

SCUOLA DI FORMAZIONE



TESI

**IL SUPERAMENTO DEL
SENSO DI INADEGUATEZZA**

Diplomanda: Maria Rosa Brian
Relatore: Michele Bortignon

anno formativo 2012-2013

“Sì, sono nata anch’io con un temperamento codardo, una vera schiava del clan dei paurosi! Ma ho poi fatto la scoperta esaltante che nessuno ha tanta opportunità di sviluppare la propria fede, quanto chi deve lottare continuamente per trasformare in fede la propria “paura”. Di due cose l’una: o si soccombe alla propria natura diventando un “Codardo Pauroso” per il resto della vita, o ci si arrende completamente al Signore e si trasforma ogni tentazione di paura in un’occasione di fede, così da diventare alla fine un “Intrepido Testimone” del Suo Amore. Non c’è via di mezzo.”

Hannah Hurnard “Le montagne delle spezie”

INDICE

Introduzione

Prefazione

Capitolo 1 - Da dove nasce il senso di inadeguatezza: aspetti psicologici

1.1 - Causa sociale: eredità culturale e modelli educativi di riferimento

1.2 - Causa familiare: figure genitoriali troppo esigenti o, al contrario, senza aspettative verso i figli.

1.3 - L'approccio dell'accompagnamento spirituale

1.4 - Il sostegno sintomatico

Capitolo 2 - Il senso d'inadeguatezza nella bibbia

2.1 - Il senso d'inadeguatezza nell'antico testamento: i profeti

2.1.1 - Mosè

2.1.2 - Giosuè

2.1.3 - Isaia

2.1.4 - Geremia

2.1.5 - Ezechiele

2.1.6 - Amos

2.1.7 - Giona

2.1.8 - Elia

2.1.9 - Davide

2.2 - Il senso d'inadeguatezza nel nuovo testamento

2.2.1 - Zaccaria

2.2.2 - Pietro

2.2.3 - Maria

Capitolo 3 - L'azione degli spiriti nell'assunzione di un compito impegnativo: un'esperienza concreta

3.1 - La crescita spirituale passa attraverso la lotta interiore

3.2 - Due voci opposte

3.3 - La voce di Dio

3.3.1 - La gioia, la serenità e la pace sono presenti sin dall'inizio della mia storia con Lui

3.3.2 - Più avanti questi sentimenti si trasformano in qualcosa di più coinvolgente e profondo

3.3.3 - Normalmente Dio parla con le Parole delle Scritture

3.3.4 - A volte sono parole che diventano promessa di un qualcosa che sarà

3.3.5 - Altre volte mi chiamano a fidarmi di Te nel mio fare

3.3.6 - Qualche volta possono essere quasi dure, per scrollarmi dalla mia inerzia

3.3.7 - Anche attraverso gli altri Dio mi fa capire che la strada è quella giusta: facendomi vivere con loro il mio nome spirituale...

3.3.8 - ...e constatando i frutti maturati in loro

3.3.9 - In ogni caso il Suo biglietto da visita resta la serenità e quel "sentire" che diventa certezza che la scelta è giusta

3.4 - La voce del nemico

3.4.1 - Affonda i suoi artigli nel mio bisogno di stima

3.4.2 - Mi schiaccia confrontandomi con gli altri

3.4.3 - Mi scoraggia, mi fa sentire incapace, inadeguata, indegna

3.4.4 - Mi riempie di paure

3.4.5 - Mi mette in testa una quantità enorme di dubbi e di scrupoli

3.4.6 - Mi crea sensi di colpa

3.4.7 - Alla fine, dopo aver sparato tanti e tali colpi, cerca di condurmi alla resa

3.4.8 - Riesce perfino a farmi mettere in dubbio l'esistenza di Dio

Capitolo 4 - Gli strumenti per gestire il senso d'inadeguatezza: come contrastare "la voce del nemico"

4.1 - Il confronto con la realtà

4.2 - La fede: fidarsi che Lui c'è e fa

4.3 - Affidarsi allo Spirito

4.4 - La lotta spirituale

4.4.1 - Non metterti in discussione con i tuoi pensieri se non conosci da dove vengono

4.4.2 - Smaschera e battezza i tuoi dèmoni

4.4.3 - Quando hai imparato a conoscerli e hai assegnato loro un nome, gioca di anticipo: di' loro da dove vengono e dove ti vogliono portare

4.4.4 - Sta con Gesù: è Lui il tuo scudo

4.4.5 - Confida a una persona spirituale le tue tentazioni per ridimensionarle

4.4.6 - Considera i tuoi demoni come "alleati contrari" per trarre il positivo dal negativo

4.4.7 - Ringrazia Dio perché tutto questo alla fine è bene

4.4.8 - Per concludere

4.5 - Riconoscere gli scrupoli

Capitolo 5 - Conclusioni

INTRODUZIONE

“Non c’era posto per loro” (Lc 2,7)

L’accompagnamento spirituale potrebbe essere definito un aiuto all’incarnarsi dell’Amore nella vita di una persona. In quanto riproposizione nell’oggi dell’incarnazione di Cristo, potremmo prevedere per esso una vicenda analoga a quella che ha segnato quest’ultima. L’accoglienza del dono di Dio introduce nella storia della persona una prospettiva di cambiamento così radicale che non può non provocare resistenze, esterne ma soprattutto interne, da parte di un contesto abituato alla situazione precedente.

Nel caso di Maria Rosa, questo ulteriore passo di incarnazione è stato, al termine di un cammino di Esercizi Spirituali, l’accogliere la chiamata a farsi a sua volta accompagnatrice spirituale di altre persone. Un passo di crescita troppo importante, per sé e per gli altri, per non suscitare la reazione del “nemico della natura umana”, che, come scrive sant’Ignazio di Loyola nelle sue “Regole per il discernimento degli spiriti” (EE.SS. n.327), *“...si comporta come un condottiero che vuole vincere e fare bottino. Infatti un capitano, che è capo di un esercito, pianta il campo ed esamina le difese o la disposizione di un castello, e poi lo attacca dalla parte più debole. Allo stesso modo il nemico della natura umana ci gira attorno ed esamina tutte le nostre virtù teologali, cardinali e morali, e poi ci attacca e cerca di prenderci dove ci trova più deboli e più sprovveduti per la nostra salvezza eterna”*.

In Maria Rosa, le paure che cercavano di evitare la destabilizzazione del precedente equilibrio -con questo nome possiamo attualizzare il volto del “nemico” o “spirito del male” ignaziano- hanno lavorato sulla fragilità di una bassa autostima, suscitando un senso d’inadeguatezza.

Ma l’incarnarsi del figlio di Dio accetta anche quel *“Non c’era posto per loro nell’albergo”* e rivela la sua gloria *“in una mangiatoia”* a chi da sempre lo aspetta per ricevere una speranza che gli cambierà la vita: è lo Spirito a dare la Vita, non le povere risorse umane. E i pastori sanno riconoscerla e trarne speranza anche sotto le sembianze di un’ordinarietà disarmante.

Ma non c’è soltanto un emergere del bene nonostante gli ostacoli suscitati dallo spirito del male: su costui, dice San Paolo, *“noi siamo più che vincitori”* (Rm 8, 37) perché *“tutto concorre al bene di coloro che amano Dio”* (Rm 8, 28): la fragilità affrontata con l’*“agere contra”* diventa allora punto di forza, ferita che rende guaritori, luogo di esperienza redenta da cui offrire supporto esistenziale a chi si trovasse in analoghe difficoltà.

Come accompagnatori Kaire crediamo che lo Spirito ci rende atti al nostro compito proprio mettendo a frutto il nostro vissuto: la nostra vicenda umana, quando contrassegnata dalla Pasqua di Cristo in una risurrezione da una morte esistenziale, diventa Parola di Dio detta nell’oggi della storia. *“Nella speranza siamo stati salvati”* (Rm 8, 24): questa speranza, come accompagnatori spirituali, dobbiamo, infatti, poterla supportare con un’esperienza vissuta, *“sempre pronti a dare ragione della speranza che è in noi”* (1 Pt 3, 15).

Alla fine dell’inizio del proprio cammino di aiuto all’incarnarsi dell’Amore, Maria Rosa si trova con un’esperienza concreta di cosa significa entrare nella lotta spirituale per difendere il dono che Dio le ha affidato. E, soprattutto, di come sia lo Spirito a operare per rendere potente la nostra povera disponibilità, spesse volte debolmente avanzata tra difficoltà e sofferenze che sembrano sommergerci. Ma, riprendendo Parole che so esserle molto care, *“Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi?”* (Rm 8, 31).

Michele Bortignon

PREFAZIONE

“Accompagnatrice spirituale contro la mia volontà, anzi lontano da ogni mia aspirazione, da ogni mio progetto. Se me lo avessero detto, non tantissimo tempo fa, solo cinque anni, avrei riso e chiesto, a chi mi faceva una tale predizione, se si rendeva conto di che cosa stava insinuando, dell’assurdità di tutto ciò.

Eppure mai previsione sarebbe stata più azzeccata, perché mi trovo qui, dopo tante peripezie, dopo innumerevoli tentennamenti, dopo svariati ripensamenti, a partire con un gruppo mio di esercizi spirituali Kaire.

Per mia scelta? Non lo so, so solo che non ho potuto farne a meno e che a farmi scegliere è stato Lui e in un modo così insistente che mi fa quasi rabbia.

Io sarei la guida. Io sarei quella che dovrebbe portare questo gruppo di persone a sperimentare l’amore di Dio, a sentirsi abbracciare da un Dio che ci chiede di lasciarci amare così come siamo. Questa è stata la mia esperienza di Dio e da questa esperienza non poteva che nascere il desiderio di amare gli altri e di condurli a quest’amore che fa nuove tutte le cose”.

Questo scrivevo giusto un paio di anni fa, all’inizio del mio primo anno come accompagnatrice spirituale di un gruppo di persone impegnate negli Esercizi Kaire; sono trascorsi due anni di alti e bassi, di gioie e dolori, di esperienze costruttive o distruttive, insomma sono stati due anni di VITA.

Ero stata avvisata: “Più si va avanti più i colpi saranno forti e più le battaglie saranno dure”, ed è vero, ma anche il mio allenamento migliora e la mia capacità di riconoscere i diversi spiriti che mi muovono interiormente, al punto da cominciare a conoscerli e a chiamarli per nome.

Ora, con questa tesi, mi ripropongo di portarne alla luce l’azione -i trabocchetti dello spirito del male e le consolazioni del “Paraclito”- perché altri, che dovessero trovarsi in questa stessa situazione, con qualche strumento in più possano sentirsi aiutati ad affrontare il proprio senso d’inadeguatezza.

CAPITOLO I

DA DOVE NASCE IL SENSO D'INADEGUATEZZA: ASPETTI PSICOLOGICI

“La paura di non essere all'altezza, ci fa salire di un gradino”

(Proverbio giapponese)

Vorrei iniziare questo capitolo proprio dal proverbio sopra citato: *“La paura di non essere all'altezza, ci fa salire di un gradino”*. È vero solo se questa paura la sappiamo guardare negli occhi, se sappiamo attribuirle un nome, cioè se sappiamo da dove nasce, e se la sappiamo affrontare, invece di lasciarci schiacciare.

Questo capitolo nasce come ricerca delle cause che normalmente portano la persona a sviluppare nel proprio modo di essere l'inadeguatezza di fronte alle sfide della vita.

Nasce appunto come tentativo di andare all'origine di questa paura, la cui scoperta può abilitarci a salire quel gradino: la conoscenza della causa che ha determinato il proprio senso d'inadeguatezza può, infatti, diventare uno strumento per superarlo e per crescere.

Il senso d'inadeguatezza pur manifestandosi con sintomatologie simili, può avere origini e motivazioni diverse. Mediante una ricerca effettuata sulla base di appunti presi nel corso di alcuni colloqui di accompagnamento, ho evidenziato due possibili cause: la prima, che chiamerò causa sociale, dovuta a modelli educativi di riferimento che ricalcano precisi modelli sociali; la seconda, legata a rapporti genitoriali improntati su un'eccessiva attesa da parte dei genitori o, al contrario, da una non aspettativa degli stessi, che chiamerò causa familiare.

1.1- Causa sociale: eredità culturale e modelli educativi di riferimento

Una prima possibile origine del senso d'inadeguatezza può essere individuata nel modo di essere che un genitore, o un educatore (insegnante, sacerdote, suora, catechista, allenatore, ecc...), trasmette al ragazzo con il suo modo di rapportarsi alla realtà, spesso ricalcando certi modelli culturali.

Un certo tipo di cultura, purtroppo di un passato recente, difficile da scrollarsi di dosso, proponeva come immagine femminile lo stereotipo della donna servizievole, sottomessa, dedita alla famiglia, alla casa, ai figli, al marito. Ricordiamo, al proposito, come il ruolo della donna era sintetizzato in dialetto veneto: *“Che la piassa, che la tasa, che la staga in casa”*, ossia che piaccia, ma non solo a livello fisico, che rientri, cioè, in certi canoni di femminilità che sono rafforzati con il seguito del detto: lo stare zitta e lo stare a casa (l'angelo del focolare). La sua vita si svolgeva prevalentemente fra le mura domestiche; se lavorava, il suo lavoro non doveva “rubare” tempo alla famiglia; se svolgeva attività fuori dall'ambito familiare, nel volontariato o in parrocchia, queste erano sempre subordinate al suo ruolo di moglie e madre.

