

Michele Bortignon

Alzati e cammina

Pedagogia dell'accompagnamento spirituale

INDICE

INTRODUZIONE	5
I COMPORTAMENTI COMPULSIVI	8
Le cause	10
<i>Comportamenti compulsivi tesi a colmare il bisogno di stima</i>	12
<i>Comportamenti compulsivi tesi a colmare il bisogno di affetto</i>	14
Le conseguenze	16
IL PRONTO SOCCORSO	21
A livello generale	21
Il pronto soccorso nell'ansia	23
Il pronto soccorso nella depressione	30
IL PERCORSO	36
L'uomo: un essere in relazione	39
Rifare il look agli archetipi	43
Le tappe del percorso	52
FARE ESPERIENZA DELL'AMORE DI DIO	55
Sperimentare la paternità e maternità di Dio...	57
...in tutto il bello della vita	58
...attraverso le altre persone	61
...attraverso l'accompagnatore spirituale	62
...nel suo perdono	65

...nella fede	70
...attraverso i sacramenti	73
Quando Dio sembra assente	74
Il senso del dolore	78
FARE ESPERIENZA DELLA LIBERAZIONE	82
Colma il tuo bisogno	82
Incontra Dio nel tuo bisogno	86
Perdona chi ti ha ferito	91
Perdona te stesso	96
LIBERARE LE RELAZIONI	99
Litigare: un'esperienza creativa	99
Quando l'altro non soddisfa le tue richieste	103
Quando tu non soddisfi le richieste dell'altro	109
Gestisci le tue reazioni emotive	112
FARE L'ESPERIENZA DI AMARE	117
La vocazione: il tuo specifico modo di amare	117
Come vivere la tua missione	122
Affronta le difficoltà della tua missione	123
Affronta le opposizioni alla tua missione	127
L'ultima motivazione	132
Di fronte ad una malattia inguaribile	134
L'elaborazione del lutto	138
IN DIALOGO CON DIO	143
Vivere con Dio	143
La materia della preghiera negli Esercizi	145
La risposta di Dio	149
La fedeltà alla preghiera	151
L'aridità	156

IL COLLOQUIO SPIRITUALE	160
Le mozioni spirituali	161
La conduzione del colloquio spirituale	167
L'attuazione nella vita	177
L'azione dello Spirito Santo nel colloquio	181
Quando il silenzio si fa parola più vera	186
In ascolto di te stesso	188
Il tocco buono	190
DIVENTARE COMPAGNI DI CAMMINO	194
L'inizio di un carisma	195
Chi è l'accompagnatore spirituale?	197
Il senso di ciò che fai	201
Un modo diverso di vivere la tua missione	204
L'ansia da prestazione	206
Rifonda in Dio il tuo fare	208
Il segreto dell'accompagnamento	211
La lotta spirituale	212
La grazia dell'imperfezione	219
Da chi farti a tua volta accompagnare	226
Accompagnare da laici	232
CONCLUSIONE	237

INTRODUZIONE

Spesso, nel colloquio con le persone che accompagno avverto chiaramente lo svolgersi di qualcosa che mi trascende.

C'è qualcosa di sacro nell'incontro tra chi nella sofferenza si apre all'Amore e chi nell'amore si apre a chi soffre; in quest'incontro è presente il Cristo totale: crocifisso e affidato nell'uno, risorto e salvatore nell'altro. In Cristo i due diventano uno: l'abbandono dell'uno si compenetra all'accoglienza dell'altro, in un movimento che allo stesso tempo è frutto e rinnovato inserimento nel vortice dell'amore trinitario. Ogni sofferenza e ogni gioia, ogni sconfitta ed ogni vittoria di chi accompagno spiritualmente diventano allora mie, ma allo stesso tempo però avverto che esse sono solo momento di una storia che immensamente ed eternamente le supera, mossa da questo vortice, di cui il mio amore è piccolo ma prezioso alito. E' lasciandomi portare da questo vento che vivo e trasmetto vita, perché tale è il frutto dell'amore nello Spirito.

Ci sono storie però in cui Dio oltrepassa qualsiasi mediazione umana, per incontrarsi, irricosciuto amante, direttamente con la persona, in uno sconvolgente a tu per tu. Di tali incontri mi chiama ad essere testimone: colui che, con l'occhio affinato da un amore già vissuto, aiuta a vederlo all'opera. Amare è allora lasciare chi hai finora tenuto in

braccio arrischiare i primi passi da solo, a ciò chiamato da un Dio che adesso si fa silenzio che attende una risposta, fiducia che invoca una responsabilità. E' perfino dire buono ciò che la persona, disorientata, soffre, indicandolo come occasione per un incontro in cui è attesa diversa da un Dio diverso.

Mediazione o testimonianza, comunque l'amare si fa Parola di Dio anche per me. Scopro il mio volto in ciò che di me vive e trema nell'accompagnarla. E nel mio esserle prossimo s'aprono vie ignote a me stesso, così che, donando ciò che non sapevo di avere, mi riapproprio di me, divento ciò che, senza conoscerlo, sono. E quel che sono nello stesso tempo è mio e non viene da me: è l'IO SONO che, per grazia offerto e per bisogno accolto, diventa l'io sono che sono io. Amato amante, posso solo vivere di ciò che IO SONO. E nello stupore di una strana storia - ...e meravigliosa! - mi lascio volare sulla Sua scia, di cui non conosco la rotta. Ma sempre più dolce mi è tale rischio!

Se anche tu ti senti chiamato da Colui che ti ha salvato unendoti a sé alla meravigliosa avventura di essere un cuore in cui si realizza per altri l'incontro che salva, ti offro con trepidazione queste note che nascono dall'esperienza di tanti colloqui vissuti con persone che ho profondamente amato in Cristo.

Vi troverai le indicazioni per un percorso che ti permetterà di muoverti con delicatezza e rispetto nell'accompagnare la persona all'incontro con Dio. Ma attenzione: non si tratta di una ricetta che funziona da sola, perché la conoscenza di Dio a livello esperienziale dovrai mettercela tu; e sarà questa ad essere mediatrice di salvezza, non certo un qualche metodo - questo od altri - che tu possa utilizzare a supporto.

Ho scelto di scrivere usando il "tu" perché ricordi che il cammino che proponi devi prima averlo percorso tu per primo, e che i problemi di chi accompagni sono esattamente quelli che tu stesso stai imparando a gestire.

Capitolo 1

I COMPORTAMENTI COMPULSIVI

Quante volte ti sei sentito trascinato da una forza più grande di te a compiere un'azione, a fare una scelta di cui pur vedevi le conseguenze negative per te e per gli altri? San Paolo descrive in termini significativi questa situazione, e la sofferenza che consegue al rendersi conto della propria impotenza, in un brano della lettera ai Romani: *“Io constato in me questa situazione: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me. Infatti sono d'accordo nel mio intimo con ciò che Dio mi suggerisce, ma dentro di me qualcosa mi trascina a compiere il male. Io proprio non riesco a capire ciò che faccio: infatti non quello che voglio io faccio, ma quello che detesto. Ora, se faccio quello che non voglio, mentre riconosco che ciò che Dio mi suggerisce è buono, significa che non sono io a volerlo, ma uno spirito cattivo che abita in me”* (Rm 7, 15-24 cfr.).

Certamente anche tu, sulla base della tua esperienza, puoi confermare che il peccato, il più delle volte, non è scelta di fare il male, ma il frutto di una spinta interiore che ti sfugge di mano.

Evitare il peccato con la forza della volontà, per quanto doveroso, è pur sempre un agire sui sintomi; la cura consiste invece nel ricercare le radici di questi comportamenti negativi, così simili a quelle della gramigna: a loro volta frutto di

peccato, in una catena intricata ed interminabile. Non riesci ad amare perché a tua volta non sei stato amato. Trasmetti agli altri il male che tu stesso hai ricevuto.

Certo non puoi imputare alcuna colpa a chi ti ha reso quel che sei: anch'egli è stato vittima di un identico destino; la Chiesa chiama "peccato originale" questa pesante eredità. Ma c'è stato uno che ha preso su di sé le conseguenze del peccato degli altri senza scaricarle a sua volta, che ha spezzato queste catene che rendevano l'uomo schiavo di forze oscure e potenti, che ci ha liberato dall'incapacità di amare amandoci gratuitamente, fino in fondo, a prezzo della vita. Gesù Cristo è l'unico che può sostituire le tue esperienze di non-amore con un'esperienza d'amore e, guarendoti, rendendoti "capace" d'amore, amare attraverso di te per sanare altre tragiche situazioni. Per questo è chiamato il "Salvatore": Egli è colui che risana l'uomo al profondo e gli dona il suo Spirito perché ridiventi Amore a immagine e somiglianza del Padre che l'ha creato.

L'accompagnamento spirituale può essere uno strumento per aiutarti a entrare in questa salvezza portata da Cristo¹. Il percorso qui proposto mira ad introdurti in una comunione con Dio in cui non più le tue pulsioni saranno padrone della tua volontà,

¹ L'uomo è sopraffatto dalla propria storia, ma può emanciparsene cogliendo le occasioni che la grazia gli schiude davanti per entrare nella vita nuova promessa dal Cristo per chi vive nel suo Spirito.

ma il suo Spirito ti donerà una nuova spontaneità, fatta di fede, di speranza, di amore.

LE CAUSE

Perché in certe situazioni continui a reagire in un modo che sai bene fa male a te e agli altri?

Perché emotivamente non sei presente alla situazione che stai vivendo adesso, ma inconsciamente stai rivivendo una situazione in cui nel passato è stato negato un bisogno per te fondamentale, essenzialmente il bisogno di affetto o di stima, talora il bisogno di sicurezza.

Si è trattato di un'esperienza di profonda sofferenza vissuta nella relazione con una figura che è stata per te emotivamente significativa. Molto spesso ciò è avvenuto durante l'infanzia a contatto con un genitore...

- **castratore**: ti faceva sentire che non valevi niente, che eri un buono a nulla (anche attraverso una iper-protezione);
- **autoritario**: ti imponeva il suo modo di vedere, i suoi desideri, le sue angosce; non sopportava contrasti, repliche, prese di posizione, manifestazioni di indipendenza; aveva bisogno di dimostrazioni di affetto, di rispetto, di sottomissione;
- **tirannico**: minacciava di non volerti più bene se non eri come voleva lui («Guai a te se non ti

comporti come dico io!»); ti teneva attaccato a sé rinfacciandoti i sacrifici fatti per te, ricordandoti il dovere della riconoscenza; l'amore che ti dava era condizionato, instabile;

- oppressivo-soffocante: ti faceva continue ed inutili raccomandazioni, ti sorvegliava costantemente, ti rimproverava per qualsiasi cosa, piccola o grande;
- strumentalizzatore: ti utilizzava per realizzare se stesso, calpestando la tua personalità;
- assente: non ti dava la necessaria sicurezza affettiva e valoriale (quest'ultima necessaria per affrontare nel discernimento le difficoltà della vita).

A questa situazione hai risposto con l'aggressività (spesso espressa indirettamente) o con la sottomissione, articolate in una serie di comportamenti che allora ti hanno consentito di mantenere, come e per quanto possibile, l'affetto e la stima di cui avevi bisogno.

Col passare degli anni, permanendo le stesse condizioni, questi tuoi comportamenti si sono sclerotizzati, sono diventati un modo di essere, e ora ti trovi ad applicarli non solo con la persona che li ha indotti, ma con tutte quelle che inconsciamente assimili a lei o che te la ricordano, al limite con tutti quanti (meccanismo della "proiezione"). Succede così che, vedendo le persone attraverso i tuoi pregiudizi, timori,

aspettative anziché per quello che sono, tu attribuisca loro dei sentimenti che non hanno affatto e reagisca istintivamente a questi sentimenti inesistenti.

Pur causandoti malessere e impedendoti di esprimere la tua vera personalità, questi comportamenti ancora adesso ti permettono di tenere sotto controllo l'angoscia che ti prende per timore di non essere amato e stimato. Per questo non riesci a farne a meno: la compulsione a ripeterli è più forte di te. Li chiameremo dunque comportamenti compulsivi (dal latino "compello": spingo con forza, costringo).

Comportamenti compulsivi tesi a colmare il bisogno di stima

- Per paura di non essere accettato così come sei e per quel che sei, di essere criticato, rimproverato, giudicato male...
- Per sentire che vali qualcosa, che sei importante per qualcuno, per avere stima di te stesso...
adotti i seguenti comportamenti compulsivi:
- ti piace mostrare ciò che sei e che possiedi ed essere apprezzato per questo;
- ti preoccupi molto dell'opinione altrui («Che cosa diranno di me?»);

- ti mostri impegnato, volenteroso, perfetto in tutto ciò che fai ...ma gli altri spesso considerano esagerati i tuoi comportamenti («Sei troppo ...»);
- le attività che ti appassionano e ti gratificano ti prendono completamente, facendoti trascurare altri impegni prioritari;
- cerchi di superare gli altri a qualunque costo;
- vuoi farcela comunque da solo e non chiedi mai aiuto;
- tendi a metterti dalla parte del più forte e a trascurare o calpestare i più deboli;
- diventi aggressivo, offensivo, vendicativo quando gli altri non corrispondono alle tue attese;
- difendi ostinatamente le tue idee;
- ti comporti in modo intransigente, non sopporti le debolezze altrui;
- critichi, brontoli, hai spesso qualcosa da ridire su quel che fanno gli altri;
- non accetti le tue debolezze e spesso nascondi i tuoi errori dietro a scuse o piccole bugie;
- soffri di complessi di inferiorità, che però nascondi sotto comportamenti spavaldi, di ostentata sicurezza;
- ti autocontrolli in maniera ferrea; non riesci a essere spontaneo, sciolto, a esprimere liberamente i tuoi sentimenti;
- controlli scrupolosamente tutto ciò che fai, e pur tuttavia non ti senti mai a posto, non sei mai

sicuro di aver fatto le cose bene, sei pieno di scrupoli, dubbi, esitazioni;

- non ti senti mai pronto, hai paura di non farcela, le difficoltà ti sembrano più grandi di quel che sono, ti senti in pericolo, vedi tutto nero e temi il peggio;
- se puoi, eviti di esporti, di impegnarti, di assumerti responsabilità, di correre rischi;

Comportamenti compulsivi tesi a colmare il bisogno di affetto

- Per paura di essere respinto, isolato, abbandonato, trattato con indifferenza...
- Per essere accolto, ascoltato, trattato con affetto, accudito, coccolato...

adotti i seguenti comportamenti compulsivi:

- sei esageratamente gentile, ti profondi in piaceri e in regali;
- ti sacrifichi per gli altri e non fai niente per te, ti sembra di non aver diritto a niente;
- non riesci a dire di no alle richieste degli altri, quando effettivamente non potresti accontentarli o anche se sai di non poter mantenere quel che prometti;
- fai tutto per senso del dovere, senza trasporto e senza discernimento;
- stai in silenzio, non osi contraddire, opposti, ma accetti immediatamente quel che dicono gli altri,

cedi sempre per primo, lasci correre, subisci senza difenderti, reprimi la collera, non ti ribelli mai, scegli posti subalterni;

- quando devi fare qualche critica, prendi le cose alla larga, con grande diplomazia, e spesso non riesci a dire quello che volevi o comunque a farti capire;
- ti fai mille riguardi per non disturbare, ti giustifichi per tutto ciò che fai;
- ti senti offeso per un nonnulla, ti sembra che tutti ce l'abbiano con te;
- cerchi di suscitare compassione con il vittimismo (metti l'accento sui tuoi problemi e le tue difficoltà, spesso esagerandole);
- dopo esserti mostrato buono, generoso, gentile con gli altri, li fai sentire in colpa con il tuo vittimismo se non ti danno ciò che chiedi loro, se non si comportano come vuoi tu (ricatto affettivo);
- diventi aggressivo, offensivo, vendicativo quando gli altri non corrispondono alle tue attese;
- ti attacchi morbosamente a qualsiasi persona ti manifesti simpatia e fai di tutto perché questo attaccamento diventi un laccio;

N.B.: non spaventarti e non difenderti di fronte a queste descrizioni. Né tu né i tuoi genitori né le persone significative che ti hanno influenzato siete dei mostri, ma nemmeno dei santi: tutti noi viviamo questi atteggiamenti, in misura più o meno

accentuata, come mezzo illusorio di autosalvezza. Siamo analizzando non per colpevolizzare, ma per cercare di capire.

LE CONSEGUENZE

Rivivere nella proiezione, e quindi con i comportamenti compulsivi che ti sono propri, le situazioni che ti hanno ferito provoca uno stress emotivo che si esprime in ansia; per arrivare, al termine di un sovraccarico di tensione che ti può portare all'esaurimento delle energie fisiche e psichiche, alla depressione.

Nella fase ansiosa metti in atto, a volte in maniera iperattiva, i tuoi specifici comportamenti compulsivi, dando loro nobili motivazioni: il fare giustizia, l'essere disponibile, l'obbedienza, l'ascetismo, ecc..

La loro vera natura, alla cui origine stanno le pulsioni inconsce anziché il discernimento, è però rivelata dall'assenza di serenità vasta e profonda e dalla mancanza di frutti positivi per te e per gli altri contemporaneamente.

Nella fase depressiva, la stanchezza estrema può provocare:

- Malinconia:

- profonda e continua tristezza immotivata; facilità al pianto; pessimismo che trasforma ogni avvenimento in pretesto per la tristezza, mancanza di speranza per il futuro; disgusto per la vita;
- indifferenza apatica e freddezza nelle relazioni (niente ti dice più niente, non provi alcun sentimento, ti sembra di non amare) che ti provoca rimorsi, sensi di colpa, sensazione di indegnità;
- ripugnanza e irritazione verso tutto ciò che sei e che hai e desiderio struggente di tutto ciò che non sei e che non hai; senso di inadeguatezza;
- sensazione di aver sbagliato tutto, di aver sprecato occasioni che ora non possono più ripresentarsi, che la vita sarebbe stata diversa se..., ma nello stesso tempo incapacità di pensare un progetto per concretizzare i tuoi sogni, peraltro irrealizzabili perché fuga, non miglioramento della tua situazione, avvertita come causa del tuo malessere;
- invidia per altre persone che sono come vorresti essere tu, mentre nutri di te stesso una visione assolutamente negativa, alimentata da un perfezionismo che ti propone traguardi irrealizzabili e peraltro inutili;
- Abulìa: attività lenta, penosa, discontinua, esitante, dispersiva, compiuta a prezzo di tremendi sforzi, fino a giungere all'inerzia completa per mancanza di forze e di volontà

(incapacità di passare dall'idea, pur desiderata, all'azione), spossatezza, difficoltà a concentrarsi;

- Tormenti e inquietudini: sei preda degli scrupoli, hai sempre paura di sbagliare e l'impressione di non far altro che sbagli, paura di cedere alla tentazione, paura che Dio ti chieda troppo, paura di non rispondere adeguatamente a ciò che ti chiede. Non ti è chiaro dove vuoi andare; le decisioni e le scelte che ieri avevi fatto con tanta sicurezza, ora diventano incerte;
- Malesseri fisici: insonnia (al contrario dell'ansia, in cui l'insonnia è iniziale, consiste cioè nella difficoltà di addormentarsi, nella depressione l'insonnia è terminale, caratterizzata dalla precoce interruzione del sonno nelle prime ore del mattino oltre che dalla frammentazione del sonno per i numerosi risvegli dopo l'addormentamento), inappetenza, stomaco contratto, emicranie, vuoti mentali, perdita della memoria, incapacità di concentrarsi, di raccogliere le idee. Tutto ciò, unito ad una facile suggestionabilità, a volte ti porta a temere che il tuo stato sia un preludio alla pazzia (paura di impazzire);
- Desolazione. Se la depressione finisce col coinvolgere l'ambito spirituale intaccando la tua fiducia in Dio, il tuo amore per lui (ad esempio, quando incolpi Dio della tua situazione o lo accusi di non far nulla per tirartene fuori), sperimenti la desolazione. La desolazione è uno stato d'animo

di pesantezza spirituale, in cui ti senti senza slancio, senza vitalità spirituale. Si esprime in un crollo della fede, della speranza, dell'amore. Essa tende a portarti ad una chiusura in te stesso con il tuo problema, a darti una sensazione di non senso della vita, dal cui orizzonte Dio scompare completamente.

Naturalmente devi distinguere se nel tuo caso la depressione è una malattia dello spirito, dell'affettività, come nel caso che stiamo considerando, oppure se deriva da una situazione stressante che stai vivendo (sintomi analoghi possono nascere in periodi di grande stanchezza, sofferenza o preoccupazione o accompagnare una malattia) o ancora se è una malattia psichiatrica vera e propria (i sintomi incidono pesantemente e per un tempo prolungato sulla tua sfera relazionale e fisiologica). In quest'ultimo caso è necessario che tu ricorra ad una cura farmacologica prima di intraprendere (e spesso anche durante) il cammino spirituale. L'accompagnamento spirituale non è sostitutivo della terapia, ma ti aiuta a "vivere" in quelle situazioni che prima ti facevano cadere nella depressione.

Anche l'anoressia (il rifiuto di nutrirsi) e la bulimia (l'abbuffarsi di cibo) possono essere considerate malattie dell'affettività derivanti da ferite nei bisogni profondi della persona. L'anoressica manifesta nel corpo il suo stato psichico: una

persona succhiata, svuotata dalle attese e dalle pretese delle persone per lei significative, che non hanno saputo riempirla dell'affetto, della stima, della sicurezza di cui aveva bisogno.

Nella stessa situazione, la bulimica reagisce ai picchi di tensione emotiva usando il cibo come sostituto di quell'affetto e di quella stima che gli altri non le danno.

Capitolo 2

IL "PRONTO SOCCORSO"

Il percorso di guarigione dai comportamenti compulsivi, oltre alla “cura” vera e propria (che affronteremo nei capitoli successivi), esige spesso dei “trattamenti sintomatici” quando la situazione precipita, come abbiamo visto, nell’ansia o nella depressione².

A LIVELLO GENERALE

Confidati con il tuo accompagnatore spirituale. Il condividere con una persona esperta e competente il tuo problema ti aiuterà ad abbassarne la carica emotiva, a dargli le giuste dimensioni e a trovare le soluzioni più opportune.

² Attenzione a non assolutizzare le tecniche di pronto soccorso come fossero risolutive: agiscono solo sui sintomi! Il dolore emotivo (e spesso anche quello fisico, che psicosomaticamente gli è collegato) è il sintomo di una ferita profonda: se nascondi i sintomi senza guarire il male, questo si radica sempre più in profondità; e le cause, lasciate intoccate, prima o poi riemergono.

L’emotività incide sul corpo e di qui sui comportamenti; ma non funziona il percorso inverso: puoi anche cercare di convincerti, tramite idee assimilate per ripetizione, che le cose stanno diversamente, oppure agire direttamente sul corpo tramite massaggi o diete, ma non riuscirai per tale strada a raggiungere l’emotività ferita e guarirla. E’ dunque sul trattamento dell’affettività che devi concentrare gli sforzi per la guarigione.

Confidati con Dio. Rivolgiti a Dio nella preghiera sfogandoti con Lui e chiedendo il suo aiuto. Avvertire la sua presenza vicino a te ti darà consolazione: *"Siate sempre lieti nel Signore! Ve lo ripeto, state sempre allegri: il Signore è vicino. Non angustiatevi per nulla, ma in ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste, con preghiere, suppliche e ringraziamenti; e la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù"* (Fil 4, 4-7).

Ascolta Dio che ti risponde attraverso una frase della Scrittura in rapporto specifico con la situazione che ti opprime in questo momento. Può anche essere una frase che si è rivelata per te particolarmente significativa, che ti ha riempito il cuore facendoti sentire in maniera forte la presenza di Dio accanto a te, il suo prendersi cura di te. Riportala alla memoria e ripetila dentro di te più e più volte, in modo che interrompa il tuo rimuginare interiore fatto di pensieri irrealistici e angosciosi, sostituendo all'interminabile soliloquio il dialogo liberatore con Dio, fatto di parole di consolazione, di esortazione e piene di speranza, che ti fanno sentire che Lui ti è vicino, ti aiuta, ti vuole bene, ti sostiene.

IL PRONTO SOCCORSO NELL'ANSIA³

Rilassati. Per combattere le manifestazioni corporee dell'ansia, puoi ricorrere al rilassamento. Il rilassamento produce degli effetti (rallentamento del ritmo cardiaco e respiratorio) opposti a quelli indotti dall'ansia, consentendo così di frenarla. Inoltre, concentrarti sulle sensazioni prodotte dal rilassamento ti distoglie la mente dalle preoccupazioni.

Ordinarti, pacificarti fuori (nel corpo) ti aiuta dunque ad ordinarti e a pacificarti dentro.

Una semplice tecnica di rilassamento è la seguente. Siediti su una sedia con la schiena e il capo dritti, i piedi ben appoggiati sul pavimento, le mani posate sulle cosce, gli occhi chiusi. Inspira lentamente e profondamente contando fino a quattro; fa' una pausa contando fino a due; espira lentamente e completamente contando fino a quattro; rimani in apnea contando fino a due; ricomincia di nuovo, per almeno tre volte.

³ L'ansia è l'emozione che nasce dal pregiudizio che

- le persone siano stupide o cattive, per cui ti faranno del male
- quel che ti sta succedendo porterà a conseguenze che ti faranno male

con il risultato che cominci a vivere adesso quel male che potrebbe (ma è quasi sempre un'utopia) capitarti dopo.

L'ansia è dunque l'anticipazione terrorizzata di un futuro infausto.

Quando hai la necessità di un rilassamento immediato, contrai i muscoli al massimo (da seduto, stringi con le mani il bordo della sedia tirandolo verso di te, premi con i piedi per terra, stringi i denti), per poi decontrarli improvvisamente.

Delegittima i pensieri ansiogeni. I pensieri che ti creano ansia se non sono paure sono scrupoli.

Le paure sono sintomo di un attaccamento disordinato. Guarda allora alle loro spalle per capire da quali attaccamenti provengono. Rallegrati per l'opportunità di crescere, deciditi di staccarti dall'attaccamento, pianifica come.

Gli scrupoli ingigantiscono i limiti e gli errori per farti desistere dal bene che stai facendo/vuoi fare o per demolire la tua immagine di persona valida e che fa il bene, così da scoraggiarti. Dunque,

- de-colpevolizzati: non c'è attività che non comporti qualche sbaglio in buona fede;
- ridimensiona: con realismo, attribuisce la dimensione corretta a ciò che hai fatto. Cosa può succedere? Come rimediarvi?
- redimi l'errore: trasforma l'errore in lezione per la prossima volta e va' avanti;
- da' un senso alla difficoltà: quale opportunità di crescita costituisce per la tua vita? Cosa ti sta insegnando? Ringraziane il Signore in quanto

passo di maturazione e di preparazione a sfide più impegnative.

Dopodiché, se questi pensieri ancora non cessano, in maniera più direttiva

- prendi posizione: opponi loro un “no” secco: “Basta!”;
- sostituiscili: poiché si tratta del tentativo di portarti fuori dalla corrente viva della tua vita in un pantano in cui puoi solo sprofondare, con due bracciate reimmergiti in ciò che ti dà vita e gustalo (fermatici a lungo, profondamente);
- affidati a Dio: ti hanno toccato in un punto debole, che finora sei stato capace di difendere con le tue forze; ora che sei stato sopraffatto, sei chiamato a sperimentare che “Tutto posso in Colui che mi dà la forza” (Fil 4, 13).

Lotta contro i pensieri angosciosi. A differenza dei precedenti, questi hanno più che altro una base emotiva, con un aggancio alla realtà quasi inesistente. A mente fredda potremmo definirli “assurdità”, che comunque a chi ne è soggetto sembrano avere una loro realtà, che lo terrorizza.

Cosa fare?

- verifica l'inconsistenza delle tue paure mediante il confronto puntiglioso con la realtà;
- cogli nella tua esperienza le prove che normalmente le cose vanno diversamente da come immagini;

- ridi di te stesso nel cogliere l'assurdità delle tue paure (autoironia);
- sostituisci le convinzioni negative con convinzioni positive, vietandoti di pronunciare le prime e continuando a ripeterti le seconde:

CONVINZIONI NEGATIVE	CONVINZIONI POSITIVE
È una situazione terribile: mi distruggerà	È una situazione difficile e dolorosa, ma posso affrontarla
Non ne sono capace	Ho le capacità sufficienti per farcela
Non ce la farò mai	Dove c'è una volontà c'è una via
Andrà senz'altro male	Andrà senz'altro bene
Quello ce l'ha con me	Gli sono simpatico
Non posso fare a meno di farlo	Sono libero di fare quel che ritengo giusto, senza sentirmi obbligato verso nessuno
Devo trovare una soluzione subito	Mi prendo tutto il tempo necessario per pensarci; gli altri possono aspettare
Se sbaglio sono un fallito	Il mio valore non dipende da ciò che faccio: se andrà male sarà una lezione per il futuro

Le convinzioni, infondendoti fiducia o sfiducia in te stesso, ti portano ad affrontare la situazione pieno o assolutamente privo di energie, facendola così avverare secondo le tue previsioni;

- guarda a ciò che resta dopo. Immagina che effettivamente le cose siano andate male. E' il giorno seguente la "catastrofe": cos'è cambiato nella tua vita? La settimana dopo: dove sei, cosa stai facendo, quali conseguenze ha lasciato quel che è successo? Dopo un mese: come vanno le cose, cos'è rimasto dell'accaduto? Potrai scoprire che le conseguenze tanto temute sono praticamente scomparse;
- nelle scelte, prendi una decisione e non pensarci più;
- affida al Signore la tua preoccupazione. Se invece le permetti di rimanere dentro di te, essa si fa padrona dei tuoi pensieri e non lascia spazio alle altre cose. Gira e rigira nella tua testa e diventa un'ossessione.

Tieni presenti i tuoi diritti. Nelle relazioni che ti mettono a disagio, tieni presenti quali sono i tuoi diritti e chiedine il rispetto:

- Hai il diritto di usare della tua libertà nella misura in cui rispetti i diritti degli altri;
- Hai il diritto di fare le tue esperienze, di sbagliare e di cambiare idea;

- Hai il diritto di avere opinioni diverse da quelle degli altri: certe cose importanti per gli altri possono non esserlo per te e viceversa;
- Hai il diritto di non sapere tutto, e quindi di porre domande. Non devi vergognarti di fare domande per paura di passare per ignorante e hai il diritto di non capire chi non si esprime chiaramente;
- Hai il diritto di esprimere i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti, perfino la tua collera, nella misura in cui non insulti l'altro;
- Hai il diritto di domandare all'altro di cambiare il suo comportamento e l'altro ha il diritto di rifiutarsi;
- Hai il diritto di rifiutare, senza sentirti obbligato a giustificarti: nessuno è obbligato ad agire contro la propria volontà solo per non dispiacere a qualcuno;
- Hai il diritto di essere soddisfatto di quel che sei anche se non vai bene agli altri.

Prova anticipatamente. Nell'immaginazione, vivi in anticipo quel che temi possa accaderti. Il futuro genera ansia in quanto ignoto: se dunque riesci a prevederne lo svolgersi, non solo, ma anche a provare anticipatamente come inserirti in esso per viverlo nel migliore dei modi, in una specie di prova generale, nel momento in cui dovrai viverlo nella realtà l'ansia sarà presente a livelli molto più bassi e quindi meglio gestibile. L'imprevisto che non è più tale non costituisce più una minaccia!

L'esercizio rende il futuro evento temuto talmente familiare da farlo sembrare addirittura un'esperienza passata. Immagina dunque la situazione stressante e osservati mentre la affronti: in questa prova puoi permetterti di rallentare i tempi, di tornare indietro e ripetere, di provare modi alternativi per risolvere i problemi che si presentano, di sentirti accompagnato da un invisibile consigliere e protettore disponibile ad aiutarti.

Agisci con gradualità. Per combattere l'istinto di fuga dall'evento che provoca ansia, affrontalo gradualmente. I problemi ti schiacciano se li affronti globalmente, perché li senti troppo pesanti rispetto alle tue capacità. Se invece li affronti a piccoli pezzi, un po' per volta, riuscirai a venirne a capo con uno sforzo accettabile.

Ricollocati nel presente. Nel qui e ora il problema non c'è. Cerca dunque di essere presente al momento presente, sostituendo il lavoro della mente sul futuro temuto con la consapevolezza di ciò che stai vivendo a causa di quest'emozione:

- cosa sta provocando nel tuo corpo?
 - quali pensieri la stanno facendo montare?
- e gusta, invece, quel che il presente ti offre.

Cambia il tuo modo di guardare alla vita. Quand'anche il male che temevi accadesse, non

sarà altro che l'occasione per il cambiamento di una situazione troppo statica.

Il cambiamento tira fuori da te energie e risorse insospettate; fa maturare capacità nuove, atte a gestire la nuova situazione che si è venuta a creare; ti rende sempre più idoneo a vivere nella complessità dell'universo. Certo, questo positivo a lungo termine passa per la sofferenza di adesso. Ma l'“adesso” che ti sconvolge è il seme della gioia di domani. Se vedi solo quel che ti è stato tolto, lo spazio della tua vita si riduce e tu resti nella disperazione.

IL PRONTO SOCCORSO NELLA DEPRESSIONE

Non fare cambiamenti. Quando sei emotivamente turbato, non prendere decisioni che comportino cambiamenti definitivi nella tua vita attuale⁴. Questi sarebbero infatti effettuati sotto la spinta delle pulsioni inconsce che ti fanno credere di poter risolvere il problema fuggendo dalla tua realtà, da difficoltà che invece incontreresti

⁴ “Nel tempo della desolazione non bisogna mai fare cambiamenti, ma rimanere saldi e costanti nei propositi e nella decisione in cui si era nel giorno precedente a quella desolazione, o nella decisione in cui si era nella consolazione precedente. Infatti, come nella consolazione ci guida e ci consiglia soprattutto lo spirito buono, così nella desolazione lo fa lo spirito cattivo, e con i suoi consigli noi non possiamo prendere la strada giusta” (S. Ignazio di Loyola, Esercizi Spirituali, 318).

dovunque e comunque perché le loro radici sono dentro di te.

Ritrovata la serenità, potrai riesaminare la situazione e decidere con maggior obiettività, attraverso un sano e pacato discernimento.

Se la tensione diventa troppo alta può però rendersi opportuno un allontanamento temporaneo dall'influenza delle persone o delle situazioni che contribuiscono a crearla.

Programma traguardi e limiti nelle tue attività:

"Fissati in ogni opera una misura e non desistere finché non l'hai completata", suggerisce Evagrio Pontico⁵. E' importante che ti fissi una misura in ogni opera (un traguardo da raggiungere e un limite oltre il quale non spingerti) perché la depressione fa perdere il senso della misura per inadempienza o, seppure in modo meno evidente, per esagerazione.

La misura da fissare (anche con l'aiuto di un più oggettivo consiglio del tuo accompagnatore spirituale) è quella che prevedi di essere in grado di rispettare, in base all'esperienza delle tue capacità e dei tuoi limiti. Stabilisci quindi un minimo sotto cui sforzarti di non scendere (facendo solo ciò che è indispensabile e importante) e un massimo da non superare (chiedendoti se la tua preoccupazione di non fare abbastanza è una sensazione tua o è legata a una

⁵ Tractatus de octo spiritibus malitiae.

necessità oggettiva, su cui concordano anche altre persone, prima fra tutte chi ti sta accompagnando). Mantieni comunque, rispetto ai risultati che riesci a ottenere, un giusto equilibrio tra impegno e tolleranza.

Sdrammatizza e reagisci. Quando sei depresso, tendi a rimuginare ossessivamente la tua situazione disgraziata considerandola senza via d'uscita. Ma la depressione non fa irrimediabilmente parte del tuo carattere, del tuo modo di essere: è una situazione da cui puoi uscire. E il primo passo è quello di non lasciarti travolgere, ma provare ad assumere comportamenti opposti a quelli a cui la malattia ti porterebbe: innanzitutto distratti, facendo cose che ti piacciono, quindi...

Decidi di uscire dal ripiegamento egoistico su te stesso. Comincia ad amare attivamente, per primo, senza aspettarti niente. Invece di continuare a guardare solo a te stesso, alla tua sofferenza, ai tuoi bisogni che gli altri non soddisfano, comincia a guardare a ciò che gli altri hanno bisogno che tu dia loro. Ciò significa non ribellarti alla croce, ma accoglierla e portarla, pacificandoti con la fatica, con il calice che è offerta di sé, anche se senti il rifiuto al sacrificio. E' questo un atto di libertà da te stesso, accettando, con sano realismo, che l'amore ha spesso la dimensione della croce.

Puoi trovare una via d'uscita al circolo infernale della depressione se abbatti le mura del tuo io, del tuo disperato isolamento, costruito dalla ricerca di attuare con qualsiasi mezzo, anche a scapito degli altri, i tuoi progetti egoistici, e vivi invece ciò che sei, la realtà del tuo essere fatto ad immagine e somiglianza di Dio: l'amore. Nel darti agli altri troverai te stesso, darai un senso alla tua vita ed uscirai dal non-senso che ti ha gettato nella depressione.

Da' uno scopo alla vita. La vita è degna di essere vissuta quando hai uno scopo da realizzare, perseguito con passione, che mette in moto tutte le tue energie e ti fa guardare al futuro con voglia di fare.

Per chi, per che cosa vuoi vivere?

Per chi, per che cosa è importante che tu viva?

In quali nuove attività, interessi, relazioni potresti esprimere e mettere a frutto le tue capacità, le tue esperienze, le tue sensibilità?

Da' un senso alla sofferenza. Ciò che rende negativa un'esperienza è il senso di fallimento che essa comporta. Prova allora a riorientarla, a renderla positiva dandole un valore, un significato in vista di un'esistenza più matura, più profonda: trasformala, insomma, in un'opportunità di crescita. Per far questo, cogli gli aspetti positivi delle situazioni

negative, rovescia il negativo in positivo chiedendoti:

- cosa di questo evento lo rende così negativo? in che senso questo negativo potrebbe dimostrarsi positivo, addirittura utile, un punto di forza, una benedizione? Se non riesci a trovarvi nulla di positivo, prova a disidentificarti: se non stesse accadendo a te, quale aspetto positivo consiglieresti di cogliere?

- che lezione di vita ti sta dando? quali sensibilità sta facendo maturare in te? quali valori ti sta portando a scoprire e ad apprezzare? quali nuove prospettive, quali nuovi orizzonti di senso ti sta facendo intravedere?

La sfida è di riuscire a guardare la croce dalla prospettiva della risurrezione.

Vivi il presente: sposta lo sguardo dal passato perduto che continui a rimpiangere al presente che rischi di perdere perché non riesci a viverlo e a goderlo, dai tuoi sogni irrealizzabili al piccolo miglioramento da apportare alla tua vita reale per vivere più serenamente.

Rendi eterna la vita vivendola con intensità attimo per attimo. Vivi nel presente, assaporando ogni momento nell'attimo in cui lo vivi, ma anche senza cercare di fermarlo.

Allarga lo sguardo a tutta la realtà. Tu puoi essere felice nonostante il tuo problema, nonostante tu

non abbia quello che tu consideri indispensabile per essere felice; e puoi diventarlo aprendo gli occhi su tutto il resto che la vita ti offre a piene mani e di cui non riesci nemmeno ad accorgerti perché sei fissato su quel problema, che ora sta occupando tutto l'orizzonte del tuo sguardo. E' certo un problema importante, ma non è il tutto della tua vita.

Fonda la speranza: Cristo è risorto! La morte è stata vinta! Niente e nessuno può toglierti la speranza che un giorno le cose cambieranno, perché hai nella resurrezione di Cristo una prova e una promessa: crocifisso con Lui, con Lui risorgerai (*"Se infatti siamo stati completamente uniti a lui con una morte simile alla sua, lo saremo anche con la sua resurrezione"* Rom 6, 5): se vivi la tua croce nel suo Spirito, ossia nella fede, nella speranza, nell'amore, anche per te essa si aprirà alla risurrezione.

