



Smetti di usare la tua ferita come identità: non sei il tuo passato, sei una nuova creazione | 1

Viviamo in un'epoca in cui il dolore è diventato, quasi senza che ce ne rendessimo conto, un biglietto da visita. Le ferite del passato — rifiuti, tradimenti, fallimenti, peccati — non vengono più solo ricordate: vengono esibite, ripetute, trasformate in identità. Ma dal punto di vista della fede cattolica tradizionale, c'è una verità rivoluzionaria che rompe questa logica: **la tua ferita non definisce chi sei.**

E ancora di più: **Dio non ti chiama per il tuo trauma, ma per la tua redenzione.**

1. Il grande inganno del nostro tempo: identificarsi con la propria ferita

Oggi ci viene insegnato — esplicitamente o implicitamente — che dobbiamo “abbracciare il nostro dolore” fino a costruire la nostra identità su di esso. Nascono così frasi come:

- “Sono una persona spezzata”
- “Sono così a causa di ciò che mi hanno fatto”
- “Il mio passato mi definisce”

Ma questa visione, sebbene apparentemente terapeutica, nasconde una trappola spirituale profonda: **ti lega a ciò da cui Cristo è venuto a liberarti.**

Da un punto di vista teologico, questo è problematico perché contraddice l'essenza stessa del Vangelo. Il cristianesimo non è la religione del trauma... **è la religione della redenzione.**

2. La verità che cambia tutto: sei una nuova creazione

L'apostolo san Paolo lo esprime con una chiarezza sconvolgente:

“Se uno è in Cristo, è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate, ecco, sono diventate nuove.”



Smetti di usare la tua ferita come identità: non sei il tuo passato, sei una nuova creazione | 2

| *(Seconda Lettera ai Corinzi 5,17)*

Questa affermazione non è poetica. È ontologica. È reale.

Quando una persona entra in comunione con Cristo — specialmente attraverso il Battesimo e la grazia — accade qualcosa di radicale:

- Non sei una versione migliorata del tuo vecchio io
- Non sei una “persona traumatizzata in processo”
- **Sei una nuova creazione**

Ciò significa che la tua identità più profonda non è più in ciò che hai sofferto, ma in ciò che Cristo ha fatto in te.

3. Cristo non è venuto per convalidare la tua ferita... è venuto per guarirla

Va detto chiaramente: **Dio non nega il tuo dolore**, ma non vuole nemmeno che tu viva schiavo di esso.

Gesù Cristo non si avvicina all'uomo ferito per dire: “Definisci la tua vita da questo.” Si avvicina per dire: “Alzati.”

- Al paralitico: “Alzati e cammina”
- Al cieco: “Riconquista la vista”
- Al peccatore: “Va' e non peccare più”

Cristo non assolutizza mai la ferita. **La attraversa, la redime e la trasforma.**

4. Il pericolo spirituale di parlare più della ferita che



Smetti di usare la tua ferita come identità: non sei il tuo passato, sei una nuova creazione | 3

della guarigione

Esiste un rischio reale — e molto attuale —: **rimanere intrappolati nella narrazione del dolore.**

Quando una persona parla costantemente di ciò che le è stato fatto, di ciò che ha sofferto, di ciò che ha perso... ma parla a malapena della grazia, del perdono o della guarigione, succede qualcosa dentro:

- L'identità di vittima si rafforza
- La speranza si indebolisce
- L'azione della grazia viene bloccata

Non si tratta di negare il passato. Si tratta di **non vivere ancorati ad esso.**

Dal punto di vista pastorale, questo è fondamentale:

ricordare non è la stessa cosa che rivivere costantemente.

5. La visione cristiana del passato: redento, non cancellato

Il cristianesimo non propone un'amnesia emotiva o spirituale. Dio non cancella magicamente la tua storia. Fa qualcosa di molto più grande:

□ La redime

Ciò significa che:

- Il tuo passato non scompare
- Ma perde il potere di definirti
- E diventa uno strumento di grazia

Come dice la tradizione spirituale:

“Dio scrive dritto con linee storte.”

Anche le tue ferite — se affidate davvero a Dio — possono diventare:



Smetti di usare la tua ferita come identità: non sei il tuo passato, sei una nuova creazione | 4

- Fonte di umiltà
- Cammino di santificazione
- Porta per aiutare gli altri

6. Non sei il tuo passato: sei figlio di Dio

Qui sta il cuore di tutto: **la tua identità non è nella tua storia, ma nella tua filiazione divina.**

Se riduci la tua identità a ciò che ti è accaduto, ti stai guardando dal basso. Ma se ti guardi da Dio, scopri qualcosa di infinitamente più grande:

- Non sei “l’abbandonato” → sei amato
- Non sei “il fallito” → sei redento
- Non sei “il peccatore senza via d’uscita” → sei chiamato alla santità

La teologia cattolica è chiara:
la grazia non solo perdona, ma eleva.

7. Chiavi pratiche per smettere di vivere dalla ferita

Questo cammino non è automatico. Richiede decisione, grazia e combattimento spirituale. Ecco una guida concreta:

1. Ordina il tuo linguaggio

Ciò che dici costruisce la tua identità.

- ☐ “Sono così a causa di ciò che mi è successo”
- ☐ “Questo mi è successo, ma non definisce chi sono”



Smetti di usare la tua ferita come identità: non sei il tuo passato, sei una nuova creazione | 5

2. Confessa di più l'opera di Dio che il tuo dolore

Parla di come Dio ti sta guarendo, non solo di ciò che hai sofferto.

3. Ricorri ai sacramenti

In particolare:

- Confessione → rompe le catene del passato
 - Eucaristia → rafforza la tua nuova identità
-

4. Pratica il perdono (anche se costa)

Il rancore ti lega al passato. Il perdono ti libera.

5. Smetti di crogiolarti nella ferita

Non tutti i ricordi sono sani. Alcuni devono essere affidati, non alimentati.

6. Cerca guida spirituale

Un buon direttore spirituale ti aiuterà a non confondere guarigione con vittimismo.

8. Un avvertimento necessario: guarire non significa negare il dolore

Non si tratta di spiritualizzare tutto o di negare la sofferenza. Il dolore è reale. Le ferite esistono.



Smetti di usare la tua ferita come identità: non sei il tuo passato, sei una nuova creazione | 6

Ma c'è una differenza radicale tra:

- **Riconoscere una ferita**
e
- **farne la tua identità**

Il primo è necessario.

Il secondo è distruttivo.

9. La vera libertà: vivere da Cristo, non dal passato

Il mondo ti dirà: "Esprimiti dalla tua ferita."

Cristo ti dice: **"Vivi dalla tua redenzione."**

E questo cambia tutto.

Perché alla fine, la domanda non è:

□ "Cosa ti è successo?"

ma

□ "Chi sei in Cristo?"

Conclusione: smetti di guardare indietro per iniziare a vivere davvero

Non sei il tuo trauma.

Non sei il tuo peccato.

Non sei la tua storia spezzata.

Sei una nuova creazione in Cristo.

E prima smetterai di parlare più della tua ferita che della tua guarigione, prima inizierai a sperimentare la vera libertà dei figli di Dio.



Smetti di usare la tua ferita come identità: non sei il tuo passato, sei
una nuova creazione | 7

Perché il cristianesimo non è la storia di ciò che ti hanno fatto...
è la storia di ciò che Dio sta facendo con te.