L'immagine maschile era opposta: il marito era il capofamiglia, che provvedeva, spesso da solo, al mantenimento della famiglia e perciò ne teneva il comando. Da qui lo stereotipo dell'uomo forte, che comanda e impone il suo volere.

Questi modelli comportamentali erano trasmessi da una generazione all'altra: di madre in figlia, di padre in figlio (e lo sono ancor oggi nelle famiglie dei nostri immigrati di religione musulmana).

Se, dunque, una ragazza ha come modello di riferimento una madre che si adegua a ciò che gli altri vogliono da lei, cioè sacrificata per la famiglia, sottomessa al marito, sempre disponibile a mettere i bisogni degli altri davanti ai propri, sentirà questo comportamento

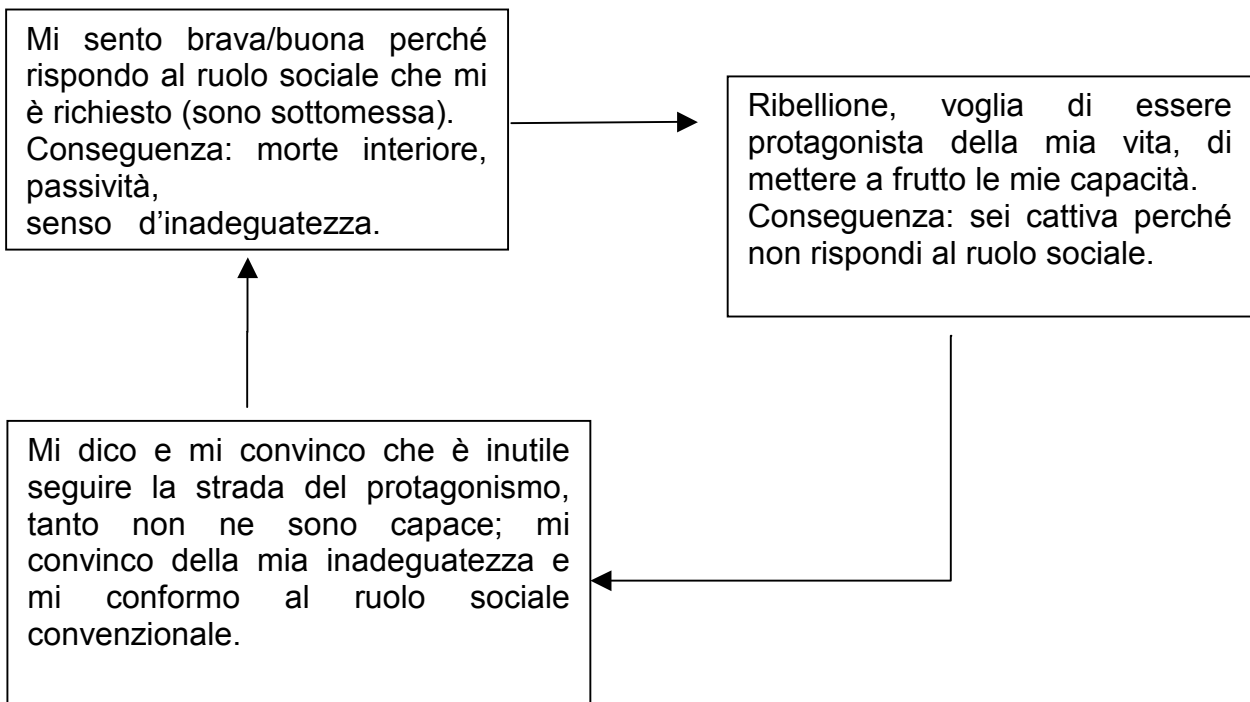
come corretto e giusto anche per sé; tanto più vedendolo incarnato da tante altre donne nella società in cui vive.

«Sono buona se ricalco lo stesso modello di mia madre e di sua madre prima di lei, accettando di essere passiva e di svolgere un ruolo secondario», si dirà. E «Sono cattiva se mi ribello a questo ruolo e voglio essere protagonista della mia vita, uscendo dalla passività».

Ma, accanto a questa razionalizzazione, nella parte più viva di lei forse si farà strada un'altra voce, che le dice che non è giusto, che può volare più in alto, che ne avrebbe le capacità. Una voce di ribellione che però è subito tacitata dal senso d'inadeguatezza, cioè una voce alla precedente contrapposta che le dice: «Rimani al tuo posto, tanto non saresti capace di fare diversamente, non saresti all'altezza in ruoli diversi o in iniziative tue. Tu non vali, non sai fare niente!».

Il senso d'inadeguatezza, in questo caso, agisce come strumento del "super io" per impedire all'io di ribellarsi e permettergli di rappacificarsi con se stesso, portandolo a dirsi che è inutile pensare di poter fare altrimenti, tanto non sarebbe capace di essere diverso, di vivere da protagonista.

Possiamo riassumere questa dinamica psicologica nel seguente schema:



Come possiamo notare nello schema, il senso d'inadeguatezza diverrebbe una scusa inconscia per zittire quelle voci che altrimenti porterebbero la persona a sentirsi sbagliata perché non conforme ai modelli sociali. In quest'ottica, "Non sono capace" equivale a dire «Sono terrorizzata di essere cattiva/sbagliata se divento attiva/intraprendente; meglio rimanere passiva e sentirmi brava/giusta».

Il senso d'inadeguatezza diventa così una sorta di "salva vita sociale", il cui prezzo è la morte interiore, un senso di nulla a cui la persona va incontro sino a convincersi di non essere nulla.

Per quanto riguarda il ragazzo, poiché l'immagine sociale maschile è opposta a quella femminile, il senso d'inadeguatezza non sarà più frutto del conformarsi a un modello ritenuto "giusto e corretto", ma di una continua tensione per raggiungere attese che probabilmente non si addicono alla sua personalità.

Il ragazzo, quello magari più sensibile e con tratti più “femminili” rispetto ad altri, si trova a essere investito di un ruolo di duro che non si addice al proprio modo di essere e alla propria sensibilità; perciò, di fronte alle continue critiche a cui viene sottoposto -«Devi essere forte: gli uomini non piangono!», «Fa’ l’uomo, non fare la femminuccia»-, non reagisce e si auto convince di essere inadeguato e incapace. In questo caso, cominciamo a spostarci verso la seconda causa, quella familiare, trattata nel prossimo paragrafo.

1.2- Causa familiare: figure genitoriali troppo esigenti o, al contrario, senza aspettative verso i figli.

Se la causa sociale, proprio per la sua derivazione di modello imposto culturalmente, è origine del senso d’inadeguatezza femminile, la causa familiare, invece, riguarda entrambi i sessi.

Di solito a essere chiamata in causa è la figura genitoriale. Il padre, la madre, o chi ne fa le veci. Questa figura, che per comodità chiameremo padre, ha avuto un atteggiamento nei confronti del figlio, quando questi era un bambino, o troppo esigente o al contrario troppo protettivo, impedendogli di sperimentarsi da solo, cioè di saggiare le proprie capacità.

Il bisogno di affetto che lega il bambino ai genitori gli impedisce di considerarli sbagliati, cioè troppo esigenti o al contrario con poche aspettative verso il lui: il rischio, ai suoi occhi, è appunto quello di perderne l’affetto, di cui ha bisogno. Di conseguenza si auto convince che è lui a essere sbagliato, incapace, incompetente, mai all’altezza delle loro aspettative. Sposta dunque la colpa dai genitori a se stesso, e in questo modo mantiene intatta l’immagine che ha dei genitori: persone buone che si curano di lui, che gli danno affetto. Il problema è lui: è lui a non essere degno, a non essere all’altezza del loro amore, è lui che non se lo merita, è lui a essere sbagliato.

Il senso d’inadeguatezza è dunque a protezione dell’immagine che i genitori rivestono agli occhi del figlio: «Non sono loro che sbagliano, ma io che non sono all’altezza del loro amore».

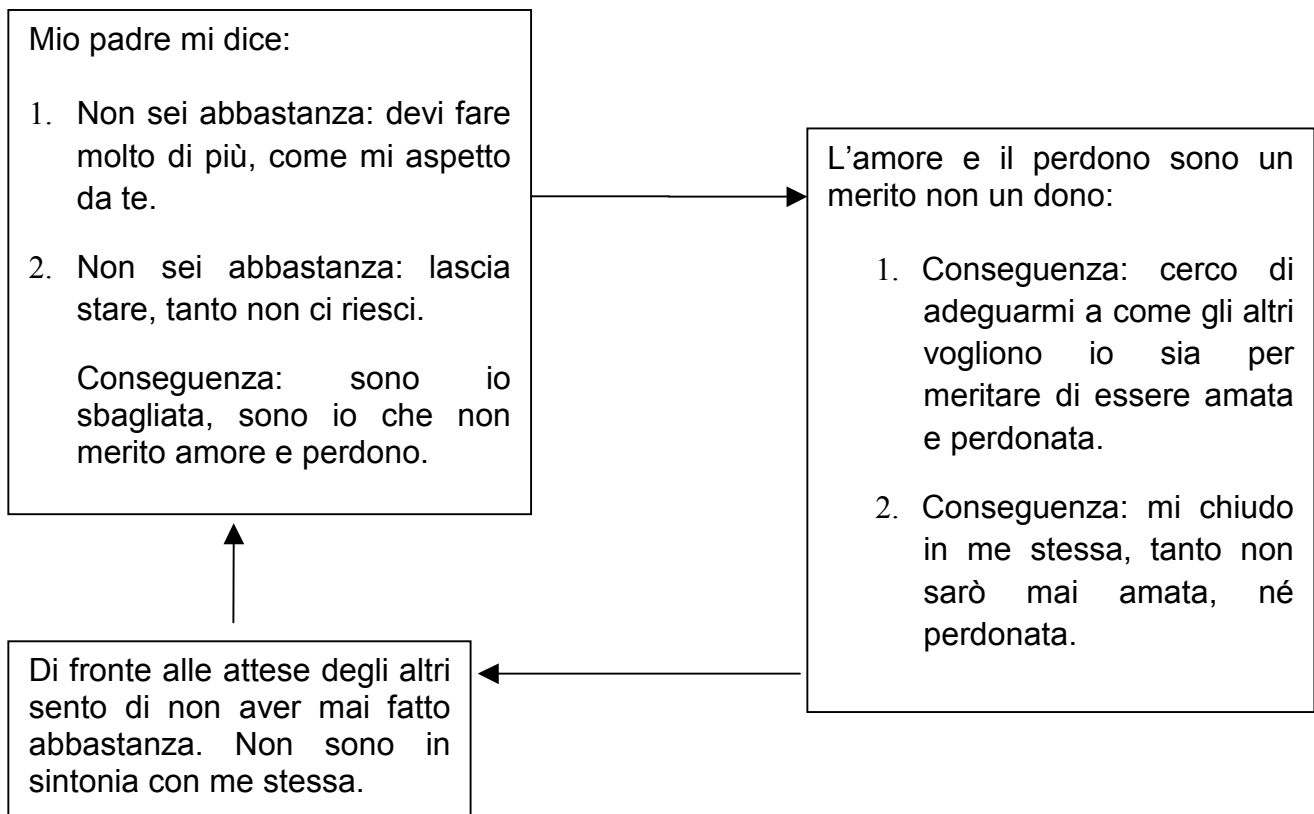
Ecco come una figlia ricorda il genitore troppo esigente: *«Mio padre era autoritario, non mi dimostrava affetto, non si dimostrava mai soddisfatto di me, non mi elogiava mai, mi faceva sentire sempre sbagliata e imperfetta, mai abbastanza brava e degna di essere amata, criticava sempre i miei errori e non sottolineava mai i miei risultati positivi...che non erano mai abbastanza positivi per lui»*. Questa è, agli occhi della figlia adulta, l’immagine del padre: impossibile ottenere i risultati da lui pretesi, impossibile essere all’altezza delle sue aspettative, di conseguenza impossibile “meritare” il suo amore.

Oppure, in un caso opposto: *«I miei non mi lasciavano mai provare, sperimentare nulla, mi dicevano sempre “lascia stare faccio io, non sei capace, ci metti troppo tempo, ti fai male”, non mi hanno mai dimostrato fiducia, mai mostrato che credevano in me, nelle mie capacità; così piano piano mi sono convinta di non essere capace di concludere niente, ho finito col non provare per non sbagliare»*. Questa è, agli occhi della figlia adulta, l’immagine del padre: impossibile sentirsi meritevole di stima, di conseguenza impossibile “meritare” il suo amore.

In entrambi i casi il risultato è un adulto insicuro, con una bassa autostima, dipendente dal giudizio degli altri, ipercritico con se stesso.

Il senso d’inadeguatezza, perciò, nasce in una persona che non è mai soddisfatta di se stessa, ma pretende sempre un meglio che sente comunque irraggiungibile, oppure, al contrario, che non prova, che non rischia per non sbagliare: in entrambi i casi che non vive, o per eccessivo scrupolo, come nel primo caso, o per rinuncia, come nel secondo.

Possiamo riassumere quanto detto nel seguente schema:



È interessante notare come l'esperienza del bambino con la figura genitoriale si ripercuota, oltre che nella sua vita personale, anche sull'immagine stessa che si è fatto (da adulto) di tutte le "figure genitoriali" che incontrerà nella sua vita, (superiori, educatori, guide, insegnanti, marito, Dio-Padre). L'immagine di un padre autoritario e severo porterà la persona ad attribuire le stesse caratteristiche negative del genitore a tutte le figure che incontrerà con un ruolo di autorità.

