

# **Le attività di formazione: uno strumento per affinare la coscienza**

Carolina, 33 anni, ha cominciato a frequentare le attività di formazione spirituale dell'Opus Dei, anche se non è un membro della prelatura. Ci ha raccontato come grazie a questi incontri ora guarda la realtà che la circonda con occhi diversi.

04/12/2018

La famiglia di Carolina non è praticante e dopo aver ricevuto la Cresima, lei non ha più cercato i sacramenti. Ha vissuto un riavvicinamento alla fede solo qualche anno dopo quando, su consiglio di un cugino, ha deciso di confessarsi. A quel punto Carolina ha ripreso ad andare a Messa.

Ma la vera “svolta” per Carolina è arrivata quando, quasi per caso, è stata invitata a un ritiro spirituale. Qui ha conosciuto un sacerdote che da quel momento è diventato il suo direttore spirituale. “Grazie al suo aiuto, il mio rapporto con la fede è diventato più stretto e ho cominciato a seguire le sue meditazioni una volta a settimana”.

Da lì ha anche iniziato a frequentare settimanalmente il circolo, un’attività di formazione cristiana pensato da san Josemaría, a cui prendevano

parte anche altre giovani professioniste.

“La direzione spirituale è stata determinante, mi ha accompagnato nella ricerca delle risposte che stavo cercando”.

L'esperienza di Carolina infatti è quella di una famiglia che non è riuscita a guidarla, soprattutto nell'ambito della fede. Ciò di cui lei sentiva il bisogno, invece, era di lavorare su di sé e affrontare la vita in modo meno superficiale.

Questo infatti sono per lei le attività di formazione: “Uno strumento per affinare la coscienza”. Ora grazie a questi e alla confessione, Carolina, sostiene di aver cambiato radicalmente prospettiva sul mondo che la circonda. “Prima ero arrabbiata, ritenevo di essere in credito verso la vita per via di alcune sofferenze che avevo dovuto sopportare. Ad esempio una malattia

mi ha tenuto ferma diversi mesi e mi sono convinta di aver perso del tempo: sul lavoro ero diventata insofferente”.

Adesso invece la vita quotidiana di Carolina ha un altro sapore: “Sul luogo di lavoro, per esempio, ora mi sono calmata. Quelli che ho intorno li vedo non più come concorrenti, ma come fratelli. Cerco di rendermi disponibile anche quando ho meno voglia e più in generale ho imparato a gestire meglio anche situazioni frustranti o ingiuste: non sempre dipende da me o da chi ho di fronte, quindi a che serve portare rancore?”.

Certo, come cristiani, c'è sempre da lavorare su sé stessi: “Non è che se vado a Messa sono una persona perfetta, ma vuol dire che sono una persona che cerca di conoscersi meglio”. Ci vuole impegno costante, “ma voglio fare bene tutto quello che faccio e per farlo ho scelto di seguire

l'esempio di Gesù Cristo. Lui per me  
è il massimo”!

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/le-attivita-di-  
formazione-uno-strumento-per-  
affinare-la-coscienza/](https://opusdei.org/it-it/article/le-attivita-di-formazione-uno-strumento-per-affinare-la-coscienza/) (22/02/2026)