

Preghiere di guarigione per traumi subiti nell'infanzia o in età adulta

Inviato da Amministratore
domenica 17 gennaio 2021

di Gelsomino Del Guercio "Guarisci, Signore, le ferite che ho ricevuto per essere stato rifiutato…" Risanare una ferita attraverso le preghiere. Nel libro “Come si fa la preghiera di guarigione” (Edizioni Segno), don Marcello Stanzone riporta tre invocazioni che aiutano a guarire l’animo da un trauma subito in infanzia, adolescenza, o in età adulta. ...

Preghiera di guarigione per i traumi dell’infanzia e della fanciullezza Per dono mio padre e mia madre che, quando si sono accorti di aspettare un figlio non sono stati così contenti, poiché non ritenevano quel momento adatto ad accogliere una nuova vita. Li perdono per il rifiuto che hanno avuto nei confronti della mia vita; avevano tante cose da sistemare più importanti di me… Guarisci, Signore, le ferite che ho ricevuto per essere stato rifiutato ancora prima di nascere. Cancella ogni traccia di rifiuto che ha causato in seguito insicurezza, paura, tensione. Concedo il perdono a mia madre per le volte in cui sono stato ferito quando mi ha detto che mi voleva diverso, perché mi confrontava continuamente con gli altri e non vedeva i miei sforzi per migliorare; perdono mia madre per ogni gesto di mancanza di stima e di sfiducia nei miei confronti, per tutte le volte che non trovava il tempo di stare con me, per la sua mancanza di tenerezza in quel periodo fondamentale per la mia crescita affettiva. Signore, per amore tuo le perdono… (ricordare gli episodi, i momenti di sofferenza vissuti durante l’infanzia). Concedo il perdono a mio padre per la sua severità, per la paura che provavo quando lo vedevo, per la preferenza che avvertivo avesse per gli altri miei fratelli e sorelle; spesso lui non si accorgeva di me e del mio desiderio di averlo vicino, di fargli constatare i miei progressi a scuola; lo perdono per tutte le volte che avrei desiderato averlo accanto per consolarmi, per parlargli un po’ di me e notavo invece come il suo lavoro fosse più importante di un figlio. Libera la mia mente dalle scene di violenza in cui l’ho visto picchiare mia madre; liberami dal rancore verso di lui e da ogni rapporto di sfiducia verso le persone. Guarisci tutte le ferite causate dal rapporto con i genitori autoritari, apprensivi, i quali non hanno saputo educarmi alla libertà. Guariscimi per tutte le insicurezze e paure legate all’educazione ricevuta. Perdono coloro che, in qualche modo, hanno abusato di me con gesti di violenza e lasciato tracce profonde nella mia vita, rendendomi chiuso e timoroso. Consegno a te, Signore, tutti gli episodi vissuti durante l’infanzia, perché tu li guarisca, affinché non rimanga traccia nella mia memoria delle sofferenze subite. Amen! Preghiera di guarigione dai traumi dell’adolescenza e giovinezza Quanti sogni e quante delusioni in quegli anni! Era il periodo dell’amore, ma quante ferite per non essere stato amato profondamente come desideravo, per aver scoperto il sesso non come dono di reciproco amore, voluto da te Signore e benedetto nel sacramento del matrimonio, ma come esperienza negativa! Liberami da quelle ferite, Signore, liberami da ogni sentimento di impurità e indegnità! Se ho subito atti di violenza, di cui porto ancora le conseguenze, fammi sentire la tua forza e la tua protezione: donami fiducia e coraggio! Guarisci tutte le ferite di quegli incontri in cui ho provato paura e che hanno eretto una barriera tra me e le altre persone. Guarisci tutte le mie relazioni interpersonali. Guariscimi, Signore, tutte le delusioni per promesse fatte e mai mantenute. Liberami da tutti i traumi che continuano ad influire sulla mia esistenza; ti chiedo di guarirmi da queste esperienze dolorose, da tutte le ferite impresse nella memoria, anche da quelle che non ricordo, ma che sono presenti nel mio inconscio. Signore, colma i miei vuoti d’amore, tutti quei momenti in cui non sono stato amato. Colmali con il tuo amore! Voglio benedire le persone che hanno reso difficile la mia vita e ti ringrazio per le sofferenze che mi hanno causato. Nel tuo Vangelo hai detto a Pietro di perdonare “fino a settanta volte sette” (Mt 18,22). Voglio perciò perdonare tutte le persone per amor tuo. Ti chiedo di perdonare le persone che durante la giovinezza mi hanno fatto soffrire e quegli episodi che affiorano ancora alla mia mente creandomi disagio. Guarisci i sentimenti di astio nei confronti di coloro che mi hanno procurato sofferenze, perché si trasformino in stima e amore; ti ringrazio per il bene che hanno compiuto nella loro vita, per la loro bontà, per la loro capacità di amore. Amen! Preghiera di guarigione dei traumi della maturità Con il tuo aiuto concedo il perdono a tutti coloro che in qualche modo sono stati causa di episodi drammatici nel mio passato, durante il periodo della mia maturità. Penetra, Signore, il mio vissuto, rimuovi tutti gli aspetti negativi; guarisci con l’amore le ferite ancora aperte, sciogli tutte le tensioni legate a questo periodo, porta la riconciliazione dentro di me, liberami da ogni inquietudine e da ogni trauma emozionale; liberami da ogni meccanismo di difesa, guarisci ogni rancore e donami un cuore di misericordia nei confronti di chi mi ha offeso e ferito in questo periodo così importante della mia vita. Se vivo ancora una situazione che non riesco a perdonare, perché mi fa troppo soffrire, il tuo Spirito mi conceda la grazia e la forza di farlo in maniera definitiva. Desidero perdonare ogni sofferenza ricevuta in tutti gli ambienti: familiare, sociale, professionale, ecclesiale. Se ho tentato, o solo desiderato, il suicidio, a causa di ferite troppo profonde, o desidero ancora non vivere più perché non riesco a vedere strade d’uscita, voglio concedere il perdono a quella persona o a quel gruppo di persone che hanno contribuito in qualche modo a creare in me questa situazione. Liberami, Signore, da tutti i sensi di colpa che hanno reso difficile la mia vita, e fatto di me una persona priva di fiducia in se stessa e negli altri. Liberami da ogni legame di adesione all’occulto, se sono ricorsa a maghi o a guaritori, se ho cercato la guarigione fuori di te, se ho cercato di sapere qualcosa del mio futuro con oroscopi o altri strumenti illeciti. Liberami, Signore Gesù! Ti chiedo di guarire tutto ciò che è causa di peccato; liberami dalla fornicazione, dall’invidia, dalla gelosia. Perdona ogni volta che giudico gli altri e mi sento giudicato. Se ho creduto che gli uomini, con fatture o filtri, potessero cambiare la mia vita o quella di altri. Liberami, Signore! Rompi ogni legame con il maligno, rendimi libero da tutti gli idoli. Liberami dall’ansietà, dalle insicurezze, dalla paura del futuro. Liberami dal fallimento, dalla depressione, dal disgusto che a volte provo nei confronti di me stesso, perché mi sembra di non aver fatto niente di valido nella vita. Ti chiedo di riempirmi del tuo amore, così che io sappia amare con tutto il cuore le persone che mi hanno fatto soffrire e sappia dire: “Li amo perché li ami tu”. Ti chiedo di guarire alla radice

le paure create da dubbi e timori che mi tolgono la pace e la gioia di vivere. Rendimi una persona nuova, libera, capace di camminare insieme a te nella libertà. Amen!