In ambito religioso, la persona tende a ripetere con Dio lo stesso rapporto sbagliato vissuto con il genitore: trasferisce su Dio le caratteristiche del padre e su di sé rivive lo stesso senso di essere sbagliata, inadeguata, di dover meritare l'amore di Dio e di non poter essere perdonata.

Prendendo spunto da un esercizio che è proposto durante il cammino Kaire (scrivere una lettera al dio delle morte, cioè all'immagine sbagliata che abbiamo di Dio, e una al Dio della vita, cioè all'immagine vera di Dio), possiamo osservare come l'immagine falsa di Dio rispecchia quella del padre autoritario.

Esaminiamo, come esempio, una lettera ideale nata dall'unione di più lettere al dio della morte, in cui riporto gli aspetti che, con più evidenza, possono portare al sorgere di sensi d'inadeguatezza.

Lettera al dio della morte

Ti detesto dio subdolo e meschino. Mi hai tolto la pace, la serenità dal mio cuore e il sorriso dalle mie labbra. Hai ucciso la mia libertà e mi vuoi serva obbediente, schiacciata dai sensi di colpa, dal non essere mai all'altezza, dal dover sempre dimostrare la perfezione. M'incateni con obblighi e comandi per me irrealizzabili: mi hai fatto vedere la vita come un dovere. Ti piace umiliarmi là dove cado, e non mi aiuti a rialzarmi per ricominciare ancora. Mi togli la gioia di vivere, la speranza di ritrovare nel perdono la mia dignità. Sei il dio della paura del giudizio che mi fa perdere l'amore per le piccole cose quotidiane, per la bellezza del creato, per le persone che ho accanto, per il bello che ogni giorno mi sono donati. Mi fai perdere la capacità di amare e di essere amata obbligandomi a cadere in una prigione buia e depressa. Ti odio perché tu generi solo odio e dolore,

sospetto e sfiducia, tristezza e solitudine. Ti odio dio della morte che mi hai resa schiava dei miei sforzi di cambiare riconducendomi al dovere e al non affidarmi, hai rischiato di farmi impazzire. Non sei il Dio della vita, tu sei il Satana della morte.

Notiamo come dall'esperienza negativa con un genitore, si passa a un'immagine di Dio contorta e, parallelamente, a sviluppare pensieri che portano al senso d'inadeguatezza.

Lo possiamo verificare nella tabella che segue.

Nella prima colonna ho inserito frasi ricavate dalle lettere al dio della morte e nella seconda i sentimenti e i pensieri che conducono a sviluppare un senso d'inadeguatezza riconducibile sempre alle frasi esaminate.

Vorrei sottolineare come nelle prime tre righe della tabella sono inserite frasi ricavate dalla lettera del dio della morte di un'esercitante la cui origine del senso d'inadeguatezza è da ricercare nelle cause sociali. L'immagine è appunto quella di un Dio che impone regole e un ordine sociale gerarchico e che non lascia la persona libera di esprimersi, ma la imbriglia in convenzioni sociali.

Nelle altre righe sono inserite frasi che corrispondono a lettere di esercitanti con un senso d'inadeguatezza riconducibile a un'origine familiare. Notiamo com'è maggiormente evidente il rapporto conflittuale con la figura di un Dio/padre che uccide l'amore per la vita.

Esperienza vissuta con la figura genitoriale e trasferita all'immagine di Dio.	Pensieri e sentimenti che portano al senso d'inadeguatezza.
Genitore/Dio Re là in alto, io piccola alla base della piramide.	Non sarò mai abbastanza grande cioè capace. Non sarò mai all'altezza della situazione.
Schiacciata da regole e riti antichi di cui ho perso il senso.	Sono brava e amata se accetto ruoli e regole sociali, anche se mi annientano.
Genitore/Dio che mi obbliga.	Sono brava e amata se mi adeguo e non mi ribello.
Genitore/Dio che concede in cambio di sacrifici.	L'amore e il perdono sono un merito.
Genitore /Dio pronto a castigare.	È colpa mia se non sono amata e perdonata. Senso di colpa. Paura di essere giudicata.
Genitore/Dio che mi ha fatto vedere la vita come un dovere.	Non riesco a gustare il bello e il buono in me e negli altri.
Genitore/Dio pronto a giudicarmi se sbaglio e cado.	Paura del giudizio. Non sarò mai abbastanza brava, abbastanza perfetta. Non sarò mai amata.
Genitore/Dio esigente.	La vita è un dovere, un obbligo, una fatica.
Genitore/Dio distante	Ho bisogno di ricevere e sono richiesto di dare un amore e un affetto di cui non ho fatto esperienza.

Come riportare il rapporto con Dio, rovinato da esperienze genitoriali sbagliate, a un nuovo equilibrio, a una nuova alleanza che poi risanerà anche il rapporto con se stessi e con gli altri?

Con il paragrafo successivo andremo alla ricerca della guarigione da un punto di vista spirituale.

1.3 - L'approccio dell'accompagnamento spirituale

Dal punto di vista psicologico, il cammino di guarigione interiore previsto nell'ambito dell'accompagnamento spirituale "Kaire!" è caratterizzato dal "rifare il look agli archetipi".¹ Come abbiamo già accennato, se il rapporto genitore-figlio è stato negativo, questo andrà a compromettere i rapporti con altre figure genitoriali, compresa l'immagine 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 aiutare a colmare le carenze affettive e raddrizzare le visioni distorte della vita che sono state elaborate nel corso di esperienze negative dell'infanzia a contatto con genitori o altre figure adulte dominate da comportamenti compulsivi (spesso non per colpa loro, ma perché anch'esse sono state vittima di analoghe esperienze).

E' proprio su questo meccanismo d'integrazione e modifica che l'accompagnamento spirituale punterà per aiutare a guarire il modo di relazionarsi con gli altri. Rifacendo il "look" all'immagine di Dio, ricostruirà l'esperienza di figlio.

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 suoi confronti, colmando i suoi bisogni di affetto e di stima, l'esercitante

¹ da: Michele Bortignon, "Alzati e cammina – manuale di pedagogia spirituale", in www.kaire.altervista.org

cambierà l'immagine del genitore, e di conseguenza l'immagine negativa verso ogni figura genitoriale.

Perché questo modo di procedere?

Perché non si può chiedere a se stessi di dare ciò di cui non si è fatta esperienza, ciò che non si conosce a livello profondo: sappiamo che è giusto amare, ma, alla prova dei fatti, non ci riusciamo se prima non ne abbiamo fatto esperienza in quanto amati. Non possiamo essere onesti, buoni, disponibili se nessuno lo è stato con noi.

Oppure è possibile esserlo solo per un certo tempo usando tutta la nostra buona volontà e tutto il nostro impegno, sprecando un sacco di energie per dare ciò che non abbiamo vissuto e sperimentato. Ritrovandoci, alla fine, esauriti e scoraggiati.

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 dunque sufficiente aver scoperto le cause del problema e individuato le soluzioni: la persona ha bisogno della grazia di Dio, di un'esperienza di amore che guarisca le sue ferite e le dia la forza necessaria per amare a propria volta.

1.4 – Il sostegno sintomatico

A volte, anche dopo aver incontrato quel Dio che ci dice *“Sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e io ti amo. Non temere: io sono con te”* (Is 43, 4-5), in momenti di particolare fatica o difficoltà le idee si rifanno confuse e il vecchio modo di reagire si rifà potentemente vivo. Ecco allora, da ridirci in quelle occasioni, alcuni vocaboli che possono aiutarci ad abbassare il livello d'inadeguatezza, sempre in agguato, e ad alzare una visione di sé più realistica.

- Osare: permettersi di sognare, mantenere desideri grandi e belli. Pensare in grande.
- Creedere: principalmente in noi stessi, alle nostre potenzialità, a quello che siamo di bello e buono.
- Essere obiettivi: riconoscere anche i propri limiti, ma come ostacoli da superare. Soprattutto riconoscere i propri errori come lezioni da imparare. Gioire dei propri successi e accettare i complimenti senza sminuirsi.
- Essere positivi: tutto concorre al bene. In un disegno più grande di salvezza, anche quello che ai nostri occhi è uno sbaglio, può essere trasformato in resurrezione.
- Perdonarsi: se l'Unico che potrebbe permettersi di giudicarci o condannarci non lo fa, perché lo facciamo noi?
- Amarsi: volere bene a noi stessi, avere cura di sé. Siamo tempio di Dio (1Cor 3,16), non è doveroso aver cura e rispetto del Suo tempio?

CAPITOLO 2

IL SENSO D'INADEGUATEZZA NELLA BIBBIA

Il senso d'inadeguatezza nasce di fronte a una chiamata considerata più grande delle proprie forze: Dio coinvolge l'uomo in un progetto che questi sente troppo grande per le sue capacità. Lo spirito del male ne approfitta buttandogli in faccia tutti i suoi limiti e insufficienze; dall'altra parte, lo Spirito del bene lo incoraggia e lo conferma nella missione a cui si sente chiamato.

A tutto ciò non furono immuni nemmeno molti uomini e donne che troviamo nella Bibbia. Cercheremo di capire come reagirono di fronte alla chiamata, come lavora lo spirito del male e come, con Dio, viene superato il senso d'inadeguatezza.

2.1 - Il senso d'inadeguatezza nell'antico testamento: i profeti

Il termine profeta letteralmente significa "colui che parla davanti" o "colui che parla per, al posto di", sia nel senso di parlare "pubblicamente" (davanti ad ascoltatori), sia in quello di parlare "prima" (anticipatamente sul futuro).

Nella Bibbia il profeta è una persona che parla in nome e per conto di Dio.

Il Cristianesimo riconosce gli stessi profeti ebraici dell'Antico Testamento, ma non annovera figure di profeti cristiani in senso proprio ed esclusivo; riconosce piuttosto qualità profetica ai discorsi di alcuni dei suoi santi, a cominciare da Giovanni nell'Apocalisse.

Il Concilio Vaticano II, in particolare nella costituzione dogmatica sulla Chiesa *Lumen Gentium*, spiega perché nella Chiesa cattolica non sono riconosciute figure particolari di profeti: in realtà ogni battezzato, in forza della sua unione con Cristo, è partecipe del suo ufficio profetico. Ogni cristiano è dunque profeta, nel senso che diventa capace con la forza dello Spirito Santo di diffondere dovunque la viva testimonianza del Cristo, soprattutto per mezzo di una vita di fede e di carità².

Da quanto detto finora, sembrerebbe che le doti del profeta, di colui cioè che parla a nome di Dio, siano: il coraggio, la forza, la determinazione, l'integrità morale, la capacità orante, l'attitudine organizzativa, l'abilità di trascinare le folle, insomma le qualità di un leader. In realtà, all'interno della bibbia, troviamo personaggi molto diversi dal modello perfetto che possiamo immaginare. Ben strane sono le scelte di Dio, perché fra i suoi profeti troviamo persone di tutti i tipi: questo sembra voglia dirci che nessuno è inadeguato o incapace, nessuno è escluso nella realizzazione del Regno di Dio. L'unica caratteristica che accomuna tutti è la chiamata di Dio, l'esperienza della vocazione.

2.1.1 - Mosè

Mosè sembra una persona sicura di sé, uno che si fa giustizia da solo, uno che vuole liberare il suo popolo dalla schiavitù a modo suo: con la forza e contando sulle proprie forze.

Ma di fronte all'errore e al fallimento (hanno scoperto che è lui il colpevole dell'omicidio di un sorvegliante egizio) scappa (Es 2,14-15).

² Da Wikipedia

Dopo l'esperienza dei propri limiti ed errori, Mosè fa esperienza di Dio. Un Dio che proprio da questi limiti e sbagli recupera l'uomo, un Dio che partendo dal vuoto e dal nulla di Mosè lo riempie di Sé.

Se in noi c'è uno spazio vuoto, questo può essere riempito; chi è troppo pieno di sé non ha bisogno di un Oltre e di un Altro da sé.

Qual è la reazione di Mosè di fronte alla chiamata di Dio? Io non sono nulla, non valgo nulla, non ne ho le capacità. Mosè guarda a se stesso vedendo ciò che il suo demone vuole sottolineare e fargli notare: i suoi limiti. *“Mosè disse a Dio: «Chi sono io per andare dal faraone e far uscire gli Israeliti dall'Egitto?»”* (Es 3,11).

Dio guarda a Mosè vedendo il bello e il buono che è in lui e ciò che può diventare se si fida. Per questo gli assicura il suo sostegno: *«Io sarò con te»* (Es 3,12).

Mosè mette in dubbio la propria credibilità davanti al popolo. Ecco che cosa gli urla il suo demone: *«Ma chi sei tu per essere creduto? Non sei attendibile, sei un assassino e anche codardo: sei scappato, non ti sei assunto la responsabilità di ciò che hai fatto»*. Lo spirito del male cerca di convincerlo che non è all'altezza del compito affidatogli: *“Mosè replicò dicendo: «Ecco, non mi crederanno, non daranno ascolto alla mia voce, ma diranno: “Non ti è apparso il Signore!”»”* (Es 4,1).