Capitolo 3

IL PERCORSO

“Esercizi spirituali per vincere se stesso e per mettere ordine nella propria vita senza prendere decisioni in base ad alcuna affezione che sia disordinata”. Dando questo titolo ai suoi Esercizi, Ignazio di Loyola vi sintetizza l’obiettivo a cui mirano: rendere la persona protagonista della propria vita, capace di fare delle scelte libere, non condizionate da alcunché di esterno né di interno a lei, ma esclusivamente fondate sul discernimento. Per questo il baricentro della frase cade su quel “decidere” a cui Ignazio annette grande importanza: sono le nostre scelte, infatti, che ci danno un volto, che realizzano ciò che possiamo essere oppure ci abortiscono nel nostro essere uomini, che configurano o meno la nostra somiglianza a Dio sul nostro essergli immagine, che danno un senso e una direzione alla nostra vita. La scelta si impone di fronte a un bivio e va fatta valutando la meta a cui le due strade conducono. Ma in determinate condizioni il bivio non viene nemmeno percepito, tanto una delle due strade risulta assolutamente evidente, mentre l’altra è solo un’ipotetica traccia neppure presa in considerazione o avvertita come significativa ma impercorribile.

La prima è “la” strada, quella che imbocchiamo guidati da una spontaneità irriflessa o istintiva che affonda le sue radici nelle cosiddette “affezioni”.

Il termine “affezione” ci dice che siamo appunto nella sfera affettiva, emozionale. E’ qui che prendono forza le decisioni... come dice il proverbio: *“La mente propone, ma il cuore dispone”*. Senza il discernimento però il cuore agisce in maniera istintiva per soddisfare i propri bisogni, a difesa di ferite non ancora rimarginate, o in maniera irriflessa per soddisfare i bisogni del sistema sociale, appresi per cultura; la mente interviene solo a posteriori per giustificare ciò che è già stato messo in atto, procurandogli il travestimento di un ideale («L’ho fatto per gli altri!») o di una consuetudine («Fanno tutti così!»). L’affezione disordinata è dunque quella dinamica interiore che ti porta a fallire il bersaglio della tua vita, a non realizzarti come persona, cioè come “essere in relazione”; in termini di teologia morale, a peccare.

Queste affezioni appunto disordinate non vanno eliminate, ma trasformate. Al contrario del buddismo, che punta all’eliminazione dei desideri, il cristianesimo, religione impregnata di passione e di grandi desideri, ne purifica la radice per dar loro una nuova direzione, sostituendo un’affezione disordinata con una ordinata. In che modo?

I bisogni istintivi, che in fondo sono un'inconscia ricerca di affetto e di stima, possono trovare in Dio e nell'agire con Lui un soddisfacimento più solido e privo di riflessi negativi per te e per gli altri.

I comportamenti condizionati culturalmente sono chiamate ad aprirsi al nuovo orizzonte di senso incarnato nell'agire di Gesù, che addita il bene autentico nel bene di tutti.

Un cambiamento, questo, che si realizzerà quando, interiormente guarito dalle ferite che ora ti portano a comportamenti compulsivi disastrosi, porrai a fondamento del tuo discernimento quei valori che hai visti incarnati da Colui che ti ha guarito. Sulla base di questi valori inizierai a mettere ordine nella tua vita: decidendo cosa tenere e cosa eliminare, a cosa dare la priorità e cosa mettere in secondo piano o da parte per quando ci sarà tempo.

I frutti che nasceranno da questo lavoro di riordinamento, gustati come risposta vera ai bisogni dell'essere e verificati nella loro positività dalle conseguenze², trasformeranno in affezioni ordinate i nuovi modi di agire, conferendo loro una spontaneità che renderà sempre meno faticoso il "vincere te stesso".

L'UOMO: UN ESSERE IN RELAZIONE

Esaminiamo dunque qual è la prospettiva verso cui dirigersi per riordinare il nostro agire.

La concezione cristiana dell'uomo lo vede creato da Dio a propria immagine e somiglianza (Gen 1, 26). Il modello è dunque il Dio trinitario, il cui esistere è dato dal reciproco relazionarsi della famiglia divina, vortice d'amore da cui l'uomo viene creato per traboccare di vita ed in cui viene riassorbito per anelito all'unità.

Ad immagine di Dio, dunque, relazione sussistente, l'uomo è un essere in relazione.

Più laicamente, tale verità può essere fondata sul fatto, psicologicamente verificabile, che la vita perde senso se l'uomo non ha la possibilità di amare e di essere amato, di vivere cioè in relazione. L'uomo pienamente realizzato è dunque quello che vive in maniera profonda ed equilibrata le sue relazioni. Viceversa, i comportamenti compulsivi, impedendogli di vivere rapporti sereni e realizzanti con gli altri, con le proprie attività, con Dio, con se stesso, gli creano una serie di scompensi a tutti i livelli della sua personalità.

I sintomi che rivelano in che modo stai vivendo le tue relazioni sono i seguenti:

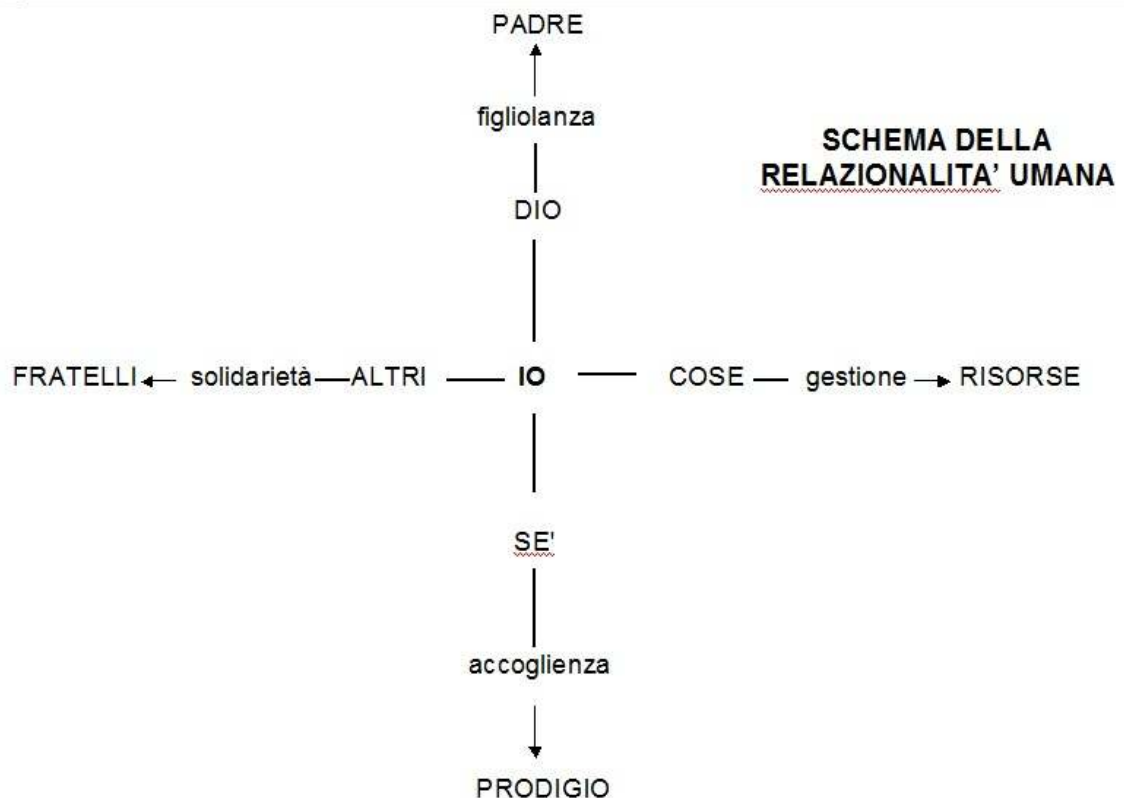
Relazione vissuta	corpo	mente	cuore
Correttamente	piacere relax	gratificazione	serenità
Scorrettamente	fastidio rigidità sfinimento	pesantezza senso di soffocamento	disagio aridità freddezza ansia timore

Puoi vivere correttamente le tue relazioni se entri nelle leggi che ne regolano il positivo realizzarsi:

Principio di reciprocità

Significa vivere le relazioni secondo una logica che mira al bene di entrambi i soggetti in relazione.

- vivendo con Dio un rapporto di figliolanza, Egli diventerà per te un padre
- vivendo con gli altri un rapporto di solidarietà, essi diventeranno per te dei fratelli
- vivendo con le cose un rapporto di gestione, esse diventeranno per te delle risorse
- vivendo con te stesso un rapporto di accoglienza, diventerai ai tuoi occhi un prodigio



Principio di equilibrio

Significa vivere le relazioni equilibrandole fra loro: non trascurando né assolutizzando nessuna di esse a scapito delle altre.

Principio di totalità

Significa vivere le relazioni con tutto te stesso, investendovi la ragione (il riflettere), l'affettività (l'amare), il corpo (l'agire).

Principio di distacco

Significa vivere le relazioni non per una gratificazione personale immediata dei tuoi bisogni; questa finalizzazione manipolerebbe l'altro negandogli la possibilità di essere quel che è e quindi di arricchirti con quel di assolutamente

personale e specifico può darti. Usatolo, lo butteresti via.

Vivere le relazioni in questo modo è il frutto maturo di una libertà interiore acquisita in un cammino di liberazione dai condizionamenti che causano i tuoi comportamenti compulsivi. A muovere questo cammino è lo Spirito di Cristo che vive in noi. Egli non può che continuare la missione di Gesù: *“io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza”* (Gv 10,10). Per poterci condurre a questa vita in pienezza, Egli per primo ce l'ha mostrata nel suo modo di vivere, che potremmo riassumere nel suo invito: *«Siate completi!»* (Mt 5, 48). L' "uomo completo" è l'uomo pienamente realizzato in tutte le sue dimensioni (intelligenza, affettività, corporeità), funzionante in maniera armonica e coerente, in cui nulla è "troppo...", ossia non equilibrato con il resto, ma tutto è il massimo. Per questo, giunto al culmine del suo poter essere, in una sola parola ("è compiuto", "è completato" Gv 19, 30) Cristo esprime il significato di una vita e ce ne consegna, ce ne affida lo spirito. Prendersi cura di noi stessi e di altri significa allora accogliere ed aiutare ad accogliere questo Spirito, viverne ed aiutare a viverne, per diventare, in noi stessi e tra di noi, completi ed armonici. Saremo allora "belli" dentro, e per questo stesso attraenti, a somiglianza del

“pastore bello, attraente” (Gv 10), che per primo si prende cura di noi.

La libertà interiore che rende capaci di camminare verso questa completezza diventa dunque l'obiettivo del cammino spirituale, che si tratta ora di individuare nel suo sviluppo.

RIFARE IL LOOK AGLI ARCHETIPI

Il tuo primo accostarti a Dio è motivato dai bisogni. E' la fase infantile del tuo rapporto con il Signore, a cui chiedi di essere il prolungamento dell'esperienza che hai vissuto con i tuoi genitori che ora non ti bastano più, avendone riconosciuto l'impotenza di fronte ai problemi che ti trovi ad affrontare. In questo rapporto cerchi dunque in Dio una madre ed un padre che soddisfino ad un livello superiore i tuoi bisogni di sempre.

Madre e padre hanno modalità diverse di rispondere ai bisogni del figlio, modalità che derivano dalla loro realtà di persone sessuate.

La madre, in quanto donna, è fisicamente caratterizzata dalla vagina che accoglie, dall'utero che protegge; la sua immagine esprime dunque accoglienza, protezione, sicurezza, calore, dolcezza, pazienza, servizio, premura, presenza, vicinanza, amore incondizionato.

Il padre, in quanto uomo, è fisicamente caratterizzato dal pene, con cui penetra; la sua immagine esprime dunque forza, energia, potenza, autorità, capacità di illuminare e guidare, possibilità di castigare e perdonare.

Il rapporto con la madre è quello che, in ordine di tempo, si instaura per primo. E' funzionale alla fase iniziale della vita del bambino per dargli solidità interiore: l'affetto di cui è circondato (l'accoglienza) gli dà un senso di validità; le cure di cui si sente oggetto (la protezione) gli danno un senso di sicurezza.

Col maturare di questa solidità interiore in senso sempre meno dipendente dall'esterno, il bambino prende coscienza della sua individualità (doti e capacità) e si apre progressivamente al mondo. In questa fase di scoperta sente il bisogno di quella guida che il padre gli può dare fornendogli delle direttive, delle regole e, in se stesso, un modello da imitare.

Il cammino della persona umana non è però lineare, per cui alla fase materna non è detto si sostituisca completamente quella paterna ed a questa un'improbabile assoluta autonomia.

Si tratta invece di un cammino che sale (normalmente c'è una crescita) in forma di spirale: a fasi in cui le difficoltà portano al bisogno di sentirsi tra le braccia della mamma, si alternano fasi in cui il desiderio di esprimere ciò che si sente

dentro di sé come valore spinge a cercare nel padre ispirazione e criteri di scelta.

Alla figura dei genitori, che con gli anni diventa sempre meno a misura delle esigenze di un uomo che si va facendo adulto, si sostituisce così, in dissolvenza, quella di un Dio madre e padre.

Come però abbiamo visto in precedenza, se nelle prime fasi evolutive della tua vita (le più delicate in quanto è in esse che si è formato il tuo carattere), si sono verificati dei problemi, la tua relazionalità ne sarà risultata disturbata: alle persone che, per il loro ruolo, ti ricordano l'immagine materna o paterna attribuisce allora quelle caratteristiche del genitore delle quali hai fatto esperienza. Il preconetto che così si è formato nasconde allora ai tuoi occhi ciò che l'altro realmente è, gli si sovrappone e suscita in te lo stesso modo di reagire di un tempo: non a colui che ti sta di fronte reagisci, ma al fantasma di tua madre o di tuo padre.

Così succede anche nei confronti di Dio: l'esperienza negativa vissuta nel rapporto con la figura materna o paterna si trasferisce sulla figura di Dio, rivestendolo di un'immagine falsata.

Questo trasferimento di esperienze vale però anche in senso inverso: se l'esperienza fatta col genitore influenza pregiudizialmente il rapporto con Dio, d'altra parte un'esperienza di relazione con Dio affettivamente ricca e intellettualmente onesta e significativa può aiutarti a colmare le

carenze affettive e raddrizzare le visioni distorte della vita che hai elaborato nel corso di esperienze negative dell'infanzia a contatto con genitori o altre figure adulte dominate da comportamenti compulsivi (tieni presente: spesso non per colpa loro, ma perché anch'esse sono state vittima di analoghe esperienze).

Possiamo dunque dire che l'esperienza di relazione che hai vissuto con una certa persona costruisce un'immagine che viene estesa a tutte le figure aventi il medesimo o analogo ruolo, trasformandola così in simbolo: da tutti i padri e le figure che al padre si ricollegano (superiori, autorità, educatori, guide, marito, Dio-Padre) ti aspetti pregiudizialmente un comportamento analogo a quello di cui hai fatto esperienza col padre-genitore; allo stesso modo, da tutte le madri e le figure che alla madre si ricollegano (donne, moglie, Dio-Madre) ti aspetti pregiudizialmente un comportamento analogo a quello di cui hai fatto esperienza con la madre-genitrice.

Ma a loro volta queste ulteriori figure integreranno con il loro modo di essere, a volte anche modificandola radicalmente, l'immagine simbolica che il padre o la madre riveste nella tua coscienza affettiva e razionale.

E' proprio su questo meccanismo di integrazione e modifica che l'accompagnamento spirituale punterà per aiutarti a guarire il tuo modo di relazionarti con gli altri. Rifacendo il "look"

all'immagine di Dio, ricostruirà la tua esperienza di figlio e, conseguentemente, il tuo modo di vivere con gli altri.

Perciò:

- contro l'esperienza di un genitore sminuente, che ti ritornava un'immagine negativa di te stesso, incontrerai un Dio che ha fatto tutto, a cominciare da te stesso, bene e per il bene;
- contro l'esperienza di un genitore dispotico e ricattatore, che condizionava l'affetto che ti dava all'osservanza della sua volontà, incontrerai un Dio che ti dà i mezzi per costruire la tua avventura nella vita e gode della tua creatività;
- contro l'esperienza di un genitore soffocante, che non si fidava di te e pretendeva di gestirti, incontrerai un Dio che ti aiuta a crescere nella responsabilità, lasciandoti libero nelle tue scelte e recuperandoti nei tuoi errori;
- contro l'esperienza di un genitore che strumentalizzava le tue scelte ai suoi bisogni di realizzarsi, incontrerai un Dio che in Cristo ti offre la sua esperienza di vita per aiutarti nelle tue grandi scelte al fine di realizzare appieno le tue capacità e sensibilità e diventare così quel che puoi essere;
- contro l'esperienza di un genitore che ti amava in misura proporzionale al tuo corrispondere ai suoi progetti, incontrerai un Dio che ti assicura il

suo amore comunque, anche nel momento in cui lo rinneghi o lo uccidi;

- contro l'esperienza di un genitore inetto, che si faceva sommergere dai problemi della vita, incontrerai un Dio che ti apre alla speranza di un avvenire migliore, di poter uscire dalle situazioni più disgraziate e impossibili, mostrandoti nella resurrezione del Figlio l'esito del vivere nel suo Spirito.

Ritrovando in Dio una madre e un padre che svolgano appieno il loro ruolo di accoglienza e di guida nei tuoi confronti, colmando i tuoi bisogni di affetto e di stima, cambierà la tua immagine del genitore, nei confronti della figura del quale, in chiunque riconosciuta, non proverai più paura.

Parallelamente cambierà anche la visione di te stesso e delle persone che inconsciamente assimili a te stesso: i deboli, gli inferiori, i sottomessi, i poveri, i diversi rispetto a te, come tu lo sei stato rispetto alla figura genitoriale da cui ti sei sentito sminuito e calpestato.

Poiché queste persone ti rimandavano come uno specchio la tua immagine che non potevi accettare, pena la caduta dell'autostima (nel qual caso avresti potuto piombare nella disperazione), per sottolineare la tua differenza, la tua distanza da loro, finora le hai a tua volta disprezzate, a volte

anche calpestate con aggressività manifesta o con pretese irrealistiche.

Avendo ora trovato in Dio un padre e una madre, puoi finalmente sentirti figlio: accolto e amato in quanto tale, non per quel che riesci ad essere.

Cadute così le proiezioni dei tuoi fantasmi sulla realtà che stai vivendo, recupererai la tua libertà interiore e, svincolandoti dalle reazioni stereotipate di difesa o di aggressività, prenderai ora le tue decisioni con serenità e realismo (in base a discernimento), esprimendo nel tuo agire quel che hai vissuto nella relazione con Dio.

Perché questo modo di procedere?

Forse già altre volte, avvertendo in modo particolarmente profondo la sofferenza che il tuo comportamento compulsivo causava a te stesso e agli altri, hai cercato di cambiare impegnandoti con tutte le tue forze... senza riuscirci. Come mai? Non puoi chiedere a te stesso di dare ciò che non possiedi: sai bene che è giusto amare, ma, alla prova dei fatti, non ci riuscirai se prima non ne hai fatto esperienza in quanto amato. Non potrai essere onesto, buono, disponibile se nessuno lo è stato con te.

In termini teologici, l'uomo non può darsi la salvezza da solo. E' invece l'esperienza di essere amato da Dio che gli permette di amare a sua volta.

Per un'autentica conversione di vita non è sufficiente aver scoperto le cause del problema e individuato le soluzioni: hai bisogno della grazia di Dio, di un'esperienza di amore che guarisca le tue ferite e ti dia la forza necessaria per amare a tua volta.

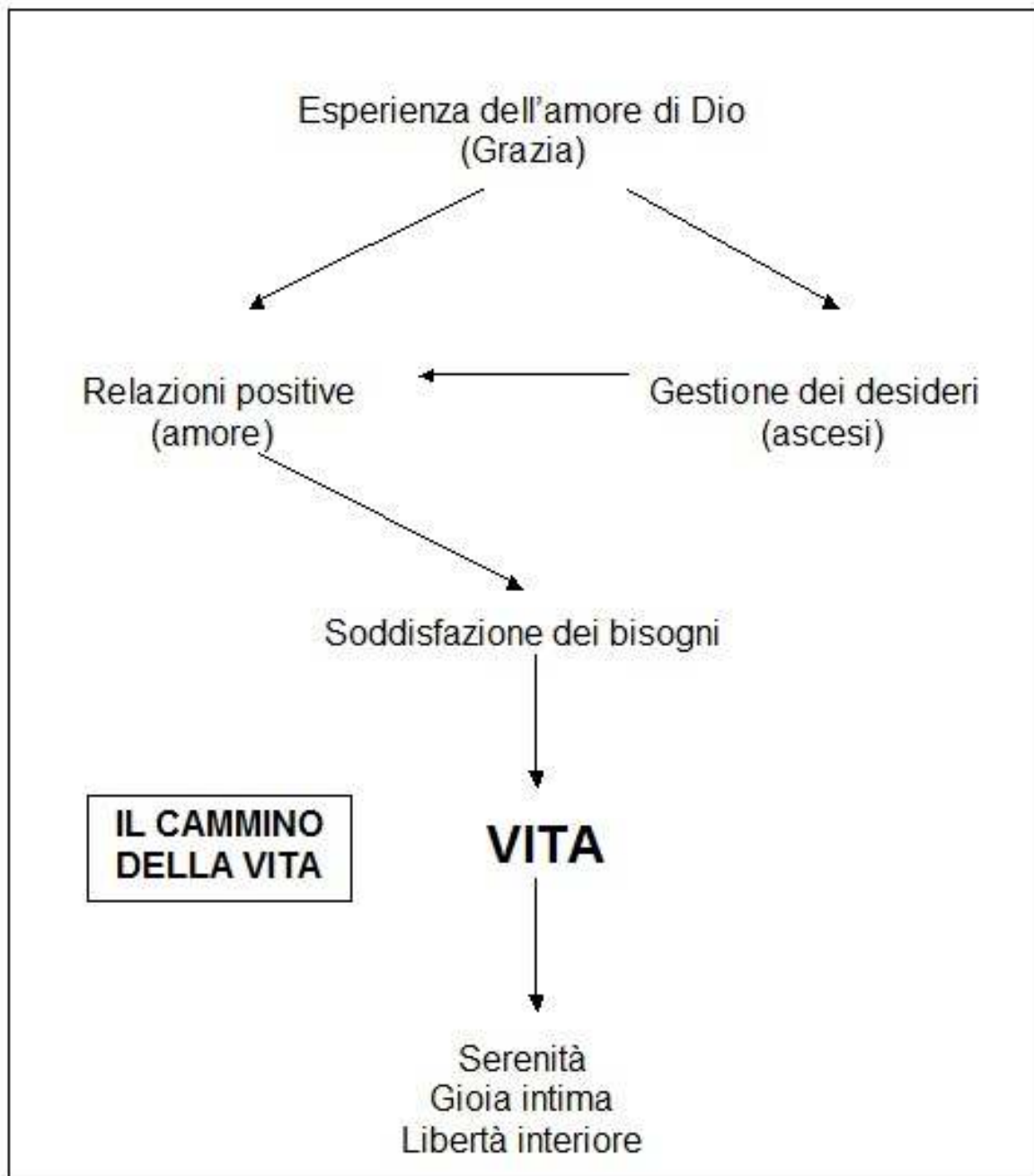
Al di là del vivere l'esperienza dell'amore gratuito di Dio, che suscita in te la risposta della fede, fondamento del nuovo Spirito che Cristo ti chiama a vivere con Sé, c'è qualcosa che puoi fare per superare i tuoi limiti, per contrastare i tuoi difetti, per vincere le tentazioni che ti attaccano?

Non lottare per distruggere, ma per costruire sul versante opposto: questa è la legge. Sarà la consuetudine con il bene, non la lotta con i tuoi dèmoni, ad allontanarti dal male. I tuoi dèmoni sono fortissimi. Non prendere tu l'iniziativa di combatterli: non ci riusciresti. Lascia sia il Signore a dirti che è arrivato il momento di farlo, che sei diventato adulto per gestire la situazione. E lo farà dandoti coraggio e forza, nella pace.

Mettiti allora alla porta della tua coscienza "con timore e tremore", chiamando Gesù ad intervenire in tuo soccorso quando i tuoi dèmoni sopraggiungono, ben conscio della tua estrema fragilità e incapacità a resistere loro.

In un gesto d'amore, prova ad offrirti di stare con Lui anziché con il tuo dèmone e restaci concretamente, mentre questo cerca di trascinarti con sé, parlandogli di quel che ti sta succedendo,

chiamandolo in tuo aiuto⁶, dicendogli il tuo desiderio di stare con Lui. E, nel frattempo, fisicamente allontanati dalla tentazione, facendo qualcos'altro.



⁶ Secondo la tradizione dell'Esicasmò, è strumento potente l'invocazione ripetuta del nome di Gesù ritmata sul respiro: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me".



N.B.: in questo schema, la vita rimane al centro dei tuoi desideri, ma non riesci ad entrarci, perché i bisogni non vengono soddisfatti

LE TAPPE DEL PERCORSO

Come articolare pedagogicamente l'esperienza di Dio?

Le tappe della storia di salvezza che Dio ha fatto innanzitutto con il suo popolo diventano paradigma del cammino che Egli vuol far percorrere ad ogni uomo.

L'iniziativa viene presa da Dio in risposta ad un grido di dolore che l'uomo spesso non sa nemmeno a chi rivolgere: *"Ho osservato la miseria del mio*

popolo in Egitto e ho udito il suo grido a causa dei suoi sorveglianti; conosco infatti le sue sofferenze” (Es 3, 7).

E' la prima tappa: fare esperienza di essere amato da Dio. Rendersi conto che, da sempre, Dio si prende cura di me.

E' la fase dell'infanzia spirituale: Dio è per me.

Dio ci accompagna quindi in un cammino di liberazione dai condizionamenti che sono causa di queste sofferenze: *“Sono sceso per liberarlo dalla mano dell'Egitto e per farlo uscire da questo paese verso un paese bello e spazioso, verso un paese dove scorre latte e miele”* (Es 3, 8).

E' la seconda tappa: fare esperienza di essere liberato da Dio.

Dio mi libera da tutto ciò che mi impedisce di essere quel che sono.

E' la fase dell'adolescenza spirituale: Dio è con me.

L'esperienza d'amore, vissuta fino a questo momento passivamente, diventa poco a poco orizzonte di senso e stile di vita, si fa spinta interiore a rimettere in gioco quanto ricevuto: *“Ora va'! Io ti mando dal Faraone. Fa' uscire dall'Egitto il mio popolo, gli Israeliti!”* (Es 3, 10); *“Il Signore mi ha mandato a portare il lieto annunzio ai miseri, a fasciare le piaghe dei cuori spezzati, a proclamare la libertà degli schiavi, la scarcerazione dei prigionieri, a consolare tutti gli afflitti”* (Is 61, 1-3).

E' la terza tappa: fare esperienza di amare.

Vivo con gli altri quel che Dio è stato con me.

E' la fase della maturità spirituale: io sono, con Dio, per gli altri.

Ognuna di queste tre fasi non attende, per iniziare, il completamento della precedente, ma un movimento nell'una provoca un movimento nell'altra, cosicché la crescita nell'amore assume un andamento a spirale, con continui, successivi e sempre maggiori approfondimenti di esperienze a tutti i livelli.

Capitolo 4

FARE ESPERIENZA DELL'AMORE DI DIO

Qual è l'esperienza fondante l'inizio di un cammino di fede, ovvero, in termini ignaziani, il suo "principio e fondamento"? Che cosa rende possibile la fede, ossia il fidarsi e l'affidarsi?

E' questo un punto delicato, che discrimina tra un'autorealizzazione programmata e autogestita e una conformazione a Cristo donata e accolta.

C'è il rischio infatti di scambiare per vita di fede un fare che ti conforma ad un modello culturalmente condiviso a livello cristiano, il cui raggiungimento ti dà la riprova della tua validità, quasi la santità fosse una situazione da costruire con il tuo impegno. Il lato oscuro di tale prospettiva è nel senso di fallimento che ti prende quando non riesci ad equipararti a questo modello esterno. Ma se le tue opere fossero la fonte e la misura della tua validità, *"sarebbe resa vana la croce di Cristo"*, potremmo dire con San Paolo. Fin qui infatti non c'è fede, ma una più o meno marcata capacità di costruire te stesso in vista di un'autorealizzazione dagli orizzonti esclusivamente materiali.

Nella fede la tua validità non dipende da nulla, è un dato costitutivo del tuo essere: sei valido perché esisti, il tuo esistere ha un senso in sé.

La fede ti aiuta innanzitutto ad accoglierti sentendoti donato a te stesso da Dio. Il fare diventa allora un lasciar emergere ciò che sei, ciò che man mano scopri di essere, non uno sforzarti di essere ciò che pensi di dover essere. Prima ti sentivi un nulla, un vuoto che acquistava senso quando facevi qualcosa di valido secondo il consenso comune. Ora ti senti un insieme di specifici doni (e questa particolare combinazione di beni è solo tua, perché la tua storia è stata unica, non ce n'è un'altra di uguale) da donare. E donandoli li scopri sempre più a fondo in tutta la loro valenza.

Tu sei perché Dio, in un traboccare d'amore che ha coinvolto altri esseri, ti ha dato l'essere. Tu sei un traboccare dell'Amore, dell'essere di Dio. Sei valido perché sei parte di Lui. Sei amato perché sei parte dell'amore trinitario. Sei una parte di Dio fuori di Dio.

Ma tutto questo, che pur fa parte del tuo essere uomo, non si rivela che nell'incontro personale con Dio stesso. Hai bisogno che nel più profondo dei tuoi inferi, dove ribolle l'autodisprezzo per un te stesso identificato con la tua maschera, finora portata per conquistare (ma a che prezzo?!) stima e affetto, Lui, guardandoti negli occhi con uno sguardo che sa vedere sotto la tua scorza, ti spalmi sul cuore ferito la parola che ti riconosce suo figlio: *«Sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e io ti amo»*.

Solo con questo principio e su questo fondamento si può avviare un cammino di autentica fede, di sequela di un Cristo che è il figlio di Dio e non una proiezione del tuo dover essere.

SPERIMENTARE LA PATERNITA' E MATERNITA' DI DIO...

Quella con Dio è un'esperienza di base, come quella con i genitori nell'infanzia. Non può essere sostituita da quella con altre figure, pur importanti: coniuge, amici, educatori, altre persone significative possono aggiungersi, rendendo ancor più concreta l'esperienza d'amore che stai vivendo, ma avverti che la relazione con loro è però pur sempre limitata, provvisoria, di passaggio: non può darti quella sicurezza del "per sempre e comunque" di cui hai bisogno.

Senti dunque la necessità di porre Dio come pietra angolare di quell'edificio in costruzione che è la tua vita. Senza di Lui, appoggiandoti solo a te stesso, avverti con angoscia che il rischio di crollo è sempre presente.

L'esigenza di Dio come presenza costante e rassicurante si coglie nella presentazione che di Lui fanno i profeti al popolo d'Israele nei momenti di crisi: YHWH è un Dio fedele, che agisce non per riguardo agli uomini (non, cioè, perché lo meritino), ma per dar gloria al suo nome santo,

ossia per tener fede a ciò che è: madre e padre di un popolo. Non può perciò non intervenire a liberarlo dai pasticci in cui si è cacciato con i suoi comportamenti sbagliati.

L'accompagnamento spirituale ti porterà dunque a trovare in Dio quel padre o quella madre, o quel loro particolare aspetto, di cui nei tuoi genitori non hai fatto esperienza, in modo da colmare il tuo specifico bisogno. L'attuale esperienza genitoriale patologica si dissolverà così in un'esperienza di paternità e maternità che ti risanerà affettivamente.

...IN TUTTO IL BELLO DELLA VITA

L'esperienza dell'amore di Dio, per essere principio di guarigione, deve però coinvolgerti in tutte le tue dimensioni -razionale (la mente), affettiva (il cuore) e corporea (i sensi) - facendoti riscoprire l'autentico volto di Dio e aiutandoti a entrare intimamente in comunione con Lui. Solamente questo tuo coinvolgimento in tutte le tue dimensioni ti porterà ad una concreta esperienza di amore che potrà dissolvere l'altrettanto concreta esperienza di non-amore che ha fatto nascere in te i comportamenti compulsivi di cui soffri.

In questa direzione, il primo passo che l'accompagnamento ti aiuterà a fare è dunque

quello di riattivare l'affettività (quella parte dell'emotività composta da emozioni positive, piacevoli, gratificanti) passando attraverso le sensazioni veicolate dal corpo. Le emozioni sono infatti suscitate dalle sensazioni, dalla coscientizzazione, cioè, dell'attività dei sensi.

Gli stimoli possono provenire dalla realtà attraverso i sensi esterni (vista, olfatto, gusto, tatto, udito), ma anche dall'immaginazione, che ti rende presente a situazioni vissute psichicamente: attraverso i sensi "interni" puoi vedere luoghi e persone, puoi sentirti accarezzato, puoi sentirti rivolgere parole.

Ogni possibile fonte di sensazioni positive diventa così un talento da scoprire e utilizzare per aumentare la tua gioia e, di riflesso, quella degli altri.

Dice un midrash del tempo di Gesù: *"Ciascuno sarà chiamato a rendere conto di ogni piacere legittimo di cui non ha goduto"*. Se Dio ti vuole felice (è questo l'obiettivo dell'alleanza: *"...perché sia felice tu e i tuoi figli dopo di te"* Dt 4, 40), sei chiamato a diventare un cercatore di gioia, imparando a scoprire e a godere di tutto il positivo che la vita ti riserva.

Diventa perciò un dovere etico vivere tutto ciò che per te è piacevole, appassionante, interessante, ossia che ti coinvolge facendo vibrare il tuo corpo, il tuo cuore, la tua mente.

Dio non vuole per te una vita scialba e castigata; c'è già abbastanza sofferenza "naturale" senza che tu (più che altro i tuoi sensi di colpa) vada ad aggiungerne altra.

Anche la fatica e la sofferenza a cui vai volontariamente incontro per realizzare un compito in cui credi sono una partecipazione all'opera redentrice di Cristo solo se vissute con il coinvolgimento di tutte le tue dimensioni vitali in un'impresa che ti appassiona profondamente, che senti come qualcosa di bello, di buono, di giusto.

Per realizzare appieno lo scopo della vita sei dunque chiamato a entrare nella realtà gustandola con tutti i cinque sensi, interessandotene con tutta la mente, appassionandotene con tutto il cuore.

Passaggio fondamentale nel processo di nutrimento dell'affettività è quello della coscientizzazione delle sensazioni. Non basta, infatti, sentire piacere: occorre riferirlo alla sua fonte perché esso susciti delle emozioni.

La carezza, l'abbraccio dell'altro suscita in te una sensazione piacevole perché sollecita le terminazioni nervose della pelle, ma solo se questo piacere è messo in riferimento alla persona che volutamente lo produce per manifestarti il suo affetto suscita in te l'emozione del sentirti amato.

Così è per l'armonia di forme e colori che ti rende piacevole la vista di uno spettacolo della natura: se l'avverti come dono di un Dio che te lo offre per renderti gradevole la vita, susciterà in te

l'emozione del sentirti oggetto di premure ed attenzioni da parte di Dio.

O per il disegno provvidenziale che puoi cogliere nell'evoluzione della tua storia, se lo avverti come intervento di Dio che, dandoti il suo Spirito, ti aiuta a scrivere diritto nelle tue righe storte, trasformando in esperienza di vita ogni sofferenza e peccato.

L'accompagnamento ti offrirà dunque degli spunti di preghiera che ti aiuteranno a sentirti oggetto dell'amore, della cura, dell'attenzione di Dio; e questo utilizzando i sensi esterni, i sensi interni e la riflessione sulla tua storia.

Ne nasceranno emozioni positive che caricheranno la tua affettività, offrendoti una prima occasione di esprimere a Dio i tuoi sentimenti in una preghiera di lode e di ringraziamento.

...ATTRAVERSO LE ALTRE PERSONE

Dio ha voluto aver bisogno dell'uomo per esprimere il suo amore. Se, nella sua povertà, l'amore dell'uomo non basta, esso è però la via per intuire, per credere e per scoprire l'amore di Dio.

Quel Dio che ti accoglie e ti aiuta ad affrontare i tuoi problemi ti si fa vicino non solo misticamente nella preghiera e nei sacramenti, ma concretamente anche nell'altro. Nell'altro puoi sentire Lui che ti parla, Lui che si prende cura di te,

Lui che ti vuole bene; ma anche Lui da ascoltare, Lui di cui prenderti cura, Lui a cui volere bene. Quale mirabile dialettica fra trascendenza ed incarnazione ha voluto inserire Dio nel rapporto con noi! Nella sua misericordia, Dio può allora farsi incontro alla tua povertà di amore, alla tua incapacità di trovare solo in Lui la risposta al tuo bisogno di sentirti amato, esprimendo attraverso le persone un amore che, a seconda delle situazioni e delle necessità, prende il nome di sponsalità, fraternità, maternità, paternità, amicizia.

Tutte queste dimensioni affiancano a sé l'aggettivo "spirituale" quando ad esse Dio partecipa il proprio Spirito, vivendo in esse per farle vivere di sé, per renderle via all'esperienza del suo amore e del suo modo di amare, per far diventare figlie in suo Figlio Gesù Cristo le persone che vi sono coinvolte.

Non solo nelle Scritture, che parlano di come Dio sia intervenuto nella storia di tante persone del passato, ma nella tua stessa storia puoi allora scoprire come il Signore, in situazioni difficili e di sofferenza, ti sia stato accanto e sia intervenuto in tuo favore attraverso persone concrete che ti hanno aiutato a colmare i tuoi bisogni.

...ATTRAVERSO L'ACCOMPAGNATORE SPIRITUALE

Anche la relazione con l'accompagnatore, grazie all'atteggiamento che questi ha nei tuoi confronti,

ti aiuterà a ricostruire correttamente la tua immagine di Dio come Padre-Amore: farai cioè esperienza della paternità di Dio attraverso la paternità di chi ti accompagna nel cammino di fede. Nell'affetto, nella premura, nella comprensione, nella fedeltà di questo tuo "padre spirituale" conoscerai il cuore di Dio "Padre" ed imparerai come relazionarti correttamente con Lui⁷.

La sua accoglienza incondizionata, che può offrire perché a sua volta si sente accolto da Dio, crea l'ambiente in cui tu potrai fare esperienza dell'amore di Dio: un amore attento al tuo bene, misericordioso ma anche esigente.

Solo se ti ama, il tuo accompagnatore potrà conoscerti⁸. La conoscenza, infatti, è figlia di un grande amore. E solo se questo suo amore gli viene da Dio, quindi senza interessi personali che potrebbero strumentalizzarti, la conoscenza sarà autentica.

Per questo ti ascolterà in un clima interiore di preghiera, affidando cioè a Dio quanto tu gli consegni, perché Dio possa mettergli in bocca le sue parole.

Se scaturisce da questo atteggiamento, la sua risposta sarà ispirata dallo Spirito Santo, sarà una

⁷ *"Dio si cela misteriosamente nelle essenze spirituali (lògoi) degli esseri creati come in altrettante lettere, totalmente presente in ciascuna e con tutta la sua pienezza"* (Massimo il confessore, Problemi, 33).

⁸ *"Non si impara a conoscere se non ciò che si ama, e quanto più profonda e completa ha da essere la conoscenza, tanto più forte, energico e vivo deve essere l'amore"* (Max Scheler).

intuizione d'amore su di te e non il frutto di un'analisi su un oggetto di studio. L'intuizione spirituale coglie la tua vita nel suo insieme, portandoti a soluzioni che tengono conto di tutti gli aspetti della tua vita, senza fissarsi su singoli problemi.

Nell'intervento di risposta del tuo accompagnatore, tu riconoscerai le tue stesse parole, ma trasformate, trasfigurate dall'amore misericordioso di Dio, che ti vuole più bene di quanto non te ne voglia tu stesso; le situazioni che stai vivendo ti vengono riproposte non più con la crudezza con cui le hai presentate, ma come Dio le vede.

Sentirai allora che quanto hai detto è stato accolto da Dio, avvertirai su di te il suo sguardo d'amore, che, se da un lato ti toglierà i sensi di colpa, lo scoraggiamento e il disprezzo di te stesso, dall'altro ti riporterà alle tue responsabilità.

Ed è solo la commozione tipica della scoperta di essere amato che farà scattare in te la molla della conversione, del cambiamento. Si cambia mentalità, comportamento, abitudini quando si scopre di essere amati. Sentirsi amati è l'unica via del cambiamento, della crescita, della propria realizzazione che non sia violenta, autoritaria, forzata.

Accogliendo, aiutando a discernere e affidando il tuo vissuto spirituale a Dio nel colloquio, poco a poco l'accompagnatore ti condurrà alla capacità di

discernerlo ed affidarlo tu stesso al Padre nella preghiera. Il suo compito termina a questo punto.

