Seminario di formazione
Celebrare il sacramento della Riconciliazione
Roma, Palazzo della Cancelleria, 23-24 ottobre 2026

CONCLUSIONI

S.E.R. Mons. Krzysztof J. Nykiel
Reggente della Penitenzieria Apostolica

Cari amici,

Vorrei anzitutto esprimere il mio sincero ringraziamento a tutti i relatori, a coloro che hanno reso la loro testimonianza e a tutti i partecipanti, sia coloro che sono presenti in sala, sia quanti ci seguite *in streaming* dai vari Paesi del mondo.

Questo seminario nasce dal desiderio di offrire un'occasione autentica di formazione, perché ognuno possa imparare sempre più a guardare con verità alla propria interiorità, illuminato dallo Spirito, e riscopra il valore salvifico del sacramento della Penitenza.

In continuità con l'edizione dell'anno scorso, che aveva riservato particolare attenzione all'esame di coscienza, le relazioni che abbiamo ascoltato in questi giorni hanno approfondito uno degli atti fondamentali del penitente che si accosta al sacramento: la contrizione.

1. Punti principali emersi dalle relazioni

Come è stato detto, quando parliamo di *contritio cordis* non ci riferiamo a un senso di colpa paralizzante, né a un'analisi psicologica sterilmente ripiegata su se stessa, ma all'incontro liberante tra la verità della nostra fragilità e la sovrabbondanza della misericordia di Dio. E l'itinerario svolto attraverso gli interventi che si sono succeduti ha delineato, oserei dire, una mappa completa – biblica, spirituale, psicologico-esistenziale e pastorale – del cammino di conversione.

1. Attraverso la meditazione del *Miserere*, Sua Eminenza il Cardinale Penitenziere Maggiore ha evidenziato che la contrizione autentica non nasce dal disprezzo di sé o dall'osservazione primaria del male compiuto, ma dallo sguardo rivolto alla misericordia divina. L'invocazione «*Pietà di me, o Dio*» precede infatti il riconoscimento del peccato: «*Riconosco la mia colpa*». L'uomo, dunque, osa guardare al proprio peccato perché si sa anzitutto amato e accolto. In questo senso, la contrizione non è un prezzo da pagare, ma l'inizio della nuova creazione operata dallo Spirito Santo, come chiede il salmista: «*Crea in me un cuore puro*»). Il peccatore perdonato, inoltre, supera l'isolamento e diventa testimone della misericordia, come ci hanno mostrato stamattina, con grande coraggio e chiarezza, Massimo e Manuela.
2. L'intervento della Prof.ssa Zanet, da parte sua, ha offerto una fondamentale chiarificazione antropologica riguardo a quattro modalità differenti di porsi di fronte a se stessi, a Dio e agli altri:
    - Il senso di colpa, psicologico, statico e autoreferenziale, che schiaccia la persona nell'illusione di *essere* colpa, e che conduce all'immobilismo o a confessioni frenetiche per mero sollievo emotivo;
    - Il dispiacere, ancora soggettivo e confinato all'esperienza dello "starci male";
    - Il pentimento, che apre al regno dell'oggettività e della relazione, generando il «ravvedimento operoso» e la ricerca di riparazione (come Zaccheo, o fra Cristoforo);
    - La contrizione, atto della volontà e dono della grazia, che unifica la persona e supera la semplice *attrizione* (cioè il timore delle pene) per schiudersi all'amore di Dio.