Mosè non si fida e continua a guardare a se stesso mettendo in evidenza i suoi limiti e spaventandosi di fronte alle prospettive che Dio apre: *“Mosè disse al Signore: «Perdona, Signore, io non sono un buon parlatore; non lo sono stato né ieri né ieri l'altro e neppure da quando tu hai cominciato a parlare al tuo servo, ma sono impacciato di bocca e di lingua»”* (Es 4,10).

Mosè “scappa” di fronte al compito affidatogli e, ancora, guardando solo alle proprie capacità, fa un ultimo tentativo (fallimentare) di evitare il problema: *“Mosè disse: «Perdona, Signore, manda chi vuoi mandare!»”* (Es 4,13).

Sconvolgente questo Dio che scende a patti con Mosè, che si spazientisce, che “abbassa il tiro” per conquistare il suo profeta. Eh sì, perché Dio non demorde, e quando ti “corteggia” lo fa fino in fondo: fino a farti innamorare. Dopo aver assicurato Mosè dicendogli che non è solo nel suo compito, ma che *“IO SONO con te”*, glielo dimostra concretamente affiancandogli il fratello: *“Dio disse «Non vi è forse tuo fratello Aronne il levita? Io so che lui sa parlare bene...tu gli parlerai e potrai le parole sulla sua bocca ed io sarò con la tua e la sua bocca e v'insegnerò quello che dovete fare»”*(Es 4,14).

Prima di partire, però, Mosè ha bisogno di fare esperienza di Dio: di un Dio che libera prima di tutto lui dalle sue paure e dal suo senso d'insufficienza. Solo così, dopo averlo sperimentato come suo liberatore, potrà farlo sperimentare agli altri. Potrà essere credibile e dare testimonianza al popolo solo dopo aver creduto poggiando sulla propria esperienza concreta di Dio.

Compiendo segni prodigiosi -trasforma il bastone in serpente- e terribili -la mano lebbrosa- (Es 4,2-9), Dio comincia col farlo essere testimone di chi è Lui; più tardi, dopo che il fratello, a cui si appoggiava, perde la fiducia in Dio costruendo il vitello d'oro (Es 32,1-6), non gli servirà nemmeno un “ripetitore”.

Sono prove a volte dure, che fanno paura, davanti alle quali si tenta di scappare (Mosè fugge davanti al bastone-serpente), ma se vissute nella fede fanno crescere. Ed è proprio di fede che ha bisogno Mosè. Di credere in un Dio che libera e perdona perché ama e che gli dà fiducia. Se Dio crede in lui anche Mosè potrà credere in se stesso con Dio al suo fianco. Non è più Mosè che fa, ma Dio che è (IO SONO) con e attraverso Mosè.

2.1.2 - Giosuè

È impegnativo il compito che il Signore assegna a Giosuè. Dovrà essere il successore di Mosè nella guida del suo popolo verso la terra promessa: *“Dopo la morte di Mosè, servo del Signore, il Signore disse a Giosuè, figlio di Nun, aiutante di Mosè: «Mosè, mio servo, è morto. Ora, dunque, attraversa questo Giordano tu e tutto questo popolo, verso la terra che io do loro, agli Israeliti»”* (Gs 1,1-2).

Pesante eredità sulle sue spalle, come non lasciarsene schiacciare? Giosuè è stato testimone di come il Signore è intervenuto al fianco di Mosè e del suo popolo sin dal giorno in cui decise di liberarli (Es 3,7-9), e ora Dio gli conferma che non lo abbandonerà: *“Come sono stato con Mosè, così sarò con te: non ti lascerò né ti abbandonerò”* (Gs 1,5). La parola di Dio è Parola che rialza, che dà forza e vigore, parola che incoraggia e consola, Parola che dà vita: *“Non ti ho forse comandato: «Sii forte e coraggioso»? Non aver paura e non spaventarti, perché il Signore, tuo Dio, è con te, dovunque tu vada» ”* (Gs 1,9).

Giosuè ha fatto esperienza di un Dio che ha accompagnato il suo popolo attraverso Mosè; ora ha la consapevolezza che Egli lo sostiene nel presente attraverso le Sue parole d'incoraggiamento e ha la certezza che gli sta donando gli strumenti per il futuro: *“Tu dunque sii forte e molto coraggioso, per osservare e mettere in pratica tutta la legge che ti ha prescritto Mosè, mio servo. Non deviare da essa né a destra né a sinistra, e così avrai successo in ogni tua impresa. Non si allontani dalla tua bocca il libro di questa legge, ma meditalo giorno e notte, per osservare e mettere in pratica tutto quanto vi è scritto; così porterai a buon fine il tuo cammino e avrai successo”* (Gs 1,7-8).

Giosuè può partire: è ricco dell'esperienza del passato, è forte della certezza del presente e sicuro di un Dio presente, attraverso la legge, anche nel futuro.

2.1.3 - Isaia

La chiamata di Isaia avviene in una visione. In questa visione, Dio appare in tutto il Suo splendore e magnificenza: *“Nell'anno in cui morì il re Ozia, io vidi il Signore seduto su un trono alto ed elevato; i lembi del suo manto riempivano il tempio”* (Is 6,1).

Lo spirito del male si traveste da angelo di luce e, in questa veste, fa vedere a Isaia il confronto fra la sua pochezza e la maestosità di Dio. Non ci sarebbe niente di male in questo paragone, se ciò non bloccasse il profeta nel suo senso d'inadeguatezza: *“E dissi: «Ohimè! Io sono perduto, perché un uomo dalle labbra impure io sono e in mezzo a un popolo dalle labbra impure io abito; eppure i miei occhi hanno visto il re, il Signore degli eserciti»”* (Is 6,5). Il profeta, di fronte alla grandezza di Dio, si sente piccolo, indegno, spaventato e intimorito. E' indubbio che dal paragone con Dio (soprattutto da una certa visione di Dio che troviamo nell'antico testamento) l'uomo non possa non sentirsi una nullità, ma la grandezza non è lontananza: il “Signore degli eserciti” si preoccupa del suo popolo *«Chi manderò e chi andrà per noi?»* (Is 6,8). Dio cerca qualcuno da inviare in Suo nome, qualcuno che abbia il coraggio di essere Sua presenza fra la gente per realizzare la Sua opera di salvezza. La grandezza di Dio prima spaventa e poi coinvolge e infiamma il cuore di Isaia, che ora accetta: *“Eccomi, Signore, manda me”* (Is 6,8).

Come ha potuto, dopo i primi timori e tremori, accettare una missione così impegnativa? Com'è arrivato a dire: *«Eccomi, manda me?»*. Come potrà, Isaia, affrontare il compito affidatogli?

“Allora uno dei serafini volò verso di me; teneva in mano un carbone ardente che aveva preso con le molle dall'altare. Egli mi toccò la bocca e disse: «Ecco, questo ha toccato le tue labbra, perciò è scomparsa la tua colpa e il tuo peccato è espiato»” (Is 6,6-7).

Dio si serve di qualcuno (i serafini) che aiuti Isaia ad avvicinarsi a Lui, qualcuno che contribuisca a riscaldare e infiammare il suo cuore, qualcuno già vicino a Lui, che diventi tramite del Suo Spirito. Isaia, con il cuore e le labbra che “bruciano” di quest’Amore, ora può sentirsi all’altezza e può dire: «Eccomi, manda me».

2.1.4 - Geremia

Geremia è giovane quando sente la chiamata di Dio: *“Risposi: «Ahimè, Signore Dio, ecco io non so parlare, perché sono giovane»”* (Ger 1,6). La sua giovinezza è sinonimo d’inesperienza: non so parlare perché non ho niente da dire, non c’è ricchezza in me, non c’è saggezza, non c’è esperienza di anni vissuti. Ma Dio non chiede a Geremia di essere all’altezza poggiando su ciò che lui sa, ma gli chiede di andare, fondandosi sul fatto che Dio è con lui ed è la Sua Parola che deve trasmettere: *“«Ecco, ti metto le mie parole sulla bocca»”* (Ger 1,9).

Non è l’età che conta, ma l’essere in sintonia con Dio; non è la quantità delle parole che si dicono o delle azioni che si compiono, ma il luogo da dove queste parole e azioni nascono: *“«Prima di formarti nel grembo materno, ti conoscevo, prima che tu uscissi alla luce, ti avevo consacrato; ti ho stabilito profeta delle nazioni»”* (Ger 1,5). Geremia è nel cuore di Dio dall’eternità ed è di quest’amore che egli si farà ricco e sapiente. Sarà Dio la sua saggezza: non è ricco di anni ma ricco dell’amore di Dio.

Appena Dio chiama Geremia, lo spirito del male gli butta in faccia subito il suo limite: l’inesperienza che lo rende inadeguato al compito (*“Non so parlare, sono giovane”*).

Dio, invece, gli indica prima di tutto il legame d’amore (la conoscenza è figlia di un grande amore *“prima di formarti ti conoscevo, ti avevo consacrato, ti ho stabilito profeta”*), che permetterà a Geremia prima di custodire e poi di dire le parole che Dio metterà nel suo cuore e sulle sue labbra e che lo renderanno capace e adeguato: *“Il Signore stese la mano, mi toccò la bocca e il Signore mi disse: «Ecco, ti metto le mie parole sulla bocca»”* (Ger 1,9). La mano di Dio, che tocca Geremia, è un tocco che sfiora le labbra, ma che risuona nell’anima e nel cuore; è un tocco che rapisce, sconvolge e coinvolge; è un tocco che muove passioni e coraggio; è un tocco che dà vita a parole intense e coraggiose, anche in chi, giovane e inesperto, si riteneva incapace.

2.1.5 - Ezechiele

Anche per Ezechiele, come per Isaia, la chiamata di Dio avviene attraverso visioni: *“I cieli si aprirono ed ebbi visioni divine”* (Ez 1,1). Queste immagini surreali indicano la maestosità, la potenza, la grandezza di Dio; davanti a tutto ciò il profeta si sente schiacciato: *“Così percepii in visione la gloria del Signore. Quando la vidi, caddi con la faccia a terra e udii la voce di uno che parlava”* (Ez 1,28).

A risollevarlo da questo senso d’inferiorità ci pensa lo Spirito di Dio: *“Alzati, ti voglio parlare”*. Di fronte a un popolo che non vuole sentire, Dio cerca un uomo disposto ad ascoltare: *“Mi disse: «Figlio dell’uomo, alzati, ti voglio parlare».* A queste parole, uno spirito entrò in me, mi fece alzare in piedi e io ascoltai colui che mi parlava” (Ez 2,1-2).

A Ezechiele è affidato un compito difficile, dovrà parlare a chi non vuole ascoltare, a chi ha il cuore duro: *“Mi disse: «Figlio dell’uomo, io ti mando ai figli d’Israele, a una razza di ribelli, che si sono rivoltati contro di me. Quelli ai quali ti mando sono figli testardi e dal cuore indurito»”* (Ez 2,3-4). Dovrà parlare a chi, pur sentendo, non ascolta: *“Io non ti mando a un popolo dal linguaggio astruso e di lingua oscura, ma alla casa d’Israele: se ti*

avessi inviato a popoli simili, ti avrebbero ascoltato, ma la casa d'Israele non vuole ascoltare te, perché non vuole ascoltare me" (Ez 3,5-7).

Non importa se non ascolteranno, se lo rifiuteranno, lui non potrà tacere, perché quelle che usciranno dalla sua bocca, non sono parole sue: *"Ascoltino o no, tu riferirai loro le mie parole" (Ez 2,7).*

Il suo dire e ardire saranno il frutto di ciò che Dio ha posto in lui: prima nei suoi orecchi, poi nel suo cuore e infine nelle sue labbra. Ossia parola ascoltata, meditata e amata, e infine pronunciata: *"Mi disse ancora: «Figlio dell'uomo, tutte le parole che ti dico ascoltale con gli orecchi e accoglile nel cuore: poi va', recati dai deportati, dai figli del tuo popolo, e parla loro. Ascoltino o non ascoltino, dirai: "Così dice il Signore"»" (Ez 3,10).*

Ezechiele ingoierà dubbi, problemi e difficoltà: *"Lo spiegò davanti a me; era scritto da una parte e dall'altra e conteneva lamenti, pianti e guai" (Ez 2,10),* ma li sentirà dolci: *"Io aprii la bocca ed egli mi fece mangiare quel rotolo, dicendomi: «Figlio dell'uomo, nutri il tuo ventre e riempi le tue viscere con questo rotolo che ti porgo». Io lo mangiai: fu per la mia bocca dolce come il miele" (Ez 3,2-3).* A rendere quel rotolo dolce al Suo palato sarà la certezza di un Dio con lui a consolarlo: *"Non li temere, non avere paura... Ma tu non temere le loro parole... Non t'impressionino le loro facce" (Ez 2,6).* Quei fogli, amari di parole, che Ezechiele ingoierà, trasformati in dolcezza dallo Spirito di Dio, saranno gli strumenti necessari per andare a parlare al popolo. Le difficoltà incontrate nella sua missione non lo faranno abbandonare il suo compito; lo spirito del male non riuscirà a farlo sentire incapace e fallito. Sarà quella "durezza", che è esperienza di vita *"Ecco, io ti do una faccia indurita quanto la loro faccia e una fronte dura quanto la loro fronte" (Ez 3,8),* a essere necessaria per parlare la lingua degli altri. Ezechiele sperimenterà, anche sulla propria pelle, ciò che annuncia al popolo: ad esempio la morte della moglie (Ez 24,11). Solo così potrà essere testimone credibile.