...NEL SUO PERDONO

Inizio della conversione è cominciare a vedere i tuoi errori come “peccati”, ossia luoghi in cui queste conseguenze delle tue ferite si incontrano con la misericordia di Dio che le trasforma da esperienze di morte in esperienze di vita.

Ma il tuo fondo di ateismo, l’abitudine a far da solo ti fa presto scivolare in un atteggiamento moralista, che relega Dio oltre i margini del tuo orizzonte: il tuo io si fa Dio credendo nella propria capacità di gestire la vita secondo i propri progetti. Ma, presto o tardi, arriverà, inevitabile, un’esperienza di fallimento a metterlo in crisi.

Il fallimento dell’io assume normalmente il nome di “errore” oppure di “tracollo perfezionista”. E da questo fallimento l’io vuole risollevarsi ancora una volta con le proprie forze, cadendo così nella desolazione.

Nella situazione di "errore" ti rendi conto di non aver rispettato i programmi che ti eri dato, gli impegni che avevi preso, non sei stato quello che ti eri proposto; e allora decidi come agire la prossima volta, convinto che tutto tornerà a posto.

Nella situazione di tracollo perfezionista ti rendi conto che non stai facendo abbastanza, che non sei

al livello di ciò che dovresti essere. Allora ti sforzi, ti impegni, convinto che tutto tornerà a posto.

In entrambi i casi, vivi il fallimento come un problema da risolvere per recuperare una situazione di corrispondenza tra la realtà e il tuo voler o dover essere.

In una prospettiva di fede, invece, i problemi non si risolvono, ma si dissolvono, ossia svaniscono quando non più l'io, ma Dio ritorna ad essere al centro della tua esistenza.

Il fallimento diventa allora un momento di verità: ti rendi conto che i tuoi progetti a volte non sono né realizzabili né sostenibili, ti fanno vivere al di fuori della tua realtà e quindi non compiono il tuo bene. A te viene chiesto di realizzare al meglio quello che sei, né più né meno. C'è già un progetto scritto nel tuo essere, senza che tu debba dartene un altro.

Ancora, il fallimento diventa momento di salvezza, una salvezza che, avendo scoperto non poter essere tu a darti, chiedi come dono di grazia. Non ci sei più solo tu che guardi a ciò che non funziona, ma cogli su di te lo sguardo di Dio che ti apre ad una diversa visione di te stesso e, conseguentemente, della realtà: *“Poiché tu ami tutte le cose esistenti e nulla disprezzi di quanto hai creato; se avessi odiato qualcosa, non l'avresti neppure creata”* (Sap 11, 24). Dio ama in te quel che sei, non quanto riesci a fare!

“Mira que te mira”, “Guardalo mentre ti guarda”, il famoso detto di santa Teresa d'Avila, diventa allora

la chiave di una conversione che passa non più attraverso il fare, ma attraverso il lasciarti fare, l'accogliere, l'ascolto delle ispirazioni di un Amore che, avendoti fatto suo, ti spinge sempre più a vivere di Lui, quando Lui vuole, se Lui vuole, come Lui vuole.

In questa prospettiva, amare non è più un verbo di cui poter essere il soggetto, ma un'azione che Dio compie innanzitutto in te, facendoti gustare il suo amore; quindi attraverso di te, dandoti il gusto di esprimerlo, di viverlo con gli altri.

Anche questo sguardo di Dio su di te non è qualcosa a cui tu possa decidere di sottoporti, ma un gesto di pura grazia da parte sua, un "*Ho osservato*" mosso da un "*Ho udito il suo grido*" (Es 3, 7) che, in quanto risposta d'amore a una tua sofferenza, può essere chiesto, sollecitato, invocato con insistenza: "*Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. ...il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!*" (Lc 11, 9-10). Lo Spirito Santo: questo sguardo, appunto, che ti riempie del suo amore (Rm 5, 5).

Quando, dunque, nell'errore, stai "usando" Cristo quale parametro di riferimento per una santità che possa riscattarti dalla bassa considerazione che hai di te stesso e vitamina per il tuo impegno perfezionista, fuggendo la consapevolezza che il

peccato non è una “caduta di stile”, ma un cercare amore in modo sbagliato, forse Dio potrà impietosirsi del tuo rincorrere illusioni che continuano ad allontanarti da Lui e parlare così al tuo cuore:

«Non ti chiedo di cambiare: a me vai bene così.

Sul serio! Non ti vorrei diverso.

Questo sei tu. E io ti voglio bene così come sei.

Distogli lo sguardo dai tuoi peccati, da ciò che senti in te non funziona.

Distogli lo sguardo da ciò che vorresti e non riesci ad essere.

Guardami negli occhi. Da sempre io ti sto guardando.

Riposati nel mio sguardo.

Sentiti abbracciato, cullato dal mio sguardo.

Nel mio sguardo trovi tutto ciò che continui a cercare invano, con ansia.

Nel mio sguardo ti senti restituito ciò che avverti indebitamente tolto dagli altri.

Nel mio sguardo è custodito ed è sempre a tua disposizione ciò che temi gli altri non ti diano più o non nella misura in cui tu lo vorresti.

Lascia emergere il tuo bisogno, lascia emergere la tua paura e affidameli.

E nel mio sguardo senti che il tuo bisogno e la tua paura si sciolgono, si dissolvono.

Noi due siamo più importanti dei bisogni e delle paure.

Amarci è tutto ciò che basta.

*Un abbraccio è tutto ciò che serve.
Cercare e gustare il mio sguardo in tutto ciò che ti
circonda,
sguardo che offre e sguardo che chiede,
è l'unica strada alla gioia del cuore*

Quando, nel tracollo perfezionista, ti senti travolgere degli avvenimenti, senza più la forza di reagire, di controllarli, sentendo che niente della vita ti dà più gusto, niente più ti attira, cercando di fare, ma a prezzo di incommensurabili sforzi e senza gusto né voglia, mentre la stanchezza logora il tuo giorno, questo Dio, che non riesci a sentire perché troppo occupato ad ascoltare te stesso, potrà decidere di farsi largo nella tua notte per dirti:

«E' mia Parola anche questa terra senz'acqua che stai attraversando: "Ti condurrò nel deserto e parlerò al tuo cuore...". Ricominciamo da capo la nostra storia d'amore! Lasciati amare. Lascia perdere gli sforzi, il darti da fare per me: io voglio fare per te e con te.

Lascia germogliare nel tuo cuore il mio grido di desiderio: non voglio più che mi chiami "mio padrone", ma "marito mio", "amore mio".

Lasciati amare, semplicemente godendo dei gesti d'attenzione di cui ti cirondo, prendendo coscienza che tutto ciò di cui dici "mi piace", "è cosa buona", "mi fa bene", "è bello" è il mio modo di dirti "io ti

amo". E anche nel dolore che vivi con la speranza che "alla fine tutto sarà bene".

E' vero: solo io posso colmare quella voragine che è il tuo bisogno d'amore, ma voglio farlo concretamente. Io continuo ad incarnarmi per esserti vicino: nella gioia contagiosa di un bambino, nell'ascolto che ti offrono gli amici, nella Parola che ti risuona dentro, nel rimprovero preoccupato di un familiare... io ci sono. Ci sono e ti vedo. Ti prego: dimmi «io sono qui». Sarà questa la mia gioia più grande: saprò che il mio amore è stato accolto, ha trovato casa in te e potrà così fecondarti; attendo con impazienza il frutto che ne nascerà, che sarà mio figlio.

Io non ti ho mai chiesto di rinunciare ai tuoi sogni: li ho messi io nel tuo cuore! Ti chiedo solo di poterli guardare assieme a te, per scoprire assieme ciò che in essi è anche mio sogno per te e ciò che è, invece, storia di un momento.

Si, io ti vedo. Ogni giorno ti creo con il mio sguardo nascosto negli occhi di chi ti ho messo accanto. Guardami, mentre ti guardo. E rispondi col cuore. Senza parole è voce più forte».

...NELLA FEDE

Che cosa significa fare esperienza di Dio? Puoi dire di aver fatto esperienza di una realtà quando sei entrato in una relazione profonda con essa, una relazione che ti ha coinvolto al punto che la tua vita

ne è risultata, in misura più o meno grande, cambiata.

L'esperienza non è, infatti, semplicemente una conoscenza, ma un incontro che suscita emozioni, apre ad una comprensione nuova della vita, muove ad atteggiamenti, comportamenti e scelte conformi a questa comprensione.

Nell'esperienza viene coinvolta, e quindi emerge, la realtà profonda di ciascuno dei soggetti in relazione. E poiché la realtà profonda di Dio, la sua identità è essere amore, l'esperienza di Dio ti porta a conoscere l'amore, a sentirti scaldare il cuore dall'amore, a vivere a tua volta l'amore.

Ma l'amore è anche la tua identità profonda come uomo, in quanto creato a immagine e chiamato a diventare somiglianza del Dio-amore: ogni esperienza di Dio, rendendo vivo questo amore, avvicinandoti dunque alla tua realtà profonda, produrrà in te frutti di serenità, di gioia, di libertà interiore dalle tue pulsioni, dalle tue ansie, dalle tue paure.

E' già un'esperienza di Dio quella in cui ti senti oggetto del suo amore godendo della bellezza e della bontà della realtà che ti circonda e delle persone che ti vogliono bene. Si tratta però pur sempre di un'esperienza fragile in quanto troppo umana, inquadrabile in categorie psicologiche, seppur aperte alla trascendenza.

L'esperienza di Dio personalmente decisiva è soltanto quella che matura nella fede. In essa tu e

Dio siete coinvolti personalmente al massimo livello: Dio tenendo fede alle sue promesse e tu avendo fede nelle promesse di Dio. Non però in una situazione qualsiasi, ma quando sperimenti la tua impotenza, la tua insufficienza e cerchi un aiuto che da solo non puoi darti e nell'uomo non trovi. A questo punto, a una fiducia in Dio spinta al di là del giustificabile razionalmente risponde l'aprirsi di una situazione positiva al di là del prevedibile: l'esperienza del Dio che salva è fatta di affidamento nella passione e di risurrezione.

Sia che questa passione ti sia gettata addosso dalle inevitabili sofferenze della vita, sia che in essa ti ci trovi inseguendo un sogno che Lui stesso ti ha messo nel cuore, tutte le situazioni difficili sono occasione di fare esperienza dell'amore di Dio che salva: quando le vivi nel suo Spirito, ossia nella fede, nella speranza, nell'amore, lo incontri sulla tua strada.

E sarà questo incontro personale, sarà il non sentirti più solo con il tuo problema - perché Lui ora ti è vicino! - a ridarti la gioia di vivere: il problema non si è risolto perché è sparito ciò che lo causava, ma perché lo stai vivendo con uno spirito diverso.

...ATTRAVERSO I SACRAMENTI

Dio ha scelto di avere con te una relazione diretta: in Gesù Cristo si è incarnato per renderti partecipe di un modo di essere e coinvolgerti in gesti che hanno come frutto la vita in pienezza. Il suo sogno è dunque quello di darti la Vita attirandoti alla comunione con Sé, rendendoti figlio in suo Figlio Gesù Cristo.

In suo Figlio ha rivelato ad un tempo chi è Lui è chi è l'uomo nel suo sogno.

La vita di Cristo è dunque la strada per vivere in comunione con Dio. La Chiesa ti fa percorrere questa strada riattualizzando nella liturgia i gesti di Cristo perché tu possa sentirli rivolti a te qui e ora.

Col suo modo di essere e con le sue azioni, Cristo ha trasformato le realtà umane in benedizioni, ossia in luoghi e momenti in cui possiamo vivere nella Shalom (nella pace, nella gioia, nella libertà interiore).

Nei sacramenti, reso presente al modo di essere di Cristo e ai suoi gesti salvifici dalla liturgia della Chiesa, ti apri a vivere nel suo Spirito le realtà più importanti della tua esistenza:

- l'accoglienza della Vita, nel sacramento del battesimo;
- la scelta personale della Vita, nel sacramento della confermazione;

- la quotidianità dell'amore, nel sacramento dell'eucaristia;
 - le sbandate del cammino, nel sacramento della riconciliazione;
 - la vita familiare, nel sacramento del matrimonio;
 - il servizio alla Chiesa, nel sacramento dell'ordine;
 - la morte, nel sacramento dell'unzione dei malati;
- Nel sacramento, Cristo ti dice: «Io sono con te nel vivere questa realtà, perché tu la viva come l'ho vissuta io. Apriti a questa benedizione, mettendo da parte il tuo spirito, per accogliere e vivervi il mio Spirito, il mio modo di essere. E ti accorgerai che è benedizione non soltanto il mio essere con te per aiutarti a vivere questa realtà, ma altrettanto il tuo essere con me nel vivere questa realtà per gli altri».

QUANDO DIO SEMBRA ASSENTE

Abbiamo finora visto in quanti modi Dio stesso si fa presente nella tua vita. Ma ci sono delle situazioni pesanti in cui non riesci più a sentirtelo accanto, in cui anche tu, come Cristo sulla Croce, sei tentato di gridare *“Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?”*.

La rabbia con cui rimproveri Dio di rimanere in silenzio nei momenti in cui soffri di più dice che,

nel dolore, senti forte il bisogno di una sua parola che ti faccia sentire la sua presenza⁹.

Perché questo bisogno di Dio?

Certo, puoi desiderare che ti tiri fuori dai tuoi problemi: un padre che ama suo figlio farebbe il possibile per vederlo felice. Eppure fa parte dell'amore anche il tirarsi indietro, il mettersi da parte, l'evitare di intervenire. Gli ebrei dicono che Dio crea ritirandosi, per lasciare spazio all'azione dell'uomo.

E' allora sua parola anche il silenzio?

Difficile, tremenda Parola quella che lascia nel dolore chi ama.

Pesantissima la fiducia, che ti viene addossata, di potercela fare da solo.

Certo, sarebbe bello che i problemi si sciogliessero e si avverassero i tuoi desideri, ma questa non è la vita reale. E, se la vita è così, la sfida è quella di viverla secondo le sue regole, accettando che solo così com'è ha un senso.

⁹ Devi però saper distinguere tra una situazione di deserto, in cui la tua ricerca di Dio comunque è viva, e la rabbia di quando ti chiudi in te stesso, indispettito da un Dio che non si comporta come secondo te dovrebbe fare.

Lui non ti parla? Devi accettare il fatto che Dio ti parla comunque attraverso le Scritture e chi ti accompagna spiritualmente. Questi sono i mezzi "normali" attraverso i quali esperire la parola di Dio. Se non li accetti, il problema non è che Dio non ti parla, ma che tu non vuoi ascoltare un Dio che non ti dice ciò che tu vuoi sentire.

Non riesci a sentirti amato da Dio come vorresti? Ti senti abbandonato dall'Amore? O sei tu a non volerlo seguire quando comincia a chiedere, non solo a dare? Non lo trovi? Se ti metti sulla strada di Cristo, amando, prima o poi lo incontrerai.

Come per Cristo, anche per te questo è dunque un momento in cui ti viene chiesto di vivere da protagonista quella fiducia, quella speranza, quell'amore di cui sei stato finora colmato. Dio ti aspetta ora un passo più avanti, chiamandoti a camminare sulla sua strada: nella fede, nella speranza, nell'amore.

E, se cammini sulla sua strada, prima o poi lo incontrerai. In che modo? Sperimentando la sua salvezza. Nella morte farai esperienza di un Amore che non ti cambia ciò che stai vivendo (nemmeno Lui è sceso dalla croce), ma cambia il tuo modo di viverlo: non sei più solo a vivere la tua morte; e la sua risurrezione è promessa che, alla fine, anche per te tutto sarà bene.

A volte, però, la tentazione dell'insignificanza, dell'ateismo è forte: «Dici che non sai se ci sono davvero? Lasciami esserci per te credendo che io ci sono. Dammi, con la tua fede, la possibilità di esserci. E' un rischio che rasenta l'autoillusione, lo so. Ma tu dammi fiducia. Dai frutti che ne otterrai saprai se c'ero. Se non mi credi, mi cancelli dalla tua vita».

Lasciando che Dio ci sia per te, nel suo abbraccio senti allora che anche la tua vita è nelle sue mani e recuperi così un po' di calma. Cominci allora a far ordine nei tuoi pensieri alla luce del suo Spirito: la fiducia, la speranza, l'amore che ti comunica diventano i criteri guida nell'affrontare il problema che ti fa soffrire. Certo, non è facile deporre le

soluzioni che la paura e la rabbia vorrebbero farti prendere.

Fidarsi, sperare, amare è far violenza al tuo io spaventato e arrabbiato, per creare un nuovo io che vuole affrontare con coraggio e responsabilità i problemi della vita. Per te stesso e per gli altri. Sì, anche per gli altri. Essi stanno guardando a te in attesa, per vedere come affronti la tua sofferenza: sono spaventati dalla prospettiva di affrontarla un giorno anche loro, personalmente o nei loro cari, e ancora non sanno come farlo.

Accanto alle strade della fuga e della ribellione, c'è allora la strada dell'integrazione della sofferenza, in cui te ne lasci trasformare, lavorando per liberarti dai condizionamenti che essa fa emergere in te stesso¹⁰ e liberando le tue energie d'amore.

Percorrere questa strada richiede ulteriore sofferenza: puoi affrontarla come via di crescita se senti che questa tua crescita è un'eredità preziosa per le persone che ami, e che tu stesso sei un dono per loro, e non puoi buttarti via.

Ma, nel frattempo, c'è solo fatica a fianco del tuo cammino? No, l'amore di Dio ti accompagna: lo Spirito Santo ti consola portandoti al Padre a gustare la creazione (tutto ciò che sei, che hai e che

¹⁰ La sofferenza è un'occasione di crescere nella libertà. Nella sofferenza emergono le tue più profonde paure ed angosce. Essa costituisce allora l'occasione di riconoscerle e decidere di liberartene, per non fartene più condizionare. I mezzi utilizzati per questa liberazione diventeranno virtù stabilmente a tua disposizione, che fanno cambiare in meglio la tua vita e quella delle persone in relazione con te.

ti circonda, a cominciare dalle relazioni umane) e portandoti al Figlio a pregustare la risurrezione¹¹ che anche tu otterrai amando con Lui.

Solo dopo aver imparato a vivere con Dio nel dolore, esso potrà cominciare a illuminarsi di senso.

IL SENSO DEL DOLORE

«Se Dio è un padre che mi ama, perché ha mandato, ha permesso, non ha fatto niente per evitare, non è intervenuto per eliminare questa situazione di male?». Nella sofferenza, il dubbio sulla giustizia di Dio o sulla sua onnipotenza giunge fino all'ipotesi più radicale della sua non esistenza: se non è giusto o non può nulla, che Dio è? E se Dio non è Dio, allora non c'è Dio!

D'altra parte, neppure riesci ad accontentarti di pensare a un Dio completamente inattuabile dalla ragione, del cui agire tu non possa minimamente comprendere il senso, perché te ne sentiresti schiavo, burattino, non figlio. Giobbe, nella sua richiesta di un confronto con Dio, ben rappresenta il bisogno dell'uomo di capire il senso della sofferenza che sta vivendo. Un confronto a cui Dio non si sottrae, ma che esige da parte dell'uomo la

¹¹ Cos'è la risurrezione? Un aumento marcato di pace, di gioia, di libertà interiore; i frutti opposti a quelli che connotano la morte: l'angoscia, la disperazione, il sentirsi prigionieri, senza vie d'uscita.

capacità di leggere nella storia un disegno in cui l'intervento di Dio non vuol essere diretto, ma nello Spirito: uno Spirito creatore ed uno Spirito salvatore.

Nella fede che tutto ciò che Dio ha fatto è buono (*“E Dio vide che era cosa buona”* Gen 1; *“Poiché tu ami tutte le cose esistenti e nulla disprezzi di quanto hai creato; se avessi odiato qualcosa, non l'avresti neppure creata”* Sap 11, 24), puoi tentare di cogliere lo spirito che ha guidato la sua mano nella creazione. Formando l'uomo come “essere in relazione”, Dio ha inscritto nel suo progetto di vita il segreto della felicità: amare ed essere amato. Più importante del benessere e della vita stessa è soddisfare questa esigenza, pena non sentirsi nemmeno uomini, pena perdere il senso del proprio esistere. La vita diventa allora occasione per essere felice quando ti offre la possibilità di amare e di essere amato, cioè di prenderti cura e di sentirti preso a cura. E questo, il più delle volte, si verifica proprio nel limite, nella fatica, nella sofferenza, nel peccato. In ogni altra situazione sei autosufficiente, non hai bisogno di nessuno, non ti è necessario entrare in relazione con gli altri.

Il tuo limite, la tua fatica, la tua sofferenza, il tuo peccato diventano per te occasioni di fare l'esperienza di poter essere amato; il limite, la fatica, la sofferenza, il peccato degli altri, diventano

per te occasioni di fare l'esperienza di essere capace di amare.

Il creatore della vita, di questa vita che a volte ci appare così feroce e implacabile, ha creato l'uomo per un destino che la trascende. Per questo ne fa servire tutti gli aspetti (e il dolore è uno di questi) alla costruzione di un destino immortale: accanto, e intersecato, al mondo naturale, esiste un mondo spirituale, fatto di valori vissuti nelle relazioni. E Dio, che dell'uno e dell'altro è Signore, ha creato l'uomo nell'uno in vista dell'altro. La nostra salvezza, il raggiungere la pienezza del nostro esistere, è dunque vivere nel mondo naturale dando a tutto un senso spirituale.

Nella fede che, in Cristo, Dio si è fatto prossimo all'uomo limitato, affaticato, sofferente, peccatore, puoi coglierne lo spirito che mira alla salvezza del mondo. Nella sua morte, conseguente a questa scelta radicale di condivisione e che la risurrezione ha mostrato via di vita, Egli coinvolge coloro che si offrono a dare spazio al suo incarnarsi per operare nel mondo la salvezza: entrare in comunione d'amore con Lui. E' nei gesti concreti d'amore delle persone che si prendono cura di te, di te che ti prendi cura degli altri, che riconosci la sua risposta, il suo agire nella tua storia: un agire che è infondere fiducia e aprire alla speranza. Talvolta, ma non necessariamente, anche guarigione, risoluzione dei problemi.

Affiancarti al suo amare, preoccupandoti delle sofferenze degli altri anziché rimanere immerso nella tua, diventa allora il modo di reagire al dolore che ti sta distruggendo.

Limite, fatica, sofferenza, peccato trovano dunque senso solo quando vissuti nell'amore, letti all'interno di una storia del cui senso Dio stesso si fa garante. Per entrare in questo "senso" è dunque necessaria la fede che contempla il volto del vero Dio. Il pensiero continua infatti a farti rigirare dentro la tua sofferenza quando fuori incontri il volto di un Dio che non capisci, che senti contro di te («me l'ha mandata Lui questa sofferenza?»), che non fa niente per salvarti. Allora lascia un momento da parte il tuo problema e lascia parlare Lui, fatti dire da Lui chi è. Metti in silenzio il tuo io per lasciar parlare Dio del suo amore, per lasciargli rivelare il suo volto, per sentire profondamente che non lo puoi ridurre a essere il servitore dei tuoi bisogni, ma che Lui è il Signore che ama tutti e che tu ti trovi assieme a tutti gli altri in questa storia che Lui sta portando avanti per il bene di tutti "ricapitolandola in Cristo": perché il mondo viva nell'Amore; perché, "reso Cristo", viva nella vita trinitaria.

Capitolo 5

FARE ESPERIENZA DELLA LIBERAZIONE

COLMA IL TUO BISOGNO

Quando ti trovi a vivere un problema di relazione a causa di un tuo comportamento sbagliato, normalmente, dopo aver compreso il tuo errore, adotti un comportamento corretto.

Se però una certa situazione relazionale fa nascere in te un comportamento compulsivo, e non vuoi o non riesci ad adottare il comportamento corretto, significa che quella situazione è oggetto di una proiezione: inconsciamente ti richiama un'esperienza negativa fatta nel passato che temi possa ora ripetersi, anche se tu stesso, se ti viene fatto presente, ti rendi conto dell'assurdità di questo timore.

Toccato nella tua ferita, la tua reazione è guidata, anziché dalla ragione, dalla paura che ancora una volta un tuo bisogno fondamentale, che a suo tempo è stato negato, calpestato, non adeguatamente soddisfatto, possa ancora una volta incontrare la stessa sorte.

Reagisci allora aggredendo l'altro (con violenza aperta o con subdola manipolazione) per ripristinare la possibilità di soddisfare il tuo

bisogno; oppure aggredisci te stesso, con penitenze mosse da sensi di colpa.

Ma né l'una né l'altra sono vie di Dio.

Dio non vuole né che tu mortifichi la tua relazione con gli altri, soddisfacendo a loro danno i tuoi bisogni, né che tu mortifichi te stesso, vivendo una vita frenata, negando il diritto di esistere ai tuoi bisogni e alle tue emozioni. Ci deve pur essere una strada che ti aiuti a vivere nella pace e nella bellezza all'interno della tua situazione, e non fuggendone!

Se il comportamento di qualcuno suscita in te angoscia, è segno che ti ha toccato in un punto di fragilità che sei chiamato a scoprire e curare per evitare di sentire così male ogni volta che qualcuno ti sfiora. E allora non sfogare e non nascondere, ma riconosci e da' una risposta appropriata ai tuoi bisogni. In che modo?

Certo, niente e nessuno può soddisfare tutti e appieno i bisogni dell'uomo; né la tua situazione, né quella che vorresti, né alcun'altra potrà mai soddisfarti completamente. Abbiamo dunque bisogno di una dimensione di trascendenza e di infinito, di un "oltre" e di un "di più" che solo possiamo trovare in Dio¹². Cerca dunque, attraverso le Scritture e sotto la guida del tuo

¹² Il rivolgerti a Dio per cercare in Lui ciò che colma il tuo bisogno nasce da Lui, che ti sconvolge interiormente mostrandoti l'insufficienza delle tue vie e suscitando in te il desiderio di un "oltre" che in null'altro riesci a trovare.

accompagnatore, una relazione con Dio che colmi il tuo bisogno. Ciò di cui sarai riempito lo riverserai poi spontaneamente, senza nemmeno rendertene conto, sugli altri. Finora, infatti, con loro non lo hai vissuto: non potevi dare ciò che non avevi perché non ti era stato dato! Se dai loro quella dimensione vitale che colma il tuo bisogno (Le hai dato un nome? Quale?) essi la gusteranno e a loro volta la rivivranno anche con te. Vivrai così anche nell'immanenza ciò che hai vissuto nella trascendenza... perché hai bisogno anche di un gesto, di uno sguardo e di una parola da cui in maniera sensibile sgorga quell'acqua di cui hai sete¹³.

In un'ottica di fede anche un problema può dunque essere recuperato come esperienza positiva: come la sofferenza fisica è un richiamo del corpo a prenderti cura dell'organo ammalato, così il disagio, la sofferenza interiore è un richiamo dello Spirito a capire cosa c'è che non va in te stesso, per trasformare i tuoi atteggiamenti e le tue reazioni e iniziare una nuova fase della tua esistenza, emotivamente più stabile e relazionalmente più sana.

¹³ La strada della spiritualità non è dunque uno sforzo titanico di contenere i propri istinti (pur se anche l'attenzione e l'autocontrollo sono doverosi), con il rischio di vivere senza la bellezza delle emozioni, ma il trovare nella relazione con Dio quell'amore che contiene ed esprime tutte le dimensioni vitali dell'esistenza che possono colmare ogni bisogno dell'uomo; e questo amore, per sua forza intrinseca, si incarna nell'uomo per esprimersi, oltre che misticamente, anche in forma concreta.

Se infatti le esperienze piacevoli rendono splendida la vita, spesso sono però le esperienze dolorose, conseguenza dei tuoi peccati o di un tuo modo sbagliato di reagire, a diventare occasione di crescita. La sofferenza mette il dito su una parte di te che non è ancora cresciuta, che deve maturare, trasformarsi, cambiare. Nella situazione di disagio che stai vivendo, Dio ti aspetta per liberarti dal condizionamento di quel bisogno che suscita i tuoi comportamenti compulsivi¹⁴.

In che modo, dunque, puoi emergere dal condizionamento dei tuoi bisogni e farli diventare invece il motore di una relazionalità sana?

- Incontrando Dio nel tuo bisogno
- Perdonando chi ti ha ferito
- Perdonando te stesso

¹⁴ Sono essenzialmente tre i bisogni dell'uomo: la sicurezza, l'affetto, la stima. I comportamenti sbagliati sono per ciascuno di noi mossi dalla ricerca compulsiva di soddisfare quel bisogno di cui le ferite della vita ci hanno più dolorosamente deprivato.

Causa di queste ferite sono gli altrettanto compulsivi comportamenti di qualcun altro che ha cercato di soddisfare i propri bisogni a nostre spese (quasi sempre più colposamente che intenzionalmente).

La madre di tutti i bisogni è dunque la paura dell'abbandono, di perdere la relazione con chi può soddisfare il nostro bisogno. Da qui la necessità primordiale di una fedeltà, al di là di ogni nostro merito o comunque ripristinata dal perdono, come la si può trovare soltanto in Dio. Se abbiamo questa indefettibile base, possiamo accogliere le altre relazioni così come sono, prendendo con gratitudine quel che possono darci, ma senza cercare di manipolarle per ottenerlo ad ogni costo.

L'intervento d'aiuto è, dunque, tanto più efficace quanto più si fa riflesso della fedeltà di Dio, facendo sentire l'altra persona amata per quel che è e non per quel che fa; e comunque in una totale disponibilità al perdono. In una parola, quando esprime gratuità.

INCONTRA DIO NEL TUO BISOGNO

Se hai iniziato a percepire che Dio ti ama, che vuole il tuo bene, potrai permetterti di dirti a lui come sei, anche se ciò che vivi non ti piace, te ne vergogni, ti fa soffrire, senza nasconderti dietro la maschera di ciò che pensi di dover essere per piacergli. Lo sguardo di Dio su di te rende dolce il tuo sguardo su te stesso, trasforma l'autodisprezzo e lo scoraggiamento in comprensione e speranza. Trovi così il coraggio di guardare in faccia le tue ferite e i bisogni negati da cui sono nate.

Esprimi dunque a Dio la tua sofferenza, mostragli il tuo bisogno e chiedigli di spalmarti sul cuore la Parola che guarisce liberandoti dal condizionamento del tuo bisogno:

Sento il bisogno di essere ... da Dio

- **perdonato**

"Crea in me, o Dio, un cuore puro" (Sal 51)

"Signore, rispondimi, perché io sono povero ed infelice" (Sal 86)

"Ti ho manifestato il mio peccato" (Sal 32)

"Come l'argilla è nelle mani del vasaio..." (Ger 18, 1-12)

"O voi tutti assetati venite all'acqua" (Is 55)

"Vi darò un cuore nuovo" (Ez 36, 16-36)

"Come potrei abbandonarti? Il mio cuore si commuove dentro di me" (Os 11)

"«Su, venite e discutiamo», dice il Signore" (Is 1, 10-20)

"Il Signore, Dio misericordioso e pietoso" (Es 34, 1-8)

"Costui riceve i peccatori e mangia con loro" (Lc 15)

• **sostenuto nella sofferenza e nella persecuzione**

"Rispondimi, perché io sono povero e infelice" (Sal 86)

"Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?" (Sal 22)

"Liberami dalla mano dei miei nemici" (Sal 31)

"Ho toccato il fondo dell'angoscia" (Sal 142 e 143)

"Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?" (Sal 13)

"In Dio confido: che cosa potrà farmi un uomo?" (Sal 56)

"Io ti conoscevo per sentito dire, ma ora i miei occhi ti vedono" (Gb 7, 11-21; 41, 1-6)

illuminato nella crisi (quando non ci capisco più niente)

"Mostrami, Signore, la tua via, perché nella tua verità io cammini" (Sal 86)

"Ad acque tranquille mi conduce, mi guida sul giusto cammino" (Sal 23)

"Ora so che tu temi Dio. Il Signore provvede" (Gen 22, 1-19)

"Non ti lascerò, se non mi avrai benedetto" (Gen 32, 4-32)

"Se tu ritornerai a me, io ti riprenderò" (Ger 15, 10-21)

"Dio ti ha messo alla prova per sapere quello che avevi nel cuore" (Dt 8, 2-6)

"Indicami la tua via, così che io ti conosca" (Es 33, 12-23)

- **sostenuto in un impegno gravoso**

"Ora va', io ti mando. Io sarò con te" (Es 3, 1-12)

"Va' da coloro a cui ti manderò. Io sono con te per proteggerti" (Ger 1, 4-19)

"Tu sei diventato per me un torrente infido dalle acque incostanti" (Ger 15)

"Se il Signore non costruisce la casa, invano faticano i costruttori" (Sal 127)

"Va'... non ti mando forse io?" (Gdc 6-7)

"Io vengo a te nel nome del Signore degli eserciti" (1Sam 17)

"Il Signore sarà con te, non ti lascerà e non ti abbandonerà" (Dt 31, 4-8)

"una voce di sottile silenzio" (1Re 19)

- **protetto, incoraggiato di fronte ad una prova**

"Non temere, perché io sono con te" (Is 41, 8-20; Is 43, 1-7)

"Io sono con te per proteggerti" (Ger 1, 5-10)

"Ora va'. Io sarò con te" (Es 3, 1-12)

"Sii forte e coraggioso, non spaventarti: io non ti lascerò né ti abbandonerò" (Gs 1, 1-9)

- **tranquillizzato, liberato dall'ansia, dalle preoccupazioni**

"Io sono tranquillo e sereno come bimbo in braccio a sua madre" (Sal 131)

"Solo in Dio riposa l'anima mia, da lui la mia salvezza" (Sal 62)

"L'anima nostra attende il Signore, Egli è nostro aiuto e nostro scudo" (Sal 33)

"Se il Signore non costruisce la casa, invano faticano i costruttori" (Sal 127)

"Non affannatevi per il domani" (Mt 6, 25-34 = Lc 12, 22-31)

"Tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose" (Lc 10, 38-42)

"Il Signore rivolga su di te il suo volto e ti conceda pace" (Nm 6, 22-27)

- **incoraggiato nella sfiducia e nella stanchezza**

"Venite a me voi che siete affaticati e oppressi e io vi ristorerò" (Mt 11, 28-30)

"O voi tutti assetati venite all'acqua" (Is 55)

"Il mio aiuto viene dal Signore" (Sal 121)

"Signore rispondimi, perché io sono povero ed infelice" (Sal 86)

- **rassicurato, liberato dalla paura**

"Nell'ora della paura, io in te confido" (Sal 56)

"In te mi rifugio, finché sia passato il pericolo" (Sal 57)

"Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi" (Sal 27)

"Rifugio e forza, aiuto sempre vicino nelle angosce" (Sal 46)

"Da ogni timore, da tutte le mie angosce mi hai liberato" (Sal 34)

"Mio rifugio e mia fortezza, mio Dio, in cui confido" (Sal 91)

"Il mio aiuto viene dal Signore" (Sal 121)

"Il mio saldo rifugio, la mia difesa è in Dio" (Sal 62)

"Chi ci separerà dall'amore di Dio?" (Rm 8, 31-39)

- **aperto alla speranza**

"Perché ti rattristi anima mia? Spera in Dio!" (Sal 42)

"Ho sperato nel Signore ed egli su di me si è chinato" (Sal 40)

"Apro i vostri sepolcri, vi risuscito dalle vostre tombe" (Ez 37, 1-14)

"Consolate il mio popolo: è finita la sua schiavitù" (Is 40, 1-11)

"Io cambierò il loro lutto in gioia" (Ger 31)

"Venite a me voi che siete affaticati e oppressi e io vi ristorerò" (Mt 11, 28-30)

"Tutto concorre al bene di coloro che amano Dio" (Rm 8, 28-30)

- **apprezzato, valorizzato, voluto bene**

"Mi hai fatto come un prodigio" Sal 139

"Tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo" (Is 43, 1-7)

*"Si dimentica forse una donna del suo bambino?"
(Is 49, 8-26)*

PERDONA CHI TI HA FERITO

E' importante che il perdono non sia un atto di buonismo volontarista: non devi perdonare per senso del dovere, per rispondere ad un imperativo morale.

Puoi perdonare per compassione o per nostalgia.

Puoi perdonare per compassione quando hai capito cosa sta vivendo la persona che ti ha ferito, e questo te la fa vedere con lo sguardo d'amore di Gesù.

Esattamente come hai scoperto a tuo riguardo, anche le sofferenze, le difficoltà che gli altri ti hanno creato o ti stanno creando sono frutto di un loro modo sbagliato (ma l'unico che conoscono) di soddisfare i loro bisogni. Quella che scambi per cattiveria (quando non è semplice pigrizia, superficialità o disattenzione) in realtà non è altro che l'espressione della loro paura di essere ancora feriti, della loro ansia di ottenere o di non perdere

ciò che ritengono essenziale per soddisfare il loro bisogno.

Anche queste persone sono state condizionate a comportarsi a quel modo da situazioni pesanti che a loro volta avevano vissuto: è il peccato originale che si trasmette di generazione in generazione e da cui ora Cristo vuol farti uscire rigenerandoti con il suo amore, dandoti il suo spirito d'amore che ti farà iniziare da adesso una vita nuova: libera e serena.

Ripercorrendo la tua storia con il Signore, soprattutto da quando hai cominciato a camminare con Lui, puoi scoprire che Egli con il suo amore ti sta ridando la vita, ti sta facendo risorgere dalla morte in cui ti trovavi dicendoti: *“tu sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e io ti amo”* (Is 43, 4)¹⁵. Pensa a cosa ha significato per te sentirti dire queste parole e, per chi ti ha ferito, non esserle sentite dire. Chi ti ha ferito è anch'egli vittima di una situazione che continua a riprodurre i suoi effetti perversi. Guarda dunque in faccia quella paura, quell'angoscia che vi ha fregato entrambi, e contro di essa, non contro quella persona, dirigi tutta la forza della tua collera, in modo da scioglierla ed evitare di propagarla ulteriormente. Renditi conto che ferisce chi è ferito; immagina l'inferno che lui ha vissuto e che tu hai sperimentato di riflesso. Senti, nella tua, la sua

¹⁵ Ossia, come abbiamo visto nel primo paragrafo, sta colmando i tuoi bisogni.

paura e la sua angoscia; nel tuo, il suo inferno. Il peccato originale in lui ha seguito il suo corso rendendolo vittima: ha ereditato dai genitori un modo di agire e reagire che dà morte e a sua volta lo scarica sugli altri.

La salvezza che Dio ti ha donato per grazia ora può spezzare questa catena di violenza perché ti rende capace di rispondere con amore.

Aprendoti al perdono, Dio ti dice: «Queste parole che ti hanno cambiato la vita sono dette ad entrambi: a te e a chi ti ha ferito; ogni persona ha il diritto di sentirsele dire».

Falle risuonare nel tuo cuore pensando a te e a lui. E infine chiediti che significato assume per te quel *“Non temere, perché io sono con te”* (Is 43, 5).

Non sarà facile perdonare la persona che ti ha ferito. Accettando la tua incapacità di perdonare, chiedi a Dio di darti la sua capacità di perdonare, lascialo perdonare attraverso di te. Nella preghiera offrighi i tuoi sentimenti feriti, il tuo modo di reagire malato e chiedigli di darti il suo sguardo su quanto è successo, i suoi sentimenti e il suo modo di reagire. Ma impedisciti di fare qualsiasi cosa finché non senti che quel che vuoi fare viene da Dio: non un “vai”, ma un “andiamo assieme”; non un sentirti spinto, ma un sentirti accompagnato.

Ancora, puoi perdonare per nostalgia di Dio. Questo puoi capirlo solo rifacendoti al significato di peccato. Il peccato lo vive solo chi è innamorato di

Dio. Al di fuori della relazione con Dio si chiama errore o ingiustizia o reato. E' peccato il tuo vivere una situazione senza il tuo Signore: sei lontano da Dio, non sei con Dio in quello che fai. Dovunque tu sia, Dio ti ama e tu ami Dio, ma lontano da Lui stai male e un'acuta nostalgia ti prende di essere con lui, di tornargli vicino: che ci fai qui da solo? Il disagio che provi deriva da questa area di non perdono in cui non sei con Dio, in cui hai chiuso la porta a Dio. Perdona allora per nostalgia, per desiderio di Dio, per essere tutto di Dio, perché desideri che Lui sia con te in ogni aspetto della tua vita, perché ti fanno male queste zone in cui non circola quella vita che vivifica il resto del tuo essere, in cui l'amore che ti dà vita non ti accompagna, per cui diventano aree di morte; perdona perché desideri che anche qui Dio ti faccia diventare amore come Lui è Amore.

