

**S.E. Mons. Krzysztof Jozef Nykiel, Reggente della Penitenzieria  
Apostolica**

**III – Seminario sulla Confessione 24-25 ottobre 2024**

**Come (non) confessarsi. Accortezze e suggerimenti per una buona  
confessione**

**1) Introduzione**

È per me una grande gioia poter parlarVi di un sacramento che ogni cattolico dovrebbe avere a cuore. Sto parlando del sacramento della Riconciliazione e della Penitenza, chiamato spesso da Papa Francesco il Sacramento della guarigione e della gioia<sup>1</sup>, ciò che emerge anche dal titolo di questo terzo Seminario sulla Confessione “*Facciamo festa...era morto ed è tornato in vita (Lc 15, 32)*”. In questi pochi minuti non intendo tenere una lezione di teologia sacramentale, perché non è questa l'occasione per farlo, ma semplicemente accennare ad alcuni aspetti pratici, accortezze e suggerimenti per una buona confessione, che spero possano essere utili a tutti voi. Come potrete vedere, per fare una buona confessione ci vuole in primis la fiducia nell'amore misericordioso di Dio e la sincerità del cuore<sup>2</sup>, evitando ogni sorta di diplomazia e di scaltrezza, perché non sono questi gli atteggiamenti che aprono alla grazia, ma la vera *contritio cordis*. Il Signore sa capire e soprattutto sa perdonare, perché il Suo nome è misericordia.

Procediamo quindi con l'esposizione.

Quando si pronuncia la parola “confessione”, per alcuni suona come qualcosa di sgradevole che sarebbe meglio evitare. È vero che confessare i peccati commessi non è la cosa più piacevole che si possa immaginare. Su questo siamo d'accordo. Ma ci sono molti doveri nella vita che non sono piacevoli e che devono essere compiuti. Faccio qualche esempio: pagare le tasse allo Stato, pagare le bollette, andare in banca, andare in ospedale a fare una vaccinazione, andare dal dentista, ecc. non sono cose piacevoli che ci riempiono di entusiasmo, ma devono essere fatte.

La confessione è un sacramento, un segno sensibile istituito da Cristo, attraverso il quale vengono perdonati i peccati gravi commessi dopo il Battesimo. Il Catechismo della Chiesa Cattolica è un testo che non dovrebbe

---

<sup>1</sup> FRANCESCO, *Omelia* nella chiesa parrocchiale di san Pio V in Roma (8 marzo 2024).

<sup>2</sup> Cf. K. NYKIEL, *Il sacramento della Misericordia. Accogliere con l'amore di Dio*, LEV, Città del Vaticano 2019.

mancare in nessuna famiglia cattolica. Questo testo, approvato da San Giovanni Paolo II<sup>3</sup>, contiene un'eccellente spiegazione di cosa sia questo sacramento<sup>4</sup>. Vi consiglio di leggere la sezione relativa alla confessione (cfr. numeri 1420-1498), perché è scritta in modo semplice ma profondo.

Il Catechismo della Chiesa Cattolica indica vari nomi utilizzati per designare questo sacramento: sacramento della conversione, sacramento della penitenza, sacramento della confessione, sacramento del perdono e sacramento della riconciliazione<sup>5</sup>. Tutti questi nomi si riferiscono alla stessa realtà, ma sottolineano un certo aspetto dello stesso sacramento. Direi che i nomi più usati sono sacramento della Penitenza e sacramento della Confessione.

## **2) Perché la gente non si confessa?<sup>6</sup>**

È vero che ci sono molti cattolici che non si confessano, ma se non lo fanno non significa che dobbiamo seguire il loro esempio. Sono i buoni esempi che dobbiamo imitare, non quelli cattivi.

*Perché la gente non si confessa?*

Direi che le ragioni sono di natura diversa:

- alcuni non si confessano semplicemente perché dicono che si confessano “direttamente a Dio” e che non hanno bisogno di confessarsi con un uomo che è peccatore quanto loro;
- altri non si confessano perché dicono di non avere peccati da confessare;
- altri non si confessano, perché dicono di commettere sempre gli stessi peccati e che non ha senso confessarsi ogni volta della stessa cosa;

---

<sup>3</sup> GIOVANNI PAOLO II, Costituzione apostolica *Fidei depositum* (11 ottobre 1992); ID., Lettera apostolica *Laetamur magnopere* (15 agosto 1997).