    Mi pare meriti di essere attentamente ripresa nella progettualità pastorale, inoltre, la raccomandazione di san Giovanni Bosco, che con sano realismo invita a incontrare il penitente nel punto esatto in cui si trova la sua libertà.
3. Ripercorrendo l'itinerario ascetico e mistico lumeggiato dai Padri della Chiesa e dalla teologia spirituale, don Giuseppe Forlai ha mostrato la gradazione che conduce dalla *metànoia* (la conversione della mentalità), alla *katányxis* (la compunzione o trafittura del cuore), fino al *pénthos* (il dolore pieno di speranza che fa sgorgare lacrime di stupore per la bontà di Dio). Per percorrere tale cammino è necessario compiere sei passi: accusare sé stessi chiamando per nome i peccati; prendere consapevolezza delle conseguenze che il peccato ha prodotto nella nostra vita; coltivare il timore di Dio come attenzione al quotidiano; esercitare la

compassione astenendosi dal giudizio sul prossimo («*oggi lui, domani io*»); recidere l'affetto al peccato; accogliere la nascita dell'"uomo nuovo", significata dal dono delle lacrime.

4. P. González Magaña, infine, in dialogo con l'Enciclica *Dilexit nos* di Papa Francesco, ha approfondito il legame indissolubile tra contrizione interiore e riparazione esterna. La riparazione, infatti, non è un mero dovere moralistico, ma il frutto di un cuore trafitto che sceglie di «costruire sulle rovine» causate dal peccato. L'esperienza di san Pietro (il cui pianto amaro nasce dall'aver incrociato lo sguardo di Gesù), la lotta interiore di sant'Agostino e la pedagogia ignaziana delle tre domande («*Cosa ho fatto per Cristo? Cosa faccio? Cosa farò?*») ci insegnano che la confessione non deve essere confusa con la psicoterapia. Il confessore non è un giudice delle rovine, ma un servo della ricostruzione che accompagna il penitente dalla colpa alla misericordia.

2. Spunti operativi per "imparare a confessarsi"

Al termine di questo nostro seminario, per far sì che esso diventi veramente una scuola di preghiera e di riconciliazione e che porti frutti concreti nella nostra vita spirituale, credo che possiamo trattenere quattro indicazioni pratiche per la nostra vita di fede:

1. Iniziare dall'amore, non dal tribunale interiore. Un buon esame di coscienza non deve partire dalla fredda lista dei fallimenti o dal rimprovero di sé, ma dalla contemplazione della misericordia di Dio e del Crocifisso. «*La memoria della Passione di Gesù, con l'imitazione delle sue sante virtù, è la porta che conduce l'anima all'intima unione con Dio*», amava ripetere san Paolo della Croce. Solo quando riconosciamo quanto siamo amati, troviamo il coraggio di guardare la gravità del nostro peccato senza giustificarci e senza neanche disperare.
2. Chiamare il peccato per nome e superare l'autoreferenzialità. Imparare a confessarsi significa passare dal vago «mi sento in colpa» all'onesta ammissione: «Ho fatto questo male e ne riconosco la responsabilità». È necessario superare la trappola del senso di colpa, che ci fa dire «non valgo nulla», per abbracciare la contrizione evangelica, che dice: «Ho ferito l'Amore, ma desidero tornare al Padre».
3. Prolungare il sacramento nella riparazione. La confessione non si esaurisce nell'assoluzione finale. Se la contrizione guarda a Dio, la riparazione guarda al fratello e alla comunità. Imparare a confessarsi implica chiedersi: «Quale gesto concreto di scusa, di restituzione, di verità o di carità posso compiere oggi per curare la ferita che ho aperto?».

4. Coltivare la compunzione come stile di vita. La contrizione non è un'emozione passeggera, ma un orientamento della volontà sostenuto dallo Spirito Santo. Significa mantenere un cuore sensibile e vulnerabile alla Parola di Dio, capace di non giudicare i fratelli e pronto a ricominciare ogni giorno nella speranza.

Carissimi, il Signore non cerca cuori schiacciati o pietrificati dalla vergogna, ma cuori spezzati dalla verità, trafitti dall'Amore e rinnovati dalla grazia. Con la preghiera del *Miserere*, facciamo nostra la duplice invocazione del salmista: «*Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia*» e «*Crea in me, o Dio, un cuore puro*». Che il frutto di questo seminario sia la riscoperta del confessionale non come luogo di giudizio, ma come casa di festa e di risurrezione.