Lontano da te, Signore,
dal cuore erompe
un grido di nostalgia:
Signore mio e Dio mio
mia bellezza
mio canto
mia rassereneante inquietudine
mio riposo
mio urlo di battaglia
mia brezza che rinfresca
mio sole che riscalda

mio abbraccio
mia danza di festa
mio stupore sempre nuovo
mio, mio, mio
dammi di stringerti e di non lasciarti più
mia vita... ti amo!

I ricordi dolorosi guariranno completamente quando questa esperienza di perdono sarà sfociata nel ringraziamento e nella lode a Dio perché la sofferenza si è trasformata in benedizione: hai scoperto in che senso essa è stata occasione di crescita e di amore o capisci come trasformarla in occasione di crescita e di amore. Adesso puoi perfino dire che in fondo è stato bene che le cose siano andate così. Tu sei quel che sei perché è successo così e ti piaci così come sei. Le tue ferite ti hanno aperto a Dio (ti sei lasciato amare) e agli altri (li hai capiti e quindi amati).

Domani, guarendo, la tua ferita andrà cicatrizzandosi, da breccia si ridurrà a fessura, mai comunque del tutto rimarginata. Ma proprio questa fessura è la via attraverso cui Dio può continuare a penetrare per incontrarti: solo dove da solo non ce la fai senti il bisogno di essere amato e ti lasci amare.

PERDONA TE STESSO

Oltre che verso chi ti ha ferito, c'è un altro passo di perdono da fare per poter guadagnare la tua libertà interiore: quello verso te stesso. Perdona te stesso, per quel che non hai saputo fare, per non essere riuscito allora a reagire come avresti voluto, come avresti dovuto, come adesso avresti saputo. Un perdono che devi continuamente darti: anche adesso, nei momenti di stanchezza, le tue ansie e i tuoi timori riprendono forza, ti portano dove non vuoi, e... ti fai schifo per questo continuare a cadere.

Perché questa ricerca di perfezione? Suscitando in te sensi di colpa, quelle stesse ansie e quegli stessi timori cambiano d'abito per portarti anche questa volta fuori strada: ora non più rendendoti aggressivo o completamente sottomesso, ma scoraggiato: vogliono farti provare sensi di colpa, depressione, vergogna di te stesso per rubarti il futuro, dicendoti che, se così è stato, così sempre sarà.

Vogliono convincerti che essere santi significa essere perfetti, corrispondere a un ideale che Dio ti propone in se stesso. Ma ansie e timori non sono voce di Dio: sono solo l'eco distorta di innumerevoli aspettative e pretese a cui dovevi rispondere pena la perdita dei beni di relazione (essenzialmente amore e stima).

Vuoi continuare ad obbedire a questi fantasmi? L'ansia e la paura messe a tacere accontentandole danno vera pace? La perfezione, identificata con l'ottimale rispondenza alle attese altrui (reali o introiettate), ti concede, certo, un sollievo, ma non quella serenità vasta e profonda, quel respiro d'infinito che il cuore sperimenta quando ti senti oggetto di un amore che ti dice «Ti voglio bene e ho fiducia in te», ossia ti accoglie come sei e ti stimola a diventare come puoi essere.

Il rischio del cristiano è credere che vita spirituale significhi ricerca della perfezione nell'adesione ad un modello di vita.

L'aver compreso l'assurdità di questa ricerca ha folgorato San Paolo, facendolo cadere dal cavallo dell'orgoglio di chi cerca di costruire se stesso attraverso la religione anziché *"camminare docilmente con il suo Dio trovando nell'abbandono fiducioso la propria forza"* (Mi 6, 8 e Is 30, 15). Ha capito che non poteva essere volontà di quel Dio che aveva liberato Israele dalla schiavitù renderlo servo di una legge (*"Un anziano disse «Io credo che Dio non è ingiusto e non libera da una prigione per buttarci in un'altra»"* - detti inediti dei padri del deserto n.101).

Fra il "dover essere" condizionato dal male e il "dover essere" obbligato da un bene che altri hanno deciso per te non c'è differenza morale, perché in entrambi i casi manca la libertà e la responsabilità della scelta. Che amore può mai

essere quello che si garantisce il contraccambio con il ricatto anziché suscitarlo con la gratuità del dono?

Non lasciare dunque siano i sensi di colpa a muovere il tuo agire, ma agisci per te stesso, per rendere splendida la tua vita ed evitare di rovinarla... perché è solo questo che Dio sogna per te!

All'interno della relazione con Dio, tutto acquista senso: niente è da buttare, niente in te è uno sbaglio; anche la tua storia, con tutti i suoi errori, è stata una preziosa lezione di vita che puoi mettere a disposizione di altri. Comprendi allora che vita spirituale non è né fare né evitare per essere perfetto, ma "essere con". Essere con Dio, come anche Lui è con te. E poi essere con te stesso e con gli altri come Lui è con te. Se l'accoglienza impronta le tue relazioni con Dio, con gli altri, con te stesso, il cristianesimo diventerà per te finalmente quel che è: non un moralismo che rischia di degenerare nella nevrosi ossessiva, ma un incontro d'amore che dà serenità, gioia di vivere, libertà interiore.

Capitolo 6

LIBERARE LE RELAZIONI

A questo punto del percorso, hai recuperato la libertà interiore necessaria a non lasciarti influenzare dai tuoi bisogni nei tuoi comportamenti e nelle tue scelte al punto da star male tu o da rovinare le tue relazioni con gli altri. Questo non significa però che tu non abbia più bisogni: essere amato e stimato, vivere in condizioni di sicurezza è comunque un bene desiderabile e buono.

Ma questi bisogni, a volte, non vengono soddisfatti dall'altro nel modo o nella misura voluta. Nascono allora i conflitti, che dobbiamo imparare a gestire.

LITIGARE: UN'ESPERIENZA CREATIVA

Quando sei in litigio con qualcuno, spesso ti assalgono pensieri cupi, che ti fanno vedere la tua situazione come una tragedia senza speranza, che ti spingono a fuggire dalla tua realtà, che ti dicono indegno di lavorare con Dio per gli altri a causa della tua incapacità di essere un cristiano perfetto. Perché questo scoraggiamento e questi sensi di colpa quando litighi? In fondo credi che Dio non sia contento di te se non quando tutto fila liscio. E'

vero invece che quel Padre che vuol renderti figlio in suo Figlio Gesù Cristo desidera la tua crescita e sa che questa si realizza attraverso cambiamenti quasi sempre dolorosi, in quanto strappi rispetto a quel che sei stato finora.

Per Dio, dunque, è buono il tuo essere nella lotta. Egli guarda con simpatia e misericordia il tuo dibatterti scomposto ed è Lui il primo a sperare contro ogni speranza.

Sei dunque in Dio non tanto quando non ci sono problemi, ma, in maniera molto più pregnante, quando stai lavorando per risolvere il problema, anche quando questo "lavorare" passa attraverso la fase della reazione dolorosa e scomposta.

Quel che fa la differenza è allora la presenza della speranza e della disponibilità: quando hai la speranza che, poiché stai camminando con Dio (al di là di questo momento in cui ti senti un disastro), alla fine tutto si trasformerà in bene; e quando hai la disponibilità a trovare con l'altro una soluzione comune confrontandovi con l'unica verità che è Cristo, allora sei in Dio, perché il suo Spirito sta operando in te.

Speranza e disponibilità (che è un altro nome dell'amore) assieme formano la fede, ed è questa che ti rende giusto agli occhi di Dio, non la perfezione dei comportamenti. Questi poi da essa nasceranno come frutti maturi quando sarà il loro tempo.

Se invece i tuoi pensieri trasformano i problemi in tragedie, diventa poi difficile risolverli con l'altro, perché da qualcosa che ti sommerge e ti mette in pericolo di vita cerchi di salvarti a qualsiasi costo, senza considerare i diritti altrui. In questo caso, la tensione è a superarli il più presto possibile, quasi fossero una parentesi buia da archiviare, e non consideri che un problema contiene un grande potenziale per la crescita tua personale e del rapporto con la persona con cui tale problema esiste: potete scoprire i reciproci bisogni e trovare il modo di tenerne conto per stare bene entrambi. Renditi conto allora che

- è normale avere problemi di relazione;
- è giusto lasciar parlare il proprio disagio fino in fondo, senza stopparlo moralisticamente;
- non è giusto superare il disagio con una semplice riconciliazione, ma con la risoluzione del problema. Altrimenti singolarmente potete anche stare bene (avendo messo a tacere i sensi di colpa), ma a non stare bene è la relazione tra voi due.

Quando dunque hai un problema di relazione che senti la necessità di risolvere, comunicalo all'altro e insieme decidete quando (giorno e ora) e dove parlarne.

Riesaminate la situazione che ha creato il problema non per trovare un colpevole o vedere chi abbia ragione, ma per vedere assieme cosa fare la prossima volta che dovesse succedere.

Se uno sente di essere troppo agitato per parlarne, può mettere per iscritto i punti che vuole toccare nel dialogo.

Parlate uno alla volta. Comincia la prima persona e dice ciò che prova di fronte ai comportamenti e agli atteggiamenti dell'altro, senza accuse (sei un...) né giudizi (qui hai sbagliato).

Dopo che uno ha parlato, l'altro gli dice: sento che per te è importante... perché...¹⁶

Alla fine le parti si invertono.

L'obiettivo finale è trovare una soluzione che, pur senza essere l'ideale per ciascuno, è soddisfacente per entrambi (nessuno rimane con disagio o con sensi di colpa) perché salva i valori che sono importanti per ciascuno (non necessariamente condivisi dall'altro).

Affrontare un problema con l'intenzione di risolverlo, anziché difenderti da chi destabilizza la tua situazione, è un passo molto importante verso la liberazione interiore da bisogni troppo condizionanti, che ti rendono per l'appunto difficili le relazioni. Una decisione, questa di renderti disponibile, che può essere presa solo per fede o per amore: cos'altro infatti potrebbe avere la forza di farti andare contro il tuo interesse e benessere

¹⁶ Quando ti trovassi invece ad accompagnare una coppia in questa situazione, il metodo è analogo. Inizia chiedendo loro che cosa li ha fatti mettere assieme, cosa ognuno di loro sente che l'altro gli dà di importante. Normalmente è appunto l'indebolirsi, il venire meno di ciò che l'altro mi dà a provocare il litigio: mi sento tradito e, in maniera violenta, pretendo che l'altro torni ad essere ciò che era prima per me.

(seppure malati)? Quando il problema è grosso o persistente, distrugge la forza di qualsiasi ben congegnato ragionamento!

Riesci dunque a farlo per fede, perché hai nostalgia del tuo Signore - che però ti trascina con sé verso una libertà sempre più grande! -, o per amore, perché senti importante la storia che stai costruendo con la persona con cui esiste il problema.

Affrontati nel dialogo, i conflitti, oltre che risolversi, diventano esperienza di crescita personale e interpersonale. Per questo non vanno mai evitati per un malinteso senso di bontà, per amor di pace, per evitare conseguenze spiacevoli: tali atteggiamenti non fanno altro che alimentare rancori sotterranei che, caricati di continuo, o distruggono chi li cova o scoppiano annientando la relazione.

QUANDO L'ALTRO NON SODDISFA LE TUE RICHIESTE

Può comunque succedere che l'altro si chiuda e rifiuti di cambiare certi suoi comportamenti per aiutarti a soddisfare i tuoi legittimi bisogni. E questo o perché inconsciamente avverte questi comportamenti come indispensabili per appagare i propri bisogni (sono dunque comportamenti

compulsivi¹⁷) o perché li valuta positivamente (derivano da una scelta ponderata e responsabile). Puoi sbloccare questa situazione solo quando, colmato da Dio nel tuo bisogno, non ne rivendichi come prima in maniera pressante il soddisfacimento con attese e pretese, ma tu per primo comprendi i bisogni dell'altro e, se è il caso, ti rendi disponibile o per darvi tu stesso risposta oppure per aiutarlo a trovare il modo di soddisfarli altrimenti o ancora per aiutarlo a crescere nella libertà da essi. Rispettarlo e renderti disponibile ad una risposta al suo bisogno lo aiuterà ad uscire dall'atteggiamento di difesa in cui finora lo hanno bloccato le tue pretese e diventare a sua volta disponibile a soddisfare i tuoi bisogni.

Ma può anche succedere che, nonostante tu abbia cambiato il tuo atteggiamento, nulla cambi nell'altro! Metti sempre in preventivo che la situazione finale possa anche essere diversa da quella sperata e decidi come gestire anche tale situazione.

¹⁷ Come abbiamo già visto, le forti reazioni che si scatenano in noi in certe situazioni rivelano la nostra angoscia di perdere o di non riuscire ad ottenere qualcosa che soddisfa un bisogno fondamentale di cui nel passato abbiamo subito dolorosamente la deprivazione. Questi bisogni negati, che costituiscono il nucleo della nostra fragilità, la ferita non ancora rimarginata che sanguina quando viene toccata, sono essenzialmente tre: la stima; ossia il bisogno di validità personale; l'affetto, ossia il bisogno di essere amato e di amare; la sicurezza, ossia il bisogno di integrità del nostro essere.

Puoi allora decidere di interrompere la relazione quando l'altro condiziona la risposta ai tuoi legittimi bisogni al soddisfacimento di esigenze a cui senti di non poter corrispondere, che ti impediscono di essere te stesso. Qui le strade si dividono. Ed è meglio così per entrambi.

Quando invece non c'è un'altra strada, perché hai scelto di vivere con quella persona con cui hai il problema, il Signore ti invita ad entrare nel suo Spirito: «Non perdere la fede che io, proprio in questa situazione che tu senti senza speranza, voglio intervenire e mostrare la mia gloria, la mia capacità di trasformare la morte in vita. Trova la chiave per la risurrezione. E' nascosta nel mio Spirito: nel vivere questa situazione nutrendola di amore, di fiducia, di speranza. Sperare è non lasciare di credere che questa chiave esiste; e continuare a cercarla.

E... nel frattempo? E' inutile nasconderselo: perché qualcosa cambi bisogna che qualcuno cambi. Senza aspettare o aspettarsi che l'altro faccia altrettanto. C'è qualcosa che l'altro ti rimprovera? Sistemalo, risolvilo, senza aspettarti sia lui, o anche lui, a sistemare, risolvere il proprio problema. Può darsi questo succeda di conseguenza.

Il demonio ti frega facendoti pretendere giustizia: prima di te, o almeno assieme a te, anche l'altro

deve cambiare, affrontando la sua parte nel creare il problema. Giusto, ma quasi mai funziona.

Oppure ti fa percorrere soluzioni che solleticano la tua vanità (sopportare eroicamente i difetti dell'altro) rendendoti cieco alla più evidente strada del cambiamento personale, che esige umiltà, accettare di fare la figura di quello che perde, che sbaglia, che è lui a creare il problema con i propri comportamenti sbagliati. E' accettare di essere peccatore, l'unico peccatore; che il tuo è un peccato e non la giusta reazione al peccato dell'altro, all'ingiustizia che ti viene fatta; che il tuo è un peccato grave e non "un nulla" in confronto a quello dell'altro. Che è il tuo peccato, non quello dell'altro a impedire che il problema si risolva.

Umiltà è accettare di essere peccatore e la necessità, quindi, di uscire dal tuo peccato; senza porre nessuna condizione rispetto al cambiamento dell'altro: fa' la tua parte, subito, fino in fondo, senza "se" e senza "ma".

Il tuo potere risiede nella capacità di cambiare te stesso, con la quale puoi conseguentemente cambiare la realtà attorno a te. Il pretendere crea soltanto resistenze. L'altro non avrà così più alibi per evitare di affrontare il proprio problema.

C'è anche un altro modo di cambiare una situazione relazionale bloccata, complementare al precedente.

“Tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato”, dice Gesù (Mc 11,24). Dopo aver sfogato l’amarezza della morte che stai vivendo, di solito senti in te lo Spirito che ti spinge a fare un passo oltre, ma il rancore, la rabbia, la sfiducia ti bloccano. Fondandoti sulla fede che Dio ti ama, per cui ti vuol dare quella gioia, quella serenità, quella libertà interiore che tu non sai o non osi sperare, decidi di vivere adesso, mentre ancora sei nella morte, la serenità, la gioia, la libertà interiore che caratterizzano le situazioni di Vita. Questi atteggiamenti, che ora vivi solo per fede, hanno capacità curative: risanano la situazione malata che ti dà morte, trasformandola effettivamente in luogo di vita nella gioia, nella serenità, nella libertà interiore.

Fede, infatti, è anticipare, nella speranza, la risposta di un amore che trasforma la vita, vivendo, da parte tua, la collaborazione che esso richiede. E il modo di questa collaborazione lo capirai, per l’appunto, nella disponibilità creata dal vivere questi atteggiamenti. La strada per la vita si aprirà davanti al tuo passo mosso dalla fede.

Vivi allora come desideri ciò che non desideri¹⁸.

Che cosa proveresti, che sensazioni avresti, cosa penseresti, cosa faresti, cosa diresti, come ti

¹⁸ *Il trucco è di amare il cammino che non hai scelto e, amandolo, trasformarlo in cammino amato, in amore (Chiara Biscaretti, Di che colore è la mia paura).*

comporteresti, cosa sceglieresti se la situazione si trasformasse (certo ancora non sai come) dandoti la serenità, la gioia, la libertà interiore che il tuo cuore desidera?

Nonostante la realtà sia altra, vivi comunque tutto questo come se la vita già ti stesse dando quel che desideri. Quello che vivi ha la capacità di trasformare quel che è.

Dà carne al tuo desiderio vivendolo come reale. Vivi la realtà guardando non già a quel che è, ma a come può essere. E' questo il modo di Dio: l'amore gratuito, la grazia, che trasforma non chiedendo, non pretendendo, ma riempiendo di un amore che tutto trasforma in sé attirando con la bellezza di un vivere diverso, rispondente ai più profondi desideri del cuore umano. Ama allora come se già avessi ottenuto quello che cerchi, come se già il problema fosse risolto: la fede realizza la speranza quando si vive l'amore. Non aspettare che le cose cambino per concederti di essere felice. "La vita è uno specchio: sorridile, ed essa ti sorriderà".

Il problema di questo atteggiamento è che esso richiede un enorme investimento di energie, che difficilmente possiedi quando già sei spossato dal peso di questa difficile situazione. Trova allora il modo di ricaricarti e, anziché chiuderti in te stesso a rimuginare, apriti alla vita e a quanto essa può darti: distraiti, divertiti, dedicati alle tue passioni, incontra persone, inizia una nuova attività, fa'

qualcosa che normalmente non ti permetteresti... sentendo che Dio è il primo a desiderare per te una vita felice... certo come si può e come ci riesci. Anziché sognare di tornare a essere da solo, impara a stare in piedi da solo. Da questa posizione di solidità riuscirai a vedere meglio come andare avanti nella tua situazione.

QUANDO TU NON SODDISFI LE RICHIESTE DELL'ALTRO

Ancora, il conflitto può nascere dal tentativo dell'altro di soddisfare i suoi bisogni a tue spese: quel che l'altro ti chiede non realizza, oltre al suo, anche il tuo bene, per cui ti senti sfruttato, succhiato, svuotato, calpestato, intimorito, in ansia, col fiato sul collo. Nella situazione che si viene così a creare c'è un vincitore e un vinto, una persona che sta bene ed una che sta male, ...mentre il bene autentico è quello che è tale per tutte le persone coinvolte.

I comportamenti compulsivi che egli mette in atto sono tipicamente la critica acida, l'aggressione, la manipolazione.

A fronte delle critiche, puoi aiutare chi le fa a crescere nell'autostima (se ce l'avesse, non cercherebbe di demolirti per sentirsi superiore a te), sottolineando con un apprezzamento, in

occasioni diverse da quella conflittuale, le azioni e i gesti che rivelano i suoi tratti positivi. Conoscendo i tuoi punti di forza e le tue risorse, saprai distinguere quanto nelle sue critiche c'è di inconsistente e quale invece il fondo di verità di cui tener conto per la tua crescita.

A fronte delle reazioni aggressive, l'esempio di quel Dio che ha scelto di non difendersi dall'estremo rifiuto del nostro ucciderlo, ma di continuare ad amarci, ti dà la capacità di accogliere a tua volta, senza difendertene, reazioni violente che senti nascere nelle persone dalle loro ferite ed insicurezze. Accogliere non significa però accettare o accontentare: chi ama non fa e non dà quello che l'altro vuole, ma quello che è bene per entrambi. Evita perciò di vendicarti a tua volta per non legittimare il suo comportamento; ma cerca di capire il suo vero bisogno e di darvi una risposta nonostante il modo sbagliato di chiederlo.

A fronte della manipolazione¹⁹, l'amore di quel Dio che chiede all'uomo di coinvolgersi nella propria

¹⁹ Conoscendo il tuo desiderio di compiere il bene, qualcuno potrebbe approfittarsene per soddisfare, a tue spese, i propri bisogni. Dopo essersi mostrato buono, generoso, gentile con te (ma forse già ti stai accorgendo che tutto questo puzza di falso, di facciata), riesce a farsi percepire come vittima facendoti sentire in colpa perché, non dandogli ciò che egli chiede, non comportandoti come egli vorrebbe, tu contravvieni ai valori in cui dici di credere: la disponibilità, la riconoscenza, l'obbedienza, ecc.. E tu, senza accorgerti che ti sta manipolando, chiami amore quello che in realtà è un ricatto affettivo, basato sul pagamento anticipato delle

salvezza (“...la tua fede ti ha salvato”) ti impedirà di assecondare il tentativo dell’altro di presentarsi come un problema di cui tu dovresti prenderti carico, per considerarlo invece una persona responsabile e capace, se serve anche con il tuo aiuto, di affrontare e di superare le difficoltà che la sua storia gli pone.

Nella preghiera, in cui chiedi a Cristo di aiutarti a vedere quale sia il bene per lui, potrai discernere quale risposta dare. Potrai allora anche dirgli di no e sentire che questo è bene per lui. Rifiutare le sue pretese, il suo ricatto non è rifiutarlo, ma il più grande atto d’amore che in questo momento tu possa fare per il bene di entrambi.

Non sentirti “cattivo” se reagisci a questi tentativi dell’altro di importi la sua volontà, di importi la soddisfazione dei suoi bisogni con una violenza più o meno esplicita.

Hai il diritto di odiare i suoi comportamenti che ti fanno male. Dagli il diritto di non capire che ti

prestazioni richieste: «Poiché ti ho dato questo, devi darmi quello che ti chiedo».

Il meccanismo che sta alla base della manipolazione è quello dell’identificazione tra la persona e le sue azioni: «Se mi rifiuti quel che ti chiedo, rifiuti me. Significa che non mi vuoi bene: manchi ad un tuo preciso dovere e quindi sei cattivo».

Ma *“Nell’amore non c’è timore, al contrario l’amore perfetto scaccia il timore, perché il timore suppone un castigo e chi teme non è perfetto nell’amore”* (1Gv 4, 18): se deve chiedere, costringere, ricattare per ottenere una risposta, non è amore, ma egoismo travestito. L’amore autentico suscita una risposta d’amore che nasce spontanea e piena di gioia riconoscente, in gara per dare più di quanto ha ricevuto (*“Noi amiamo, perché egli ci ha amati per primo”* 1Gv 4, 19).

fanno male, addirittura di pensare che siano un bene, ma non il diritto di ripeterli, non con te.

Non hai il “dovere” di amarlo (se devi costringerti significa che non vi riconosci un bene per te), ma puoi entrare con lui in una relazione in cui l’amore è reso vero dalla libertà. E questa libertà, che puoi ben reclamare come tuo diritto inalienabile, ti rende responsabile nei confronti dell’altro, che riconosci nei suoi bisogni, nelle sue miserie, nelle sue risorse.

Deludi le sue pretese, respingi i suoi ricatti, ma sorprendilo con una gratuità che dice il tuo amore per lui: per fargli sentire che non odi lui nei suoi comportamenti, offrigli gesti di attenzione, di bontà, di affetto, quando non se li aspetta.

GESTISCI LE TUE REAZIONI EMOTIVE

Quando stai vivendo una relazione difficile, le tue reazioni emotive sono funzionali a salvaguardarti da conseguenze che avverti particolarmente rischiose: il senso di disastro, che ti chiude nella depressione, ti evita di dover affrontare la realtà con i suoi problemi; il senso di ingiustizia ti fa chiudere nel rancore, ma così non rischi di essere tu a sentirti sbagliato, fragile, vulnerabile; il senso di inadeguatezza ti blocca nella rinuncia, e così non rischi di sconvolgere, con la tua ribellione, situazioni consolidate; i sensi di colpa ti travolgono

col rimorso, e così non rischi di far arrabbiare l'altro col rivendicare anche i tuoi diritti.

Si tratta però di reazioni miopi: al momento sembrano risolvere il problema, ma alla lunga rovinano la relazione perché non soddisfano al principio essenziale che ne governa la realizzazione: il bene autentico è quello che contemporaneamente è bene per me e anche per te. Quando, in una battaglia, c'è un vincitore e un vinto, sono gettate le basi per una guerra di lunga durata.

Da qui la necessità di riorientare le tue reazioni emotive, facendo emergere, lasciando esprimere e orientando costruttivamente i sentimenti di tristezza, ira, timore e dispiacere: quando provi tristezza, guarda in faccia ciò che non va e datti la possibilità di esprimere il tuo dolore, il male che hai dentro; quando senti montare in te l'ira, datti la possibilità di arrabbiarti contro le situazioni che senti sbagliate e lotta contro l'ingiustizia; quando provi timore, datti la possibilità di ammettere di non essere all'altezza di certi problemi e di aver bisogno di aiuto e proporziona le tue azioni alle tue possibilità; quando provi dispiacere, datti la possibilità di avvicinarti al vissuto di chi ti sta ferendo, comprendendone le ferite, e scopri qual è stata la tua parte nel creare il problema.

A volte non sono tanto le situazioni in sé a scatenare le tue reazioni emotive, ma la fragilità delle tue condizioni psicofisiche.

Quando sei sereno e la salute è buona, reagire correttamente in situazioni problematiche è tutt'altra questione rispetto a quando le tue difese sono indebolite da stanchezza, malattia, tensione, stress emotivi. Emerge allora impellente il bisogno di essere accolto, consolato, incoraggiato e le trascuratezze altrui a questo riguardo diventano un peso insopportabile. Tutto ti sembra un disastro, a conferma del quale adduci motivazioni che agli altri sembrano esagerate. Ciò a cui essi non danno peso, considerandolo dimenticanza o leggerezza, a te fa male. Le tue paure più profonde, approfittando della tua debolezza, scatenano assalti paranoici: a partire da un'effettiva mancata attenzione nei tuoi confronti (partono sempre da qualcosa di reale, altrimenti sarebbe troppo facile smascherarle), la gonfiano a dismisura facendoti sentire trascurato, ignorato, disprezzato, emarginato. Dalle ombre riemerge il fantasma del non esserci per le persone a cui chiedi affetto, stima, sicurezza. Che senso di fallimento! E quanta rabbia! Da questo fantasma, poi, altri spiriti nascono: lo spirito di vendetta, quello di rivalsa e, più sottile, quello di ipocrita abnegazione.

Quando non ci sono motivi di tensione con altre persone, si fanno invece avanti ad uno ad uno i motivi di tristezza che hai nel cuore: fallimenti, insoddisfazioni, incapacità, delusioni. E tutti chiedono una risposta immediata, senza la quale continuano ad ossessionarti. Possibile che proprio

quando stai male tu debba affrontare e risolvere tutti i più grandi problemi dell'esistenza? Perché si presentano al cuore in questo momento e non quando sei tranquillo e stai bene con te stesso, con gli altri e con Dio? Non è forse il Nemico che approfitta della tua generale debolezza e infierisce sui tuoi punti deboli per portarti via la gioia di saperti nelle mani del Più forte di lui?

Ecco allora che il primo passo da fare è quello di riconoscere nel particolare momento che stai vivendo la causa che amplifica la tua sensibilità, per poi sdrammatizzare e ridimensionare la situazione che si è creata, magari con un pizzico di sana ironia. Infine reagire: poiché la tentazione si presenta attraverso pensieri che ti causano paura e angoscia (emozioni queste tipicamente suscitate dallo spirito del male), è essenziale che tu eviti di entrare in dialogo con essi²⁰, per stroncarli invece sul nascere con la preghiera del nome di Gesù: *“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!”*. In questo modo riconosci la tua debolezza, affidi a Gesù la lotta contro il Nemico e da parte tua ti impegni a non entrarci. Se proprio una soluzione dev'essere trovata, rinviarla al momento in cui il problema ti si ripresenterà in maniera non ossessiva e non

²⁰ *“Chi ancora teme la battaglia contro le passioni ed è in apprensione per gli attacchi dei nemici invisibili, custodisca il silenzio; cioè, nella lotta per giungere alla virtù non usi la discussione, ma ricorra alla preghiera, rimettendosi a Dio che abbia cura di lui e lo protegga”* (San Massimo il confessore, Testi scelti dalle sette centurie, 20).

angosciante, segno allora che è il Signore, e non il nemico, a proportelo.

Capitolo 7

FARE L'ESPERIENZA DI AMARE

LA VOCAZIONE: IL TUO SPECIFICO MODO DI AMARE

All'inizio della sua vita pubblica, Gesù sale su un monte per riproporre, con parole nuove, l'antica alleanza stipulata tra Dio e il popolo, per indicare di nuovo la via per arrivare alla felicità.

La legge, donata da Dio all'uomo che Egli aveva liberato dalla schiavitù perché potesse rimanere libero e così essere felice (*"Osserva le sue leggi e i suoi comandi che oggi ti dò, perché sia felice tu e i tuoi figli dopo di te"* Dt 4, 40), caduta nelle mani del formalismo farisaico, era ormai avvertita come un giogo pesante.

Gesù cambia linguaggio: non elenca obblighi e divieti, ma presenta la vita come un compito, come un'occasione dataci da Dio per realizzare qualcosa di bello, di buono, di utile, di importante per il mondo e così poter essere felici, "beati", come dice espressamente. Vuole suscitare entusiasmo per un'avventura in cui dare il meglio di se stessi.

Felicità non è necessariamente gioia, ma realizzazione delle tue aspirazioni profonde, per cui ti senti sereno, soddisfatto, appagato.

Componente essenziale della felicità è perciò l'entusiasmo che nasce da una vita sensata, tesa alla realizzazione di un obiettivo, spesa per qualcosa o per qualcuno che ha bisogno di te. Anche tu hai qualcuno che ti sta guardando, si aspetta qualcosa da te e si attende di non essere deluso.

Se la tua vita ha uno scopo, se sei importante per qualcosa o per qualcuno, allora riesci a trovare in te la forza di superare qualsiasi difficoltà ed affrontare qualsiasi sofferenza per poter realizzare il tuo compito (in termini cristiani: la tua missione).

Se invece la tua vita è senza scopo, se non sei importante per niente e per nessuno, il vuoto esistenziale può portarti alla disperazione e al suicidio, concretizzato in tante maniere (alcool, droga, immersione ossessiva nell'iperattività o nel piacere, per evitare di pensare).

Chiamandoti a seguirlo, Cristo non vuole spersonalizzarti, fare di te qualcosa di diverso da quello che sei, ma, al contrario, "personalizzarti": traendo ispirazione da ciò che Lui è, lasciandoti entusiasmare da ciò che in Lui vedi vissuto e che si fa scoprire come la tua più profonda aspirazione (cfr. "Sento il desiderio di vivere con Cristo..."), il tuo nucleo personale, l'insieme di capacità, sensibilità, doti, abilità che ti caratterizza, emergerà e pervaderà ogni dimensione del tuo

essere, diventando potenza operativa a servizio del sogno che l'essere di Cristo ha suscitato in te.

Il Signore non ti spinge mai a dare un calcio a quel che sei, che sei stato e che vorresti essere, come se fosse tutto sbagliato e non servisse a niente. Sono invece proprio le capacità che hai sviluppato nelle tue attività, le sensibilità cresciute a contatto con le varie esperienze di vita, i sogni, i desideri, gli ideali che ti spingono e nei quali impegni tutte le tue energie che il Signore recupera in te e ri-orienta, secondo la vocazione che ti farà scoprire, alla realizzazione del suo Regno. In tal modo non ti sentirai defraudato, ma valorizzato in tutto quel che sei e che hai.

Nel guidarti a scoprire la tua vocazione, Dio mette a frutto tutta la tua storia, soprattutto in quei suoi lati dolorosi e fallimentari che pensavi finalmente di poter dimenticare una volta guariti nell'esperienza della tua salvezza. Potresti addirittura scoprire che la tua vocazione nasce proprio dalla tua ferita: sei sensibile a quei bisogni degli altri che in qualche maniera sono stati i tuoi, ti prendi cura di quelle ferite che in te si stanno rimarginando.

Se avverti profondamente il bisogno di attenzioni e di tenerezza, non sarai forse il primo ad avvertire questo bisogno negli altri e a trovare il modo più giusto per aiutarli a soddisfarlo? Se senti bisogno di essere rassicurato nei tuoi timori di non farcela, di sentire la simpatia degli altri che ti avvolge e ti

aiuta ad esprimerti, non sarai forse il primo a cogliere la tua stessa difficoltà negli altri e, con la tua esperienza su te stesso, aiutarli a superarla?

Interessarti degli altri è allora un po' interessarti di quel "te stesso" che vedi riflesso nella loro situazione.

L'imperativo di Gesù *"Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro"* (Mt 7, 12), nell'ottica della vocazione, può anche essere inteso all'indicativo, quasi una chiave di lettura della stessa: effettivamente quel che con più passione fai agli altri è ciò che in fondo desideri per te.

E quel che i loro bisogni tirano fuori da te è scoperta e dono anche per te stesso, per quel tuo io ferito che, donando quel che per primo ha ricevuto, riceve ben più di quanto ha messo a disposizione (*"Date e vi sarà dato; una buona misura, pigiata, scossa e traboccante vi sarà versata nel grembo"* Lc 6, 38).

La vocazione, e la conseguente offerta, è dunque autentica quando scaturisce dall'esperienza di salvezza²¹, da una storia d'amore con Dio, dal sentirti amato da Lui e non dall'infatuazione per

²¹ "È naturale effetto della carità che un'anima, quando è piena di Dio, senta il bisogno di comunicare alle altre anime la conoscenza e l'amore dell'infinito Bene che essa ha trovato e possiede. I cuori generosi, sotto l'influsso della grazia, apprezzando degnamente al lume delle eterne verità e degli esempi di Cristo il valore inestimabile delle anime, sentiranno la voce del Signore che li invita a farsi suoi cooperatori nella redenzione del mondo, in quel qualunque stato di vita, a cui, con saggia elezione, conosceranno essere chiamati a servire il loro Creatore" (Pio XI, Enciclica "Mens nostra").

un'idea, altrimenti quando incontri delle difficoltà rischi di sprofondare nell'amarezza.. Ti offri a Cristo non perché ritieni giusta la sua via, ma per essere assieme a Lui che ami: ti offri ad una persona, non ad un'ideologia.

Offrirti è mettere assieme i vostri desideri e le vostre speranze e sognare di realizzarle assieme, tu e Lui, condividendo le difficoltà ed i momenti di gioia, le soddisfazioni e le sconfitte... sempre l'uno accanto all'altro.

Ancora, la vocazione è autentica quando coinvolge tutta la tua realtà: prima di pensare a impegnarti in attività esterne, sei chiamato a spenderti concretamente nella cerchia delle tue relazioni primarie, nelle occupazioni quotidiane. Qui deve innanzitutto svilupparsi e concretizzarsi quel che sei! La vocazione non è una fuga da quello che ti pesa o non ti piace, né tanto meno deriva da disprezzo o rifiuto di certe realtà umane. La vocazione è vera quando ti porta a vivere la tua realtà, a partire da quella banalissima di ogni giorno, con lo Spirito del Cristo.

E la scoperta della vocazione darà senso alla tua vita, facendoti scoprire il tuo specifico modo di essere nel mondo: lunghezza d'onda su cui ti sintonizzi con l'essere di Cristo e, allo stesso tempo, lo trasmetti agli altri.

L'essenziale della vocazione non è quel che fai, ma lo "stile" con cui affronti la vita e i suoi problemi. Uno stile che non sei tu ad inventare, ma lo ricevi: è

il modo in cui con più consolazione e con più frutto nella tua vita ti sei sentito trasformare dalle tue relazioni e vivendo il quale ti senti più profondamente vivo.

Dopo averlo individuato, è bene che tu riassuma questo "stile" in una brevissima frase, in un'immagine simbolica, che chiameremo il tuo "nome spirituale". E' questo nome che d'ora in poi sarai chiamato a vivere nelle tue relazioni e che caratterizzerà la tua missione al seguito di Cristo.

COME VIVERE LA TUA MISSIONE

L'impegno concreto nella Chiesa e nella società che la tua missione ti porta ad assumere è espressione di Dio che agisce attraverso di te solo quando:

- E' vissuto nel discernimento dei "segni dei tempi", ossia nell'attenzione alla direzione in cui Dio sta guidando gli avvenimenti della tua vita e la storia della comunità in cui vivi, in modo da poter operare anche tu nello stesso senso.
- E' fatto con rettitudine d'intenzione, cioè per la maggior gloria di Dio, non per il tuo successo personale, per essere amato e stimato dagli altri. Comunque, se ti accorgessi che le motivazioni che hai nel fare il tuo lavoro con Dio sono sbagliate, non cambiare il lavoro, cambia le motivazioni!
- Non è vissuto con l'ansia del risultato, perché la sua efficacia è nelle mani di Dio; dunque: *"agisci*

come se tutto dipendesse da te, confidando che tutto è nelle mani di Dio". A te il predisporre le condizioni perché il Signore possa intervenire; dopo, tocca a Lui fare la sua parte!

- Non è fatto "in qualche maniera", ma è fatto così bene da far scaturire un'esclamazione di gioia: *"...e vide che era cosa molto buona"*.
- E' affiancato da un cammino personale di crescita, perché il "fare" non soffochi l'"essere", ma, anzi, sia un "traboccare" di questo.
- Vive di lavoro di squadra, non di protagonismo.
- E' un'espressione di gratuità: fatto per amore, non per dovere.
- Porta pace e gioia (anche se spesso unite a fatica) a te e agli altri.
- Non diminuisce la tua attenzione alle persone con cui vivi.

Tieni infine presente che in base al risultato del tuo lavoro non cambia l'amore di Dio nei tuoi confronti, ma la tua corresponsabilità nel costruire con Lui il suo Regno e quindi la tua gioia di "creare" assieme a Lui.

AFFRONTA LE DIFFICOLTA' DELLA TUA MISSIONE

Giunto ormai al termine di questo percorso, guardando al futuro, ti renderai conto che hai

capito come affrontare i problemi e hai iniziato a farlo, ma che non tutti sono risolti: questo è solo l'inizio di un cammino! L'esperienza di liberazione che hai appena iniziato ti trovi ora a doverla continuare in una situazione in cui ti circondano le opposizioni che ti vengono dall'esterno, ossia dalle persone a cui la situazione di prima andava bene, perché potevano sfruttare a loro vantaggio le tue paure, le tue angosce, i tuoi sensi di colpa; inoltre ti opprimono le opposizioni che ti vengono dall'interno, ossia dalle tue ferite ancora non rimarginate completamente, ma che, ora individuate, non potranno più condizionarti a tua insaputa.

Individuate le difficoltà del cammino che ti attende, invoca l'aiuto di Dio, chiedigli di continuare in te l'opera di liberazione appena iniziata.

Probabilmente sentirai di non avere le forze necessarie per poter continuare da solo, però hai capito che puoi essere felice, perché hai cominciato a farne esperienza; hai capito come essere felice, qual'è la strada di progressiva liberazione che ti porterà ad esserlo; e soprattutto che a volere che tu sia felice è Dio stesso, che hai scoperto Padre che segue con amore il tuo cammino di vita. E questo padre è il tuo Dio, ha dunque il potere di liberarti e vuole farlo: ti starà vicino per darti la forza di fare la tua parte. E' questo il modo in cui Dio può e vuole aiutarti, perché senza di te non può fare nulla: *"Dio, che ti ha creato senza di te, non può*

salvarti senza di te", dice S. Agostino. Dio ti ha additato la strada e ti tende la mano per accompagnarti a percorrerla; ma se tu non afferrì questa mano e non parti, resterai dove sei.