<sup>4</sup> *Catechismo della Chiesa Cattolica*, LEV, Città del Vaticano 1992, nn. 1420.1498.

<sup>5</sup> Cf. CCC 1423-1424.

<sup>6</sup> Un interessante testo su questa problematica è quello di Primo Mazzolari; scritto in forma dialogica fa riferimento alla sua esperienza di confessore e di buon conoscitore dell'anima contemporanea: P. MAZZOLARI, *Perché non mi confesso?* A cura di Giorgio Campanini, EDB, Bologna 2018. Altri suggerimenti bibliografici: C.M. MARTINI- P. SEQUERI-S. NATOLI, *La “difficile” riconciliazione. Il “contesto” del sacramento*, Editrice Ancora, Milano 1996; H. SCHALK, *Confessarsi è difficile: perché? Suggerimenti pratici*, Città Nuova, Roma 2003; AA.VV., *Confessione addio? Crisi della Penitenza e celebrazione comunitaria*, a cura dell'Associazione “Noi siamo Chiesa”, Edizioni La Meridiana, Molfetta (BA) 2005; S. PINTOR, *Confessarsi. Perché? Come?* EDB, Bologna 2011.

- altri non si confessano perché nella loro parrocchia il sacerdote o i sacerdoti non ascoltano regolarmente le confessioni;
- altri non si confessano perché si vergognano che il parroco conosca le loro debolezze e i loro peccati;
- altri non si confessano perché hanno avuto una brutta esperienza in confessionale e sono rimasti insoddisfatti dopo una confessione.

In breve, ci sono molti argomenti che le persone possono addurre per non andare a confessarsi, ma oggettivamente nessuno di essi giustifica la privazione di questo grande sacramento, che un santo ha giustamente chiamato “sacramento della gioia”. È infatti una vera gioia riconciliarsi con Dio e con la Chiesa. È una grande gioia non sentire il peso dei nostri peccati sulla coscienza. È una grande gioia essere in grazia di Dio.

### **3) Come ci si prepara bene al sacramento della Confessione?**

Prepararsi alla Confessione non è una cosa difficile<sup>7</sup>. È vero che le persone che si confessano molto di rado hanno più difficoltà di quelle che si confessano regolarmente. Catechismi, testi religiosi e devozionali indicano 5 passi per fare una buona confessione:

1. Esame di coscienza
2. Atto di dolore
3. Intenzione di emendare al male compiuto
4. Confessione dei peccati
5. Adempimento della penitenza

#### *Esame di coscienza*

Esistono vari metodi di esame di coscienza. Uno di questi è quello di confrontare la coscienza esaminando i dieci comandamenti del Decalogo. In questo modo passiamo in rassegna i comandamenti e vediamo se li abbiamo davvero osservati o trasgrediti. Un altro metodo consiste nell'esaminare come abbiamo adempiuto ai nostri doveri verso Dio e verso gli altri. Un

---

<sup>7</sup> Cf. G. DE MENTHIÈRE, *Guida pratica alla confessione. Celebrare il sacramento della riconciliazione*, Edizioni San Paolo, Milano 2015; N. MASETTI, *Che cosa confesso? Il Sacramento della Riconciliazione*, EDB, Bologna 2021.

metodo utile per l'esame di coscienza è quello di esaminare le virtù cristiane e le virtù umane. Nell'esame di coscienza può essere utile scrivere i propri peccati su un foglio di carta, ma dopo la Confessione non bisogna dimenticare di distruggere quel foglio, per evitare che qualcuno venga a conoscenza dei propri peccati. Il gesto di distruggere quel pezzo di carta è simile a quello che Dio fa con i peccati: dopo l'assoluzione non esistono più. Naturalmente non è obbligatorio scrivere i propri peccati, ma farlo può aiutare la memoria, che a volte viene meno in momenti come questi, quando alcuni si sentono nervosi o si vergognano.