2.1.6 - Amos

Non fu semplice per il pastore Amos scrollarsi dai vestiti l'odore delle pecore, lasciare i pascoli e partire: *"Parole di Amos, che era allevatore di pecore" (Am 1,1).* Non fu sicuramente facile indossare la veste del profeta e profetizzare ciò che non si voleva sentire: *"Allora Amasia, sacerdote di Betel, mandò a dire a Geroboamo, re d'Israele: «Amos congiura contro di te in mezzo alla casa d'Israele; il paese non può sopportare tutte le sue parole»" (Am 7,10).*

Difficile per chi vive nella solitudine della terra, per chi gode solo della compagnia del vento, del sole e del bestiame, profetizzare a sacerdoti e a potenti corrotti e ingiusti: *"Ascoltate questo, voi che calpestate il povero e sterminate gli umili del paese" (Am 8,4).* Questo provocherà dissensi e il suo allontanamento: *"Veggente, vattene, fuggi nel paese di Giuda; mangia il tuo pane laggiù e là profetizza; ma a Betel non profetizzare più" (Am 7,12).*

Come può un mandriano sentirsi capace di tutto ciò e accettarlo? Lo può accettare e sostenere, forse, chi è nato e vissuto in un certo ambiente, chi ha respirato saggezza e cultura, chi ha nelle vene sangue nobile, chi per tradizione è di stirpe sacerdotale. Ma se ciò potrebbe essere logico nel pensiero dell'uomo, non lo è nella logica di Dio.

Amos afferma di non essere un profeta e di non discendere da profeti; nelle sue vene scorre il sangue di un pastore, eppure il Signore lo prese, lo scelse, lo chiamò. Non lo chiamò semplicemente, ma sconvolse e coinvolse tutto il suo essere, fu completamente suo: *"«Non ero profeta né figlio di profeta; ero un mandriano e coltivavo piante di sicomoro. Il Signore mi prese, mi chiamò mentre seguivo il gregge»" (Am 7,14-15).*

Forse sta proprio in questo l'accettazione e il superamento del senso d'inadeguatezza: sentirsi letteralmente presi dal Signore, cioè, nella nostra totalità (pregi, difetti, aspetti positivi e negativi) e avvolti dal Suo amore.

Strano il modo con cui Dio scegliere i suoi profeti: non chi sa, chi è preparato, chi è all'altezza, ma chi ha un cuore sensibile agli altri e aperto a Lui. Diventa adeguato chi si lascia toccare dal Suo amore e dalle vicende degli altri, chi si lascia letteralmente prendere dimenticando la propria incapacità e inadeguatezza, sapendo che è l'esperienza di Dio a rendere capaci e adeguati.

2.1.7- Giona

Alla chiamata di Dio, Giona risponde con la fuga: *“Fu rivolta a Giona questa parola del Signore: «Alzati, va a Ninive e in essa proclama che la loro malvagità è salita fino a me». Giona invece si mise in cammino per fuggire lontano dal Signore.”* (Gn 1,1-3).

Giona si nasconde nella pancia di una nave, si addormenta per non pensare, per non sentire la chiamata di Dio. Nel punto più lontano possibile, più in basso, diametralmente opposto a Dio, cerca di nascondersi e di anestetizzare la propria coscienza per non sentire la voce del Signore: *“Intanto Giona, sceso nel luogo più in basso della nave, si era coricato e dormiva profondamente”* (Gn 1,5).

Perché fugge? Perché non vuole avvisare Ninive del castigo imminente? *(Ancora quaranta giorni e Ninive sarà distrutta Gn 3,4)*

Dal ventre della nave, per suo volere, passa al ventre di un pesce, per volontà di Dio: *“Ma il Signore dispose che un grosso pesce inghiottisse Giona; Giona restò nel ventre del pesce tre giorni e tre notti”* (Gn 2,1). Se all'inizio Giona si isola da Dio volontariamente, ora, per tre simbolici giorni, verrà obbligato alla reclusione e alla lontananza. Sarà un tempo propizio di “deserto” per ritrovare e invocare il Dio dal quale voleva fuggire: *“Nella mia angoscia ho invocato il Signore ed egli mi ha risposto; dal profondo degli inferi ho gridato e tu hai ascoltato la mia voce”* (Gn 2,3).

Perché Giona non vuole avvisare Ninive? Perché Ninive non si deve salvare?

Perché la stessa misericordia che chiede per sé non deve essere concessa agli abitanti di Ninive? Qual è l'immagine che Giona ha di Dio? Perché vuole un Dio giudice e non misericordioso? *“Ma Giona ne provò grande dispiacere e ne fu sdegnato. Pregò il Signore: «Signore, non era forse questo che dicevo quand'ero nel mio paese? Per questo motivo mi affrettai a fuggire a Tarsis; perché so che tu sei un Dio misericordioso e pietoso, lento all'ira, di grande amore e che ti ravvedi riguardo al male minacciato”* Gn 4,1-2).

Giona scappa dal compito assegnatogli, perché non accetta che Dio salvi chi non si è sacrificato come lui per compiere ciò che è giusto, si considera degno della stima e dell'amore di Dio solo se quest'amore e questa stima è lui a meritarseli e non sono un Suo dono gratuito. Se lui è meritevole vive, se gli altri non lo sono è giusto che Dio li castighi. Sminuendo e considerando gli altri indegni, lui si sente degno e meritevole; abbassando gli altri, lui si sente grande: buono lui, cattivi loro; adeguato lui, inadeguati gli altri.

Giona, dunque, non accetta la misericordia di Dio verso gli abitanti di Ninive *“Dio vide le loro opere, che cioè si erano convertiti dalla loro condotta malvagia, e Dio si ravvide riguardo al male che aveva minacciato di fare loro e non lo fece”* Gn 3,10) e mostra tutto il suo sdegno verso un Dio che non corrisponde ai suoi parametri, al punto di voler morire: *“Or dunque, Signore, toglimi la vita, perché meglio è per me morire che vivere!”* (Gn 4,3).

Ma Dio lo cerca ancora una volta, non lo abbandona, mostra verso di lui quella misericordia e quell'amore che Giona non vorrebbe per gli altri: *“Allora il Signore Dio fece crescere una pianta di ricino al di sopra di Giona, per fare ombra sulla sua testa e liberarlo dal suo male. Giona provò una grande gioia per quel ricino”* (Gn 4,6).

Qual è il male di Giona dal quale Dio lo libera? Giona è geloso di Dio, di un Dio che perdona e ama anche chi non se lo merita, anche chi non è come lui. Il Signore lo libera dalla gelosia -si è gelosi perché non ci si sente all'altezza nel confronto con gli altri-, avendo cura di lui, con un gesto di amore -la pianta di ricino che lo proteggeva-. Non è dal confronto con gli altri che si è grandi o piccoli, perché non si è né grandi né piccoli: si è della misura giusta che serve a Dio.

2.1.8 - Elia

Sin dall'inizio della sua missione, Elia è pieno di zelo per il Signore, uno zelo che lo fa agire in un modo esagerato. Elia sembra voler fare tutto da sé: potremmo affermare che il suo demone si traveste da angelo di luce e lo fa agire, in modo esagerato ed eccessivo, in nome di Dio: *“Elia disse ad Acab: «Per la vita del Signore, Dio d'Israele, alla cui presenza io sto, in questi anni non ci sarà né rugiada né pioggia, se non quando lo comanderò io»”* (1Re 17,1).

A subire le conseguenze della sua sollecitudine sarà lui stesso: *“Dopo alcuni giorni il torrente si seccò, perché non era piovuto sulla terra”* (1Re 17,7).

Il Signore lo educa alla mitezza, gli fa capire che non basta da solo, ha bisogno degli altri: *“A lui fu rivolta questa parola del Signore: «Vattene di qui, dirigiti verso oriente; nasconditi presso il torrente Cherit, che è a oriente del Giordano. Berrai dal torrente e i corvi per mio comando ti porteranno da mangiare»”* (1Re 17,2-4). *“«Àlzati, va' a Sarepta di Sidone; ecco, io là ho dato ordine a una vedova di sostenerti»”* (1Re 17,9).

Il suo demone lo porta, nuovamente, a mostrare il suo zelo in maniera esagerata: *“Elia disse loro: «Afferrate i profeti di Baal; non ne scappi neppure uno!». Li afferrarono. Elia li fece scendere al torrente Kison, ove li ammazzò”* (1Re 18,40). Perché tutto questo zelo?

Elia si sente adeguato e all'altezza di essere profeta di Dio, quando è lui a fare per Dio, non importa se in maniera eccessiva e sproporzionata: non ha ancora imparato a dare spazio a Dio nel suo agire.

La conseguenza del suo fare giustizia da solo è il dover fuggire: *“Acab riferì a Gezabele tutto quello che Elia aveva fatto e che aveva ucciso di spada tutti i profeti. Gezabele inviò un messaggero a Elia per dirgli: «Gli dèi mi facciano questo e anche di peggio, se domani a quest'ora non avrò reso la tua vita come la vita di uno di loro». Elia, impaurito, si alzò e se ne andò per salvarsi. Egli s'inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto una ginestra. Desideroso di morire, disse: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri»”* (1Re 19,1-4). Anche qui, come in Mosè, troviamo il deserto come luogo di silenzio, come posto privilegiato dove Dio si fa vicino. Elia, come Mosè prima di lui, si trova di fronte al proprio fallimento, si rende conto di come il suo agire si basava solo sulle proprie forze.

Ancora una volta Dio fa capire a Elia che lui non basta a se stesso, ma è Dio a prendersi cura di lui: *“Si coricò e si addormentò sotto la ginestra. Ma ecco che un angelo lo toccò e gli disse: «Àlzati, mangia!». Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia, cotta su pietre roventi, e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi di nuovo si coricò. Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Àlzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino». Si alzò, mangiò e bevve. Con la forza di quel cibo camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb”* (1Re 19,5-8).

“Sono io che faccio, sono io che difendo Dio, sono io che m'impegno, sono io pieno di zelo, io che faccio giustizia, io, io, io”: questi potrebbero essere i pensieri di Elia. Il fare lo fa sentire adeguato e all'altezza. Nel momento in cui il suo “fare” porta a delle conseguenze negative, Elia si ritrova davanti al proprio fallimento e, finalmente, riuscirà a incontrare Dio e a lasciar parlare Lui. Come per Giona l'entrare in se stesso fu il ventre di

un pesce, per Elia fu il ventre della terra: *“Là entrò in una caverna per passarvi la notte, quand’ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: «Che cosa fai qui, Elia?». Egli rispose: «Sono pieno di zelo per il Signore, Dio degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi cercano di togliermi la vita»”* (1Re 9,9-10).

Elia fa esperienza di un Dio quasi impercettibile, non lo trova nel suo modo di fare fragoroso e invadente: Dio non è nel vento forte, nel terremoto, nel tuono, ma in qualcosa di diverso, di nuovo. Dio gli fa capire che la Sua è una presenza discreta: *“Gli disse: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore». Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. Come l’udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all’ingresso della caverna”* (1Re 19,11-13). Finalmente Elia comprende: non sono adeguato perché sono io che faccio, ma sono adeguato perché Dio è presenza silenziosa, quasi impercettibile in me. Non sono io grande e potente, ma Dio mi fa grande in Lui, non io che faccio per Lui, ma Lui che fa in me e attraverso di me e prima di tutto Dio fa per me. Alla fine Dio dirà a Elia di ritornare indietro e di ricominciare da capo con una consapevolezza e adeguatezza nuove: *“Il Signore gli disse: «Su, ritorna sui tuoi passi verso il deserto di Damasco”* (1Re 19,15).

2.1.9 - Davide

Il senso d’inadeguatezza può essere alimentato dall’atteggiamento degli altri, come nel caso di Davide. Il più piccolo dei figli di Iesse, sembra dimenticato da tutti, non è considerato importante, è mandato a pascolare il gregge, ci si dimentica quasi che c’è: *“Samuele chiese a Iesse: «Sono qui tutti i giovani?». Rispose Iesse: «Rimane ancora il più piccolo, che ora sta a pascolare il gregge»”* (1Sam 16,11).

Eppure, mentre tutti, compreso Samuele, si aspettavano che il favorito fosse il figlio maggiore, il più grande (*“Quando furono entrati, egli vide Eliab e disse: «Certo, davanti al Signore sta il suo consacrato!»”* 1Sam 16,6), Dio aveva prescelto proprio Davide, il più piccolo, quello che non era neppure stato chiamato, scartato già in partenza, non considerato.

Ma Davide non è piccolo per Dio, l’uomo guarda alle apparenze, alla prestanza fisica, all’ordine di nascita (l’eredità e la benedizione spettavano al primogenito), Dio guarda al cuore: *“Il Signore replicò a Samuele: «Non guardare al suo aspetto né alla sua alta statura. L’uomo vede l’apparenza, ma il Signore vede il cuore»”* (1Sam 16,7).

Ancora una volta, a rendere adeguati è Dio: *“Lo mandò a chiamare e lo fece venire. Era fulvo, con begli occhi e bello di aspetto. Disse il Signore: «Alzati e ungi: è lui!». Samuele prese il corno dell’olio e lo unse in mezzo ai suoi fratelli, e lo spirito del Signore irruppe su Davide da quel giorno in poi”* (1Sam 16,12-13).