Parallelamente a questo cammino, ma spesso anche al posto di questo, Dio può chiamarti al superamento del bisogno stesso di guarigione.

A un certo punto della sua vita, Cristo non insegna più e non guarisce più, ma entra nella Passione, offerta definitiva di sé a quanto gli sta prospettando lo svolgersi della vicenda della sua vita, frutto di scelte di partecipazione radicale, nello Spirito del Padre, alle vicende dell'uomo, di ogni uomo. Nella sua Passione, Cristo ti sta semplicemente accanto mentre soffri, condivide il tuo vissuto, quasi a dire che c'è qualcosa di più importante dell'essere guarito, dell'essere liberato dalla sofferenza, c'è una risposta più profonda al tuo grido di dolore: il sapere che non sei solo in ciò che stai vivendo.

Sulla croce, Gesù porta a compimento il mistero dell'incarnazione, facendosi solidale con te fin nell'abisso della sofferenza, perché nell'abisso della sofferenza tu possa trovare un Dio che ti capisce per esperienza, che ti sostenga e ti consoli semplicemente restandoti vicino, a cui offrire la tua fede come pegno e come speranza della sua fedeltà. Il Cristo sulla croce è l'Emmanuele promesso, il Dio che ti è fedele fino ad entrare con te nella morte, in ogni tua morte. La croce diventa così il farmaco

risolutivo, segno di un Amore che ti segue nei tuoi inferni e nelle tue morti.

Ma, oltre che dalla con-solazione, tutte le croci della storia sono attraversate dall'offerta di senso che scaturisce dalla croce del Risorto: quel *“sono lieto delle sofferenze che sopporto per voi e completo nella mia carne quello che manca ai patimenti di Cristo, a favore del suo corpo che è la Chiesa”*, di San Paolo (Col 1, 24), è rendersi conto che il mondo ha bisogno di vedere che qualcuno affronta con uno spirito diverso i problemi e le sofferenze che sono di tutti e constatare che viverle con questo Spirito fa risorgere la vita, la rende VITA, non un semplice lasciarsi vivere boccheggiando tra le difficoltà che ti sommergono o fuggendole in realtà drogate.

La sofferenza, infatti, viene riscattata, redenta, acquista senso quando vissuta nello Spirito del Cristo, ossia nell'amore, nella speranza, nella fede.

Gesù, sulla croce,

- offre amore (*“Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno”* Lc 23, 34),
- offre speranza (*“Ti assicuro che oggi sarai con me in paradiso”* Lc 23, 43),
- si offre con fiducia a Dio (*“Padre, a te affido la mia vita”* Lc 23, 46).

Non sa come, né quando, ma crede, contro ogni evidenza, che Dio interverrà per salvarlo.

L'esperienza del Crocifisso-Risorto diventa così via alla risurrezione per tutti i crocifissi della storia che assieme a lui vorranno percorrerla: *“Se infatti*

siamo stati completamente uniti a lui con una morte simile alla sua, lo saremo anche con la sua risurrezione" (Rm 5, 5).

La croce mostra che la Salvezza non è il punto d'arrivo della vicenda umana, ma il punto di partenza. La Salvezza ti è già data in Cristo: non hai che da viverla camminando nel suo Spirito per renderla operante ed efficace. La Salvezza ti precede e ti avvolge; non occorre che tu la cerchi, ma solo che ti abbandoni al suo abbraccio. La salvezza è l'Emmanuele, il "Dio con noi" che muore in croce per amore. Tutto il resto ti è "*dato in aggiunta*" quando cerchi solo Lui perché da Lui ti sei sentito cercare. Del guarire, infatti, "*si preoccupano i pagani*". Quando ami Cristo, guarisci nello stare con Lui; ti occupi sì della tua guarigione/liberazione, ma non ti preoccupi, credendo che Dio ne è il protagonista. E con Lui ti avvii per un cammino che è anche di guarigione/liberazione, ma non solo, perché il Dio-amore, mentre gli cammini a fianco, ti rende amore a sua immagine.

Con quel "*Quando sarò elevato da terra, attirerò tutti a me*" (Gv 12, 32), si chiude il ciclo: con Lui risuscitato, puoi tornare con Lui ad amare fino a morirne... e con Lui nuovamente risorgere.

AFFRONTA LE OPPOSIZIONI ALLA TUA MISSIONE

In un mondo che vive in base a valori opposti a quelli che vuoi realizzare, è inevitabile che nel vivere la tua missione tu incontri difficoltà, incomprensioni, disprezzo, emarginazione, ostilità. *"Beati quelli che hanno un sogno e sono disposti a pagare il prezzo più alto perché questo sogno si realizzi"*, dice una frase celebre. E tu, per rimanere fedele ai valori in cui credi, quale prezzo sei disposto a pagare? *"Cristo ci insegna col suo esempio che è necessario anche portare la croce; quella che dalla carne e dal mondo viene messa sulle spalle di quanti cercano la pace e la giustizia"* (GS 38).

Devi dunque mettere in preventivo (lo ha fatto anche Gesù preavvisando più volte i discepoli su quale sarebbe stata la sua fine) momenti di difficoltà e di sofferenza nei quali i valori in cui credi si possono realizzare solo a prezzo della tua vita (sacrificando cioè sogni, speranze, progetti), nei quali tutto ciò che hai costruito sembra crollare, nei quali le persone con cui o per cui hai lavorato ti abbandonano e ti perseguitano.

Dalla strage degli innocenti alla sua crocifissione, anche per Gesù quella dell'opposizione a ciò che lui era e faceva è stata un'esperienza costante, per cui Egli può confermare i suoi discepoli dicendo: *"Beati voi quando gli uomini vi odieranno e quando vi metteranno al bando e v'insulteranno e*

respingeranno il vostro nome come scellerato, a causa del Figlio dell'uomo. Rallegratevi in quel giorno ed esultate, perché, ecco, la vostra ricompensa è grande nei cieli. Allo stesso modo infatti facevano i loro padri con i profeti. Ma guai quando tutti gli uomini diranno bene di voi. Allo stesso modo infatti facevano i loro padri con i falsi profeti” (Lc 6, 22-23.26).

Può succedere che anche tu ti senta chiamato a scelte che non vengono comprese da chi ti sta attorno, con cui collabori, che vorrà allora ricondurti alla situazione precedente o delegittimarti.

Non sempre l'opposizione si manifesta in ostilità aperta: spesso tende a rivestirsi di buone intenzioni, perfino a mascherarsi da benefattrice di chi vuole eliminare, per cui potresti ritrovarti disorientato, tra una voce esterna che ti accusa ed una interna che ti sostiene. Infatti la tua coscienza ti fa presente che le accuse hanno pur sempre un qualche fondamento, come le tue ragioni possono pur sempre essere illusorie.

Quando con tutto il cuore cerchi la volontà di Dio, questa è una situazione lacerante: il rischio di sbagliare strada e di trovarti solo con te stesso anziché con il tuo Signore lo vivi come rischio di fallimento del tuo senso di esistere.

Quali sono allora i segni che ti accompagnano quando sei nella volontà di Dio?

Forse il più importante è quello della disponibilità.

Sei disponibile a verificare le ragioni di chi ti contrasta, accogliendo ciò che è vero come occasione di crescita. Una disponibilità, questa, che è segno della presenza dello Spirito Santo, che opera per renderti figlio nel Figlio, anche nelle situazioni in cui, chiaramente, le reazioni di chi ti contrasta sono sproporzionate rispetto alla causa che le ha indotte, rivelando l'esistenza di motivazioni diverse.

Questa inabitazione dello Spirito ti rende sensibile alla voce del Pastore, che diventi capace di distinguere tra le voci umane che ti parlano e con la quale confronti il dire di chi ti contrasta.

Il Pastore entra per la porta delle pecore, non per dove gli fa più comodo: ti dice le cose come stanno, parla in maniera chiara, ti rende evidente quel che è evidente a lui, riesci a capire quel che dice e lo senti buono per te. Il tuo cuore e la tua ragione lo riconoscono come pastore perché ti senti aiutato, senti che vuole il tuo bene. Riconosci nella sua voce la voce di Cristo, perché ti parla di amore per quel Padre che anche tu ami.

E questo Pastore ti dice sopra ogni altra cosa che Lui è il pastore e tu sei la pecora: l'essenziale non è che tu faccia per Lui, ma che tu gli permetta di prendersi cura di te. Soltanto dall'amore accolto può nascere l'amore donato. E Dio potrà allora essere in te e attraverso di te per gli altri. Si ridimensiona così l'importanza delle tue attività, del tuo fare, per aprirsi al fare di Cristo, che può

passare per altre vie. Perché non pensare addirittura che una strada sbarrata possa essere la provvidenziale indicazione che altro è il cammino su cui il Signore ti vuole? Raggiunta questa libertà interiore dai tuoi progetti, attraverso una preghiera in cui offri a Dio la tua disponibilità, sarà più facile entrare nel discernimento per capire dove il Signore vuol portarti.

Infine, se sei nella volontà di Dio è certo che Dio ti è accanto per sostenerti.

Talvolta puoi non sentirlo sensibilmente, travolto come sei dalla sofferenza, ma ti accorgi che Egli è presente in quello che fai, rendendolo fecondo di frutti che non possono derivare dalle tue forze sfiancate; oppure fa fruttare per gli altri proprio questa tua sofferenza vissuta con Lui, rendendola per loro esperienza vivificante. Altre volte, invece, ti appoggia affettivamente nella presenza di chi ti si fa accanto, oppure direttamente con la sua consolazione, facendoti sentire figlio amato, degno di stima, prezioso ai suoi occhi.

Poiché comunque i momenti di opposizione inevitabilmente hanno una forte influenza sulla tua emotività, che può spingerti ad agire per reazione (ma lo Spirito non agisce mai contro qualcosa!), è prudente entrare in un discernimento accompagnato da una (meglio più di una!) persona estranea alla vicenda, che potrà dare il giusto equilibrio alla tua decisione.

Le parole che dicono le persone bisogna passarle al vaglio dei loro comportamenti, che ti dicono da quale spirito esse siano ispirate; non puoi lasciarti ferire dai fantasmi prodotti dalle loro sofferenze. Se, quando sia risultato evidente che l'opposizione nasce da problemi di chi la induce, ancora continuassi a sentirtene ferito, ciò significa che è stato colpito il tuo bisogno di sentirti approvato in quel che fai. Da qui la chiamata ad offrire a Dio questo attaccamento disordinato all'approvazione altrui, a supplicarlo di liberartene, per evitare che esso ti devii dal seguire la strada che lo Spirito Santo ti invita a percorrere.

L'ULTIMA MOTIVAZIONE

A momenti diversi della vita corrispondono motivazioni diverse nel proprio agire. Quel che da giovane facevi per dare un senso alla tua vita, da adulto lo fai per stare con la persona che ami.

E' a questo livello che si colloca la "follia" del cristianesimo: il senso della tua vita lo trovi nell'essere con Cristo, lasciando che Egli sia attraverso di te, e non nel tuo essere come Lui, nel rifare quel che Lui ha fatto.

La differenza è fondamentale.

In quest'ultimo caso, "ragionevolmente" fai quel che in Lui cogli come esempio da imitare: sei tu a decidere cosa fare!

Quando invece è ormai l'affetto reciproco a essere il valore fondante della vostra relazione, è in questo ambito che, a livello metarazionale, i misteri delle vostre due persone interagiscono continuamente a esprimere il Cristo che in te, reso partecipe del suo Spirito, si fa presente al mondo qui e ora.

Amare, fare il bene non è più un tuo progetto, un tuo proposito, ma il traboccare spontaneo di questa relazione tra voi due.

In quanto cristiano, dunque, non c'è più per te uno scegliere, ma un lasciar lavorare assieme due scelte fondamentali: la scelta di Dio nei tuoi confronti e la tua scelta nei confronti di Dio. L'affetto che ne sprigiona è il contesto in cui i problemi del mondo in cui vivi porranno domande e troveranno risposte.

La tua missione ora è semplicemente lasciarti essere luogo d'incontro con il Risorto.

Se le prime parole di Cristo affidano ai discepoli, che da poco lo conoscono, una missione con Lui che dà senso alla loro vita, sulla croce Egli semplicemente dona con fedeltà e gratuità il suo amore a chi scappa dalla missione affidatagli, a chi la tradisce, a chi la distrugge.

A sottolineare che tu sei importante per Lui, non quel che fai. Ad affermare che sarà il suo amore in te a trasformare la vita attorno a te.

Solo in questa relazione ritrovata, fondata esclusivamente sul suo amore e non sulle tue

capacità, può rinascere una missione che non si lascia abbattere dalle difficoltà e dalle opposizioni, vera risposta ai problemi del mondo.

DI FRONTE AD UNA MALATTIA INGUARIBILE

Il primo rischio che puoi incontrare quando ti trovi ad accompagnare una persona affetta da una malattia inguaribile è quello di relazionarti con lei dando una risposta ai tuoi anziché ai suoi bisogni. Tu hai bisogno di essere rassicurato che tutto si risolverà, di trovare un senso a quel che sta succedendo, di tornare al più presto ad una situazione non segnata da tanta assurdità, di sentire che le hai dato un piccolo aiuto, ecc.. Ma tutto questo ti può portare a comportamenti che fanno stare meglio te e peggio lei.

Prova invece a guardare quali sono i suoi bisogni. Che cosa desidera dagli altri (e da te, prima di tutti)?

- Che non si spaventino della sua malattia tanto da tenersi a distanza da lei. Le basta la sua di paura!²² E il ritrovarsi da sola l'aumenta.

²² *“Le vostre paure accrescono le mie. Perché avete paura? Sono io che sto morendo! Lo so: vi sentite insicuri, non sapete cosa dire, non sapete cosa fare. Ma. Vi prego, credetemi, se vi prenderete cura di noi non potrete commettere errori. Garantiteci solo che vi prenderete cura di noi. Che poi è quello che in realtà cerchiamo. Noi potremo chiedervi il perché e il percome, ma non ci aspettiamo, in realtà, una risposta. Non scappate, aspettate, tutto quello che voglio sapere è che qui ci sarà qualcuno a*

- Che non la consolino e non le diano false speranze. Meglio se tacciono e si limitano ad ascoltare. Ha bisogno che qualcuno semplicemente raccolga le sue emozioni, dandole la possibilità di sfogarsi. Non è importante accostarsi a lei per dire, ma per darle l'occasione di dirsi. E, se può farlo sentendosi capita, il parlarne rinforza il senso che sta dando a ciò che sta vivendo.
- Che la aiutino invece a vedere attraverso quanti volti la vita le dice che è amata. E' proprio questo amore che le dà la forza e la voglia di reagire con coraggio alla malattia.

Quando accompagni una persona verso la morte, non puoi trascurare quella parte di lei che sono le persone a cui vuol bene e che le vogliono bene.

Sia perché lei stessa può staccarsi più serenamente se sa che loro saranno forti e organizzate per continuare anche senza di lei, sia perché anche il loro modo di esserle accanto può rendere più bello o rovinare questa fase della sua vita, che, anche se è l'ultima, tuttavia c'è ed è dunque da vivere al massimo.

Parenti e amici hanno dunque due importanti compiti in questa fase:

- prepararsi al distacco impostando la loro vita successiva, anche pensandola assieme alla

tenermi la mano quando ne avrò bisogno". Da una lettera di un'infermiera malata di cancro pubblicata su "American journal of nursing"

persona che li sta lasciando. Lei può staccarsi con serenità da tutto ciò che ama se sa che è in buone mani o va comunque avanti da solo;

- aiutarla a vivere la vita in tutto il bello che essa può darle anche adesso, evitandole così di “sopravvivere” paralizzata dalla paura o amareggiata dalla tristezza.

Quando in lei la fede è una forza, puoi aiutarla a parlare con Dio della sua paura e di ciò che la provoca, delle sue preoccupazioni, chiedendogli espressamente la sua forza per viverci dentro e la sua luce per capire come. Invitala ad ascoltarlo nelle parole e nei gesti di chi le si fa accanto, come nella Parola che Egli le rivolge attraverso le Scritture.

Serenità, infatti, non è poter dire che i problemi non ci sono o non ci sono più, ma sapere con Chi affrontarli e, di conseguenza, come affrontarli.

Mentre la disperazione si alimenta di “perché” che non trovano risposta, rivolti a un Dio “di fronte” o “alle spalle” come un nemico, la speranza e la fiducia sono nutrite dal dialogo con un Dio che, in Cristo, si è messo al nostro fianco per affrontare con noi la sofferenza e la morte e con Sé guidarci alla risurrezione.

Gestire la paura non significa dunque evitare di esprimerla, ma evitare che rovini la vita a lei e agli altri, portando una morte prima del tempo. E questo si può fare solo incanalandola verso chi può

accoglierla, lasciandola sfogare in sé e rispondendovi con tenerezza: Dio, il suo accompagnatore, un familiare o un amico che in sé l'abbia già elaborata.

Ma anche la semplice condivisione tra familiari delle emozioni che si stanno provando crea un'accoglienza e un sostegno reciproco che aiutano una certa serenità: la paura, infatti, travolge quando si è soli ad affrontare la situazione. Il silenzio, il non parlare di ciò che sta succedendo, lasciando l'interessato all'oscuro della propria situazione, mentre vorrebbe proteggerlo dalla paura, in realtà lo lascia da solo con i fantasmi che egli stesso si crea nella sua mente.

Qualcuno dei familiari, preso dalla rabbia e dallo sconforto per l'ingiustizia che la vita (alcuni incolpano Dio) gli ha inflitto nella perdita della persona amata, si chiude nel passato rifiutando prospettive diverse oppure vive assediato dalla paura. Come rendergli desiderabile e possibile il continuare a vivere? Aiutandolo a vedere la vita come un compito e a scoprire i mezzi che ha per realizzarlo.

Attorno a lui ci sono altre persone che lo amano e che si aspettano il suo amore; non solo: il modo in cui egli reagisce a questa sofferenza influenzerà il loro modo di affrontare i problemi e le difficoltà (i figli, ad esempio, lo stanno guardando e imparano da come lui si comporta). Ma è anche a se stesso

che egli deve rispetto: la vita è un'occasione che non gli verrà ridata una seconda volta.

Quali mezzi ha per aiutarsi a reagire positivamente? Altre esperienze difficili superate nel passato possono rivelare le risorse allora attivate e quindi anche adesso a sua disposizione.

Come accompagnatore fagli sentire la fiducia che saprà affrontare questa situazione ascoltando la forza della vita che preme dentro di lui, l'unica che, pur nell'estremo dolore e nella fatica di vivere, si fa sentire vera.

Un'ultima osservazione, riguardante il tuo ruolo.

Di fronte all'inevitabile, progressivo deteriorarsi della situazione psicofisica della persona, che talora trascina anche il piano spirituale, il tuo vissuto di accompagnatore potrà essere segnato da:

- un senso di impotenza: «Quel che dico o faccio non sposta niente nella situazione, non serve a nulla».
- Sensi di colpa: «Qui ho sbagliato a dire/a fare così... Forse, se avessi detto/fatto...».

Ma il sostegno che puoi darle, lo spirito diverso che puoi comunicarle nel vivere la sua situazione non deriva, se non in piccola parte, da un dire o da un fare, ma da una presenza significativa con cui camminare assieme verso l'inevitabile.

L'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Quando alla persona che accompagni viene a mancare un congiunto, soprattutto quando si tratta del coniuge, è normale che si arrabbi con Dio per la sua morte, sentendosi da Lui tradita, abbandonata nel momento del bisogno, vittima di un'ingiustizia. Evita allora di parlare di Dio e lascia che silenziosamente Lui si prenda cura di lei attraverso di te.

Nei colloqui dei giorni che precedono la morte, non puoi pretendere di farla tornare serena, che veda il positivo che comunque c'è, che spera che nel futuro ci sia gioia per lei. Può essere evidente per te, non certo per lei. In questo momento lei vede soltanto la sua paura di essere sola e incapace di fronteggiare la situazione che le si prospetta.

Puoi però farle sentire che ci sei, che le vuoi bene, e dirle che ci sarai; puoi mostrarle quante persone accanto a lei le vogliono bene e che, chiedendo, saranno disponibili ad aiutarla. Dalle in te lo spazio per piangere e sfogarsi.

Dopo la morte, e dopo un tempo in cui le sarai stato accanto in silenzio, puoi cominciare ad aiutarla a riaprirsi alla vita. Ora per lei niente sembra avere più senso. Comincia allora con fare emergere da lei quale motivazione può esserci per continuare a vivere: l'amore ai figli che hanno bisogno di lei; la fiducia che il coniuge ripone in lei per continuare il compito che avevano cominciato assieme; l'amore

che le porta, per cui non vuole che si butti via, ma che continui a vivere.

Ma anche lei, per continuare, ha bisogno che qualcuno la sostenga.

Anche chi il coniuge ce l'ha vivo ha comunque bisogno di un Dio a cui rivolgersi quando questi non c'è (fisicamente o perché il problema è tra loro due o perché l'altro è altrettanto incapace di farvi fronte). Questa esigenza ci abitua ad una relazione spirituale con Dio (l'unica possibile con chi non ci è fisicamente davanti). Questo tipo di relazione la persona può averla anche con il coniuge che ora non c'è più: come con Dio, può allora parlargli, sfogarsi, coccolarsi, chiedergli consiglio. La conoscenza che ne ha e l'amore che gli porta le metteranno nel cuore i suoi pensieri e le parole che egli le avrebbe rivolto.

Su cosa si basa questo approccio?

L'interrogativo di fondo da porsi è: se muore il corpo, la persona è annullata? Qui c'è il bivio tra l'approccio scientifico e quello spirituale. La morte che cosa distrugge? Oltre il corpo, anche la relazione? Questo dipende da chi resta: se sa o meno conservare la spiritualità della relazione quando la fisicità viene meno. Al di sotto della fisicità c'è un oltre, fatto di valori, progetti, esperienze, relazioni, desideri, che continua ad esistere quando la fisicità cessa. Questo "oltre" esprime il meglio della persona, ciò in cui si

identifica: è ciò che essa stessa sente di essere²³. Questo “oltre” permane al di là della morte nel ricordo affettuoso di chi resta e in essi prende vita e diviene vitalizzante e ispiratore quando entrano in dialogo con lui.

Come atteggiamento sii deciso quando tenta di rifugiarsi nella sua sofferenza, per farle capire, e dicendoglielo pure esplicitamente, che, dopo il momento in cui si sono piante tutte le proprie lacrime, bisogna gradatamente dirigersi verso quello in cui si decide di rimboccarsi le maniche per riprendere a vivere.

Non da sola (non ce la farebbe!), ma appoggiandosi a Dio nella preghiera e al coniuge nel ricordo affettuoso che lo sa rendere ancora presente.

L'alternativa è un'astiosa disperazione oppure un buttare via il passato per ricominciare tutto ex novo. Ma è questo che vuole, quello che chi ama si aspetta da lei?

Se tenta di riportare il discorso sul senso, incolpando Dio di non aver fatto nulla, non proseguire su questa strada: è troppo presto per parlarne; ora deve permettere a suo marito/moglie di tornare vivo/a nella relazione con lei, accettando che d'ora in poi sia spirituale. E accostando a

²³ Se, dunque, voglio che la mia relazione con gli altri duri oltre la morte, in modo che non si sentano soli/abbandonati, ma la continuo spiritualmente, occorre che lasci chiara in loro la coscienza di ciò che io sono: quali sono per me le cose importanti, belle, per le quali vale la pena vivere e che non voglio muoiano con me, ma continuo a vivere attraverso le persone che amo.

questa quella con Dio. Se avrà bisogno della fisicità di un aiuto o di un abbraccio, dovrà imparare a chiedere, credendo nell'affetto che gli altri nutrono per lei.

Niente sarà più come prima, questo è certo. Ma tutto deve continuare come prima nel portare avanti il compito che come coppia si erano assunti e verso gli altri (prima di tutto i figli) e l'uno verso l'altro (prenditi cura di te come il tuo coniuge avrebbe voluto).

Riprendere a vivere significa innanzitutto lottare contro il pensiero doloroso che annebbia il tuo sguardo sulla vita. La sofferenza c'è, e grande: devi darle sfogo, ma non permetterle di ucciderti. Per questo, quando invade con le sue onde la tua vita, salva l'isola di positivo che comunque c'è, fatta delle persone che ti vogliono bene e di quello che fanno per te. Come? Ringraziando. Tutto in te si ribellerà al ringraziamento («E' una bestemmia ringraziare il Signore dopo quel che mi ha fatto!»), ma tu, anche se a denti stretti, ringrazia, per tirare fuori dalle onde questi pezzetti di VITA con cui potrai (con calma: non c'è fretta) ricominciare a ricostruire la tua vita.

Capitolo 8 IN DIALOGO CON DIO

VIVERE CON DIO

Quando ami, il desiderio è di essere uno con la persona amata.

Ma per questo devi prima scoprirla, incontrarla, ascoltarla, comprenderla, vivere con lei.

Con Dio, questa storia d'amore si compie nella preghiera, che accosta la vita come luogo in cui Egli è presente e opera, per te e attraverso di te, per trasformare tutto in bene²⁴.

Tutto ciò che c'è e succede assume allora un significato spirituale: diventa occasione di incontrare Dio, di ascoltarlo, di comprenderlo, di accompagnarlo, di vivere con lui. E, per Lui, occasione di vivere in te, di agire attraverso di te, di conformarti, nello Spirito Santo, a suo figlio Gesù Cristo.

Tutto ti parla di Dio e in tutto Dio ti parla.

La vita diventa, insomma, occasione di una storia d'amore tra te e Dio.

²⁴ Pregare non è dunque principalmente un'attività da svolgere (e quindi una questione di metodo), ma uno stile di vita: in tutto ciò che faccio sono in relazione con Dio, che ne diventa la verità per discernerlo, la via per compierlo, la vita per fruirne.

Ma perché questa occasione si trasformi in possibilità, e questa diventi realtà, si pone una condizione imprescindibile: amare con il cuore di Dio. Dio è amore, e chi non ama non può conoscerlo.

E amare non è altro che vivere ogni realtà come dono di Dio che solo in Lui -nell'Amore- trova senso; altrimenti, non è altro che un furto che ti imprigiona in un finito che apre al nulla.

Quando sei unito a Dio nell'amore, tutto diventa allora occasione di una comunione più profonda.

Il bello e il bene della vita ti parlano di un Amore che attraverso di essi si dona, invitandoti a sollevare lo sguardo per trovare in pienezza ciò che nel creato è solo promessa.

La disillusione, che sempre sperimenti quando da qualcosa speri di ricevere senza limiti quello che cerchi, ti rimanda a un oltre che solo in Dio puoi vivere.

Nella sofferenza scopri che tutto ti è solo affidato; e la perdita fa emergere l'essenziale, che, vissuto, ti rende figlio di Dio.

Cercando Lui comprendi che amare è respirare l'impercettibile profumo d'infinito che esala anche dalle piaghe della realtà; è vedere la luce che comunque filtra al di là delle crepe del dolore; è gustare la dolcezza dell'essere con Dio nell'amarezza del perdere te stesso; è abbracciare chi soffre ed essere guarito dal sangue delle sue ferite; è ascoltare un grido e udire una Parola.

In questo conformarti a Lui per vivere nell'amore, Dio desidera accompagnarti personalmente. E il tuo aprirgli il cuore e la vita per lasciarlo entrare è la preghiera.

Preghiera è l'emozione di tornare a casa, dove puoi essere ciò che sei, dove ti incontri con ciò che puoi essere, dove il tuo cuore si stringe nel dispiacere o si allarga nella dolcezza sotto il tocco di quello Spirito che ti fa uno con Dio²⁵.

Infinite possono essere le forme della preghiera, ma se non c'è questo respiro trinitario, questa presenza di un Padre che accoglie, di un Cristo che ti chiama a Sé, di uno Spirito Santo che ti guida passo passo, la preghiera potrà forse essere un incontro con le tue idee, con i tuoi bisogni, con le tue speranze, ma non con il Dio della Vita.

LA MATERIA DELLA PREGHIERA NEGLI ESERCIZI

Nella prospettiva che abbiamo delineato, gli Esercizi sono dunque un lavoro sulla tua vita per imparare a camminare in essa guidato dallo Spirito di Cristo.

Ne deriva che la materia degli Esercizi, ciò con cui lavori, l'ambito di applicazione, l'oggetto della tua

²⁵ *"Quando, accostandoti alla preghiera, sei pervenuto al di sopra di ogni altra gioia, allora hai veramente trovato la preghiera"* (Evagrio pontico, La preghiera, 153).

considerazione è la realtà come la stai vivendo, la tua concreta situazione di vita. Gli Esercizi non si fanno sulla Bibbia, ma con la Bibbia. La Parola di Dio non è l'oggetto delle tue considerazioni (ne scaturirebbero soltanto riflessioni teologiche!), ma la fonte di interpretazione della realtà, il nutrimento della tua visione di fede sulla tua concreta situazione. Il testo biblico è il mezzo per fare il collegamento tra il vasto orizzonte del disegno divino sulla storia e la particolarità della tua vita.

Nelle scritture è presentato, quasi sempre a partire da fatti, situazioni, avvenimenti concreti, un esempio di relazione in cui l'uomo è implicato: una relazione con altre persone, con le proprie attività, con se stesso. E la rete di queste relazioni, tra loro variamente intrecciate, è intersecata dalla fondamentale relazione con Dio che, accolta e vissuta a livelli diversi, le conferisce un tono particolare, che caratterizza la qualità della vita del personaggio biblico in considerazione, rendendola più o meno gravida dei frutti dello Spirito.

La contemplazione di questa vicenda, comunque di salvezza perché in essa Dio è all'opera, ti coinvolge: senti nascere in te la speranza che essa possa compiersi anche per te, riconosci delle piste da percorrere per dare soluzione ai tuoi problemi e, soprattutto, la senti promessa ed impegno di Dio per la tua liberazione, necessario presupposto a ciò

che tocca a te porre in atto a livello di atteggiamenti, comportamenti, scelte.

La contemplazione di ciò che la Parola dice “in sé” diventa perciò indispensabile fase preliminare alla considerazione di quanto essa dice “per te”, in cui accogli un nuovo modo di essere, modellato su quel volto di Cristo che lo Spirito ti ha additato come concreta realizzazione del progetto del Padre nella situazione che stai vivendo.

Inserendo in un contesto biblico la riflessione sul tuo vissuto, ti conosci ad una storia che Dio, come ha già fatto nell’episodio oggetto della contemplazione, vuole rifare con te. La Parola, rendendoti presente ad un’esperienza, ti inserisce nella stessa, facendola vivere anche a te. Da unico protagonista, diventi co-autore del tuo cammino.

In pratica, come fare?

- leggi il testo biblico che il tuo accompagnatore ti ha proposto sottolineando le parole, le frasi che ti colpiscono;
- individua in quale aspetto della tua vita ti senti coinvolto da ciò che ti ha colpito;
- chiediti quale sentimento stai provando (gioia, ribellione, dispiacere, timore, ecc.) ed esprimi (meglio per iscritto) il pensiero che esso fa nascere in te;
- cosa ti sembra che il Signore voglia dirti al riguardo?

Compito del tuo accompagnatore è di agevolare questo processo: ti aiuterà a chiarire a te stesso la situazione che stai vivendo restituendoti in maniera ordinata quanto gli riferisci nel resoconto della preghiera e a renderti conto della direzione in cui il Signore ti sta attirando, invitandoti infine a chiedergli ciò di cui ti ha messo nel cuore il desiderio per collaborarvi con tutta la tua volontà. Su questi desideri emersi e resi espliciti potrà poi fondarsi la proposta per la preghiera successiva, che punterà ad approfondire ulteriormente le prese di coscienza liberanti.

Come abbiamo visto, i tuoi desideri sono di tipo diverso nelle varie fasi del cammino.

Fino alla guarigione interiore sono più di tipo passivo: hai bisogno di essere amato per guarire; chiedi perciò a Dio una relazione di aiuto, in cui sei oggetto di un'azione di Dio. Il desiderio può esprimersi come: «Sento il bisogno di essere ... da Dio» (...= perdonato, consolato, liberato, incoraggiato, valorizzato, ecc.).

Dopo la guarigione interiore sono più di tipo attivo: ti nasce dentro la spinta ad amare, che darà un senso alla tua vita; chiedi perciò a Dio di indicarti la strada in Cristo Gesù, che assumi a modello di riferimento; diventi soggetto di azioni nei confronti degli altri e del mondo. Il desiderio può esprimersi come: «Sento il desiderio di vivere questo particolare atteggiamento di Cristo».

A seconda di questo bisogno o desiderio, l'accompagnatore ti proporrà dunque un brano biblico adatto ad accompagnare il cammino che stai facendo.

In sintesi, potremmo individuare la differenza tra le dinamiche di queste due fasi in un passaggio dai bisogni ai desideri come motori dell'azione: dai bisogni, intesi come spinte inconsce di un passato che si vuol guarire, ai desideri, attrazioni profondamente sentite di un futuro che si vuol realizzare.

Da parte dell'accompagnatore, se il primo passo che ti farà compiere sarà quello di aiutarti a colmare in Dio padre e madre i tuoi bisogni, il secondo sarà quello di aiutarti a far fiorire i tuoi desideri sotto la guida di un Dio che in Cristo ispira le tue scelte.

LA RISPOSTA DI DIO

Se la preghiera è un dialogo, un “botta e risposta” con Dio, all’inizio potresti chiederti in che modo Dio fa la sua parte, come risponde. *“Ma il Consolatore, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, egli v'insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto”* (Gv 14, 26): la risposta di Dio, l’intervento di Dio nel dialogo è nello Spirito Santo: una Parola adatta alla situazione emerge dalle Scritture o comunque

dall'esperienza che hai di Dio e delle sue vie. Quando due persone hanno vissuto insieme per tanto tempo, anche se una di loro è assente nel momento in cui l'altra deve prendere una decisione, questa immagina senza difficoltà cosa l'altra avrebbe detto, fatto e scelto. Così è nell'esperienza dello Spirito Santo: una sorta di consonanza maturata nel vivere accanto a Cristo nelle Scritture e nella concretezza dell'ordinario ti guida nelle sue vie, facendoti "sentire" cosa Lui ti dice a riguardo di ciò che stai vivendo.

Una risposta che non è soltanto intellettuale: è un pensiero accompagnato da un sentimento o, talora, un forte sentimento dall'interno del quale pian piano emerge un pensiero.

In questa sintonia che si va creando fra te e Dio, ti accorgerai che si formano delle interferenze: facendo leva sulle tue ansie, sulle tue paure, sulle tue angosce, un altro spirito²⁶ ti spinge verso un "bene" alternativo, che l'esperienza o il tempo riveleranno "male". Più avanti, quando parleremo di "discernimento degli spiriti", imparerai a distinguere queste voci per capire quale seguire.

In ogni caso è la contemporanea presenza di un pensiero e di un sentimento che dà all'idea che sta emergendo in te la forza di attuarsi e la individua come proveniente da uno spirito. Diversamente, si tratta di tue considerazioni; anche buone, ma solo

²⁶ Lo spirito è una forza che avverti esterna a te per la potenza con cui influisce su di te.

tue. La risposta di Dio non emerge dunque da una ricerca intellettuale, ma da una condivisione di vita: *“Tieniti semplicemente alla presenza di Cristo, standotene lì tranquillo, con Lui, mettendo a riposo l’intelletto. Rammenta che Egli ti sta guardando e quindi fagli compagnia, parlagli, confidagli i tuoi bisogni, presentagli le tue richieste, godi di Lui, confessagli con umiltà le tue tentazioni e debolezze, chiedigli aiuto per le tue necessità, lamentati con Lui dei tuoi travagli, ralleggrati con Lui nei momenti di gioia, senza dimenticarlo mai a causa di essi, senza ricorrere a preghiere complicate, ma usando invece parole semplici, rispondenti ai tuoi desideri e alle tue esigenze”* (rielaborazione da S. Teresa d’Avila).

Il comunicarsi di Dio è dono gratuito, a cui puoi predisporti parlandogli del tuo problema, gridandogli il tuo bisogno di Lui, ma non puoi forzarlo con tecniche di preghiera. Molto più sicuro, per metterti nelle condizioni di incontrarlo, è accogliere nel suo Spirito (nella fede, nella speranza, nell’amore) quel che ti sta succedendo.

LA FEDELTA’ ALLA PREGHIERA

Potrà capitarti di dover affrontare le difficoltà della persona che accompagna a essere fedele alla preghiera quotidiana sui brani proposti.

Partendo dal sano presupposto che ogni comportamento ha una motivazione, anche se

spesso inconscia, prima di “sparare” qualche indicazione che potrebbe rivelarsi inutile se non addirittura dannosa, chiediti quali sono le ragioni per cui questa persona non prega o lo fa in maniera affrettata ed incostante.

Al di là delle prime comprensibili difficoltà di organizzarsi il tempo e instaurare una nuova abitudine, quando il problema persiste fa' attenzione alle modalità con cui la persona comunica la sua ammissione di non aver pregato, che te la fanno sentire, a seconda dei casi, chiusa in autodifesa, sinceramente dispiaciuta o in desolazione.

Il primo caso è più frequente all'inizio del cammino: la persona vive la preghiera come riflessione puramente intellettuale che suscita pensieri intelligenti, in cui però non si coinvolge se non in termini generici (il soggetto delle frasi è il “noi” o un impersonale “si”).

Priva di qualsiasi aggancio ai problemi che più da vicino la toccano, la preghiera non serve alla sua guarigione interiore né alla liberazione di quelle sue potenzialità che la realizzeranno pienamente come essere in relazione (ovvero, in termini teologici, alla sua ricapitolazione in Cristo).

E' logico che una preghiera di tal genere è sostenibile unicamente finché nutre l'erudizione personale o l'interesse di chi ne ascolta la dotta intelligenza. Col passare del tempo essa viene dunque sempre più ristretta e tralasciata perché

sentita pratica accessoria, faticosa e priva di concreta utilità.

Nella condivisione o nel colloquio la persona cerca comunque di imbonirti con lunghe riflessioni impersonali che tentano di salvarne l'immagine di persona impegnata.

Non servono qui richiami all'impegno e alla coerenza, tanto peggio se accompagnati da tentativi di suscitare sensi di colpa. La questione è di fondo: una preghiera del genere è sterile. E, se non dà frutto, non nutre e verrà perciò abbandonata. E' fisiologico e sano.

Il problema qui non è della persona (a meno di invincibili resistenze o incapacità), ma tuo, come accompagnatore: il colloquio con te dev'essere per lei un'esperienza di ascolto maieutico, quell'ascolto che sa leggere al di là delle parole, che ancora non sanno esprimerlo, il suo vissuto profondo, in un'accoglienza che la rende capace di dirsi nella sua verità, in un amore che sa farle portare uno sguardo diverso su ciò che le procura ansia e paura, in una stima che la sa già vedere come può diventare.

Attraverso il tuo atteggiamento nei suoi confronti, essa fa esperienza di Dio e a lui inizia ad aprirsi nella preghiera come a te nel colloquio.

E la preghiera diventa così via di salvezza, gustata e ricercata, contro tutte le difficoltà che la vita frappone al suo esercizio, perché esperienza risanante, liberante e realizzante.

Il secondo caso, quando la persona è sinceramente dispiaciuta, si verifica quando questa ha effettivamente problemi di tempo, spesso perché la sua giornata è gestita dalle esigenze altrui, in particolare di bambini piccoli e irrequieti, o seriamente condizionata da esigenze di lavoro. La riorganizzazione dei tempi non sempre è sufficiente a ricavare momenti di preghiera prolungati e regolari. Ma quando la preghiera è sostenuta da un forte desiderio, che rende subito concreta e profonda la relazione con Dio, la qualità sopperisce spesso alla quantità.

In questi casi, ad evitare lo scoraggiamento del confronto con l'impossibile, la comprensione, l'incoraggiamento, la fiducia e il riconoscimento dei frutti comunque ottenuti danno i risultati migliori. L'ultimo caso, quello della desolazione, è il più subdolo, il più difficile da individuare.

Può presentarsi come perpetua incapacità di trovare un tempo o un ritmo di preghiera, che la persona definisce "pigrizia", con ciò dandole una giustificazione ma anche un carattere di ineliminabilità, scambiandola per una caratteristica del proprio temperamento, oppure come incapacità temporanea, all'interno di una vita di preghiera fino a quel momento soddisfacente. Il tono della persona è smorzato, amareggiato, quasi sofferente.