### *Atto di dolore*

Una volta identificati i peccati, il penitente deve pentirsene. Pentirsi significa addolorarsi per i peccati commessi, perché con essi si è offeso Dio e si è fatto del male anche agli altri. Il peccato grave è un completo allontanamento da Dio e un vero e proprio tradimento di Lui, che è Bontà infinita e fonte di ogni bene. Il peccato grave significa voltare le spalle a Dio e dirgli che rifiutiamo il suo amore. Peccando non solo offendiamo Dio, ma feriamo anche la Chiesa. Peccando diamo anche un cattivo esempio e possiamo essere responsabili del peccato di altre persone. Per pentirci dei nostri peccati è bene pensare all'amore infinito di Dio per noi e a quanto siamo ingrati. Gesù è morto sulla croce per amore nostro e perché noi potessimo essere eternamente felici. Prima di confessarsi è bene fare un atto di contrizione, utilizzando ad esempio le formule che ci hanno insegnato da piccoli.

### *L'intenzione di emendare al male compiuto*

Strettamente legata all'atto di dolore o di pentimento per i peccati è l'intenzione di fare riparazione<sup>8</sup>. Se non c'è la volontà di fare riparazione,

---

<sup>8</sup> A volte ci si pone questa domanda: la confessione sacramentale, senza la riparazione è valida, sì o no? La "difficile" arte della riparazione prevedere due momenti, uno *ad intra* e l'altro *ad extra*. Il primo riguarda il proposito di non commettere più lo stesso peccato, almeno nella sincera intenzione; il secondo riguarda alcuni peccati di particolare gravità, come l'omicidio, la calunnia, il furto. Tuttavia, non sempre è possibile riparare direttamente le persone offese, ma è sempre possibile compensare con adeguate opere di vera carità. Il CCC esorta a concretizzarla «nelle opere di misericordia, nel servizio del prossimo, in privazioni volontarie, in sacrifici e soprattutto nella paziente accettazione della croce che dobbiamo portare» (n. 1460). Cf. G. MANZONI, *Riparazione, mistero di espiazione e di riconciliazione*, EDB, Bologna 1978; I. GARGANO (a cura di), *Quale pentimento per quale perdono?* Atti del XIX Colloquio ebraico-cristiano di Camaldoli (4-8 dicembre 1998), Pazzini Editore, Verucchio (RN) 1999; D. BARSOTTI, *La mistica della riparazione*, Edizioni Parva, Melara (RO) 2022; C. DI SANTE, *Giustizia biblica e grazia. Tra colpa, pena, riparazione e rinascita*, Queriniana, Brescia 2023.

cioè di correggersi, non ci può essere un vero pentimento. Se una persona confessasse un peccato grave che ha commesso, con l'intenzione di commetterlo di nuovo, la confessione non sarebbe valida. Altra cosa è ricadere nello stesso peccato per debolezza o per qualche altro motivo. Sarebbe quasi impossibile, ogni volta che ci confessiamo, menzionare un peccato che non abbiamo mai commesso in vita nostra. L'importante è che, al momento della confessione, abbiamo l'intenzione di non commettere più i peccati che stiamo menzionando.

