

Come confessarsi?

Tre utili suggerimenti del Cardinale Martini

① LA CONFESIONE DI LODE

Il primo momento lo chiamo confessio laudis, cioè confessione di lode.

Invece di cominciare la confessione dicendo: «Ho peccato così e così», si può dire: «Signore ti ringrazio», ed esprimere davanti a Dio i fatti per cui gli sono grato.

Abbiamo troppo poco stima di noi stessi. Se provate a pensare vedrete quante cose impensate saltano fuori, perché la nostra vita è piena di doni. E questo allarga l'anima al vero rapporto personale. Non sono più io che vado, quasi di nascosto, a esprimere qualche peccato, per farlo cancellare, ma sono io che mi metto davanti a Dio, Padre della mia vita, e dico: «Ti ringrazio, per esempio, perché in questo mese tu mi hai riconciliato con una persona con cui mi trovavo male. Ti ringrazio perché mi hai fatto capire cosa devo fare, ti ringrazio perché mi hai dato la salute, ti ringrazio perché mi hai permesso di capire meglio in questi giorni la preghiera come cosa importante per me».

Dobbiamo esprimere una o due cose per le quali sentiamo davvero di ringraziare il Signore. Quindi il primo momento è una confessione di lode.

② LA CONFESIONE DI VITA

Il secondo è quello che chiamo confessio vitae.

In questo senso: non semplicemente un elenco dei miei peccati (ci potrà anche essere), ma la domanda fondamentale dovrebbe essere questa: «Dall'ultima confessione, che cosa nella mia vita in genere vorrei che non ci fosse stato, che cosa vorrei non aver fatto, che cosa mi dà disagio, che cosa mi pesa?».

Allora vedrete che entra molto di voi stessi. La vita, non solo nei suoi peccati formali («ho fatto questo, mi comporto male...»), ma più ancora andare alle radici di ciò che vorrei che non fosse. «Signore, sento in me delle antipatie invincibili... che poi sono causa di malumore, di maldicenze, sono causa di tante cose... Vorrei essere guarito da questo. Signore, sento in me ogni tanto delle tentazioni che mi trascinano; vorrei essere guarito dalle forze di queste tentazioni. Signore, sento in me disgusto per le cose che faccio, sento in me pigrizia, malumore, disamore alla preghiera; sento in me dubbi che mi preoccupano...».

Se noi riusciamo in questa confessione di vita a esprimere alcuni dei più profondi sentimenti o emozioni che ci pesano e non vorremmo che fossero, allora abbiamo anche trovato le radici delle nostre colpe, cioè ci conosciamo per ciò che realmente siamo: un fascio di desideri, un vulcano di emozioni e di sentimenti, alcuni dei quali buoni, immensamente buoni... altri così cattivi da non poter non pesare negativamente. Risentimenti, amarezze, tensioni, gusti morbosi, che non ci piacciono, li mettiamo davanti a Dio, dicendo: «Guarda, sono peccatore, tu solo mi puoi salvare. Tu solo mi togli i peccati».

③ LA CONFESIONE DI FEDE

Il terzo momento è la confessio fidei.

Non serve a molto fare uno sforzo nostro. Bisogna che il proposito sia unito a un profondo atto di fede nella potenza risanatrice e purificatrice dello Spirito.

La confessione non è soltanto deporre i peccati, come si depone una somma su un tavolo. La confessione è deporre il nostro cuore nel Cuore di Cristo, perché lo cambi con la sua potenza.

Quindi la "confessione di fede" è dire al Signore: «Signore, so che sono fragile, so che sono debole, so che posso continuamente cadere, ma tu, per la tua misericordia, cura la mia fragilità, custodisci la mia debolezza, dammi di vedere quali sono i propositi che debbo fare per significare la mia buona volontà di piacerti».

Da questa confessione nasce allora la preghiera di pentimento: «Signore, so che ciò che ho fatto non è soltanto danno a me, ai miei fratelli, alle persone che sono state disgustate, strumentalizzate, ma è anche un'offesa fatta a te, Padre, che mi hai amato, mi hai chiamato». È un atto personale: «Padre, riconosco e non vorrei mai averlo fatto... Padre, ho capito che...».

Una confessione fatta così non ci annoia mai, perché è sempre diversa; ogni volta ci accorgiamo che emergono radici negative diverse del nostro essere: desideri ambigui, intenzioni sbagliate, sentimenti falsi. Alla luce della potenza pasquale di Cristo ascoltiamo la voce: «Ti sono rimessi i tuoi peccati... pace a voi... pace a questa casa... pace al tuo spirito...». Nel sacramento della riconciliazione avviene una vera e propria esperienza pasquale: la capacità di aprire gli occhi e di dire: «È il Signore!».