In questi casi la non-preghiera è sintomo di una relazione con Dio indebolita: «Da Dio non mi

aspetto nulla, mi ha deluso, sento che non fa nulla o non può fare nulla per il problema che mi fa soffrire (da sempre, nel primo caso; in questo momento, nel secondo)».

La non-preghiera è prova che il cuore è occupato altrove rispetto al tema di meditazione proposto, e in quell'altrove la persona non riesce a farsi accompagnare da Dio.

In situazioni come questa è allora necessario che sia Dio stesso che, nel tuo ascolto, le si fa vicino e aiuta l'emersione, lo sfogo e la guarigione del problema.

Per far emergere il vissuto che essa non riesce ad esprimere verbalmente, possono essere utili frasi del tipo (a seconda dell'intensità dei sentimenti colti):

- sento che qualche problema ti sta preoccupando e ti distoglie dalla relazione con Dio...
- sei arrabbiata con Dio e gli hai voltato le spalle: ti ha deluso perché le cose non vanno come dovrebbero?

Sarà l'accoglienza attenta e premurosa che si sente rivolta da te che la accompagni, sempre e comunque avvertito come rappresentante di quel Dio che sente operare attraverso di te, a ricomporre la separazione, a consentire che la luce di Dio faccia intravedere una via d'uscita ed il suo amore le dia la forza di percorrerla.

In questo specifico caso, eventuali appelli all'impegno rafforzerebbero attraverso di te

l'immagine di un Dio che pretende, anziché capire e aiutare. Regola generale è che l'impegno sia stimolato, fatto nascere come esigenza interna, mai preteso.

L'ARIDITÀ

Ci sono momenti, talora periodi, in cui senti una sorta di aridità interiore, una sensazione di deserto, un'oppressione quasi fisica che non sai da dove venga.

La prima possibile causa è la desolazione: non hai fatto nulla di male, ma proprio perché sei orientato verso il bene, lo spirito del male cerca di spaventarti con le sue esagerazioni («Dove vai a farti del male?!») o di scoraggiarti con scrupoli («In quel che stai facendo, qualcosa di sbagliato comunque c'è!») e sensi di inadeguatezza («Non puoi farcela!«).

Il risultato è che continui a rigirarti nella paura, nell'angoscia e sprofondi sempre più nella palude della tristezza.

L'aridità, in questo caso, è uno strumento dello spirito del male per bloccarti e tenerti con sé, da cui puoi uscire accorgendoti del tranello in cui sei caduto e rialzando lo sguardo verso quel Dio che hai perso di vista, che ti porta a guardare con realismo la situazione in cui ti trovi e ad affrontarla nel suo Spirito.

Se il disagio ti raggiunge quando col peccato ti sei allontanato da Dio, e il disgusto per quel che hai fatto, unito alla nostalgia di essere con Lui, ti chiama a tornare a camminargli accanto, si parla di compunzione. Può però anche, più semplicemente, nascere da una situazione che, pur senza peccato, va comunque corretta perché la stai vivendo in una modalità che non è risposta adeguata alla realtà: è il caso di tante reazioni istintive, che riproducono nel presente reazioni di difesa a ferite del passato, ma che ora fanno inutilmente male a te e agli altri. Nella compunzione, l'aridità è allora uno strumento di Dio per aiutarti ad accorgerti della strada sbagliata che stai percorrendo e richiamarti con Sé a fare ciò che è giusto.

Una terza situazione di aridità può semplicemente derivare da problemi di salute: quando stai male, anche l'umore ne è influenzato e tendi a vedere tutto nero, ad essere irritabile, a sentire tutto come un peso. Il problema si presenta soprattutto nei malesseri dovuti a sbalzi ormonali, ad esempio, per le donne, in certi giorni del ciclo.

L'ultima possibile causa possiamo illustrarla con la metafora del bambino a cui il padre sta insegnando a camminare. Si sente sicuro nel sostegno della sua mano, ma a un tratto lo perde: non perché il padre l'abbia abbandonato - è lì accanto che continua a seguirlo con premura! -, ma perché è giunto il momento che provi a muovere da solo i primi passi.

Così anche tu a un certo punto devi imparare a camminare da solo nella situazione che stai vivendo, imparando a fare ciò che è bene anche senza necessariamente sentirti confermato dall'appoggio affettivo di Dio, andando comunque avanti a fare ciò che è giusto.

A differenza delle situazioni precedenti, non sei angosciato come nella desolazione, non stai facendo qualcosa di sbagliato come nella compunzione, non sei ammalato, ma, anzi, stai facendo tranquillamente ciò che è bene, ciò che è giusto, e quanto fai dà frutti positivi per te e per gli altri. Affrontala dunque, senza spaventarti, per quel che è: un'occasione di crescita, in cui sviluppare la virtù della fermezza, fatta di pazienza, di coraggio, di perseveranza nelle avversità, per continuare nel bene senza scoraggiarti, opponendoti alla pusillanimità, che, come insegna san Tommaso, è il difetto di chi non raggiunge l'altezza delle proprie possibilità, cioè non si esprime nella pienezza delle sue potenzialità, fermandosi davanti agli ostacoli o accontentandosi di condurre un'esistenza mediocre.

A indicare la bontà della preghiera non sono necessariamente le emozioni positive, le consolazioni, ma i cambiamenti nella vita, l'amore vissuto. L'aridità nella preghiera può essere un modo in cui Dio purifica la tua capacità di amare, svincolandola dalle gratificazioni ricevute in cambio (quando non dagli uomini, comunque da

Dio!), mettendoti accanto a suo figlio nel Getzemani, perché tu possa rinnovare la sua fedeltà a Lui. In questo senso l'aridità può essere letta come un segno della fiducia che Dio ripone nelle tue capacità di essere Lui anche quando Lui non ti è "sensibilmente" accanto (*"perché il Signore vuole provare quanto valiamo e quanto andiamo avanti nel suo servizio e nella sua lode, anche senza un'abbondante elargizione di consolazioni e di grandi grazie"* EE.SS. n. 322).

In definitiva, l'aridità fa parte di qualsiasi relazione, come prova di fedeltà, nel momento in cui questa non è nutrita da sentimenti appaganti. Tempo in cui capire che l'amore non è un sentimento, ma la realizzazione di un progetto di vita assieme. Se si rimane nella relazione, fedeli alle sue esigenze, quali che siano i sentimenti che in essa si provano, ciò significa che la relazione è solida.

Capitolo 9

IL COLLOQUIO SPIRITUALE

Com'è "impossibile" giudicare le persone! Ognuno cerca di trasformare la propria esistenza in Vita e lo fa come sa e come può.

Ciò che propone il Vangelo e la conseguente riflessione della Chiesa può solo essere oggetto di una scelta di fede: troppo distante dalla salvezza immediata che normalmente si cerca (...anche poco, ma subito!).

La scelta di fede, in quanto scelta d'amore, e, in quanto tale, anti-istintiva, è al termine di un cammino che non può essere mosso che da un'esperienza d'amore così gratuita e appagante che la si riconosce proveniente da un oltre, dall'Amore stesso. Forzare una scelta d'amore gratuito con la morale appoggiata dal timore di future escatologiche conseguenze o dai sensi di colpa non è lo stile di Cristo.

Accogliere senza giudicare nessuna intenzione, ma cogliendo il barlume di speranza e di desiderio che ci sia un modo di essere che può portare ad un bene molto maggiore; rendere evidente alla persona la presenza di Dio che la chiama ad un cammino diverso, in cui l'amare dà senso alla vita: ecco ciò che puoi fare, ecco ciò che farebbe Cristo. E, soprattutto, rimanere tu stesso in colloquio con Dio mentre ascolti, raccogliendo con Lui, come un

secchio in cui essa può vomitare, tutta la rabbia, l'angoscia, la delusione, l'impotenza, la paura che ti getta addosso. Accogli tutto questo con amore e dolore: essa può così continuare a liberarsene e, nella tua serena accoglienza, sentire che non è una tragedia, ma una difficoltà, che, con Cristo, nel suo Spirito si può affrontare. Tu ne sei la prova e la testimonianza. Appoggiandosi alla tua speranza, scorgerà un filo di luce; appoggiandosi alla tua fede, muoverà il primo passo; appoggiandosi al tuo amore, comincerà a prendersi cura di sé.

Qual è allora l'obiettivo "umano" di un cammino spirituale? In che cosa consiste la salvezza in cui Cristo ci fa entrare con Sé? Nella serenità e nella libertà interiore che viviamo in relazioni positive con Dio, con gli altri, con quello che facciamo, con noi stessi.

E' verso questo obiettivo che, nel colloquio, dovrai aiutare la persona a dirigersi.

LE MOZIONI SPIRITUALI

Noi siamo convinti che il nostro agire sia sempre basato su un ragionamento che valuta dati oggettivi. In realtà, dobbiamo riconoscere che, il più delle volte, siamo trascinati a comportarci in un certo modo dalle nostre emozioni, dai sentimenti che si agitano nel nostro cuore.

Nell'antica tradizione dell'accompagnamento spirituale, i vari tipi di sentimenti sono stati raggruppati in quattro categorie, a seconda delle situazioni a cui portano. Poiché “muovono verso...”, queste categorie di sentimenti sono state chiamate “mozioni”; poiché sono avvertite come forze indipendenti dalla nostra volontà e di essa più forti (quindi, nell'antico linguaggio, come provenienti da “spiriti”), sono aggettivate come “spirituali; da cui il nome di “mozioni spirituali”.

A seconda delle situazioni a cui portano, questi spiriti sono stati classificati moralmente, per cui c'è uno Spirito del bene (SB), che porta a situazioni che sono un bene per l'uomo, e uno spirito del male (SM), che porta a situazioni che sono un male per l'uomo.

Con un linguaggio teologico, possiamo dire che lo Spirito del bene è Dio e lo spirito del male quello che chiamiamo diavolo; con un linguaggio psicologico, lo spirito del bene è l'amore che ci apre agli altri e lo spirito del male le nostre paure ed angosce che ci rinchiudono a difesa dei nostri interessi²⁷.

²⁷ In realtà, come sappiamo, i nostri interessi sono meglio realizzati seguendo le ispirazioni dello Spirito del bene. La sicurezza, la stima, l'affetto di cui abbiamo bisogno si ottengono nell'interazione con altre persone. Se vogliamo che esse ce le offrano spontaneamente e in maniera duratura, dobbiamo creare una situazione di compromesso che soddisfi ad un tempo i nostri e i loro interessi. Se invece le sfruttiamo, le manipoliamo senza tener conto di loro, in modo da non dover rinunciare a nulla, riusciremo ad ottenere quel che vogliamo finché siamo in grado di ricattarle in un rapporto di forza, alimentando però in loro

Passiamo dunque a esaminare le mozioni suscitate in noi dai due spiriti:

La consolazione

E' una sensazione di pace vasta e profonda, di consonanza con noi stessi e con Dio, di libertà interiore, che va in parallelo alla consapevolezza che la scelta o il comportamento a cui essa si accompagna porta a un aumento del nostro amore verso gli altri, della nostra fiducia in Dio, della nostra speranza nel futuro. Non sempre²⁸ c'è gioia, perché a volte la scelta può risultare difficile, impegnativa, faticosa, dolorosa, ma non mancano mai gli altri elementi che abbiamo detto. Ma quando c'è gioia, questa è intima, duratura, e traspare dal volto più che dalle parole.

La consolazione viene da Dio come conferma che la scelta individuata porta al nostro bene.

La compunzione

E' una sensazione di disagio, di dispiacere, di rammarico, di non consonanza con noi stessi e con Dio, al cui fondo c'è comunque almeno il presentimento che Dio sta operando in essa per

un'aggressiva sete di giustizia che ci farà pagare il conto più tardi (se non a noi, alle generazioni che ci seguono). In termini socio-economici potremmo dire che lo Spirito del bene lavora per uno sviluppo sostenibile, lo spirito del male per un capitalismo colonialista. Con uno slogan, per lo Spirito del bene "Gli altri siamo noi", per lo spirito del male, gli altri sono "usa e getta".

²⁸ *Il Dio umano è motivo di una gioia che non rimuove il dolore, ma lo include e lo attraversa* (Karl Barth)

portarci a rivedere la scelta individuata o il comportamento in atto, in quanto non conforme al bene, per cui sentiamo il desiderio di risolvere il problema e cerchiamo di capire come.

E' quel sentirci rimordere la coscienza percependo che abbiamo rovinato qualcosa di bello ed essere presi dalla nostalgia di tornare in pace con Dio, con noi stessi e con gli altri.

La compunzione viene da Dio per portarci a rivedere la scelta fatta, a cambiare l'atteggiamento o il comportamento che abbiamo.

La falsa coscienza

E' una sensazione di sicurezza di sé, la cui falsità viene però tradita da una chiusura nelle proprie ragioni, da insofferenza verso le critiche altrui, da atteggiamenti esagerati, talora da euforia. Si costruiscono ragionamenti per giustificare il diritto al proprio benessere individuale.

Essa induce a fare scelte egoistiche, che non tengono conto dei diritti altrui, o a rimanere in situazioni equivoche con la sensazione di essere nel giusto, ma alla fine lascia sempre l'amaro in bocca. Momenti di esaltazione si alternano caratteristicamente con momenti di grande tristezza, causati da un senso di vuoto che ci si illude di poter riempire ricreando le stesse condizioni che hanno indotto l'euforia provata, ritenendo di non essere contenti perché non ci si è soddisfatti abbastanza.

E' la mozione più comune, quella che porta alle incomprensioni e ai litigi tra le persone.

La falsa coscienza è data dallo spirito del male per deviare chi fa il bene e confermare chi fa il male.

La desolazione

E' uno stato di depressione o di agitazione interiore che si esprime in scoraggiamento o turbamento, rabbia, acredine, ansia, paura. Esso induce a recedere dal seguire ispirazioni che porterebbero a un aumento di amore per gli altri, di fiducia in Dio, di speranza nel futuro, per rimanere invece nella situazione attuale, dando "ragionevoli" motivi per non cambiare. Lo spirito del male spaventa e mette in ansia di fronte alla prospettiva presentata da Dio (ad esempio, esagerando le possibili conseguenze negative) e offre una scappatoia tranquillizzante, che sembra risistemare le cose od offre materia per astiose recriminazioni. La desolazione costituisce la sua arma preferita per bloccare le persone nel loro orientarsi a Dio e far sì che cambino strada.

E' la tipica mozione che si sperimenta quando va in crisi il senso che finora abbiamo dato alla vita, messo alla prova da una malattia, da una disgrazia, da una sconfitta, dall'esperienza del nostro limite, che ci mettono in ribellione contro Dio.

Le mozioni che la persona sta vivendo ci dicono qual è l'orientamento attuale della sua vita e quale spirito sta agendo su di lei:

se sta percorrendo la strada giusta, ossia quando l'ispirazione, la scelta, il comportamento portano ad un bene,

- lo Spirito del bene le dona la pace e il gusto della consonanza con Dio e con se stessa nell'occuparsi del bene comune (consolazione)
- lo spirito del male la turba con ansie e paure portandola a preoccuparsi unicamente di se stessa (desolazione)

se invece sta percorrendo la strada sbagliata, ossia quando l'ispirazione, la scelta, il comportamento portano a un male, o comunque non al meglio per lei,

- lo Spirito del bene la inquieta con dubbi per toglierla dalla preoccupazione per se stessa e spingerla a occuparsi del bene comune (compunzione)
- lo spirito del male la tranquillizza con false ragioni, rassicurandola della fondatezza delle sue preoccupazioni per se stessa o travestendole da preoccupazioni per gli altri (falsa coscienza)

LA CONDUZIONE DEL COLLOQUIO SPIRITUALE

Chi cerca un accompagnamento spirituale non chiede semplicemente di essere aiutato ad affrontare una situazione, ma di essere aiutato ad affrontarla in Cristo e con Cristo. Vivere nello Spirito di Cristo è dunque la via che proponiamo di percorrere²⁹. La nostra non è una consulenza psicologica né un orientamento filosofico, ma un accompagnamento sulla strada su cui noi per primi abbiamo trovato pace, libertà interiore, solidità, gioia di vivere.

Ma questo aiuto lo si deve porgere con rispetto, delicatezza e competenza. Dall'esperienza desumiamo dunque quelli che ne sono i passi necessari.

0. Predisporre il cuore

Prima del colloquio lasciati coinvolgere nella tenerezza che Dio vuol comunicare a questa persona per esserle accanto nel suo problema.

Non prepararti cosa dire (*"...non preoccupatevi di come o di che cosa dovrete dire, perché vi sarà*

²⁹ Gli "Orientamenti per l'annuncio e la catechesi in Italia" della CEI ("Incontriamo Gesù", 2014), parlando dell'iniziazione cristiana degli adulti (n.49), così delineano l'approccio da tenere nell'aiutare spiritualmente le persone: *"A chi è chiamato alla fede in Gesù e alla fraternità cristiana viene proposto in cammino che accoglie la ricerca interiore, la confronta con la verità del Vangelo e - all'interno di un'esperienza ecclesiale concreta - aiuta a conoscere la centralità della dimensione pasquale, fino ad aprirsi, per dono di Grazia, alla vita secondo lo Spirito"*.

suggerito in quel momento ciò che dovrete dire” Mt 10, 19): chiedi semplicemente a Dio di aiutarti ad essere tramite dello Spirito Santo, che attraverso di te ascolterà e parlerà.

1. Aiutare l'emergere dei sentimenti

Il primo atto dell'ascolto è lasciare che la persona si sfoghi, lasciandola parlare. Sfogarsi è poter dire cosa si prova in una certa situazione.

Solo dopo aver sfogato la carica distruttiva delle proprie emozioni negative, dopo essersi permessa di urlare il proprio dolore e averlo sentito accolto e rispettato nel tuo ascolto, potrà ritrovare la calma sufficiente per esaminare la situazione alla luce dei valori in cui crede o che tu le proponi.

Per questo, in questa prima fase, devi dare soprattutto tempo e silenzio: è questa la base di un ascolto accogliente.

Potremmo paragonare questa fase allo spurgare una ferita infetta: se non lo fai, sarà inutile qualsiasi medicazione; se non lo fai completamente (è duro rimanere nel dolore dell'altro!), il pus rimasto tornerà ad infettarla.

Questo modo di intervenire vale anche per le emozioni positive: sentirle riconosciute rafforza e consolida le scelte, i comportamenti che le hanno indotte.

Quando la persona si ferma nel parlare e tu vuoi rilanciare il suo esprimersi, perché senti che non

l'ha fatto completamente, oppure quando la vuoi far fermare su un punto che ti sembra importante approfondire, puoi semplicemente dirle «Ti senti... (sentimento) per il fatto che... (cosa è successo o sta succedendo)» oppure ripeti tal quali le sue parole salienti che evidenziano come si sente e per quale motivo.

Al termine di questa fase dovresti aver chiari i termini della situazione che la persona sta vivendo.

2. Identificare le mozioni e il modo di procedere

I pensieri e i sentimenti che la persona prova hanno non solo una causa, ma anche un effetto. Si trasformano cioè, come abbiamo visto, in mozioni spirituali che portano a un'intenzione di fare, di reagire o hanno già portato a una scelta, a un atteggiamento, a un'azione.

Il secondo passo del colloquio è dunque quello di identificare la mozione da cui senti presa la persona. Questo perché per ogni mozione c'è un modo specifico di procedere.

ORIENTAMENTO	SENTIMENTI	MOZIONE	PROVENIENZA	COSA FARE
UP La fa sentire leggera	Allegra, contenta, soddisfatta, felice. Sollevata, fiduciosa, serena. Stupita, meravigliata	Consolazione Serenità che continua nel tempo, sta bene con se stessa	Da SB per confermare chi fa il bene	OK, prosegui così
	Eccitata, gasata, euforica, presuntuosa, spavalda, aggressiva.	Falsa coscienza Sente il bisogno di darsi scuse per ciò che sta facendo	Da SM per deviare chi fa il bene e confermare chi fa il male	Ricentrati sull' <u>amore</u> : il vero bene è anche per gli altri, è anche per te dopo
DOWN La butta giù	A disagio, dispiaciuta, amareggiata, rammaricata.	Compunzione Qualcosa la spinge a venir fuori dal suo comportamento	Da SB per recuperare chi fa il male	Rivedi secondo quanto Dio sta cominciando a farti capire

	<p>Triste, depressa, frustrata, sfiduciata, scoraggiata, disperata. Umiliata, indegna, piena di vergogna, piena di sensi di colpa, piena di rimpianti, piena di rimorsi. Perplessa, insicura, imbarazzata, confusa, disorientata, turbata, preoccupata, in ansia, agitata, angosciata, spaventata, in panico, impotente. Infastidita, nervosa, tesa, risentita, arrabbiata, furibonda.</p>	<p>Desolazione Non sente nessuna speranza e non vede nessuna via d'uscita</p>	<p>Da SM per bloccare chi fa il bene</p>	<p>Riporta il problema alle giuste dimensioni, recupera la <u>speranza</u> e la <u>fiducia</u> in Dio e con Lui discerni come procedere, momento per momento</p>
--	--	--	--	--

N.B.: tieni presente che alcuni sentimenti elencati nella tabella possono appartenere anche a mozioni diverse da quelle indicate (es. tristezza: a desolazione, ma anche a compunzione). Ciò che li rende strumenti dello Spirito del bene o dello spirito del male è l'essere o meno accompagnati da fede, speranza, amore.

A meno che non sia in consolazione, nel qual caso semplicemente la confermerai in ciò che sta facendo, le altre mozioni lasciano la persona nell'inquietudine: un'inquietudine disperata (nella desolazione), un'inquietudine fiduciosa (nella compunzione) o un'inquietudine presuntuosa (nella falsa coscienza), ma pur sempre inquietudine.

Occorre allora trovare un approccio diverso al problema, alla situazione che la persona sta vivendo, al comportamento che sta portando avanti, tale da aiutarla ad uscire da questa inquietudine e ritrovare serenità nel vivere in maniera libera e costruttiva le proprie relazioni.

Nella desolazione ci sono forti emozioni negative, che nascono da

- rimorso, da trasformare in riparazione;
- rancore, da trasformare in riconciliazione;
- depressione, da trasformare in responsabilità;
- preoccupazioni, da trasformare in sfida per un cambiamento creativo;
- sofferenza, da trasformare mediante la vicinanza.

La falsa coscienza deve essere trasformata in compunzione aiutando la persona a rendersi conto che attraverso quella via non sta facendo un bene: il bene per lei, che non è anche per gli altri, la

rinchiuderà nella solitudine; il bene per lei “ora”, che non è anche per lei “dopo”, le rovinerà il domani.

Nella compunzione devi aiutare la persona ad affrontare il problema, assecondando l'azione dello Spirito in lei, e a trovarvi una soluzione.

3. Trovare la soluzione

Cosa può fare la persona per uscire dall'inquietudine in cui si è autoconfinata e recuperare la serenità e la libertà interiore che Dio vuole per lei vivendo nello Spirito di Cristo?

Non precipitarti a darle tu una soluzione, ma lascia sia lei a trovarla. Tu limitati ad aprire i problemi in tutti i loro risvolti.

Se all'individuazione e al chiarimento di quegli aspetti della situazione che hanno un ruolo importante nel determinare il problema non segue l'emergere spontaneo di ipotesi di soluzione (e, se hai saputo condurre bene la prima fase, questo spesso succede), puoi intervenire:

- Evidenziando gli accenni di soluzione che sembrano emergere da quanto dice, i segni che mostrano che lei stessa sembra voler percorrere una determinata strada («Mi sembra di sentire in te il desiderio di vivere questa situazione in questo modo...»).
- Ripercorrendo l'esperienza pregressa: i tentativi già fatti e i risultati ottenuti, per individuare le

strade chiuse e quelle che, invece, si mostrano promettenti.

- Chiedendole esplicitamente cosa pensa di fare per affrontare e risolvere il problema. Allo scopo incoraggia il libero flusso delle idee, individuando il maggior numero possibile di soluzioni senza procedere, per il momento, a valutarle; solo dopo aver esaurito questa fase, esaminate assieme tra queste quelle effettivamente realizzabili, in relazione alle conseguenze che esse comportano (per lei e per gli altri).
- Aiutandola a cambiare punto di vista mediante:
 - spostamento del problema: «Cosa diresti ad un tuo amico che avesse questo tuo stesso problema?»;
 - role play: «Mettiti nei panni della persona con cui hai il problema: cosa diresti a te stesso?»;
 - identificazione: proponile la meditazione di un brano biblico che la porti ad identificarsi con personaggi che hanno vissuto con esito positivo il suo stesso problema.
- Intervenendo direttamente con
 - un suggerimento: «Hai considerato la possibilità di... »; «Cosa pensi che potrebbe accadere se... »; «A volte, facendo... si riesce a... ». Il suggerimento si differenzia dal consiglio in quanto proposta aperta che chiede di essere valutata nella sua applicabilità alla situazione concreta, conosciuta solo da lei;

➤ un'esperienza: porta la tua esperienza personale al riguardo, o i principi che da essa emergono, sapendo metterli come sfondo ad una decisione che dev'essere comunque lei a prendere.

Negli interventi che fai, tieni presente che la persona ti chiede non un percorso psicologico, ma un accompagnamento spirituale, per cui devi aprire alla sua ricerca delle prospettive ben definite, inserendola nel *“mistero della volontà di Dio: il disegno cioè di ricapitolare in Cristo tutte le cose, quelle del cielo come quelle della terra”* (Ef 1, 9-10).

4. Verificare la soluzione

Quando la persona ha scoperto l'alternativa alla situazione che sta vivendo (è sempre bene mettere in evidenza le due prospettive - quella in cui ora si trova e quella che la soluzione individuata lascia intravedere - con le relative prevedibili conseguenze), aiutala a verificare se effettivamente la soluzione trovata è quella più adeguata, applicando i seguenti criteri di discernimento:

1. E' bene autentico ciò che è bene per tutte le persone coinvolte³⁰;
2. E' bene per te ciò che ti lascia in una pace vasta, profonda e duratura³¹, pur nella prospettiva

³⁰ Questa esigenza imprescindibile del vero amore rischia di essere negata da un certo buonismo che conduce la persona ad “immolarsi” in soluzioni che a lungo termine non riuscirà a sostenere.

dell'impegno e della fatica³² («Come ti senti al pensare di applicare questa soluzione? Senti che questa scelta è quella giusta per te, quella che ti rende più sereno o ti ci senti a disagio?»).

Questi due criteri vanno applicati in successione, si applica cioè il secondo solo una volta che sia soddisfatto il primo.

Perché questi criteri? Perché solo vivere nell'amore corrisponde alla verità profonda della persona, che per definizione è "essere in relazione", e quindi la fa vivere nella pace.

Una volta che la persona ha deciso cosa fare nella situazione che sta vivendo, per essere sicura che la decisione è quella giusta, soprattutto se si tratta di una scelta importante, invitala a riascoltarsi dentro nei giorni successivi, per verificare se la serenità continua e si stabilizza oppure se il disagio la chiama a riprendere il discernimento per trovare una soluzione più adeguata. E' molto importante darsi tempo, lasciar "cucinare a fuoco lento" la decisione. Il tempo lavora sempre a favore del Signore, la cui voce si fa largo con la forza della ragione che porta la coscienza a tornare in pace

³¹ La serenità recuperata dall'aver trovato la soluzione al problema è profonda e duratura solo se ne ha affrontato le cause, chiedendosi da quali comportamenti sbagliati esso continui a prodursi. Altrimenti è una toppa che tiene fino al successivo ripresentarsi della stessa situazione.

³² Talora, per indisponibilità dell'altra persona, la soluzione inizia dal cambiamento di una sola delle parti, nella fede che l'amore vissuto saprà coinvolgere anche l'altra.

con se stessa. Lo spirito del male riesce a vincere Dio sullo scatto, quando diamo ascolto alla nostra impulsività; egli vuole evitare che possiamo sottoporre i nostri pensieri al discernimento, per cui ci fa sentire in dovere di porre subito in atto le nostre intenzioni. «Devi» e «subito»: quando risuonano dentro di noi queste parole, possiamo essere certi che si tratta di suggerimenti dello spirito del male.

5. Individuare il prossimo passo

A fine colloquio, in un momento di preghiera, invita la persona a presentare a Dio il prossimo passo che sente di essere chiamata a fare sul cammino individuato. E tu invoca su di lei lo Spirito Santo, in quel suo volto che senti lei ha bisogno di vivere a sua volta («Donale, Signore, il tuo Spirito di...»). Più tardi, ripensando a quel che avete vissuto, ringrazia Dio: perché Lui c'è e tu e chi accompagni ne state facendo esperienza.

L'ATTUAZIONE NELLA VITA

Le decisioni che la persona prende come risposta alle chiamate del suo Signore devono appoggiarsi sull'esperienza dell'amore di Dio che nutre grandi speranze su di lei, ma, allo stesso tempo, desidera che queste decisioni maturino lentamente nel suo cuore, in modo che le loro radici siano salde.

Per questo il cammino spirituale dovrà fare attenzione a due aspetti fondamentali che ne assicureranno il corretto svolgersi:

1. Qual è il prossimo passo concreto?

2. Mai più di un passo alla volta!

Cercare di realizzare l'obiettivo che ci si è posti senza considerare le proprie possibilità concrete porta all'esperienza del fallimento e questo allo scoraggiamento e al conseguente abbandono dell'impresa. Con sano realismo occorre prevedere un cammino fatto di tappe successive, ognuna delle quali è a misura delle possibilità del momento che la persona sta vivendo e, raggiunta, diventa la base da cui ripartire per la successiva.

Il voler raggiungere il risultato prefisso completamente e immediatamente è una tentazione che nasce dalla fatica di rimanere nei problemi quando non li si considera come opportunità di crescita, ma come ostacoli disturbanti da superare al più presto.

Dio non fa fare un solo grande salto, ma guida per un lungo cammino fatto di piccoli passi (*"Quando il faraone lasciò partire il popolo, Dio non lo condusse per la strada del paese dei Filistei, benché fosse la più corta, perché Dio pensava: «Altrimenti il popolo, vedendo imminente la guerra, potrebbe pentirsi e tornare in Egitto».* Dio guidò il popolo per la strada del deserto verso il mar rosso." Es 13, 17-18). Il cammino con Dio non è al di sopra delle nostre forze e ci lascia sempre nella pace (*"Il tuo vestito*

non ti si è logorato addosso e il tuo piede non si è gonfiato durante questi quarant'anni" Dt 8, 4).

Naturalmente, il singolo colloquio fa parte di un cammino che si dipana nel tempo, costituito da tanti piccoli passi di crescita nella liberazione dalle affezioni disordinate e nella conformazione a Cristo, ognuno dei quali è mosso da una pedagogia che mira a far raggiungere lo specifico obiettivo proposto da ciascuna tappa dell'itinerario.

Nel corso del colloquio, poni attenzione a verificare che l'obiettivo dell'esercizio, presentato dalla persona a Dio come "grazia da chiedere", si sia trasformato in "grazia ricevuta", sia diventato cioè un atteggiamento, se non già vissuto, almeno gustato affettivamente (presupposto indispensabile perché si traduca poi in comportamento).

Se l'obiettivo finale del cammino spirituale è portare la persona alla comunione con Dio, ossia a dividerne lo Spirito nel vivere ogni situazione con cui entra in contatto, il colloquio periodico deve poterne verificare la crescita nello Spirito del Cristo, ossia nella fede (come sta cambiando la sua relazione con Dio?), nella speranza (vede e affronta la vita in maniera più positiva e costruttiva?), nell'amore (ama di più se stessa e gli altri?).

Si tratta dunque di fare il punto sul cammino in corso per aiutarne il procedere verso il passo successivo in un percorso che va dalla distanza alla somiglianza con Dio. A partire da un primo passo

in cui la persona comincia a dare del “Tu” a Dio, passando da un monologo con se stessa a un dialogo con Lui (e questo avviene quando lo scopre come persona, come padre e madre che si prende cura di lei), i gradini successivi vedono il maturare esistenziale di una relazione in cui essa non cerca più Dio per la sua onnipotenza (per ottenerne miracoli o una salvezza ultraterrena), ma progressivamente assorbe lo Spirito di Cristo, con cui affronta le situazioni che si trova a vivere, arrivando così ad incarnarlo nel proprio mondo.

Se c'è questo tipo di relazione, si constata che la vita della persona sta cambiando, facendosi più serena, gioiosa, interiormente libera.

Tutto questo emerge non tanto dalla preghiera sulle Scritture, ma dalla vita vissuta, dalle situazioni che l'hanno ultimamente coinvolta, per cui sono queste ad essere oggetto della condivisione nel colloquio, esaminando con che spirito sono state vissute.

Il colloquio diventa così anche occasione di ringraziamento e di lode per una Presenza con la cui azione la persona si è coinvolta in maniera efficace, oppure di discernimento per armonizzare la sua azione con quella di Dio.

L'AZIONE DELLO SPIRITO SANTO NEL COLLOQUIO

“E quando vi condurranno via per consegnarvi, non preoccupatevi di ciò che dovrete dire, ma dite ciò che in quell'ora vi sarà dato: poiché non siete voi a parlare, ma lo Spirito Santo” (Mc 13,11).

“Il Consolatore, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, egli v'insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto” (Gv 14,26).

«Non preoccuparti: lascia fare a Lui! Nelle situazioni in cui ad essere chiamato in causa non sei tu, ma Dio, - sembra dire Gesù - lascia sia Lui a parlare». Egli vuole e sa farlo. Attraverso di te, per la sua scelta di incarnazione, ma non facendosi rappresentare o difendere da te, bensì chiamandoti a essere trasparenza di Lui presente in te come Spirito Santo (la dimensione personale di Dio che Egli partecipa all'uomo per conformarlo a Cristo nell'amore, perché non sia più lui a vivere ma Cristo a vivere in lui).

Fra queste situazioni in cui è Dio e non l'uomo ad essere chiamato in causa, è il colloquio spirituale. La persona che accompagna non cerca in te un oracolo che le dia la soluzione al proprio problema, ma un luogo in cui affidare a Dio la propria storia per ricevere la sua grazia, che si esprime in luce che la apre alla speranza e in forza che la rende capace di amare secondo l'ispirazione ricevuta.

Il colloquio è dunque un'effusione dello Spirito Santo, che, entrando in lei, con la sua presenza la riempie di fiducia, di speranza, di amore: sono questi i segni della consolazione spirituale, l'azione tipica dello Spirito Santo, che appunto per questo Gesù chiama "il consolatore".

Ma, agendo attraverso di te, lo Spirito Santo non agisce tuttavia senza di te. In te si fa Parola prendendo la propria sostanza da quelle conoscenze e da quelle esperienze che Egli stesso ha in te suscitate, fatte crescere e purificate, da quella parte di te che già è conformata a Cristo, dove tu sei già figlio nel Figlio.

Il lavoro dello Spirito è ri-cor-dare: trarre da questo tesoro di conoscenze e di esperienze quel che può diventare per l'altro dono di grazia, dopo averlo riportato alla coscienza del tuo cuore: lo rivivrai allora come esperienza di vita e lo porgerai al cuore dell'altro come proposta vivificante.

Con queste stesse conoscenze ed esperienze, messe a contatto con la situazione della persona che accompagni, lo Spirito sa creare anche cose nuove, quel qualcosa di inaspettato che, appena detto, suscita stupore in te che lo esprimi e ti dona il senso di una presenza che ti supera.

E così, quando nel colloquio ti affidi completamente allo Spirito, sei come lo scriba di cui parla Gesù, che dal tesoro del suo cuore estrae cose antiche e cose nuove (Mt 13, 52).

Ma di un'altra condizione ha bisogno lo Spirito per comunicarsi: del tuo amore. Poiché è Amore, non può comunicarsi che nell'amore. Un amore più grande traspare dal tuo povero amore, che pure è necessario per rendere quello presente, tangibile, credibile. Proprio questa povertà lo presenta come trasparenza dell'Amore di Dio più che come sostanza in sé. E come tale è avvertito attingibile alla debolezza della creatura ferita a cui si propone come via di vita: nell'esperienza di essere accompagnata essa può percepire che il tuo amore non è un fare (tale è solo l'opera del Creatore), ma un lasciar traboccare l'Amore, di cui il tuo cuore è stato riempito.

Come disporti all'azione dello Spirito Santo nel colloquio? Essenziale è, prima di tutto, che tu entri in preghiera, per rendere presente e vissuta qui e ora la tua relazione con Dio. Ognuno occupa poi il proprio posto: «Sei Tu, Signore, ad avere in mano la vita di questa persona, il primo a occuparti e a prenderti cura di lei. A me dà di essere trasparente al tuo santo Spirito perché possa esprimersi attraverso di me senza intralci da parte mia».

Entra nella relazione con la persona avvertendo il bene che Dio le vuole e il desiderio che Lui ha di comunicarlo, in questo momento, attraverso di te.

Poi, semplicemente, ascolta accogliendo.

La preghiera ti ha già messo in sintonia con Dio. L'ascolto ti mette in sintonia con questa persona. Non preoccuparti tanto di capire, quanto di sentire

dentro di te il sapore delle sue emozioni, quando i sentimenti che lei vive nelle sue relazioni con se stessa, con gli altri, con le sue attività, con Dio, divergono da quelli che prova Cristo Gesù, quando cioè non esprimono fiducia, speranza, amore³³.

Fino al momento in cui lo Spirito non prende Lui stesso l'iniziativa, facendoti emergere dal cuore, con calma forza, le sue parole, lascia vivere il silenzio come spazio di ascolto di Dio e dell'altro. Quanto più ti "riposi" nella tua povertà, diventando vuoto di intenzioni, desideri, progetti, ragionamenti, aspettative sulla persona che stai ascoltando, tanto più Dio riesce a comunicarsi attraverso di te.

Poi lascia semplicemente traboccare, tu pure ascoltando con stupore lo Spirito che si comunica. Sono parole dello Spirito Santo quando riempiono di consolazione l'altra persona e te allo stesso tempo. Per chiedere a Dio stesso conferma che quella è sua parola, alla fine del colloquio affidagli la situazione che l'esercitante sta vivendo e la parola che nel colloquio Egli ti ha donato, perché la confermi e aiuti lui a viverla.

³³ *"La facoltà percettiva della mente è un gusto preciso delle cose da discernere. Come mediante il senso corporale del gusto, quando siamo sani, discerniamo il buono dal cattivo con sicurezza, così la mente, quando comincia a muoversi nella piena salute e nel perfetto distacco, è atta a sentire il divino conforto e a non lasciarsi depredare da ciò che le è contrario"* (San Diadoco di Foticea, Parole di giudizio e di discernimento spirituale, 30).

Il maestro interiore

C'è un maestro dentro,
dentro di me e dentro di te,
che parla e ascolta.

Quando parla, ascoltalo
dentro di me, dentro di te.
Quando ascolta, parlagli
dentro di me, dentro di te.

Se non lo ascolti,
se non gli parli,
solo con te stesso,
emozioni e fantasie malate
risucchiano o respingono
chi credi di aiutare.

A guarire
è il lembo del tuo mantello
mentre voli verso il sole.

QUANDO IL SILENZIO SI FA PAROLA PIU' VERA

“In principio era il verbo...”, ma, per entrare nella storia dell'uomo e diventare in lui spirito di vita, la Parola ha avuto bisogno di un grembo fatto di accogliente silenzio: *“Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore”* (Lc 2, 19).

Questo silenzio che sa tenersi in disparte per dare spazio al crescere dell'altro, ma nello stesso tempo è utero che accoglie, nutre e tiene al sicuro, coniugando in modo sapiente libertà e amore, rispetto e premura, costituisce l'atteggiamento di fondo più essenziale nell'accompagnamento spirituale, in quanto rende possibile l'aprirsi del cuore dell'altro.

Normalmente il silenzio mette enormemente a disagio: lo senti come un vuoto da riempire, quasi fosse una finestra che si apre improvvisamente sul tuo nulla interiore. Forse hai paura di scoprire in te, ancora più grandi, gli stessi dubbi, le stesse angosce, gli stessi timori che tormentano la persona che ti sta di fronte. Ti senti in dovere di dare risposte, consigli, incoraggiamento. E con qualche frase “intelligente” ti metti a posto la coscienza e recuperi una rassicurante sensazione di solidità. La parola corre così il rischio di diventare un rito per esorcizzare i tuoi fantasmi

interiori, evocati dall'esperienza dell'altro. Una parola per te, non per lui.

E allora, tenendo presente questo rischio, entra nel silenzio.