### *Confessione dei peccati*<sup>9</sup>

Nella Confessione dobbiamo menzionare tutti i peccati gravi non confessati che abbiamo commesso dall'ultima Confessione vera e propria. È obbligatorio menzionare solo i peccati gravi, ma è anche conveniente confessare i peccati veniali, per ricevere più grazie da Dio. Quando si confessano i peccati gravi, è necessario indicare approssimativamente quante volte li abbiamo commessi e le circostanze che aggravano o cambiano la natura del peccato. Rubare una grande quantità di denaro non è la stessa cosa che rubare poche monete. Rubare in un supermercato non è la stessa cosa che rubare in una chiesa. L'adulterio non è la stessa cosa del peccato di fornicazione. Picchiare a sangue una persona non è la stessa cosa che insultarla. Mancare alla Messa per un anno intero non è la stessa cosa che mancare una sola domenica. Infine, gli esempi abbondano, ma è importante essere sinceri nella Confessione, affinché il Confessore possa vedere il vero stato della nostra anima. In ogni caso, non dobbiamo avere paura di confessare i nostri peccati, per quanto grandi possano essere, perché il confessore non si spaventerà. È praticamente impossibile dire un peccato che il confessore non ha mai sentito in vita sua. A volte, quando noto che in confessione un penitente è molto a disagio o imbarazzato, gli dico spesso: “Se mi dici un peccato che non ho mai sentito in vita mia, ti darò 50 euro”. Amici miei, non sono mai stato obbligato a dare 50 euro a un penitente. Tacere volontariamente un peccato è un sacrilegio e la confessione sarà nulla. Nessun peccato sarà perdonato e il penitente avrà aggiunto un altro

---

<sup>9</sup> Alcuni testi che introducono il penitente a prendere coscienza della necessità della confessione dei peccati: GIOVANNI PAOLO II, Lettera apostolica in forma di “Motu proprio” *Misericordia Dei* (3 aprile 2002), 3.7a; C. GIRAUDDO, *Confessare i peccati e confessare il Signore*, Edizioni San Paolo, Milano 2013; U. OCCHIALINI, *Perché raccontare i miei peccati a un prete? Capire e vivere il sacramento della confessione*, Porziuncola Edizioni, Assisi (PG) 2015.

peccato a quelli che aveva e cioè quello di aver fatto una confessione sacrilega. Pertanto, se non siamo disposti a confessare tutti i nostri peccati gravi, è meglio non confessarsi. Altra cosa è aver dimenticato di dire un peccato grave. In questo caso, la Confessione è valida e tutti i peccati sono perdonati. Ma il penitente è obbligato a confessare il peccato dimenticato nella Confessione successiva. Tra le due confessioni, può naturalmente ricevere la Santa Comunione.

### *Fare penitenza*

Una volta confessati i nostri peccati, il sacerdote ci darà qualche consiglio, che ascolteremo con attenzione. Dopodiché, ci indicherà la penitenza che dobbiamo fare e ci darà l'assoluzione. La penitenza è di solito una cosa semplice, come recitare qualche preghiera o fare qualche opera di carità. Quando il confessore ci impone una penitenza, non è per punirci, ma per aiutarci a riparare i nostri peccati. È consigliabile fare la penitenza il primo possibile, in modo da non dimenticarla.

Come avete notato, non è necessario fare un grande sforzo per confessarsi correttamente. È sufficiente seguire i passi che ho appena citato. Se prendete la buona abitudine di confessarvi spesso, vi costerà molto meno.

#### **4) Alcune accortezze pratiche riguardo la confessione**

*- Perché in genere ci si confessa in un confessionale a griglia?*

Perché la Chiesa desidera rispettare attentamente il desiderio di molti fedeli di non essere riconosciuti dal confessore. Si ha tutto il diritto di non essere visti dal confessore, quindi è assolutamente legittimo confessarsi in un confessionale schermato. Vedere il proprio volto non è essenziale per una buona Confessione. È più importante concentrarsi su ciò che stiamo facendo e sul perdono di Dio che vedere il volto dell'altro.

*- Con quale frequenza è bene confessarsi?*

Dipende. Non c'è una frequenza fissa in questa materia. Se si hanno peccati gravi, è bene confessarsi il primo possibile. Se si tratta di colpe ordinarie, è bene confessarsi qualche volta durante l'anno, anche se non è obbligatorio. Poiché tutti dobbiamo tendere alla perfezione, è bene confessarsi spesso, anche se non si è commesso un peccato grave. Ci sono

persone che si confessano solo prima di Natale o prima di Pasqua. Non dico che sia sbagliato farlo. Il problema sta nel farlo “solo” in quelle occasioni. Per esempio, se una persona ha commesso un peccato grave nel mese di maggio, sarebbe illogico dover aspettare fino a Natale per confessarsi e passare tutti questi mesi senza poter ricevere la comunione. Confessarsi non è come “timbrare il cartellino” quando si arriva sul posto di lavoro.