Da pastore insignificante a Betlemme, Davide diventa importante alla corte di Saul: *“Rispose uno dei domestici: «Ecco, ho visto il figlio di Iesse il Betlemmita: egli sa suonare ed è forte e coraggioso, abile nelle armi, saggio di parole, di bell’aspetto, e il Signore è con lui”* (1Sam 16,18). Davide è considerato “saggio di parole”, ossia uno che parla con il cuore pieno di Dio e “di bell’aspetto” l’aspetto esteriore parla di una bellezza interiore, segno della presenza di Dio in lui.

2.2 - Il senso d'inadeguatezza nel nuovo testamento

Se nell'antico testamento Dio fa sentire la Sua voce attraverso i Suoi profeti, ora è attraverso il Figlio che si fa vicino all'uomo: Dio si fa uomo. È meno evidente il senso d'inadeguatezza in chi Lui chiama, perché diversa è l'immagine di Dio che Gesù mostra. Non più un'immagine di un Dio onnipotente, distante, assiso nell'alto dei cieli, un Dio da temere, un Dio di cui non si può vedere il volto; Gesù ci mostra il volto di un Dio Padre: *“chi ha visto me ha visto il Padre”* (Gv 14,9); Gesù è l'Emmanuele: il Dio con noi. Il messaggio di Gesù è di un Dio che si è fatto vicino all'uomo attraverso il Figlio: non sono più i profeti a parlare in nome di Dio, ma Dio stesso che si manifesta all'uomo per mezzo del Suo Spirito. Non più un Dio potente, maestoso, lontano, ma un Dio onnipotente nell'amore; il che significa anche un Dio fragile per amore, un Dio che si lascia morire per amore. Ed è proprio questo Amore, cioè il sentirsi amati e perdonati da Dio così come si è, che rende adeguati e all'altezza.

2.2.1 - Zaccaria

Quando l'arcangelo Gabriele annuncia a Zaccaria che la sua preghiera è stata esaudita e che avrà il tanto desiderato figlio, questi non gli crede.

Zaccaria non crede che Dio possa aver ascoltato la sua preghiera.

Perché lui, sacerdote osservante e scrupoloso della legge e di tutte le prescrizioni, ha subito la vergogna di non avere discendenza? *“Ambedue erano giusti davanti a Dio e osservavano irreprensibili tutte le leggi e le prescrizioni del Signore. Essi non avevano figli, perché Elisabetta era sterile e tutti e due erano avanti negli anni.”* (Lc 1,6-7).

Di quale colpa si erano macchiati lui e la moglie? No, loro non erano degni di avere un figlio, impossibile che un angelo porti proprio a lui un simile annuncio.

Ancora una volta questa è la visione di un Dio che premia o castiga e, ancora una volta, di fronte a un Dio giudice non si è mai adeguati, mai all'altezza; di conseguenza si mette in dubbio anche la possibilità che Dio ascolti le nostre preghiere e ci doni un figlio: *“Apparve a lui un angelo del Signore, ritto alla destra dell'altare dell'incenso. Quando lo vide, Zaccaria si turbò e fu preso da timore. Ma l'angelo gli disse: «Non temere, Zaccaria, la tua preghiera è stata esaudita e tua moglie Elisabetta ti darà un figlio, e tu lo chiamerai Giovanni. Zaccaria disse all'angelo: «Come potrò mai conoscere questo? Io sono vecchio e mia moglie è avanti negli anni»”* (Lc 1,11-13;18).

Il senso d'inadeguatezza o d'indegnità rischia, in questo caso, di non far riconoscere un dono di Dio, anzi di non accoglierlo perché troppo diverso dai nostri schemi o dai nostri sogni ormai accantonati: *“Io sono vecchio e mia moglie è avanti negli anni”*. (Lc 1,18)

Il rischio è di restare attoniti, senza parole, muti. Ed è quello che succede a Zaccaria: *“Ed ecco, tu sarai muto e non potrai parlare fino al giorno in cui queste cose avverranno, perché non hai creduto alle mie parole, che si compiranno a loro tempo”* (Lc 1,20).

Un tempo per crescere nel seno di sua madre, quello di Giovanni; un tempo di attesa e di lode per Elisabetta: *“«Ecco che cosa ha fatto per me il Signore, nei giorni in cui si è degnato di togliere la mia vergogna fra gli uomini»”* (Lc 1,15); un tempo di silenzio per Zaccaria. Quello di Zaccaria è un tempo per tacere, per ascoltare e per credere a ciò che cresceva in Elisabetta: il figlio tanto atteso. Ed è un tempo per capire ciò che cresce in Lui: la consapevolezza di essere amato e ascoltato da Dio. Di conseguenza, tempo per comprendere di essere all'altezza di ciò che gli era prima donato e poi chiesto: un figlio al quale attribuire un nome non in linea con la tradizione: *“Otto giorni dopo vennero per circumcidere il bambino e volevano chiamarlo con il nome di suo padre, Zaccaria. Ma sua madre intervenne: «No, si chiamerà Giovanni». Le dissero: «Non c'è nessuno della tua*

parentela che si chiami con questo nome». Allora domandavano con cenni a suo padre come voleva che si chiamasse. Egli chiese una tavoletta e scrisse: «Giovanni è il suo nome». Tutti furono meravigliati. All'istante gli si aprì la bocca e gli si sciolse la lingua, e parlava benedicendo Dio.» (Lc 1,59,64).

Zaccaria, pieno di Spirito Santo, loderà e benedirà Dio con un canto stupendo. Il canto di Zaccaria scaturisce da un cuore che ha capito che Dio dona non per merito, ma per amore: perciò, di fronte a un dono d'amore, si è sempre adeguati.

2.2.2 - Pietro

La chiamata di Pietro avviene nella quotidianità della sua vita di pescatore. Avviene dopo una notte di duro lavoro infruttuoso. Avviene dopo una richiesta assurda da parte di Gesù: ritornare in mare aperto, di giorno, dopo che non si era pescato nemmeno di notte. Pietro si fida della parola del maestro e, pur non capendo, getta le sue reti: *«Simone rispose: «Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla tua parola getterò le reti»»* (Lc 5,5).

Il senso d'inadeguatezza sommerge l'anima di Pietro tanto quanto la sua barca è sommersa dai pesci: *«Al vedere questo, Simon Pietro si gettò alle ginocchia di Gesù, dicendo: «Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore»»* (Lc 5,8). Pietro pensa: "Questo rabbì è il Signore, ed io non sono degno di stare vicino a Lui". Non si è mai degni guardando alle proprie forze, ma si è degni appoggiandosi a Lui. È quel "non temere" che farà di Pietro un pescatore diverso: non più di pesci, ma di uomini e il primo "pescato" sarà proprio lui.

Sarà dall'esperienza delle sue continue cadute che Pietro imparerà a capire su Chi appoggiarsi: *«Ed egli disse: «Vieni!»». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!»». E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?»»* (Mt 14,29-31).

Sarà dalle sue risposte "ispirate" e dalle sue "tentazioni" che capirà chi seguire: *«Disse loro: «Ma voi, chi dite che io sia?»». Rispose Simon Pietro: «Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio vivente»* (Mt 16,15). *«Ma egli, voltandosi, disse a Pietro: «Va' dietro a me, Satana! Tu mi sei di scandalo, perché non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini!»»* (Mt 16,23).

Sarà dai suoi fallimenti che imparerà la misericordia di Dio: *«E Pietro si ricordò della parola di Gesù, che aveva detto: «Prima che il gallo canti, tu mi rinnegherai tre volte». E, uscito fuori, pianse amaramente»* (Mt 26,75).

Sarà da tutti questi avvenimenti e da molti altri che Pietro sperimenterà l'amore di Dio che rende adeguati perché amati e non giudicati, all'altezza perché capaci con Lui e non appoggiando sulle nostre sole forze.

2.2.3 - Maria

In Maria non possiamo parlare di senso d'inadeguatezza. Se il senso d'inadeguatezza nasce, come abbiamo detto, dal non sentirsi all'altezza di un compito a cui si è chiamati, ciò in Maria non è avvenuto.

Maria, la piena di grazia, da sempre è riempita dell'Amore di Dio: *«Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te»»* (Lc 1,28).

Di fronte all'angelo rimane turbata perché non capisce il senso di quel "rallégrati": *«A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo»* (Lc 1,29). L'angelo chiarisce il significato del suo saluto: non temere perché

l'amore di Dio ti avvolge e ti riempie ed è di questo che ti puoi rallegrare: *“L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio»* (Lc 1,30). L'atteggiamento di Maria non è di rifiuto, di paura, di sminuirsi, perché percepisce che ciò che avviene in lei non viene da lei, ma da quel Dio che da sempre dimora in lei e che ora si farà carne in lei.

Maria non mette in dubbio le parole dell'angelo come Zaccaria (Lc 1,18), ma semplicemente si chiede in che modo ciò potrà realizzarsi: *“Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?»”* (Lc 1,34).

Alla spiegazione dell'angelo, di come lei, vergine e promessa sposa, potrà diventare madre del figlio di Dio (*“Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio”* Lc 1,35), Maria risponde con la sua totale disponibilità, senza remore o dubbi: *“Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola»”* (Lc 1,38).

Maria non dubita né dell'angelo né di se stessa: sa che quel che è chiamata a fare non dipende dalle sue capacità, ma da Chi in lei pone queste capacità. Maria è quel cuore aperto, pronto, disponibile, libero, fiducioso e fedele che Dio da sempre cercava. Maria è adeguata e all'altezza perché consapevole di Chi la abita.

CAPITOLO 3

L'AZIONE DEGLI SPIRITI NELL'ASSUNZIONE DI UN COMPITO IMPEGNATIVO: UN'ESPERIENZA CONCRETA

3.1 - La crescita spirituale passa attraverso la lotta interiore

La pace vasta e profonda esiste veramente? È veramente il sentire di chi cammina con il Cristo? Oppure è la croce, sono i chiodi e le spine a farci sentire in modo doloroso che camminiamo con Lui? Se Dio ci vuole felici, perché il prezzo di questa felicità è così alto? Perché il costo di quest'agognata pace è una battaglia costante e incessante con noi stessi? Perché ti mette un desiderio di pienezza così grande e intenso nel cuore da farti male? Soprattutto perché la strada con Lui porta a una lotta così aspra interna a noi?

Una parte del mio io umanamente si autodifende e lotta con quella parte del mio io che divinamente si dona. Ognuna delle due è una parte di me, tutte e due sono il mio io, l'insieme sono io.

Divino e demoniaco? O semplicemente istinto di conservazione e desiderio di pienezza? In Gesù, nella lotta tra l'umano e il divino, è stato quest'ultimo a vincere, ma anche per Lui in una vita di continue tentazioni: *Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal Diavolo (Mt 4,1-11). Quelli che passavano lo insultavano, scuotendo il capo e dicendo: "Tu che distruggi il tempio e in tre giorni lo ricostruisci, salva te stesso! Se tu sei Figlio di Dio, scendi dalla croce!" (Mt 27,40). "Faceva questo discorso apertamente. Pietro lo prese in disparte e si mise a rimproverarlo. Ma egli, voltatosi e guardando i suoi discepoli, rimproverò Pietro e disse: «Va' dietro a me, Satana! Perché tu non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini»". (Mc 8,32-33)*

E per noi? Il mio cuore è incessantemente in balia di due forze che lottano tra di loro. Ma io non posso restare a fare la spettatrice, perché è il mio cuore, è il mio sentire. Eppure io da che parte sto? Conservazione o dono di sé? È un continuo di voci e di sensazioni che mi dicono tutto e il contrario di tutto, che, in un continuo altalenante gioco di emozioni, mi fanno sentire bene ciò che è male e male ciò che è bene. Ma, nella fattispecie, stiamo parlando di due situazioni apparentemente entrambe buone: è buono impegnarsi come accompagnatrice spirituale, ma non è meno buono continuare con i precedenti impegni. E allora qual è il bene più bene?

«Sta' calma Maria Rosa, sta' tranquilla, ma cosa vuoi ancora, guarda quanti impegni hai, guarda gli altri, la loro vita normale, la loro famiglia normale. Non ti basta tutto questo? E poi pensa alle possibili figuracce, pensa alla tua incapacità». Questo che mi parla l'ho chiamato "demone nanetto" ed è lo spirito del male che cerca continuamente di farmi sentire appunto piccola, incapace, inadeguata e che vuole convincermi ad abbandonare.

L'altra voce mi dice: «Buttati, lasciati andare tra le mie braccia, donati agli altri e quello che darai in amore te lo ripagherò io con una misura scossa e traboccante che verserò nel tuo cuore. Non lo senti come voli in alto con me? Non la senti quella gioia che ti riempie più di tutto nella vita?». Questa è la voce di Dio.

La voce di Dio mi riempie di gioia improvvisa, ma subito dopo il demone nanetto mi blocca con la paura. La voce di Dio, allora, viene velata da un violento vento che mi caccia in un deserto dove la mancanza di gioia vasta e profonda rendono lo spazio dentro di me un luogo arido e inospitale. Poi il vento dello Spirito spazza via le nuvole e mi avvolge nuovamente nel suo abbraccio che mi libera. Allora tutto, sia in me che fuori di me, assume una luce e un aspetto diverso, tutto è quello di prima, ma nulla appare come prima: le cose, i luoghi, le persone... tutto è diverso, tutto è nuovo. È un preludio ai cieli

nuovi e alla terra nuova? (*“Poi vidi un nuovo cielo e una nuova terra, poiché il primo cielo e la prima terra erano scomparsi, e il mare non c'era più”* . Ap 21,1)

3.2 - Due voci opposte

Le ho chiamate la voce di Dio e il demone nanetto.