Scopri innanzitutto che il tuo silenzio diventa spazio disponibile all'altro per esprimersi. Può raccontarsi senza fretta, senza l'ansia di occupare gli spazi che gli lasci liberi, senza sentirsi in dovere di lasciarti parlare a tua volta. Sente che può rimanere nelle sue paure e nella sua sofferenza, ma senza angoscia, perché il tuo sguardo lo tiene per mano. Può andare fino in fondo perché sente che gli starai vicino fino in fondo: dalla tua calma avverte che non hai paura di restare con lui. Quando avrà bisogno del salvagente della tua parola per riemergere te lo farà capire. E in quel momento, ma solo allora, sarai lì a porgergliela. Nel rivivere ciò che lo turba vuole essere tenuto per mano, non in braccio, altrimenti sa che non imparerà mai a camminare da solo.

Scopri che nel profondo del dolore il silenzio è rispetto. E' la tua presenza, in quei momenti, ad essere parola. Una parola povera, ma che dice un amore, una fedeltà, una partecipazione. Una parola che è risposta all'unico, ma abissale, bisogno che l'altro prova in quel momento - «Non lasciarmi solo!» -, a cui il tuo essere lì in silenzio dice «Ci sono. Come sono, ma ci sono».

Scopri che il silenzio è lasciare spazio a Dio così che la tua parola esprima la sua Parola. Se non hai nulla da dire, non dire nulla. Se la parola si sprema a fatica da una ricerca ragionativa di ciò che si dovrebbe dire, non dire nulla. La Parola di Dio sale invece lentamente dal cuore come la marea che monta, con una sua forza irresistibile che travolge intellettualismi e razionalizzazioni, trabocca e irriga con dolcezza, imbevendo e così chiudendo con una carezza le crepe del terreno inaridito.

Scopri infine che il silenzio è un abbraccio che entrambi vi avvolge. Due persone accomunate da una stessa esperienza di umanità, che fa l'una ricca nel dare e l'altra ricca nel ricevere. Due persone accomunate da una stessa ricerca in cui Dio si fa risposta che, per comunicarsi, vuole avere bisogno del loro reciproco rapporto.

Ed il silenzio dà voce e spessore a questa vicinanza colma di affetto, che entrambe sentono nutrita da un amore più grande.

IN ASCOLTO DI TE STESSO

Durante il colloquio ti è necessaria una presenza costante a Dio e a te stesso, sapendo distinguere tra ciò che viene da Lui e ciò che viene da te.

Non devi sentirti ferito se la persona sfoga la propria aggressività contro di te: in realtà è con Dio

che ce l'ha. Spesso infatti queste reazioni aggressive nei tuoi confronti sono quelle che la persona non si permette di avere con Dio. Pertanto non devi reagire difendendoti, ma rilanciarne il dialogo con Dio: invitala ad esprimere direttamente a Dio quel che prova, quel che sente per Lui, e a mettersi in ascolto di ciò che Egli le risponde.

Nemmeno è il caso che ti senta deluso se la persona non si esercita o non mette in pratica quanto deciso assieme: non deve certo fare le cose per accontentare te o per rispettare un impegno che si è presa! Rimandale pertanto il suo problema, invitandola a parlarne con il Signore. Anche questa difficoltà deve diventare fonte di conoscenza di sé e terreno di sperimentazione, per mettere alla prova il suo desiderio, la sua volontà, la sua intelligenza, la sua creatività.

Ancor meno devi sentirti amareggiato se la persona non agisce secondo ciò che tu pensi giusto per lei! L'ascolto deve esprimere "castità", essere cioè senza volontà di possesso, senza autorità, senza potere, senza volere che la persona sia una tua creatura e faccia quel che vuoi tu, come avviene quando filtri ciò che ascolti tramite le tue esperienze, pensando che le soluzioni buone per te siano proponibili a chiunque.

Infine, se amare la persona significa coinvolgersi nelle sue preoccupazioni e sofferenze, devi però evitare di fartene travolgere. L'ascolto deve

poggiare sulla solidità della tua relazione con Dio per poter essere d'aiuto!

E' dunque essenziale che durante il colloquio tu sia in contatto con te stesso, ti accorga di quanto avviene dentro di te mentre sta avvenendo e non te ne lasci influenzare: se le reazioni interne (sentimenti, stati d'animo) sono del tutto spontanee (spesso sono un riflesso di quanto sta avvenendo nell'altra persona, che ti coinvolge nella sua situazione interiore, con esiti diversi a seconda del tuo vissuto personale a quel riguardo), le reazioni esterne (atteggiamenti, comportamenti) devi riuscire a gestirle per poter essere quanto più possibile d'aiuto alla persona. E questo non mettendoti una maschera, ma sapendo guardare e amare con gli occhi e il cuore di Dio.

Al termine dell'incontro chiediti quanto sia stato efficace l'aiuto che hai cercato di dare alla persona; un buon indice di valutazione ti è dato dai tuoi stessi sentimenti: se alla fine del colloquio stai meglio di prima, certamente anche la persona sta meglio di prima.

IL TOCCO BUONO

Il ritrovarci soli, soli davanti a una situazione che ci toglie la vita e a cui non sappiamo far fronte, è forse la paura più profonda che ci portiamo dentro. A colmare tale angoscia, a sciogliere quella paura

spesso non bastano le parole, pur rassicuranti; più profonda risposta è la promessa di una presenza, offerta attraverso ciò che meglio può esprimerla: il corpo, nelle sue espressioni più concrete, come lo sguardo e il contatto fisico.

La vicinanza che il gesto esprime è sì mediata dal corpo, ma non è del corpo: è la parte più profonda dell'essere di ciascuno che entra in comunione, attraverso un'espressione corporea simbolica, che è promessa e nello stesso tempo affermazione di un concreto essere con l'altro.

Appunto in quanto simbolico, nel gesto la spontaneità si esprime in forme che traducono ben precisi sentimenti.

Il "bacio santo", antichissima forma di saluto usata fin dai primordi del cristianesimo, recupera, all'inizio dell'incontro, il calore affettivo della relazione, e al congedo diventa segno della sua continuità, pur nella lontananza.

Una mano appoggiata sulla spalla, guardandosi dritti negli occhi, o il prendere nelle proprie entrambe le mani dell'altro, esprime fiducia.

Lo stringere e tenere la mano dice vicinanza, partecipazione, rassicurazione.

L'abbraccio esprime piena accoglienza, profondo coinvolgimento, protezione.

L'imposizione delle mani, che accompagna l'invocazione dello Spirito, sottolinea la mediazione, la funzione di ponte tra il divino e l'umano.

Appunto in quanto linguaggio simbolico, il gesto può assumere significati diversi a seconda del contesto; è importante perciò dire la cosa giusta al momento giusto per evitare fraintendimenti.

Quand'è allora il momento giusto per parlare col corpo? Tre situazioni in particolare lo richiedono:

- quando l'altro per primo parla col corpo, con gesti che attendono il complemento del tuo gesto, in tal modo chiedendo quel che esso può esprimere;
- quando avverti nell'altro paura e angoscia ad un livello tale da rendergli problematico un uso lucido delle proprie facoltà intellettive;
- quando il gesto umano sottolinea la Parola detta, a rendere concreto, esperienziale l'atteggiamento di Dio nei confronti della persona.

Al di là del momento, è comunque soprattutto la spontaneità del gesto che lo rende espressione di un cuore che parla a un altro cuore, senza ambiguità. Tocco di Dio che ascolta, il gesto sa percepire, oltre al bisogno, anche la reazione dell'altro e di conseguenza sa donarsi più forte o recedere con rispetto.

Certo, c'è il rischio di scivolare nella strumentalizzazione del gesto, vivendolo anche come modo di rispondere ai tuoi bisogni di affetto e di piacere. Ti soccorrerà la consapevolezza, ricordandoti che il tuo modo di usare il corpo con gli altri, in quanto accompagnatore spirituale, parla

del rapporto di Dio con loro: dovrai dunque fare attenzione a mantenerlo linguaggio di gratuità.

Ci sono, infatti, gesti che danno voce a Dio che, attraverso di te, vuol esprimersi -gesti, dunque, dal valore sacramentale!- e gesti che sono solo per te: per il bisogno di una coccola, per provare un'emozione.

Ci sono gesti che danno e gesti che prendono.

Ci sono gesti che fai per l'altro e gesti che fai per te.

Ci sono gesti "liturgici", che esprimono, che celebrano una relazione e dicono qual è il suo stile e gesti "ipocriti", che recitano una relazione che in realtà non può sussistere.

Il tuo ruolo di accompagnatore spirituale ti chiama a essere trasparenza di Dio: il tuo modo di dare affetto è dunque quello di mostrare in te stesso come ama Dio. Anche nei gesti: ora vivendoli, ora astenendotene quando altri sono i modi più efficaci e opportuni per esprimere amore.

Capitolo 11

DIVENTARE COMPAGNI DI CAMMINO

Finora abbiamo guardato assieme il cammino lungo il quale il Signore ti chiama ad accompagnare le persone per guidarle all'incontro con Lui.

Ma, accanto a questo, c'è il tuo cammino come accompagnatore, non meno colmo di difficoltà, di problemi e... di intima gioia nella comunione con Cristo, nel suo Spirito, dentro l'abbraccio del Padre. All'inizio di questa tua missione sentirai il bisogno di essere guidato e consigliato nel tuo agire, rassicurato in ciò che fai. Nascerà più tardi in te il desiderio di fissare sulla carta le cose che ti sembrano utili, quasi un insieme di ricette da riutilizzare successivamente. Infine, semplicemente lascerai che il Signore parli attraverso di te.

Il tuo accompagnatore si affiancherà a queste tappe, dandoti di volta in volta il contributo che ti è più utile: dapprima un sussidio e un consiglio, più tardi un caso su cui confrontarvi, infine l'opportunità di lodare il Signore per i frutti che sta facendo nascere attraverso di te senza che tu nemmeno ti ricordi di come hai fatto.

Chi ti sta formando all'accompagnamento non si preoccuperà dunque di darti una supervisione di tipo tecnico (se non all'inizio e quando sia tu a chiedere un consiglio), quanto piuttosto di

accompagnare il tuo vissuto personale e di accompagnatore, guidandoti ad un'esperienza sempre più profonda delle vie del Signore: è infatti della tua storia con Dio che si nutre il tuo accompagnare e chi il Signore metterà al tuo fianco, perché dalla tua esperienza di Dio e delle sue vie lo Spirito prenderà quello di cui ha bisogno la persona che accompagni.

Come l'alfabeto, l'ortografia e la sintassi sono essenziali per esprimere un pensiero, ma non sono nulla senza di esso, così la formazione (teologica, psicologica, pedagogica) è essenziale perché un'esperienza di Dio si trasformi in capacità di accompagnare spiritualmente, ma non è nulla senza quest'ultima. Da nessuna conoscenza teorica possono derivare comprensioni comparabili a quelle che sgorgano da un'esperienza vissuta sulla propria pelle.

Esaminiamo dunque quali sono le sfide che ti vengono poste dai problemi e dalle difficoltà che incontrerai nel tuo cammino di accompagnatore spirituale.

L'INIZIO DI UN CARISMA

Da dove ha inizio, su che cosa si fonda l'avventura umana e spirituale di diventare accompagnatore? Certo non si tratta di una scelta personale: quando la motivazione, seppure inconscia, riguarda la

soddisfazione di un bisogno, non passerà molto tempo prima che le difficoltà incontrate la demoliscano.

Nemmeno si tratta di un'attrazione per lo specifico tipo di attività. Accompagnare non è un fare, ma un "essere con". Il coinvolgimento richiesto presto disillude sulla possibilità di un lavoro gratificante.

In ambito spirituale si parla di vocazione. Dio ti chiama a diventare accompagnatore spirituale? Come puoi esserne certo?

Diciamo che, innanzitutto, qualsiasi vocazione specifica si fonda su una vocazione più generale ad una relazione personale, profonda e continuativa, con Cristo. Puoi seguire Cristo su una determinata strada solo quando sei "innamorato" di Lui, quando non concepisci la tua vita lontano dalla sua, quando, sull'impegno, prevale il piacere di stargli accanto.

E, come capita guardando una persona innamorata, ti si legge in volto che ti è accaduto qualcosa di speciale: i tuoi occhi stanno guardando oltre, ora cercando, ora gustando Colui che ti sta chiamando, il tuo cuore ti sta precedendo sulla strada del tuo desiderio, le tue parole risuonano di echi non tuoi.

Non è la chiarezza, non sono le certezze a rendere vera una vocazione, ma l'amore che in essa vive, piacevolmente tormentandoti, mettendoti continuamente in crisi nella sicurezza del suo abbraccio.

Questa relazione d'amore, questo desiderio di camminare con Cristo assume poi un volto concreto nella vocazione specifica. Può essere sia tu a sentirti attratto a incamminarti sulla strada dell'accompagnamento, sentendola il modo più bello e adatto ad esprimere il tuo desiderio d'amare; può essere siano gli altri a cercarti, riconoscendo in te la capacità di aiutarli in questo modo; può essere sia chi finora ti ha accompagnato a chiedertelo, riconoscendo in te una possibilità che può diventare risposta a concrete necessità che ti circondano.

Comunque sia avvenuto, sarà pur sempre il cuore a confermarti che questa è la strada su cui Dio ti vuole con Sé, facendoti sentire, pur tra mille difficoltà, che proprio in questo modo Egli vuol amare le persone attraverso di te.

CHI E' L'ACCOMPAGNATORE SPIRITUALE?

Chi è un accompagnatore? Che cosa ti rende un accompagnatore spirituale?

Poiché l'accompagnamento non è l'applicazione di un metodo, ma il lasciar spazio alla comunicazione dello Spirito Santo (il metodo serve solo per aprirGli la via), ciò che ti "costruisce" come

accompagnatore spirituale non è principalmente la tua preparazione, ma la tua vita con Cristo³⁴.

Alla relazione con Dio nessuno arriva per impegno moralistico o per conoscenze acquisite, ma attirato dal desiderio di entrare anch'egli nella VITA che in qualche modo sente vibrare in un cristiano, che vede conquistato e alla ricerca di Dio. Per questo, come accompagnatore puoi condurre una persona alla relazione personale con Dio solo se tu per primo sei in relazione personale con Dio. Per questo nell'accompagnamento devi esserci con tutto ciò che sei in quanto plasmato dalla tua storia con Dio.

Non ti bastano dunque le conoscenze per accompagnare³⁵: ti servono esperienze di vita in Cristo.

Saranno proprio queste tue esperienze il luogo da cui lo Spirito Santo prende per dare a chi accompagna ciò di cui ha bisogno.

Ma non è nemmeno la tua esperienza della vita la dote più importante nell'accompagnamento, quanto piuttosto il tuo essere in continua ricerca

³⁴ *“Siccome la fonte e l'origine di tutto l'apostolato della chiesa è Cristo, mandato dal Padre, è evidente che la fecondità dell'apostolato dei laici dipende dalla loro vitale unione con Cristo, perché il Signore dice: «Chi rimane in me ed io in lui, questi produce molto frutto, perché senza di me non potete far nulla» (Gv. 15, 5)” (AA 4). “Piantati nella conoscenza del Signore, i giusti faranno fiorire molti uomini sia in questo mondo sia nelle chiese, e attraverso il loro insegnamento spirituale li faranno fruttificare” (Evagrio Pontico, Scholia in Psalmos 91, 14).*

³⁵ Non è, infatti, la conoscenza che porta alla salvezza, ma, in senso opposto, la salvezza sperimentata dona la conoscenza di ciò che è vero.

per te stesso e per le persone che accompagni. Il meglio di ciò che trasmetti, infatti, non sono le esperienze o le conoscenze che possiedi, ma i raggi di luce ai quali la tua ricerca dischiude il passaggio; inoltre, la tua tensione verso un oltre che non possiedi, che rende presente a chi accompagni quel Dio che ti ha preso il cuore e lo tiene con Sé perché solo con Lui tu riesca a cercare.

Sei dunque un accompagnatore non perché tu hai qualcosa da dare, ma perché, grazie alla tua relazione con Dio, diventi per gli altri luogo di incontro con Lui.

Il tuo compito principale, come accompagnatore, non è dunque tanto quello di curare la tua formazione (comunque importantissima), quanto la tua comunione con Dio³⁶.

³⁶ Clemente Alessandrino afferma che una conoscenza delle cose divine, vale a dire dell'inconoscibile, non può essere razionale: non si ottiene se non con un'illuminazione carismatica di tutto l'essere, preparata da diversi gradi di iniziazione. In altre parole, solo l'amore può far conoscere Dio, perché Dio è Amore. Gli fa eco Sant'Agostino: *"Non si entra nella verità se non per mezzo della carità"*. *"Una grande conoscenza è figlia di un grande amore"* (B.Vyšeslavcev): la realtà di Dio o dell'altra persona non è comprensibile, non è, cioè, riconducibile a concetti che la spiegano compiutamente, ma conoscibile facendo esperienza di quanto essa lascia intravedere di se stessa a chi le si accosta amandola e accogliendola come mistero.

"Gesù è miele alla bocca, cantico all'orecchio, giubilo nel cuore. Arido è ogni cibo dell'anima se non è irrorato con questo olio; insipido, se non è condito con questo sale. Quello che scrivi non ha sapore per me, se non vi avrò letto Gesù. Quando discuti o parli, nulla ha sapore per me, se non vi avrò sentito risuonare il nome di Gesù" (Bernardo di Clairvaux, Sermones in Cantica Cantorum XV, 6: PL 183,847). *"Per Bernardo, la vera conoscenza di Dio consiste nell'esperienza personale, profonda di Gesù Cristo e del suo amore. La fede è anzitutto incontro personale, intimo con Gesù, è fare esperienza"*

Se il tuo sguardo è rivolto al Signore, inevitabilmente attirerà chi accompagni a guardare nella stessa direzione, verso l'unico sguardo che può salvare.

La tua preparazione, fatta di esperienze e conoscenze, per quanto tu faccia non sarà mai a misura dei problemi che ti troverai ad affrontare. E' l'ansia di sicurezza, suscitata dalla carenza di autostima, che all'inizio del tuo ministero ti può tentare a diventare come Dio mediante la conoscenza (*"...diventereste come Dio, conoscendo il bene e il male"* Gen 3, 5). Ma Dio non pretende che tu sia perfettamente capace, non vuole cambiarti, ma che, conoscendo le tue fragilità e i tuoi limiti, ti renda trasparente di Lui, ti renda vuoto per

della sua vicinanza, della sua amicizia, del suo amore, e solo così si impara a conoscerlo sempre di più, ad amarlo e seguirlo sempre più. A volte si pretende di risolvere le questioni fondamentali su Dio, sull'uomo e sul mondo con le sole forze della ragione. San Bernardo, invece, solidamente fondato sulla Bibbia e sui Padri della Chiesa, ci ricorda che senza una profonda fede in Dio, alimentata dalla preghiera e dalla contemplazione, da un intimo rapporto con il Signore, le nostre riflessioni sui misteri divini rischiano di diventare un vano esercizio intellettuale, e perdono la loro credibilità. La teologia rinvia alla «scienza dei santi», alla loro intuizione dei misteri del Dio vivente, alla loro sapienza, dono dello Spirito Santo, che diventano punto di riferimento del pensiero teologico. Insieme a Bernardo di Chiaravalle, anche noi dobbiamo riconoscere che l'uomo cerca meglio e trova più facilmente Dio «con la preghiera che con la discussione». Alla fine, la figura più vera del teologo e di ogni evangelizzatore rimane quella dell'apostolo Giovanni, che ha poggiato il suo capo sul cuore del Maestro." (Benedetto XVI°, Udienza del 21.10.2009).

lasciare sia Lui ad agire, ti renda spazio per la sua incarnazione. Operando attraverso di te, farà risplendere la sua potenza nella tua povertà piena di fede.

Considera al riguardo quanto disse San Francesco a Sant'Antonio quando questi gli chiese il permesso di qualificare culturalmente la missione dei suoi frati: *«Mi piace che tu insegni teologia ai nostri fratelli, a condizione però che, a causa di tale studio, non si spenga in essi lo spirito di santa orazione e devozione»*: tutto, dunque, è comunque subordinato a quanto lo Spirito Santo ti comunica al momento riguardo alla situazione concreta, quando vivi il colloquio come momento di preghiera.

IL SENSO DI CIÒ CHE FAI

C'è una domanda che ti verrà naturale porti all'inizio della tua esperienza di accompagnatore spirituale: «Perché lo faccio? Perché non tenere per me quel tempo e quell'impegno che dedico agli altri? »

Ma, d'altra parte, potresti non farlo? Riesci a non farti toccare da quella stessa sofferenza che un tempo è stata tua, da quegli stessi condizionamenti che un tempo ti hanno reso schiavo e da cui, per grazia, sei stato liberato?

Quel Dio che ti ha reso parte di Sé attraverso qualcuno che già faceva parte di Lui vuol continuare a donarsi ora attraverso di Te per comunicare pace e libertà interiore (*“Io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza”* Gv 10, 10).

Ciò che è da Dio è per sua natura espansivo: qualcuno ti ha donato una piccola parte di sé (un po' di tempo, di ascolto, di affetto) e questa, come lievito nella pasta, ti ha imbevuto di quello Spirito che sentivi ardere nel cuore di questa persona, scintilla di un fuoco più grande, che ora non solo ti scalda il cuore, ma, senza che tu lo voglia, ti fa percepire dagli altri fonte di calore, a cui con desiderio e stupore aprono il cuore.

E tutto questo senti che non è un qualcosa che vuoi o che fai, ma che ti accade e che accade attraverso di te: Qualcuno ora sta vivendo in te, e senti che questa è la cosa più bella che ti potesse capitare nella vita.

E allora capisci che la motivazione del tuo fare, la più profonda, forse è ancora un'altra: essere con Lui, vivere con Lui, vibrare con Lui, sperare con Lui, ...

E senti che, vivendo in Lui, sempre più sei diverso da quel che ti conoscevi: le paure si sciolgono, le ansie si calmano, con stupore ti vedi libero di fare cose che prima non avresti avuto il coraggio di fare, la pace ti avvolge come un abbraccio, la vita ti scopre nuovi e più vasti orizzonti, ti senti bello

come sei e guardi con simpatia i tuoi limiti ed errori; sempre più la confidenza, lo sguardo, l'abbraccio degli altri ti passa attraverso per incontrarsi direttamente con Dio.

E allora capisci che il fare con Dio non è un tuo impegno generoso, ma il dono più bello che Lui potesse farti, la strada su cui camminare assieme per godere della reciproca compagnia, il cammino che ti porterà sempre più ad essere una cosa sola con Lui: *“E Gesù disse loro: «Andate dunque e immergete le persone nell'esperienza del mio amore. Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo»”* (Mt 28, 18-20).

Costruire il suo Regno. Con Lui. Questa è la missione di ogni cristiano giunto alla risurrezione con Cristo. Perché la salvezza non sopporta di rimanere infeconda. Ogni amore vero genera dei figli. E' dunque questo il segno di un'autentica risurrezione: la fecondità spirituale. Non necessariamente la gioia. La vita con Dio non è gioia estrema e costante. Somiglia piuttosto al lento e possente fluire di un fiume, importante non perché è bello, ma perché fa bene irrigando e dissetando. Accanto a momenti di profondissima serenità e gioia nella comunione con Dio, ci sono momenti di mesta serenità. Anche questi, in fondo, frutto della comunione con Dio che vede e soffre per il male presente nel mondo. Una mestizia che nasce dalla coscienza che il male non è vinto, ti circonda, è in te e negli altri. E' certo che alla fine la

vittoria sarà del bene, perché in Cristo la battaglia decisiva è stata vinta, ma intanto la guerra continua a fasi alterne. Con Dio, ti senti superiore di forze, ma anche il male è molto forte ed è faticoso combatterlo, talora sfinente. E, talvolta, in qualche battaglia, la vittoria è sua.

Risurrezione è allora un altro e più alto livello di umanità e di relazione con Dio, di comunione con il suo Santo Spirito, che ti rende fecondo, capace di trasmettere la sua salvezza.

La risurrezione non si misura in gioia, ma in frutti dello Spirito Santo.

UN MODO DIVERSO DI VIVERE LA TUA MISSIONE

Per te che accompagni spiritualmente la persona che il tuo Signore ti ha affidato, ben consapevole che Egli stesso entra in campo con te per aiutarla, il colloquio spirituale diventa la forma di preghiera più bella: è contemplare Dio all'opera, sentire il miracolo che compie prima di tutto in te, dandoti il suo Spirito per dire una Parola viva e vivificante, e quindi nelle persone, in cui fa rinascere la speranza, l'amore, la fiducia, la gioia, la serenità, la forza d'animo, la libertà interiore, il gusto di vivere, la capacità di donarsi. Non sono questi frutti dello Spirito che dicono come Egli sia presente e operante?

In quest'ottica cambia inoltre il tuo modo di vivere la tua missione. Forse all'inizio eri pieno di progetti, di attività da organizzare ad ampio raggio. Ma eri tu a progettare, a guidare gli avvenimenti. Ora invece sono i bisogni delle persone a guidarti: i loro problemi, le loro sofferenze ti coinvolgono, stai male assieme a loro ma nello stesso tempo ti senti "visceralmente" spinto a portare loro speranza, a far crescere la loro fiducia in Dio, ad aiutarle a nutrire quell'amore che, magari piccolo e nascosto, c'è in ognuna di loro.

Ti senti responsabile di loro, perché troppo senti di aver ricevuto ed è giusto e bello renderne partecipe chi ne ha bisogno. Avverti dentro di te una forza ed una determinazione grandi che ti fanno dire alla persona «Avanti! Assieme ce la faremo!».

Sei consapevole che il Signore, attraverso tante persone e situazioni, ma soprattutto in una relazione affettiva profonda con te vissuta nella preghiera, si è impegnato fino in fondo per salvarti (per darti con sé una vita bella, ricca, significativa, piena d'amore), come se tu fossi l'unico al mondo: tutto per te. E così ora anche tu desideri essere: farti compagno di viaggio di ogni persona che accompagni spiritualmente fino a che non esca di nuovo alla luce, fino in fondo. Vuoi farti immagine del Dio fedele, che non abbandona mai anche se lei è tentata di abbandonare; vuoi essere la concretizzazione del "*Non temere, io sono con te!*".

Per ogni persona la propria vita è tutto quello che ha: non puoi permetterle di buttarla via, pensando a ciò che potrebbe essere. E quando dal tunnel insieme siete finalmente usciti, senti che se nella tua vita avessi fatto anche solo questo, avessi collaborato con il Signore per salvare anche solo questa persona, sarebbe già abbastanza.

L'ANSIA DA PRESTAZIONE

Durante il colloquio spirituale, contro di te si frangono ondate di emozioni che solo una sperimentata solidità interiore, fondata sulla fede in Dio e l'amore per la persona che accompagna, riesce a permetterti di accogliere senza fartene travolgere.

Fra queste, la sensazione di inadeguatezza, di incapacità è quella che, soprattutto all'inizio, crea più ansia: ti rendi conto che c'è un gap tra ciò che sai e che puoi e ciò che il problema richiede. E' allora il momento di cedere le redini della situazione e lasciar fare a Dio, colmando di fede questo vuoto di capacità: Dio ha nel cuore questa persona e vuole salvarla; è sicuro dunque che farà quel che serve. E in questo momento vuole farlo attraverso di te. E allora non preoccuparti e lascia fare a Lui. Apriti in ciò che sei e che sai e lascia sia Lui, in tutto questo, a scegliere ciò che vuole dare a questa persona.

Praticamente limitati a donare alla persona che hai davanti la tua presenza, incapace ma piena d'amore: «Semplicemente ci sono e ho tempo per restare con te».

Se non sai cosa dire, taci. E forse proprio questo tuo silenzio le dà la possibilità di pensare e di capire. Aspetta finché con forza e con evidenza il suo problema tira fuori dal tuo cuore ciò che le serve, ciò che del tuo vissuto, della tua esperienza le si adatta. Non una parola di più. Ma proprio questa parola diventa la Parola. Parola di Dio per questa persona: ciò che Lui, e non tu, aveva intenzione di dirle.

Ma questa parola diventa dono anche per te. Ciò che Dio tira fuori da te in queste occasioni è gioia pura e fonte di stupore: ricchezze, risorse, capacità, sensibilità mai viste, ancora non conosciute perché niente e nessuno finora le aveva fatte emergere. E tutto ciò diventa tuo, dono di Dio per te, nel momento in cui, uscito dal cuore, rientra per la mente: raccogli quanto è emerso, comprendi la dinamica che l'ha fatto nascere, approfondiscine il senso ed il significato. Esso diventa così strumento che entra a far parte della tua "borsa dei ferri", pronto per altra analoga occasione, per altri ma anche per te stesso.

L'esperienza di sentire che è Dio il protagonista dell'accompagnamento rende il tuo compito appassionante, appagante, ti spinge ad una crescente fiducia in Lui, ti stimola ad approfondire

la tua preparazione, ti sfida ad accogliere problematiche sempre più impegnative. L'affidarti a Dio diventa così la scelta di lanciarti in quel vuoto in cui però sai che Egli ti aspetta per farti volare con le sue ali. Per il gusto di sentirti con Lui.

E questa esperienza dà spessore alle tue capacità, che senti essere legate ora non più solo alla tua preparazione, ma anche alla fede nel Dio che ti dice *«Non temere, io sono con te»* e *«Non preoccupatevi di come o di che cosa dovrete dire, perché vi sarà suggerito in quel momento ciò che dovrete dire: non siete infatti voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi»* (Mt 10, 19-20).

E allora semplicemente dì a te stesso. «Voglio bene a queste persone con l'amore che Dio stesso ha messo, sostiene e agisce nel mio cuore. Dunque: faccio quel che posso, ma quel che posso lo faccio».

RIFONDA IN DIO IL TUO FARE

Quando Dio si comunica attraverso di te, il colloquio spirituale ti carica, ti riempie, in quanto esperienza concreta di Lui³⁷.

Se invece ti scarica, ti senti succhiare la vita, se la stanchezza da fisica (che è sana e normale) diventa psichica, pesantezza che grava sul cuore, significa

³⁷ *“L'anima che cammina nell'amore non stanca altri e non si stanca”* (San Giovanni della Croce, *Deti di luce e amore*, 96).

che sei tu il protagonista di quello che fai, e, quando hai dato tutto, ti senti svuotato e sfinito. Il tuo fare è mosso, seppur inconsciamente, dalla ricerca di soddisfare il tuo bisogno: fai del bene, ma con la motivazione sbagliata.

Dio non vuole che tu faccia per Lui (ti sfiancheresti subito o andresti in depressione), ma Lui vuole fare per te e - da qui - fare poi con te. Il fare con Dio non può essere altro che il traboccare sugli altri della tua relazione con Lui.

Quando, dunque, da questi sintomi ti rendi conto che stai lavorando per Dio anziché con Dio, ribalta la tua relazione con Lui, come Lui stesso ti ha mostrato: *“Se non ti lascerai lavare i piedi da me, non avrai parte con me”* (Gv 13, 8). Il tuo fare con Dio è un impulso ad amare che nasce dal sentirti amato da Lui: lavato dove ti senti sporco, curato dove ti fa male. Lasciati allora amare da Dio, lasciati riempire del suo amore e impedisciti di fare finché non lo senti traboccare da te, finché non senti che amare è un’urgenza del cuore che non puoi trattenere. Se è così, non solo il dare non ti svuota, ma ti senti ancor più riempito e il tuo cuore quasi forzato a diventare più grande per accogliere il tanto bene che ridonda su di te.

In che modo, allora, rimettere le cose a posto, rifondandoti sull’amore di Dio per te?

Santa Teresa d’Avila suggerisce la “contemplazione passiva”.

Nella preghiera, lascia che Egli faccia per te ciò che normalmente tu ti senti in dovere di fare per Lui: guardandolo mentre ti contempla con amore, lascia che ti lodi, ti ringrazi, ti apprezzi, goda della tua presenza, ti chieda aiuto e protezione perché lo lasci essere nella tua vita in te e attraverso di te, ti dica che ti vuole bene e te ne riveli i tanti modi.

Sorgerà in te il dubbio che questo suo parlarti sia un autoilluderti: guarda allora alla realtà della tua vita e riconosci lo presente in tutto ciò che la rende possibile e bella come anche in ciò che la rende una sfida, e soprattutto nell'amore che ricevi e nell'amore che doni.

Solo se l'hai prima riconosciuto nella concretezza della realtà, potrai sentire che Egli vuole anche rivolgersi direttamente a te nella preghiera e che questo non è una tua costruzione mentale ma la continuazione e l'approfondimento di ciò che Egli è nella realtà.

Ora hai capito: il tuo spavaldo fare per Dio con le tue sole forze prima o poi ti svuota perché inconscia ricerca di soddisfare i tuoi bisogni anziché esprimere attraverso di te quel che Lui è.

Dio vuol essere Lui la fonte della Parola e della forza che tu trasmetti. E allora lascia che Lui sia per te, per imparare ad essere con Lui e non per Lui.

IL SEGRETO DELL'ACCOMPAGNAMENTO

Qual è il segreto dell'accompagnamento spirituale, quello che ti darà la capacità di dire una Parola a nome di Dio? E' il segreto dei profeti della Bibbia, che puoi scoprire guardando alla loro storia. Per abilitarli a parlare, Dio fa loro fare un'esperienza che, vissuta in dialogo con Lui, servirà loro da guida per aiutare altri ad affrontare esperienze analoghe.

Il segreto dell'accompagnamento spirituale è dunque semplicemente questo: avere una storia aperta con Dio.

Le esperienze che in te hanno una risonanza interiore, vivile parlandone con il Signore, per farti aiutare da Lui ad affrontarle nel suo Spirito (nella fede, nella speranza, nell'amore). Tieni nota di questi dialoghi: sono la storia del tuo progressivo diventare figlio di Dio, sono le lezioni che Egli ti dà attraverso la tua vita concreta.

Questa tua esperienza di Dio ti servirà da filtro per discernere quello che la persona ti riferisce: alcuni atteggiamenti, comportamenti, scelte, sentirai che sono consonanti, altri dissonanti con un'esperienza di vita in Cristo.

Quello stesso Spirito che ti sta guidando nella tua esperienza personale ti metterà sulla bocca la Parola da dire a questa persona per rimettere la sua esperienza in consonanza con quella di Cristo.

Che cosa ti dice che questa Parola non è tua, ma dello Spirito attraverso di te? La pace vasta e profonda che ti invade nel dirla (un attimo prima potresti aver provato smarrimento e un senso di impotenza) e che si espande all'altra persona; più tardi, i frutti che constati nascere nella sua vita.

Il tuo accompagnare le persone si fonda dunque su concrete esperienze di Dio (tu fai parte integrante del messaggio!) e quindi l'annuncio non può prescindere dalla costruzione del "te" in Cristo. Anche se questo rallenta l'ottenimento di risultati. Nessuno può credere, nessuno può vedere un messaggio se non in qualcuno che lo vive. Le persone a cui ti rivolgi devono percepire un "te" attraverso cui traspare Cristo. Dunque, ci sei tu prima del risultato. Sarebbe pericoloso e controproducente creare il risultato prima di creare il "te".

LA LOTTA SPIRITUALE

La via che stai seguendo con Cristo è continuamente esposta al rischio di deviare ad opera dei tuoi dèmoni³⁸, le tendenze, cioè, che

³⁸ Quando il cuore diventa un campo di battaglia tra le attrazioni di Dio e le tentazioni dello spirito del male significa che la strada su cui ti sei messo è foriera di molto bene, per cui Dio ti incoraggia a proseguire ed il Nemico vuol distoglierti da essa cercando di farti assecondare le tue paure e farti cadere nelle tue debolezze: *"Qui l'anima va soggetta a gravi pene, specialmente se il demonio, riconoscendo le sue attitudini e qualità, la*

cercano di riportarti al modo di agire e di reagire di un tempo, quando cercavi di soddisfare da solo i tuoi bisogni, nei tuoi soliti modi³⁹, creando però sofferenza a te stesso e agli altri.

Ora hai scoperto che vivere nello Spirito di Cristo (nella fede, nella speranza, nell'amore) è Vivere: non ti basta più sopravvivere gestendo in qualche modo la tua esistenza.

La scelta è fatta; occorre però continuare a tenere a bada questi demoni che cercano di deviare il tuo cammino riportandoti ad una storia solitaria, autoreferenziale e autocentrata, anziché continuare su quella che Cristo ti ha aperto con Sé nel suo Spirito.

vede capace di andar molto innanzi, perché allora raduna tutto l'inferno per costringerla ad uscire dal castello” (Santa Teresa d’Avila, Castello interiore, Seconde mansioni, 5). “Quando nella mente e nella coscienza del cristiano compaiono pensieri peccaminosi, egli non deve spaventarsi né meravigliarsi, poiché è impossibile che la natura decaduta non dia il suo frutto, specialmente quando essa comincia a nutrirsi degli insegnamenti evangelici” (Ignatij Brjančaninov).

“Quando troverai nella tua anima una pace immutabile, allora abbi paura; sei ancora lungi dal giusto sentiero, percorso con travagliata fatica dai Santi. Quanto più andrai avanti nella via della città del Regno, questa sarà l’indicazione del tuo giusto procedere: forti tentazioni ti verranno, e quanto più avvanzerai tanto di più si moltiplicheranno. Perciò, quando nel tuo cammino più forti si faranno le tentazioni, sappi che l’anima tua è misteriosamente entrata in un più alto stato di perfezione, e che le è stata concessa una maggior grazia. Esatta è la proporzione tra la grazia e la tentazione. Quando l’anima è immeritevole di grandi tentazioni è anche immeritevole di grandi grazie” (Isacco il Siro, ammaestramenti spirituali, 247).

³⁹ Queste modalità devianti sono chiamate passioni o anche peccati capitali; tradizionalmente: superbia, avarizia, lussuria, invidia, gola, ira, accidia.

Tenendo presente che la tentazione è fisiologica in un'anima che sta fortemente progredendo sulla via del bene, non devi credere di poterla estirpare da te mentre ti sta attaccando, ma, lasciando che il Nemico faccia il suo lavoro, tu va' avanti diritto per la strada che il Signore ti addita⁴⁰. Ma, per farlo, devi avere chiaro cosa vuoi fare della tua vita: non vedendo il senso della lotta stessa, saresti preda dello scoraggiamento⁴¹. Tieni dunque sempre presente, soprattutto quando sei tentato, il sogno che Dio ti ha messo nel cuore e impegnati per realizzarlo. Sarà la consuetudine con il bene, non la lotta con i tuoi dèmoni, ad allontanarti dal male. Non lottare per distruggere, ma per costruire sul versante opposto: questa è la strada.

E, quando sei travolto dalla forza della tentazione, mettiti alla porta della tua coscienza "con timore e tremore", chiamando Gesù ad intervenire in tuo soccorso quando i tuoi dèmoni sopraggiungono, ben conscio della tua estrema fragilità ed incapacità a resistere loro.

In un gesto d'amore, prova ad offrirti di stare con Lui anziché con il tuo dèmone e restaci concretamente, mentre questo cerca di trascinarti con sé, parlandogli di quel che ti sta succedendo,

⁴⁰ *"Conoscete le insidie dei demoni, sapete quanto sono feroci eppure deboli. Non temeteli dunque, ma respirate sempre Cristo e abbiate fede in Lui"* (Sant'Antonio abate).

⁴¹ *"Fu domandato a un anziano: «Come avviene che io mi scoraggi senza tregua?». «Perché non hai ancora visto la meta», rispose"* (Detti dei Padri del Deserto).

chiamandolo in tuo aiuto⁴², dicendogli il tuo desiderio di stare con Lui. E, nel frattempo, fisicamente allontanati dalla tentazione, facendo qualcos'altro⁴³.

Soprattutto non entrare in dialogo con i tuoi pensieri durante la tentazione⁴⁴: le loro ragioni sono il modo di pensare che porti radicato nel tuo attuale essere, sono le sole risposte che tu sai dare ai tuoi bisogni. Se dai loro corda, i tuoi pensieri ti porteranno esattamente dove vogliono loro parlandoti dei tuoi diritti, facendoti sentire una vittima, esagerando le conseguenze delle scelte che stai per fare in modo da spaventarti e metterti in ansia, turbandoti con sensi di indegnità e di colpa, evidenziando le tue incapacità, mostrandoti tutto il

⁴² Secondo la tradizione dell'Esicasmo, è strumento potente l'invocazione ripetuta del nome di Gesù ritmata sul respiro: *"Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me"*.