*- Il confessore può rivelare i nostri peccati ad altre persone?*

No, mai. In nessun caso può rivelare i nostri peccati, anche se questo gli dovesse costare la vita. Il sacerdote è tenuto al più stretto segreto, che nel caso della Confessione si chiama “segreto sacramentale”. Nemmeno il Papa potrebbe dispensarlo da questo obbligo. Se dovesse rivelare un peccato sentito in Confessione e chi lo ha commesso, commetterebbe un reato gravissimo che la Chiesa punisce con la scomunica automatica. Solo la Santa Sede può assolvere il sacerdote da questa scomunica. L'obbligo di osservare il segreto sacramentale vale anche dopo la morte del penitente. La legge del segreto sacramentale è così rigida che nemmeno dopo l'assoluzione il confessore può parlare dei peccati confessati con il penitente, a meno che quest'ultimo non lo desideri di sua iniziativa.

*- Quali sono le cose da evitare nella Confessione?*

Nella Confessione dovremmo evitare di

(a) elencare le nostre buone opere affinché il confessore si congratuli con noi. Lo scopo della Confessione non è quello di elencare le buone azioni, ma i nostri peccati. Lasciamo che sia la Santa Sede a canonizzarci dopo la nostra morte, se lo ritiene opportuno. Non facciamolo noi stessi.

b) Giustificare i nostri peccati. Nella Confessione chiediamo perdono per le cose in cui abbiamo fallito e non andiamo a confessarci per “fare bella figura” davanti al sacerdote. Né andiamo a confessarci per discutere con il sacerdote e contraddirlo.

c) Confessare i peccati degli altri. La confessione serve a confessare i propri peccati e non quelli del marito, della moglie o di altre persone. Ognuno deve confessarsi personalmente. Non possiamo ottenere l'assoluzione per altre persone.

d) Parlare di cose che non hanno nulla a che fare con la Confessione. È meglio parlarne al di fuori della Confessione. È anche una mancanza di considerazione per le altre persone che desiderano confessarsi parlare con il confessore di cose che non hanno nulla a che fare con questo sacramento.

### **5) Considerazioni finali**

Concludo queste parole incoraggiandovi a essere amici del sacramento della confessione. Quando ci confessiamo non perdiamo nulla, ma guadagniamo molto. Quando ci si confessa bene: riceviamo il perdono di Dio, la grazia santificante, se l'abbiamo persa e se non l'abbiamo persa, viene aumentata, riceviamo le grazie per correggere i nostri difetti e anche per vincere le tentazioni, sentiamo la pace nella nostra coscienza e iniziamo una nuova vita. Questo meraviglioso sacramento ci dà molto. È importante parlare di questo sacramento ai nostri amici e parenti, perché nessuno può apprezzare ciò che non conosce. Tutti i cattolici dovrebbero amare questo sacramento. Nel mese di marzo – nel periodo di Quaresima – viene celebrata sin dall'inizio del Pontificato di papa Francesco a San Pietro, una liturgia penitenziale presieduta dal Santo Padre. La Penitenzieria Apostolica, in primis i superiori, è sempre presente anche tramite i Suoi Penitenzieri che servono in Confessionale. È impressionante vedere il Santo Padre andare in un confessionale e inginocchiarsi per confessare i suoi peccati. Questo gesto è stato un grande esempio per tutti i cattolici. Il Papa, i cardinali, i vescovi, i sacerdoti, tutti si confessano come i laici. Nella vita non dobbiamo avere paura di questo sacramento. Averne paura significa non sapere cosa sia. Vi incoraggio a essere apostoli della Confessione e vedrete il bene che farete a molte persone che vivono in una profonda tristezza perché sono lontane da Dio. Forse non mostrano esteriormente di essere tristi, ma lo sono nel loro cuore. Avvicinare qualcuno a Dio è il bene più grande che possiamo fare.

Grazie mille per la vostra attenzione e pazienza!

✠ Krzysztof Józef Nykiel  
*Reggente*