È come se Dio mi spingesse a fare e a essere e il mio demone mi bloccasse buttandomi in faccia le mie possibili sconfitte. Dio mi dice: «Bravo servo fedele»; e il demone: «Hai sbagliato: non sei capace».

In certe situazioni ci sembra che tutto ci spinga incontro a Dio, a volte anche contro la nostra volontà, facendo scelte che, nonostante le nostre remore, paure, senso d'incapacità, ci fanno sentire quella gioia esplosiva, quella pace nel cuore che ci fa capire che stiamo camminando non da soli, ma con Dio.

La lotta fra le due voci s'inasprisce quando diventiamo “pericolosi” per l'azione del “nemico”: è allora che egli cerca in tutti i modi di renderci innocui.

Che metodi usa? Ci mette davanti, esagerandole, tutte le difficoltà che la nostra scelta per Cristo comporta, ci mostra tutte le nostre incapacità e i nostri limiti, ci fa vedere tutto negativo e catastrofico, ci evidenzia eventuali rischi e ci mette in dubbio su tutto. È il suo modo per non farci approdare a un bene maggiore e per farci scegliere strade più tranquille.

In questa situazione Dio non ci abbandona. Passata la tempesta, durante la quale ci sentiamo in balia di forze a noi avverse, c'è sempre un raggio di sole più luminoso degli altri che ci incoraggia a non mollare.

E se la situazione è l'opposta? Se abbiamo scelto la strada più tranquilla, come capire se è la migliore per noi? Non c'è più lotta interiore perché lo spirito del male non teme più nulla da noi. Sentiamo, sì, una certa pace, che è però assenza di lotta, non vera pace. A farci capire che non è vera pace è quel senso di malinconia, di mancanza di gioia profonda, la rassegnazione che ci prende. Ma Dio non ci lascia in balia del nostro “limbo”. Ci richiama alla pienezza ridestandoci con una parola, una frase che diventa Sua Parola ed è ciò che in quel momento ci serve per ricordarci dove vuole essere veramente il nostro cuore. Ci prende allora quel sentimento di nostalgia di Lui che ci cattura e non ci molla più. Ti puoi chiudere le orecchie e anche il cuore, ma grida così forte, con un silenzio così assordante, che non si può non sentire.

Se volessi cercare un'immagine che rappresenti in modo esemplare quella che è stata la mia esperienza spirituale, sceglierei l'immagine del mare. Più precisamente l'immagine di come le onde lambiscono la spiaggia: arriva un'onda a coprire e bagnare la riva e poi, subito dopo, l'onda si ritira; poi nuovamente onda e risacca, onda e risacca. A mutare questo ritmo altalenante ci pensa la marea e il vento: la prima modificando la quantità di spiaggia sommersa, il secondo ingrossando il mare e creando onde più violente e una risacca più brutale; in ogni caso sempre un movimento di alti e bassi. A ogni attacco dello spirito del male segue un “abbraccio” del mio Signore; con un ritmo oscillante: desolazione e consolazione, desolazione e consolazione, con attacchi più o meno intensi, più o meno lunghi, ma sempre l'uno a seguire l'altro.

Attraverso le parole del mio diario spirituale, proverò a descrivere come si sono espresse le mozioni di questi spiriti.

3.3 - La voce di Dio

Qual è la “voce” di Dio, qual è il suo modo di essere “presenza” nella mia vita? Anzi quanti sono i suoi linguaggi di amore?

La sua presenza si manifesta soprattutto in un sentimento, difficilmente descrivibile e quantificabile: la pace vasta e profonda, che, nonostante tutto, sento in me.

3.3.1 - La gioia, la serenità e la pace sono presenti sin dall’inizio della mia storia con Lui

Già all’inizio dei miei anni di tirocinio come accompagnatrice, attraverso di esse Dio mi confermava nelle mie scelte:

Mi sento invasa dalla gioia e dalla serenità: è questo a farmi capire che sto facendo la cosa giusta.

E’ meraviglioso sentirsi pieni, traboccanti del Tuo amore, essere riempiti di serenità, di pace. Spero di essere contagiosa.

Ora respiro a pieni polmoni, sento una pace vasta dentro di me.

La pace e la serenità sono ritornate a visitare il mio cuore. E’ questo è il Tuo biglietto da visita.

La gioia che ho nel cuore, quel sentirmi bene nel Tuo bene, la pace vasta e profonda che m’invade, zittisce tutte le altre voci.

La certezza della direzione giusta mi è data da quella gioia esplosiva che smorza tutte le titubanze e le paure, anzi, che riesce a sovrastarle.

Solo Tu mi sai riempire di una dolcezza così profonda e vasta che è impossibile descrivere a chi non la prova. Solo Tu mi sai riempire così il cuore di una serenità e di una tenerezza indescrivibile.

3.3.2 - Più avanti questi sentimenti si trasformano in qualcosa di più coinvolgente e profondo

Mi sembra di vivere in uno stato di preghiera perenne, tale è la gioia e la serenità che mi pervade. Ti sento vicino, molto vicino, direi fuso in me. Ieri sera tornavo a casa a piedi e quel vento strano che mi circondava, le spighe e l’erba che ondeggiavano sospinte dal vento... lo sai che il vento mi fa sempre uno strano effetto, mi ricorda il Tuo Spirito, il vento mi dà sempre la sensazione della Tua presenza, del Tuo parlare. E’ stato meraviglioso sentirmi dentro quel vento, circondata da esso. Grazie.

Mi sono sentita avvolta dal Tuo abbraccio, e mi mancava quasi il fiato da quanto mi stringevi mentre piangevo silenziosamente di gioia. Grazie: le preghiere più belle non hanno bisogno di parole, ma di sentimenti.

Ti ho urlato per tutto il mattino la mia paura e Tu in cambio mi hai invaso di tutta la dolcezza e la tenerezza che solo una madre può dare.

Ti avevo chiesto una Parola, mi hai risposto con un sentimento. Mi hai inondato di dolcezza e tenerezza, Mi sono veramente sentita presa in braccio e stretta al petto di una madre, ho respirato il profumo del mio Dio madre.

...e poi calmarmi, lasciarmi calmare da Te, pregarti di consolarmi, di abbracciarmi, di non lasciarmi. E restare a guardarti, e in Te, Gesù, scrutare il volto di Dio Padre. L'hai detto Tu: "Chi ha visto me ha visto il Padre" (Gv 10, 30).

...quella sensazione di dolcezza, di respiro a pieni polmoni, la Parola che ti allarga il cuore, l'Amore che ti avvolge e ti commuove fino alle lacrime, la sensazione che tutto è relativo, se ci sei Tu; tutto ha senso solo in relazione a Te. Il senso di un incontro che vale tutta una vita.

Mi fai toccare vette di tenerezza e di lode inimmaginabili. Mi sento in armonia con tutto ciò che mi circonda, ma soprattutto con tutto ciò che sento. Sono in armonia con la parte più interna di me, mi sento cullare dalla pace, dalla quiete e dalla tranquillità. Riesco a gustare tutto perfettamente, mi sento in armonia con tutta me stessa. Grazie per come mi sento. È pace intima la Tua presenza in me!

Ecco, senza alcun motivo, così, all'improvviso, mi fai gustare quella sensazione di "abbraccio dell'anima", quella sensazione di pace, di benessere che m'invade l'anima, che mi avvolge interiormente. Quella sensazione di unione con Te, di essere io in Te e Tu in me. Mi vengono spontanee la lode e il ringraziamento e lo stare qui, così, in silenzio a guardarti, ad assaporarti, a sperimentarti all'infinito. Grazie.

Ecco, la sensazione che provo è indescrivibile: mi sento invadere e avvolgere dal Tuo amore. È una sensazione strana, è come essere immersi in qualcosa o avvolti da una sensazione di benessere, è sentirsi riscaldare ogni cellula del corpo, è sentirsi avvolti di Amore. Grazie, perché ci sei e me lo fai sentire!

Provo un sentimento di serenità interiore, di tranquillità, di sentire che è questo che devo fare, che mi dà la forza di non mollare. È la certezza di camminare con Dio e la sensazione è indescrivibile.

Impossibile descrivere la sensazione, che è certezza, di essere amata da Dio; impossibile dargli una motivazione logica o una spiegazione razionale. Tutto il mio io si nutre e vive di quest'Amore. È una sensazione che m'invade dentro, mi dilata i polmoni e mi riempie da farmi sentire e vedere uno spazio enorme dentro di me, quasi da farmi trattenere il fiato. In me c'è uno spazio smisurato, il mio io è un mondo immenso e luminoso, riscaldato e illuminato dall'Amore di Dio; c'è da perdersi per poi ritrovarsi nell'Amore e in ogni viaggio mi prendono una gioia infinita e una commozione immensa e indescrivibile, passerei la vita a gustarmi quest'Amore!

E tutto è Grazia, tutto è Amore e lode e commozione. Tutto è grazie e riconoscenza perché io non avevo mai chiesto tanto e non conoscevo tanto e tutto mi viene dato come dono da donare a mia volta.

3.3.3 - Normalmente Dio parla con le Parole delle Scritture

La sensazione che mi riempie ora è di una dolcezza indescrivibile: mi sento amata di un amore smisurato, le Tue parole non mi fanno paura, anzi la mia preghiera ora è di “sentire” le Tue parole, quelle che dici al mio cuore perché ciò che ne deriva è di una gioia e di una pienezza che non si possono spiegare.

Dio parla anche attraverso la Parola che in quel preciso momento diventa parola per me, perché assume un significato profondo, acquista una forza tutta sua, diventa Parola che all'improvviso illumina, scalda, consola. Sono queste “parole” che diventano faro nei momenti di nebbia fitta, punti fermi, come delle ancore quando attorno tutto sembra muoversi in una danza vorticoso in cui ogni punto fermo, ogni certezza sembra sparire e non essere più tale.

Ogni Tua parola è dolce e tenera. Ogni Tua parola letta diventa un balsamo che mi accarezza il cuore. Ogni Tua parola ascoltata si fa spazio dentro di me rivestendomi di una tenerezza senza fine. La mia preghiera è diventata un lasciar fare a Te. Mi stai dando tanto, troppo, ed io Ti lascio fare. Mi lascio invadere il cuore da tutte queste attenzioni che non avevo chiesto, ma che mi nutrono più di ogni cibo e mi fanno vivere più dell'aria che respiro.

“NON TEMERE E NON ABBATTERTI”. Ok, questo sono proprio sicura che me lo hai detto Tu. «Non temere e non abbatterti. Se qualcosa di buono si sta muovendo in te, sono io che l'ho posto, sono io che faccio grandi cose con ogni persona che si lascia modellare da me. Abbi fede e speranza».

*“Non aver paura, ma continua a parlare e non tacere perché io sono con te” (At 18, 9-10).
“Mia roccia, mia fortezza, mio liberatore; mio Dio, mia rupe in cui trovo riparo; mio scudo e baluardo, mia potente salvezza” (Sal 18). Questo è il mio Dio: un Dio al mio fianco, un Dio con me, un Dio da interporre alle mie paure, un Dio che mi fa da scudo.
Ho percepito la dolcezza delle Sue parole: «Fidati, non temere, non abbatterti, niente e nessuno potrà separarti dal mio amore».*

3.3.4 - A volte sono parole che diventano promessa di un qualcosa che sarà

Io Sono con te ovunque tu ti trovi, devi solo permetterti di vedermi: Io Sono nel bello e nel buono di Antonio, di Michele, di Stefano, di Federico, ecc... e aspetto di essere tirato fuori da dove mi si vuol nascondere.

3.3.5 - Altre volte mi chiamano a fidarmi di Te nel mio fare

Una parte di me mi dice che ci sei, che è tutto nelle Tue mani. Lo Spirito del Bene mi dice: «Pregaci su, parla con Me delle persone che accompagni. Io ci sono e faccio e non solo attraverso di te: faccio con loro, sono io che faccio; tu media con la preghiera. I giorni dopo l'incontro impara a calmarti, riposati tra le mie braccia; il fare e l'agire d'impulso lo sai che non vengono da me».

L'incontro poi è andato bene, ho imparato a non mollarti un secondo, a rimanere costantemente in preghiera. So che Tu non mi abbandonerai e ciò mi basta.

Mi sentivo nella pace, sentivo che le avevo detto tutto ciò che potevo dirle e che avevo fatto tutto ciò che era nelle mie capacità. La mettevo nelle Sue mani pregando per lei.

3.3.6 - Qualche volta possono essere quasi dure, per scrollarmi dalla mia inerzia

“Ma Gesù gli disse: «Nessuno che abbia messo la mano all'aratro e poi volga lo sguardo indietro, è adatto per il regno di Dio»” (Lc 9, 62). «Hai fatto una scelta, l'abbiamo fatta insieme, smettila di fare la bambina: si va avanti. A che serve ritornare sempre sui soliti passi? Ciò che hai fatto, “arato”, resta dietro di te, il regno di Dio è davanti, la scelta è fatta, i frutti li vedi da te; e allora basta, si va avanti!»

3.3.7 - Anche attraverso gli altri Dio mi fa capire che la strada è quella giusta: facendomi vivere con loro il mio nome spirituale...

