte di dissodare il cuore da «ferite profonde, condizionamenti, vizi, dipendenze, 'catene' più o meno forti che sono di ostacolo e talvolta ci rendono inconsapevolmente 'disabili' nel donare e ricevere amore».

**Se amare se stessi è il punto di partenza per poter amare gli altri**, occorre allora anzitutto pacificarsi con il proprio 'bambino ferito', con la propria storia, cominciando con «l'acquisire consapevolezza di quale sia la vera causa del nostro stare male», tutt'altro che scontato, se si tiene presente che ci si riduce spesso a trovare qualche capro espiatorio o 'anestetico' al malessere senza individuarne le ragioni profonde. Attraverso 'l'esercizio dello stop' è possibile, per esempio, fermare il vortice di pensieri negativi di cui talvolta siamo in balia e aprirci a pensieri positivi, coltivando la gratitudine verso Dio, gli altri e la vita per tutti i doni ricevuti e valorizzando le persone che ci sono accanto.

**Di qui si giunge alla consapevolezza che «la nostra felicità** dipende soprattutto dal come noi decidiamo di vivere una determinata situazione, positiva o difficile che sia», imparando a vivere al meglio ogni cosa che la vita ci regala, senza vivere passivamente le situazioni e reagendo al male col bene. Si tratta di custodire lo stupore, posizionando la 'telecamera interiore' sul bicchiere mezzo pieno, nella consapevolezza che «in ogni evento c'è un regalo nascosto, un filo d'oro tutto da scoprire e che l'amore illumina la bellezza nascosta in ogni persona e situazione». Per migliorare lo stato d'animo occorre intervenire sui propri pensieri, trasformando le difficoltà in opportunità, riscoprendo la motivazione di fondo sottesa al nostro agire che, quanto più «sarà legata alla ricerca del Bene, tanto più potremo fare esperienza di quella pienezza di pace e di gioia che è un frutto proprio di chi cammina nello Spirito e cerca di rimanere sempre nell'Amore».

**Per progredire in tale cammino** è poi necessario liberarsi dai giudizi di condanna sugli altri e imparare a entrare in punta di piedi nelle loro storie e fragilità, cercando «la perla preziosa racchiusa nel cuore di ogni uomo»; liberarsi dall'ansia e dallo stress eccessivo anche mediante lo sport, la preghiera e la meditazione; focalizzare le proprie priorità per non lasciarsi travolgere dalle cose da fare e per stare nel 'qui e ora' alla luce

della missione che Dio ci affida. Occorre lasciarsi alle spalle le paure condizionanti, come la paura di sbagliare, di non essere approvati, di deludere le aspettative altrui, e imparare l'arte di sdrammatizzare attraverso autoironia e un po' di sano umorismo. Chiara smaschera anche il tentativo ingannevole di colmare la paura di soffrire con piccole gratificazioni: «La ricerca del piacere, quando non è accompagnata da una certa autodisciplina, dominio di sé, forza di volontà, maturità, senso del sacrificio, crea personalità dipendenti che cercano sempre nuove modalità di fuga da ogni tipo di dolore».

**Insomma in questo agile volume la fondatrice di *Nuovi Orizzonti*** non dispensa semplicemente indicazioni teoriche per la guarigione della propria interiorità, ma offre esercizi pratici con domande-guida mirate per la riflessione, la preghiera del cuore e la meditazione personale, corredati da 'parole di luce' tratte dalla Parola per favorire nel cammino quotidiano di ciascuno un'autentica esperienza rivelatrice della pace di Cristo.