⁴³ *"Quando siete assaliti da pensieri passionali, andate a lavorare, o incontratevi con qualcuno, o, ancor meglio, pregate. Così in qualsiasi modo, con la lettura, il dialogo, il lavoro vi allontanerete dai pensieri passionali"* (Sofronij Sacharov, Podvig bogopoznanija).

⁴⁴ *"Non contrastare i pensieri disseminati dal nemico nella tua mente; rompi ogni discussione con essi pregando Dio. Non sempre in noi c'è sufficiente forza per contrastare e rompere i pensieri non retti. Anzi l'opposizione accanita può recarci delle ferite dure a guarire. Nonostante tutta la saggezza e le buone intenzioni, gli spiriti del male vincono sempre quando riescono a farti accettare battaglia"* (Isacco il Siro, Ammaestramenti spirituali, 55).

"Se vi mettete a discutere con i pensieri, a contraddirli, voi li costringete al massimo a farsi indietro per qualche tempo; ma poi essi vi si riproporranno, ostinatamente, ripetendo sempre la stessa cosa, finché non vi spingeranno al peccato. Raggiunto un primo successo, continueranno a spingervi fino alla rovina" (Sofronij Sacharov, Podvig bogopoznanija).

bene che può derivare dal seguire i loro suggerimenti.

Solo più tardi, quando la tentazione sarà passata, potrai entrare in preghiera per smascherare con Dio il demone che l'ha fatta nascere: *“Siccome, durante la tentazione, la mente, essendo turbata, non sempre riuscirà a veder chiaro ciò che le sta succedendo, al momento in cui il demone si ritira agisci così: siediti in luogo solitario e richiama quello che ti è capitato, osservando donde viene e dove mira giungere”*⁴⁵.

✚ Osserva come ha agito il tuo demone:

- Che cosa ti ha detto (con quale pensiero ti ha tentato)?
- Quale sentimento ha suscitato in te per appoggiarlo?

✚ Osserva dove ti ha portato o voleva portarti:

- A quali atteggiamenti, comportamenti, scelte?
- Con quale esito di sofferenza (per te, per gli altri)?

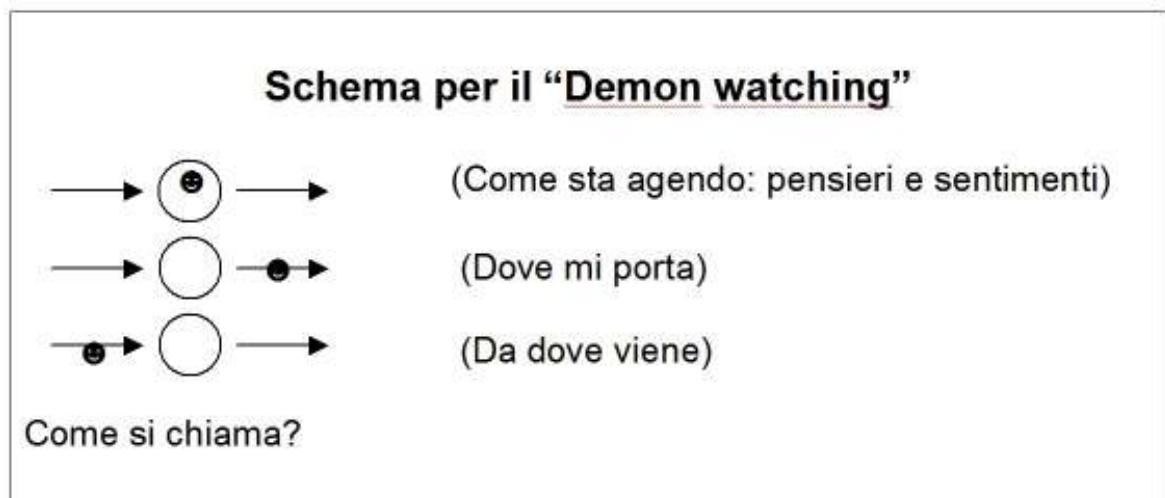
✚ Osserva da dove è venuto:

- Di quali parole erano eco quelle parole?
- Di quali sentimenti erano eco quei sentimenti?
- Quale situazione già dolorosamente vissuta ti si è presentata indebitamente?

⁴⁵ Evagrio Pontico, Sui pensieri malvagi, 8.

Sta calmo e studialo bene, accuratamente, fino in fondo.

Scopri soprattutto come si chiama: i dèmoni si riconoscono dal loro effetto, che diventa, così, il loro nome (es. dèmone dell'ira, dello scoraggiamento, dell'ansia, ecc.).



La consapevolezza del meccanismo della tua tentazione potrà aiutarti, quando ancora si ripresenti, a ridimensionarla: *Osserva con cura e affida alla memoria tutto, in modo da poter fare un chiaro resoconto al dèmone, quando tornerà all'assalto. Se infatti lo vuoi fare andare in collera, appena si ripresenta buttagli in faccia quel che hai capito di lui: da dove viene, cosa sta facendo, dove ti vuol portare*⁴⁶.

⁴⁶ E' molto utile dargli un nome evocativo; quando si ripresenterà, trattalo come una vecchia conoscenza, prendendolo un po' in giro per questa sua mania di continuare ad attaccarti, e digli in faccia com'è solito comportarsi. E, soprattutto, digli che non hai nessuna intenzione di prendere in considerazione ciò che dice, tappagli la bocca e fa quel che devi fare secondo ragione.

Non sopporta l'esser preso in giro, per cui, non sopportando questa umiliazione, sentendosi scoperto, fuggerà.

E così continua a fare le altre volte che si presenterà.

Nell'esaminare i tuoi pensieri, tieni presente che quello che il tuo demone ti dice non è sbagliato, anzi! Ma è indebitamente sottolineato, esagerato, apposta perché tu lo senta una tragedia o una cosa della massima importanza ed urgenza. E', invece, semplicemente un problema da affrontare, oppure da ridimensionare con misericordia, quando si tratta del riemergere di antiche ferite che suscitano nuovi fantasmi.

Dio ti vuole sereno e responsabile all'interno delle situazioni che vivi, per risolverle con creatività, realismo e pazienza, in vista della felicità tua e degli altri.

Constaterai inoltre che è sempre il solito pensiero a crearti problemi: *“Un anziano disse: «Credete forse che Satana voglia introdurre in voi tutti i pensieri? No, è per mezzo di un pensiero solo che vince l'anima e spera condurla a perdizione. Egli abbandona in essa quell'unico pensiero, non occorre altro»”* (Detti dei padri del deserto). E' questo pensiero che devi dunque imparare a conoscere nel suo agire su di te. Un'ultima importante osservazione.

L'aiuto più importante che puoi darti per rimanere fedele al tuo progetto di vita in Cristo è proprio il rimanere unito a Cristo. Lotta spirituale, infatti,

non è solo un fare o un evitare, ma eminentemente un lasciarsi portare dentro l'esperienza di Cristo. E ogni volta che vi scivoli fuori, tornare ad immergerti nella corrente, il più presto possibile, prima che i sensi di colpa e di indegnità ti divorino.

LA GRAZIA DELL'IMPERFEZIONE

A che cosa serve la lotta spirituale? A raggiungere la perfezione - dirai -. Ma è davvero a questo che ti chiama Dio? E' in questo senso che va interpretato l'invito di Gesù *"Siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste"* (Mt 5, 38)? Certo è che proprio in questa direzione ti spinge il tuo superio, alla ricerca di un'impeccabilità nei comportamenti che nutre la tua autostima e ti rassicura riguardo alla paura di non essere più cercato ed amato dagli altri⁴⁷.

Un Dio che ti ama solo quando sei perfetto e quindi te lo meriti forse non è quello presentato dal Vangelo! Che buona notizia sarebbe? *"Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui"* (Gv 3,17). Il volto di Dio che suscita il tuo commosso stupore è dunque quello della gratuità, che ti

⁴⁷ *"Il turbamento per l'assalto dei pensieri mostra la nostra pusillanimità, che deriva dall'orgoglio: noi vogliamo vedere noi stessi puri dinanzi a Dio, come il fariseo, e non peccatori, come il pubblicano"* (Anatolij e Makarij di Optina).

accoglie come sei per farti diventare come puoi essere, un Dio ad un tempo madre e padre. E' questa la perfezione di Dio: un amore che è balsamo per la guarigione e fonte di vita nuova.

La lotta spirituale non è dunque per farti uguale a Dio nell'impeccabilità⁴⁸, ma per diventare un uomo che sa amare con il suo cuore, a partire dal tuo povero cuore. Un cuore, questo, campo di un'incessante battaglia tra il bene e il male, martoriato dalle ferite del peccato e in volo sulle ali della grazia. Ma è proprio in questa lotta che esso impara ad amare: *"Il pensiero indica, con i suoi cambiamenti antitetici verso il bene o verso il male, che lotte e aiuti della grazia accompagnano continuamente i suoi impulsi, e questo gli permette, giorno dopo giorno, di progredire gradualmente nell'apprendimento delle realtà nuove"* (Isacco il Siro, Seconda collezione, 3,2,1).

Non devi, dunque, scoraggiarti se non ti sembra di progredire verso una pace dove più nessun problema ti tocca: sarebbe una pace sterile, buona solo per te.

La normalità di chi cammina con Dio è una continua alternanza di fango e cielo, dove sperimenta la fragilità del proprio essere uomo e la potenza in sé della Grazia.

Non è forse questa l'esperienza che deve sostanziare il tuo annuncio di salvezza? Con quel

⁴⁸ *"Per tutta la vita l'anima è in lotta con i pensieri"* (Silvano del monte Athos).

che continuamente vivi, testimoniare la verità della Pasqua: in Cristo è la via per l'uomo che cerca risurrezione dalla propria morte.

Il punto d'arrivo del combattimento spirituale non è, dunque, la sparizione dei pensieri che ti tentano, ma la capacità di gestirli con Cristo, nel suo Spirito. Potresti addirittura arrivare a “riconciliarti” con il tuo demone⁴⁹, sentendolo come il “custode” di una situazione che ti mantiene nell'umiltà, legato a Cristo, capace di comprensione verso chi come te continua a sbagliare. In caso contrario, la sensazione di riuscire con le tue forze a dominare i tuoi dèmoni potrebbe farti cadere nella vanagloria, nell'orgoglio⁵⁰, rendendoti autosufficiente e quindi staccato da Dio⁵¹.

⁴⁹ *“Un fratello assillato dai cattivi pensieri era molto addolorato e, per grande umiltà, diceva: «Io, con tali pensieri, non sono in grado di ottenere salvezza». Se ne andò dunque presso un grande anziano e gli raccomandò di pregare perché questi pensieri gli fossero tolti. L'anziano gli disse: «Questo non ti è utile, figlio mio». Ma lui insisteva con violenza. E come costui ebbe pregato, Dio tolse la lotta al fratello; e subito egli cadde nella presunzione e nell'orgoglio. E se ne andò a pregare l'anziano che gli ritornassero i pensieri e l'umiltà che aveva”* (Detti dei padri del deserto).

⁵⁰ *“Quando le passioni tacciano, sia per il venir meno delle cause che per ritirata strategica dei demoni, nasce l'orgoglio”* (Esichio presbitero, Discorso sulla vigilanza, 74).

⁵¹ *“Chi è persuaso di essere al vertice della virtù, non è più in comunione con la sorgente della benedizione divina, attribuendo il merito di progredire solo a se stesso. Così si priva di ciò che può rendere la sua salvezza ferma e sicura: di Dio. Ma chi è consapevole della propria insufficienza nel bene, non interrompe l'urgente ricerca di Colui che può far scaturire un bene da ogni insufficienza”* (S.Massimo il confessore, Testi scelti dalle sette centurie, 169).

L'importante è solo perseverare nella lotta, fedele a Chi ti è fedele: *“Una volta soggiogati i nemici con la preghiera, continua ad avere la vigilanza sulla mente. Verranno ondate (di pensieri) e si getteranno su di te, le une più potenti delle altre, la tua anima sballottata correrà il rischio di andare a fondo. Gesù è Dio: quando il discepolo lo chiama, dominerà i venti malefici. E tu, appena troverai un momento di respiro in mezzo agli attacchi del nemico, glorifica chi ti ha salvato”* (Filoteo il sinaita, 26).

E' bene che tu non gestisca da solo la lotta spirituale: esservi accompagnato può aiutarti molto, non tanto o non soltanto per non smarrirti⁵², ma soprattutto per far entrare Dio nella tua lotta attraverso l'accompagnatore.

Nei monasteri pacomiani era consuetudine l'apertura del cuore quotidiana al padre spirituale: alla sera, ogni monaco passava davanti all'abate confidandogli il pensiero più selvaggio che aveva avuto durante la giornata. Non era, come si può pensare, per un consiglio o una penitenza, ma per

⁵² *Sarà assai utile alla persona trattare con coloro che si occupano di cose spirituali, avvicinandosi non solo a quelli che si trovano nelle sue medesime mansioni* (Le “mansioni” sono le stanze interiori di cui Teresa immagina sia composta l'anima. L'itinerario spirituale è un procedere sempre più all'interno, dove abita il Signore dell'anima, procedendo da una mansione all'altra), *ma anche a coloro che vedrà molto innanzi. Questo le potrà molto giovare, essendo possibile che, trattando con loro, finisca con introdursi nelle loro stesse mansioni”* (Castello interiore, Seconde mansioni, 6).

disinnescarne la carica esplosiva... semplicemente con il confessarlo e il sentirlo accolto.

Negli occhi di chi ti ascolta vedi che egli sa bene che non è questa la tua verità, ma la conseguenza della guerra scatenata dentro di te dai tuoi demoni per cercare di portarti fuori strada e distruggerti.

Confessare il tuo pensiero selvaggio è allora scaricare la rabbia, la paura, l'ansia, la disperazione per tornare a guardare alla tua situazione senza questa emotività che stravolge il tuo modo di vederla.

In questo senso, l'accompagnatore è un secchio in cui puoi vomitare per liberarti da quel che dentro ti sta facendo male dentro.

Solo dopo questa liberazione puoi sintonizzarti con i suoi occhi e vederti come egli ti vede: uno sguardo che altro non è se non la traduzione umana dello sguardo con cui Dio ti sta guardando. Gli occhi dell'accompagnatore vedono e rimangono fissati soltanto su quello che tu sei in Dio. Il tuo accompagnatore è colui che custodisce la verità di quel che sei e te la restituisce quando la stai perdendo.

Tieni conto, senza vergognartene o spaventartene, di questa dualità tra la verità che costituisce la tua identità reale e l'io virtuale che le passioni vorrebbero instaurare al suo posto. La prima sintonizzata su Dio, con una volontà che guarda con fede, speranza, amore al futuro e agisce di conseguenza; il secondo guidato per il naso dal

piacere, dall'ansia, dalla paura. E l'una e l'altro sono comunque dentro di te, e lottano per prendere il sopravvento. Cristiano non è chi non è tentato, ma chi continuamente torna a rifondarsi sulla propria verità. Che illusione pensare che un santo sia impassibile⁵³, che i suoi pensieri e i suoi sentimenti siano costantemente ed esclusivamente rivolti a Dio! No: la vita costantemente ti immerge nella guerra, perché tu possa riportarne un buon bottino (*"Benedetto il Signore, mia roccia, che addestra le mie mani alla guerra, le mie dita alla battaglia"* Sal

⁵³ Questo è ciò che il demonio vuol farti credere di te stesso! *"Talvolta i demoni assopiscono ingannevolmente anche l'incendio della carne nascondendo all'intimo i pensieri impuri, perché il monaco creda di aver vinto con la sua austerità lo spirito di fornicazione e che il suo cuore sia stato purificato alla stregua dello splendore dei santi e abbia raggiunto la vetta della santità. Calcolano i tempi di astinenza dal cibo e dei prolungati digiuni dei quali deve vantarsi come il miglior atleta, mentre disprezza la comunità dei fratelli giudicandoli inetti. In tal modo gli fanno enumerare le lotte in cui avrebbe riportato la vittoria con le sue sole forze: «Ho fatto questo, ho praticato questa ascesi, sono stato maltrattato»; e gli chiudono la bocca perché non dica «Non ero io, ma l'aiuto che era dentro di me». Non gli consentono infatti di riconoscere che Dio è il suo aiuto nelle opere di cui si vanta, per spingerlo a pretendere interamente per sé le lodi per i combattimenti, come se tutte le lotte fossero state compiute per opera sua, finché non viene sommerso nell'abisso della bestemmia, perché con la sua insensibilità appare come uno che è in grado di portare da solo aiuto a se stesso. Quando dunque il cuore risuona della gloria dei pensieri senza che vi sia resistenza, il monaco non sarà lontano dalla follia nel segreto della sua mente"* (Evagrio pontico, La tempesta dei pensieri 31).

"S. Macario ammonisce i suoi frati a non disperare quando scoprono in loro un cambiamento verso il peggio. Perché anche chi ha raggiunto il livello della mondezza del cuore oscilla perennemente tra il meglio e il peggio, come l'aria che ora e calda ora è fredda; nonostante questo variare deve permanere nella vigilanza e mai abbandonarsi all'indulgenza verso di sé. Anche se sarà oculato nella giusta disciplina subirà tali oscillazioni, pur non volendo". (Isacco il siro, Ammaestramenti spirituali, 98).

143, 1). Solo la guerra ti fa crescere, umanamente e spiritualmente. Se il tuo compito nella vita è crescere in Cristo per diventare, da immagine, somiglianza di Dio, finché *“non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me”* (Gal 2, 20), la guerra è l’ambito in cui questo cambiamento avviene, determinato dalle scelte che fai lottando contro le tentazioni. E, come dice Ignazio di Loyola, il miglior modo di distruggerle è portare la lotta in campo aperto, confessandole, chiamando così Dio in tuo aiuto, attraverso chi ti accompagna spiritualmente a nome suo⁵⁴.

Chi ti accompagna ti aiuterà anche parlando della sua esperienza del peccato: comprenderai allora che cadere non è un disastro, ma fa parte della nostra storia di uomini⁵⁵: *“se qualche volta cadi,*

⁵⁴ *“Così pure il demonio si comporta come un frivolo corteggiatore che vuole rimanere nascosto e non essere scoperto. Infatti un uomo frivolo, che con discorsi maliziosi circuisce la figlia di un buon padre o la moglie di un buon marito, vuole che le sue parole e le sue lusinghe rimangano nascoste; è invece molto contrariato quando la figlia rivela le sue parole licenziose e il suo disegno perverso al padre, o la moglie al marito, perché capisce facilmente che non potrà riuscire nell’impresa iniziata. Allo stesso modo, quando il nemico della natura umana presenta a una persona retta le sue astuzie e le sue lusinghe, vuole e desidera che queste siano accolte e mantenute segrete; ma quando essa le manifesta a un buon confessore o ad altra persona spirituale che conosca gli inganni e le malizie del demonio, questi ne è molto indispettito; infatti capisce che non potrà riuscire nella malizia iniziata, dato che i suoi evidenti inganni sono stati scoperti”* (Esercizi Spirituali n. 326).

⁵⁵ L’importante è cogliere, da ogni caduta,

- il bene che in occasione di essa nasce
- la sofferenza di cui fai esperienza a causa di essa
- il meglio a cui rinunci scegliendo il “bene” che il peccato ti prospetta

non devi così avviliti da lasciare d'andare innanzi. Da quella caduta il Signore saprà cavare del bene” (S. Teresa d’Avila, Castello interiore, Seconde mansioni, 9).

DA CHI FARTI A TUA VOLTA ACCOMPAGNARE

Certamente, se sei arrivato alla missione di accompagnare spiritualmente le persone, è perché a tua volta sei stato accompagnato da qualcuno. Ed è altrettanto probabile che questi ti stia accompagnando almeno in questo primo tratto del tuo cammino.

Non è però il massimo che egli rimanga il tuo unico punto di riferimento: rischieresti di diventare una sua fotocopia. Dio vuole agire, parlare, comunicarsi attraverso quel che tu sei, non in maniera standardizzata, uguale per tutti.

E quel che tu sei come accompagnatore lo scopri e lo costruisci entrando a contatto con persone ed esperienze diverse, da ognuna delle quali ricevi ed assorbi quel che risuona nella tua sensibilità. Un po’ alla volta si delineerà così il tuo particolare stile di accompagnamento.

C’è una scelta da fare: dolorosa, perché un bene va comunque sacrificato; dubbia, perché ti resterà la sensazione che l’altra scelta era forse migliore. Ma se non fai questa scelta, non vivrai appieno né il piacere dell’una né la serenità dell’altra, ma il desiderio dell’una ti tormenterà mentre starai vivendo l’altra.

Il tuo accompagnatore si dimostra veramente tale se non usa se stesso e il suo stile come criterio di giudizio di quel che fai, ma con te è alla ricerca della novità che lo Spirito vuol portare attraverso di te. Se però insorgono delle divergenze di vedute, occorre capire se queste derivano da un'incomprensione della novità dello Spirito da parte di chi ti accompagna oppure da una tua incomprendimento di ciò che lo Spirito ti chiede. Per questo è sbagliato troncare senz'altro una relazione di accompagnamento in caso di vedute divergenti: potrebbe trattarsi di una fuga dal rivedere posizioni effettivamente sbagliate.

Ad evitare tale rischio, è opportuno confrontarsi con un secondo accompagnatore, avvertendo il primo di questa scelta, in modo da evitargli il rischio di manipolare la relazione secondo il proprio modo di vedere (pur, senz'altro, a fin di bene!): *“Non bisogna confrontarsi mai esclusivamente con un solo confessore, per quanto santo e competente, perché può anche darsi che in qualcosa possa ingannarsi. Le vie di Dio sono molte e non si può pretendere che un confessore le conosca tutte. E, se sa che ci si confronta anche con altri, starà più attento e penserà due volte prima di dare consigli”* (Santa Teresa d'Avila, Cammino di perfezione, 5, 4-5).

Considera comunque normale che, se il tuo cammino è seriamente impegnato, lo Spirito accolga la tua disponibilità esprimendosi in

maniera adeguata alla situazione del contesto in cui vivi, e, quindi, in maniera forse diversa da quanto finora sperimentato. Non spaventarti, dunque, di questa originalità, e non continuare a temere qualche inganno del nemico: *“Dopo essersi consultata, l'anima deve mettersi in pace e guardarsi dal moltiplicare consultazioni, perché il demonio può ispirare timori così eccessivi e irragionevoli da spingere l'anima a non contentarsi di una volta sola”* (Santa Teresa d'Avila, Castello interiore, 6.8.9).

Le divergenze di vedute potrebbero anche derivare da un'inesperienza del tuo accompagnatore riguardo a quel che stai vivendo. Per quanto possibile, cerca dunque di riferirti ad un accompagnatore che ne abbia esperienza: *“Non chiedere consiglio a chi non conduce una vita simile alla tua, anche se costui è molto saggio. Mostra i tuoi pensieri a chi, quantunque idiota, ha esperienza delle cose, invece che a un grande filosofo che ragiona basandosi sulle sue speculazioni, ma non ha esperienza concreta. L'esperienza è non che l'uomo avvicini le cose scandagliando le cause di esse, ma che apprenda dal lungo trattare con esse la loro utilità o danno. Molte volte, dall'apparenza una cosa sembra dannosa, mentre è giovevole in profondità; e, contrariamente, una appare utile e in verità è dannosa. Perciò abbi per consigliere chi è sperimentato nella saggezza, nella pazienza e discrezione”* (Isacco il Siro, Ammaestramenti

spirituali, n. 246); *“Una cosa è rimuginare discorsi nella mente con una certa conoscenza, altra è portare la grazia, il sapore e la forza dello Spirito Santo in una partecipazione personale viva e fattiva, così da mostrare di possedere il tesoro delle realtà spirituali con pienezza nella mente e in tutto l'uomo interiore”* (Pseudo-Macario, 9); *“Lo Spirito Santo insegna nell'esperienza come in una scuola, all'infuori della quale nulla s'impara se non parole e chiacchiere”* (Martin Lutero, Commento al Magnificat); *“Chi insegna dev'essere sperimentato, ossia aver fatto esperienza di ciò che dice. Non basta conoscere per studio: se la bocca non parla dalla pienezza del cuore non può parlare al cuore degli altri. Convince di più un esempio tratto dalla propria vita che non dotti concetti letti sui libri. Quando uno vive una passione e la gusta interiormente, le sue parole hanno un'efficacia grandissima nel muovere gli altri alla stessa passione”* (Francisco de Osuna, Tercer abecedario espiritual 8, 6.7).

C'è, infine, un criterio fondamentale per verificare la bontà di un accompagnatore: il suo appoggiare la propria parola sulla Parola di Dio. E, collegata a questo, la coerenza della sua vita con tale Parola, quasi sia un'incarnazione di tale Parola, talché la si possa ascoltare prima dalla sua vita che dalla sua bocca: *“Non risparmiarti fatica nel cercare un maestro e una guida che non possa ingannarti, e riconoscerai il suo disinteresse dalle testimonianze della divina Scrittura con le quali proverà le sue*

parole. Dovrà essere un uomo animato dallo Spirito e dalla vita coerente con le parole che dice, di mente aperta, umile nei pensieri, dolce nel suo comportamento, in una parola sia come deve essere uno che insegna Cristo in tutto conforme alle parole divine” (Callisto e Ignazio di Xantopulos).

Hai dunque la responsabilità di giudicare il tuo accompagnatore sulla base della conformità della sua parola alle Scritture, per non farti portare fuori strada dalle sue personali visioni o, peggio, dai suoi personali interessi: *“Prega Dio con molte lacrime, perché t'invii una guida libera da passioni e santa. Scruta le sacre Scritture, in particolare gli scritti ascetici dei Padri, perché tu possa confrontare l'insegnamento che ricevi dal tuo maestro e dalla tua guida. Potrai vedere, come in uno specchio, quanto e come essi siano d'accordo. Così potrai assorbire e assimilare nei tuoi pensieri ciò che corrisponda alle Sacre Scritture, e dopo matura riflessione mettere da parte ciò che ad esse non sia consono, altrimenti potrai smarrirti: sai bene che nei nostri giorni sono apparsi molti seduttori e falsi profeti” (S.Simeone il nuovo teologo, I precetti pratici e teologici, 33).*

Evita però di ricorrere all'accompagnamento spirituale come supervisione ordinaria del tuo cammino: rischieresti di deresponsabilizzarti, confidando troppo sull'autorità altrui. Chiara è al proposito l'indicazione del Concilio Vaticano II°: *“Dai sacerdoti i laici si aspettino luce e forza*

spirituale. Non pensino però che i loro pastori siano sempre esperti a tal punto che a ogni nuovo problema che sorge, anche a quelli gravi, essi possano avere pronta una soluzione concreta o che proprio a questo li chiami la loro missione: assumano invece essi, piuttosto, la propria responsabilità, alla luce della sapienza cristiana e facendo attenzione rispettosa alla dottrina del magistero. Per lo più sarà la stessa visione cristiana della realtà che li orienterà, in certe circostanze, a una determinata soluzione.” (G.S. n.43).

L'accompagnamento è dunque uno strumento straordinario a cui ricorrere per illuminare problemi particolarmente difficili o per sostenere scelte particolarmente impegnative.

Ricorda infine che chi ti accompagna deve aiutare il tuo discernimento, non darti consigli. Quand'anche questo accada, mantieni rispetto ad essi la tua libertà: l'ultima istanza è comunque la tua coscienza illuminata da Dio. Non farti dunque prendere da soggezione di fronte a chi riveste un'autorità gerarchica: la sua è un'opinione con cui responsabilmente confrontarti, non da adottare ciecamente: *“...altri fedeli altrettanto sinceramente potranno esprimere un giudizio diverso sulla medesima questione, ciò che succede abbastanza spesso e legittimamente. Ché se le soluzioni proposte da un lato o dall'altro, anche oltre le intenzioni delle parti, vengono facilmente da molti collegate con il messaggio evangelico, in tali casi ricordino essi che a*

nessuno è lecito rivendicare esclusivamente in favore della propria opinione l'autorità della Chiesa. Invece cerchino sempre di illuminarsi vicendevolmente attraverso il dialogo sincero, mantenendo sempre la mutua carità e avendo cura in primo luogo del bene comune” (GS n.43); “...innanzitutto nella Chiesa promuoviamo la mutua stima, il rispetto e la concordia, riconoscendo ogni legittima diversità per stabilire un dialogo sempre più profondo fra tutti coloro che formano l'unico popolo di Dio, cioè tra i pastori e gli altri fedeli cristiani. Sono più forti infatti le cose che uniscono i fedeli che quelle che li dividono; ci sia unità nelle cose necessarie, libertà nelle cose dubbie e in tutto carità” (GS n.92).

ACCOMPAGNARE DA LAICI

Come si inserisce l'accompagnamento spirituale nella missione della Chiesa? E, soprattutto, in che rapporto si pone con la struttura gerarchica che ne guida il cammino? E' una domanda importante soprattutto per i laici, che non rivestono un ministero specifico.

In quanto spirituale, l'accompagnamento è suscitato e mosso dallo Spirito, che lo rende suo strumento. Accompagnare è dunque un carisma, non un ministero (anche se, naturalmente, il carisma può inserirsi anche in un ministero). Un carisma che trova un riconoscimento “sul campo”:

le persone sentono se puoi essere un luogo d'incontro con il loro Signore, a questo abilitato da una relazione vissuta, per cui alla loro ricerca di esperienza di Dio risponde un'esperienza di Dio vissuta.

Questa esperienza di Dio il laico la sviluppa vivendo le realtà del mondo. Per questo, anche il dono di aiutare le persone ad incontrare Dio il laico è chiamato a esercitarlo a partire dal suo vivere con Dio le proprie esperienze in famiglia, nel lavoro, nella società. E' come se Dio gli dicesse: «Sii per gli altri a partire da quel che tu vivi con me. Non un ripetitore, ma uno che vive con me e da qui aiuta gli altri a vivere con me». La specificità del laico che accompagna spiritualmente si radica dunque nell'esperienza delle realtà del mondo, vissuta in prima persona con il proprio Signore. Ciò che lui vive del suo Signore e con il suo Signore diventa per le persone possibile via ad incontrarlo anche nella propria vita.

La realtà del laico, accomunato con chi accompagna dal vivere gli stessi problemi legati alla coppia, ai figli, al lavoro, alla situazione economica, all'inserimento sociale, rende la sua parola estremamente incisiva. La parola magari è la stessa che può dire chi riveste un altro ruolo nella Chiesa, ma è il fatto di averla vissuta che fa la differenza. Il contenuto può essere identico, ma diverso è lo spessore esistenziale; ed è questo a renderla autorevole.

In quanto sposato, poi, il laico sta vivendo un sacramento che lo abilita, a nome della Chiesa, a parlare dell'amore di Dio come relazione. Il suo matrimonio lo esprime, in esso è chiamato a viverlo e, per il mandato di evangelizzare dato da Gesù alla sua Chiesa, lo testimonia come "Evangelo", come Buona Notizia.

"La vita spirituale dei laici deve infatti assumere una peculiare caratteristica dallo stato di matrimonio e di famiglia, di celibato o di vedovanza, dalla condizione di infermità, dall'attività professionale e sociale. Non tralascino, dunque, di coltivare assiduamente le qualità e le doti ad essi conferite corrispondenti a tali condizioni, e di servirsi dei propri doni ricevuti dallo Spirito santo" (AA 4).

Oltre all'autorevolezza, data, come abbiamo visto, dall'immersione nella stessa realtà in cui vivono i suoi interlocutori, il laico è chiamato a qualificare il suo operare proprio con quella caratteristica a cui il ministero ordinato ha rinunciato per poter svolgere, appunto in maniera "ordinata", gerarchizzata, il proprio specifico compito: la libertà. Questa rende l'operare del laico flessibile, adattabile alle esigenze che la società e le persone esprimono, creativo nello sperimentare soluzioni adatte a problemi nuovi, indipendente da schemi e modalità standardizzate. Per questo il servizio del laico dovrà curare di essere vissuto sì nella comunione con la gerarchia, ma senza clericalizzarsi, mantenendo cioè quella giusta

distanza da essa che gli permetta di agire con un certo margine di indipendenza.

C'è infatti una differenza tra carisma e ministero che non dev'essere eliminata, ma valorizzata.

Il ministero è ordinato o istituito dalla Chiesa per un servizio che è essa stessa a dirigere.

Il carisma sorge per impulso dello Spirito per un servizio nella Chiesa che è Lui a dirigere.

Il carisma deve dunque coordinarsi con la Chiesa nel suo espletamento⁵⁶, ma non deve da essa essere conglobato nella sua struttura, pena lo snaturarlo⁵⁷: quando una persona svolge un ministero (anche non ordinato, ma semplicemente istituito), entra nella struttura organizzativa della Chiesa, per cui, pur rimanendo laica, in quello specifico ambito la sua azione è clericale⁵⁸.

Il laico è nel mondo, ma non è del mondo; è nella Chiesa, ma non è della Chiesa. La sua contemporanea presenza in entrambi gli ambiti lo rende un mediatore e un luogo di incarnazione del

⁵⁶ Dall'aver ricevuto questi carismi, anche i più semplici, sorge per ogni credente il diritto e il dovere di esercitarli per il bene degli uomini e a edificazione della Chiesa, sia nella Chiesa che nel mondo, con la libertà dello Spirito, il quale "spira dove vuole" (Gv 3,8), e al tempo stesso nella comunione con i fratelli in Cristo, soprattutto con i propri pastori, che hanno il compito di giudicare sulla loro genuinità e uso ordinato, non certo per estinguere lo Spirito, ma per esaminare tutto e ritenere ciò che è buono" (cf. 1Ts 5,12.19.21)" (AA 3).

⁵⁷ Madeleine Delbrel diceva "Noi siamo nella parrocchia, ma non siamo della parrocchia.

⁵⁸ E' difficile porre un discrimine tra clero e laicato sulla base dei contenuti dell'azione: c'è un'ampia area di sovrapposizione tra le attività. Quel che invece nettamente li separa è la strutturazione ministeriale del clero.

Regno: in lui assieme vivono i problemi degli uomini ed il messaggio di Cristo, che nella sua vicenda umana e nel suo agire possono trovare il modo di incontrarsi in maniera concreta, creativa, innovativa.

CONCLUSIONE

Ora che, sperimentandolo su te stesso, hai imparato un metodo per accompagnare spiritualmente le persone, mettilo da parte.

Non è il metodo che ti permetterà di aiutarle, ma lo Spirito Santo che vive in te, se e quando Lui vorrà.

Alcuni ritengono che accompagnare significhi applicare un metodo, che funzionerebbe di per se stesso; in tal caso, quel che conta è dunque la loro fedeltà al metodo, di cui si mettono a servizio.

Quel che conta è invece la fedeltà alla libertà dello Spirito, che sa cogliere dalle Scritture, dal metodo e dalla tua esperienza⁵⁹ quel che ora serve alla persona che stai accompagnando.

Lo Spirito, infatti, agisce attraverso di te, diventando in te amore per la persona che accompagni. E l'amore fa sintesi di ciò che sei e che sai, porgendo ciò che serve al bisogno della persona in gesti, parole e atteggiamenti.

Ama e dì e fa ciò che vuoi: saranno sempre parole e gesti dello Spirito Santo – Amore⁶⁰. Non è

⁵⁹ E' dunque attraverso le esperienze dello Spirito, che fai nel vivere e nell'accompagnare, che si costruisce la tua sostanza di accompagnatore; a queste, lo studio è importante ed utilissimo complemento. Non viceversa.

⁶⁰ *“Ama e fa' ciò che vuoi. Se taci, taci per amore. Se parli, parla per amore. Se correggi, correggi per amore. Se perdoni, perdona per amore. Sia il tuo cuore radicato nell'amore. Da questa radice non può uscire che del bene”* (Sant'Agostino, Commento a 1 Gv 7, 7-8).

attraverso la competenza, ma attraverso l'amore che lo Spirito Santo agisce per aiutare la persona. Qualsiasi altra modalità di accompagnamento, anche se infarcita di teologia e di Scritture, è psicologica⁶¹: sarà pure ottima, ma non è spirituale. Il rischio è di essere tu, anziché Dio, all'origine dell'aiuto che dai, rendendo la persona dipendente

⁶¹ La differenza tra approccio psicologico e spirituale principalmente non è dunque a livello di contenuti, ma di atteggiamento dell'accompagnatore, che si fa protagonista della relazione d'aiuto nel primo caso o ama, prega e lascia dire/fare a Dio attraverso di sé nel secondo.

Dio può passare anche attraverso strumenti psicologici per raggiungere la persona, come, d'altra parte, un brano delle Scritture può essere usato strumentalmente al cammino che si vuol far compiere alla persona.

Si veda al riguardo quali strumenti psicologici, ad implementazione delle Scritture, Ignazio introduce nel metodo dei suoi Esercizi Spirituali per aiutare l'esercitante ad entrare in relazione con Dio. "Da usare in tanto in quanto aiutano": questa libertà indica come tutto possa essere usato, ma quanto, quando e come lo Spirito lo fa sentire utile al cammino. In un approccio psicologico, invece, la "guida spirituale" (o "direttore spirituale": sono questi i nomi più appropriati) pianifica l'uso di questi strumenti per dirigere il cammino dell'esercitante.

A livello di contenuti, dunque, mentre la psicologia dà alla persona gli strumenti per trovare una soluzione al suo problema al fine di superarlo, la fede la attrae affettivamente a condividere l'esperienza del Cristo, al pari della sua segnata da una morte, nella speranza di una risurrezione (una trasformazione radicale, non desumibile dalle premesse) che Gesù ha già sperimentato e aperto a chi vive la morte nel suo stesso Spirito. Pensare di accompagnare ad una guarigione psicologica a cui far seguire un'esperienza religiosa, quasi Dio si possa trovare solo dopo essere diventati pienamente uomini, è un approccio gnostico, che nega l'incarnazione: Dio si fa uomo per assumere e portare alla redenzione tutto ciò che è umano, a partire da dove si trova; come dice Ireneo di Lione: *"Il frutto dell'opera dello Spirito è la salvezza della carne"* (Ad haereses, V°, 12, 4).

da una sapienza umana anziché, sulla tua scia, farsi a sua volta portare dallo Spirito.

Il tuo ruolo di accompagnatore è dunque di farti occasione di un incontro tra Dio e la persona che accompagni.

L'accompagnatore può non essere un esperto, ma sicuramente è il testimone di un'esperienza di Dio, mostrando in se stesso la concretezza della speranza, la significatività della fede, la forza trasformante dell'amore. Completamente affidato allo Spirito, di cui si lascia essere strumento.

Come hai constatato, all'accompagnatore è necessario un minimo di competenza psicologica per capire ciò che sta vivendo a questo livello chi accompagna. Ma è chiamato ad andare oltre questo livello. Chi accompagna si rivolge a lui mosso da Dio per incontrare Dio!

Mentre, dunque, l'obiettivo dell'accompagnamento psicologico è la piena umanizzazione, quello dell'accompagnamento spirituale è la divinizzazione: non solo l'uomo che vive in Cristo, ma Cristo che vive nell'uomo; non l'uomo che vive nei confini di se stesso, ma l'uomo che vola oltre i propri limiti perdendo se stesso per ritrovarsi Altro.

L'amore che l'uomo può vivere ha il limite posto dal suo istinto di autoconservazione. Se, lasciandosi divinizzare dallo Spirito di Dio, diventa figlio di Dio, diventa Amore, oltrepassando i suoi limiti umani. Il riferimento per l'amore umano non

è più, allora, *“Ama il prossimo tuo come te stesso”*,
ma *“Amatevi gli uni gli altri come io vi ho amati”*.
E' il cammino pasquale di Cristo: l'uomo spirituale
entra per amore nella morte, che da questo amore
è fatta scoppiare, incapace di soffocarlo. E, risorto,
irradia energia, è *“sale della terra”* e *“luce del
mondo”*, parte attiva nel costruire il Regno di Dio
tra gli uomini.

Riempimi di Te, riempimi di Te, riempimi di Te.

Solo questo ti chiedo e solo questo mi basta.

Se Tu sei in me, io parlerò di Te

*e le mie parole avranno il tuo sapore,
quello che dirò e che sarò parlerà di Te.*

*Chi accompagno respirerà Te attraverso di me,
vedrà Te in me, in me gusterà Te.*

*Io, un vuoto da Te colmato, sarò trasparenza
per far passare Te attraverso di me.*

E' questo che ti chiedo:

aiutarmi a essere tuo tramite per gli altri.

Che non vedano me, ma ciò che Tu sei in me.

Maria Rosa Brian