Ieri, colloquio con A. Quale e quanta gioia quando improvvisamente mi ha abbracciata! Lei non è il tipo che abbraccia e bacia tutti, anzi! Questo è il segno che qualcosa di Tuo è passato in lei. Ho pensato subito al mio nome spirituale “L'abbraccio di Dio che libera”. Sì, in quell'incontro ho vissuto il mio modo specifico e tutto personale di mostrarTi.

Colloquio con B. Mi ha lasciato nell'anima una gioia immensa, è stato un buon colloquio; Tu c'eri, eccome! È stato bello quando lei, spontaneamente, mi ha chiesto di abbracciarmi. Ecco, in quel momento ho sentito tutta la verità di quello che stavo facendo e in quel momento ho vissuto il mio nome spirituale.

Continuo a vivere pienamente il mio nome spirituale e, nonostante le mie paure, Tu continui a confermarmi nelle mie scelte.

3.3.8 - ...e constatando i frutti maturati in loro

I frutti li vedo nelle persone. Ho visto i frutti nei miei esercitanti, dunque va bene così.

Mi sento veramente il cuore traboccante di gratitudine per le cose meravigliose di cui sono testimone.

Mi sembrava di non fare abbastanza, di non dare tutto ciò di cui avevano bisogno, ma poi ho guardato alla strada che hanno percorso, alle conquiste che hanno fatto in un anno, ai frutti buoni.

3.3.9 - In ogni caso il Suo biglietto da visita resta la serenità e quel “sentire” che diventa certezza che la scelta è giusta

Se penso di continuare, mi prende la paura e nello stesso tempo tanta dolcezza. Se penso di smettere sento un sollievo immediato e poi un dispiacere pungente per ciò che perdo, come se interrompessi il lavoro e la crescita di questi anni. Penso alle occasioni di crescita che perderei, alla gioia di portare qualcuno a Te...

Kaire: il mio cuore mi dice «Fallo! Farlo è nello spirito di Cristo, non farlo è scendere dalla croce. Farlo è affrontare con fede la vita, dove ti porta la vita. Non farlo è scappare dal problema». E quando lo spirito del male mi butta in faccia le mie incapacità e il mio niente? Io gli rispondo che ha ragione, ma nel mio nulla ci sei Tu che sei il mio tutto.

Pensavo che io un gruppo Kaire non ero in grado di portarlo avanti da sola, eppure la serenità persisteva. Anche il senso di leggerezza, di pace e di gioia che ho provato questa mattina sono indescrivibili.

Mi sento bene, sono felice, mi sento sulla carreggiata giusta, in sintonia con ciò che sono e che faccio.

Mi sono sentita riempita di gioia per tutta la giornata.

Dio, presente nella mia vita, mi confermava e mi conferma la Sua presenza con una serenità e una pace difficilmente descrivibili.

Concludendo, posso dire, dalla mia seppur breve esperienza, che Dio parla soprattutto attraverso i sentimenti che suscita nelle persone. Nel mio specifico, i sentimenti di serenità, di pace vasta e profonda, di sentirmi nel Suo amore, ecc... erano spesso a conferma di ciò che stavo facendo o a contrastare un attacco del demone nanetto.

Come se Dio volesse effettivamente stimolarmi a continuare e a consolarmi e proteggermi dalle mie paure e titubanze: «Fidati, non temere: io Sono con te», questo cercava di dirmi in tutti i modi possibili. Un Dio che non demorde, un Dio caparbio, testardo, cocciuto, illogico, pazzo, folle... Sì: folle d'amore per ognuno di noi. Anche quando Lo sentivo presente nella Parola o attraverso gli altri, a seguire c'era sempre un sentimento forte e un'immensa commozione: era ed è il timbro che conferma ciò che viene da Lui.

Rileggendo il mio diario provo una profonda commozione e un'immensa lode per come Dio si è preso e si prende cura di me, per come mi rende ricca con tutte le sue attenzioni.

3.4 - La voce del nemico

Se da una parte c'è lo Spirito del bene che mi spinge a continuare nel compito che mi ha affidato, sul fronte opposto, sempre presente in maniera martellante, c'è lo spirito del male che fa di tutto per sviarmene.

Mi sento spinta inesorabilmente verso una strada troppo difficile da percorrere: io accompagnatrice spirituale! Perché, Dio, proprio io? Tutto mi porta in quella direzione, ma io non voglio, ho paura.

Il demone nanetto approfitta di tutte le mie paure e di tutti i miei bisogni, sottolinea ed esagera ogni mio errore e ogni mia caduta. È sempre in agguato, pronto a schiacciarmi e a farmi sentire insignificante.

Ecco tutti i modi con cui tenta di bloccarmi.

3.4.1 - Affonda i suoi artigli nel mio bisogno di stima

Com'è andata ieri sera al secondo incontro Kaire? Perché il mio bisogno di stima è ancora così forte da aver bisogno di sapere se ho svolto il mio ruolo positivamente o no? Se la risposta fosse no, che cosa mi preoccupa: la figuraccia o aver tolto al gruppo la possibilità di incontrarti? Perché dopo due anni di Esercizi mi sembra di essere ancora al punto di partenza? Sono sicura di fare il passo giusto o faccio perdere tempo ed energie a me e anche agli altri? Mi sento ancora schiava del mio bisogno di stima, mi muovo con grande insicurezza e paura di sbagliare.

Mi vedo un fallimento, una stupida illusa; una che vuole fare una cosa per cui non ha le capacità. Mi dà ai nervi essere così, non mi accetto. Ma quale "prodigio"? Una scema che dipende dal giudizio della gente, che ha bisogno dell'incoraggiamento e della stima degli altri.

Come vorrei fosse già domani! Come vorrei fosse già finito tutto! Come vorrei non essermi mai messa in questa situazione! Come vorrei starmene tranquilla! Come vorrei sapere che sono brava, che andrà tutto bene! Come vorrei sapere sempre tutto, avere belle risposte confezionate su misura per ogni situazione! Come vorrei avere la capacità di gestire un incontro in modo impeccabile!

Il mio bisogno di stima, di essere accettata e approvata, il mio senso di fallimento, il mio bisogno di riuscire, il mio voler sapere che sono brava e capace...: conosco la mia insicurezza, il mio bisogno di conferme, la mia indecisione. Il rischio è di dare ascolto al mio demone e mollare tutto, scappare. Tutto ciò non mi fa crescere, e mi lascia sempre in balia dei miei bisogni di sicurezza e di stima.

3.4.2 - Mi schiaccia confrontandomi con gli altri

«Sei un'incapace, un'illusa, guarda gli altri come sono bravi, come si esprimono bene, che esperienze e riflessioni fanno».

Sono invidiosa di quella persona: penso sia più brava di me, più capace, intelligente e preparata. Questa notizia mi butta immediatamente in faccia i miei limiti e le mie incapacità, e il demone nanetto mi dice: «Tu non vali, non sai e non sei niente e nel confronto con altri usciresti perdente: sei piccola, insignificante, non vali nulla, sei un nulla».

Mi sono sentita in questi giorni molto sofferente interiormente, legata a mille dubbi e ripensamenti, soprattutto quando sento persone che si esprimono in modo impeccabile dicendo cose meravigliose. Dentro di me il mio demone mi dice: «Hai sbagliato strada: tu non sai parlare. Se apri bocca, tutti i tuoi bei pensieri e riflessioni si bloccano e nella tua mente c'è il vuoto». Che te ne fai, Signore, di una così?

Signore, sei sicuro di quello che mi chiedi di fare? Con tutte quelle persone che parlano bene e sanno sempre cosa dire, vieni a chiedermi una cosa per la quale non mi sento per niente tagliata.

Ecco, ancora una volta sono colpita nel mio sentirmi inferiore, incapace, nel vedere gli altri più bravi, più brillanti, più preparati, con più capacità di me. Sempre questo senso d'inadeguatezza, questo bisogno di conferma da parte di tutti.

3.4.3 - Mi scoraggia, mi fa sentire incapace, inadeguata, indegna

Mi sento inadeguata, fuori posto, incapace, inutile. Mi sento stupida, banale, insipida. Sono stufa: dove penso di andare? Che penso di voler fare?

Io accompagnatrice spirituale? Io che non so parlare? Io che non ricordo neanche quello che ho appena letto? Io che non saprei guidare un incontro? Io che non ho nessuna preparazione? Io? Io non mi sento in grado di gestire un gruppo ed è questo che mi spaventa: non capire se sono io che vado avanti perché mi sento portata dallo slancio del momento, dall'entusiasmo di fare e comunicare agli altri quello che sento io. Ho paura di fallire, di non essere in grado di gestire la situazione, di non riuscire ad aiutare gli altri.

Il mio démon mi urla nelle orecchie sempre le stesse cose: «Non hai le capacità, non sei niente, non ti sai esprimere, non saprai mai tenere un discorso. Non fare niente, non esporti, evita le figuracce, evita di metterti in ridicolo. Guarda: la maggior parte delle persone fanno la loro vita tranquilla: sono cristiani la domenica andando a messa e sono del mondo gli altri sei giorni. Tutto sommato è meglio non far niente: perdi un sacco di tempo e di energie. Ma stai tranquilla, chiuditi nella tua famiglia. Non vedi che trascuri la casa, il marito, i figli? Concentrati su di essi, dedicati solo a loro, fa' la brava moglie, madre, donna di casa».

La paura e l'incertezza, compagne di sempre, il senso di incapacità, di inadeguatezza, di non sapere, di non essere preparata, di non essere all'altezza, di deludere le aspettative, di non saper gestire la situazione da sola, il senso di fallimento, di non riuscire a gestire un gruppo. La paura di essermi lasciata condurre verso qualcosa troppo grande per me, di essermi illusa e aver illuso altri. Mi sento sbagliata, fuori posto, mi sento debole, vulnerabile, mi sento fallita, incapace. Tutto ciò mi porta alla sensazione di amarezza, di delusione e sconfitta.

Ancora una volta sono convinta che non ne ho le capacità. Non ho la stoffa dell'accompagnatore: non sono determinata, decisa, ho bisogno di conferme. Tu continui a dirmi di fidarmi, ma io continuo a cadere nel mio senso di incapacità.

«Non vali nulla, non sei nulla, farai un disastro, non fa per te, non hai le capacità, ecc...». Lo spirito del male mi dice di fare per poi buttarmi in faccia i miei errori e le mie sconfitte e dirmi che non posso nulla, che ho sbagliato, che non valgo nulla.

Ieri sera, prima dell'incontro, ero assalita dal senso d'incapacità, d'incompetenza e dalla paura. Il dopo è stato quasi peggiore del prima, avevo paura di essere travolta dai miei stessi pensieri distruttivi, che vengono ad assalirmi puntualmente.

3.4.4 - Mi riempio di paure

La mia paura è di non essere all'altezza della situazione, di impedire agli altri con la mia inesperienza di incontrarti, di sciupare momenti importanti.

Quando ascolto la Tua Parola il cuore si allarga, si riempie di gioia, di speranza, di voglia di fare; poi, d'improvviso, mi assalgono le mie angosce: senso di incapacità, di incompetenza, paura di sbagliare tutto, di danneggiare le persone, di non avere nulla da offrire e da trasmettere. A chi dare ascolto? Se non so fare discernimento su me stessa, come aiutare gli altri a farlo? Verso dove sto andando, che strada è mai questa?

Sono assalita dalla paura di ciò che mi succederà dopo. Vorrei evitare il colloquio per non subire i colpi del demone nanetto. Non ho nessuna voglia di combattere, so che soccomberei.

Paura di non essere accettata. Paura di deludere le aspettative (loro aspettano Michele). Paura di fare la figura della stupida. Paura del giudizio degli altri. Paura di rovinare un incontro con Te, cioè di non essere trasparenza del Tuo volto.

Temo di affogare nelle mie paure, di lasciarmi inghiottire dalle mie insicurezze, di farmi schiacciare dagli altri. Io non sono forte, non sono autorevole, non so difendere le mie posizioni, non amo i ruoli di responsabilità.

La tentazione di ingigantire il suo atteggiamento e di drammatizzare tutto è forte. Lo spirito del male in questo è abilissimo.

3.4.5 - Mi mette in testa una quantità enorme di dubbi e di scrupoli

Questo è il mio pensiero ricorrente: forse non è la mia vocazione, il mio compito è un altro. Accompagnatrice spirituale: ma quando mai?

E' stato un bel colloquio o una chiacchierata? Questo è il problema.

L'angoscia che mi ha preso questa notte era legata proprio al mio sentirmi inadeguata e incapace. Sono sicura sia questo ciò che vuoi da me? O sto prendendo un grosso granchio? Sto solo perdendo tempo?

Oggi il colloquio con C.: non so, ho mille dubbi e paure. Ho paura di non aver colto passaggi importanti, soprattutto le cose non dette, i messaggi non verbali. Ho paura di avere involontariamente aperto io strade, dato suggerimenti troppo espliciti. Mi sembrava di non fare abbastanza, di non aver dato tutto ciò di cui aveva bisogno.

E se non fosse vero niente? E se fossi solo un'illusiva? Sto andando incontro a una cosa più grande di me. E se non riesco a portarla? Io non ho le capacità di gestire un gruppo mio! E se mi fermo qui? Ho paura di combinare un gran pasticcio! Il Kaire in mano mia, ma con quali capacità? Come capire gli altri? Che dire? Davanti a me ho il vuoto totale! Scappo? Torno in dietro? Sto andando avanti inesorabilmente verso lo sfacelo?

Purtroppo gli scrupoli mi assalgono ora: potevo dire qualcosa di più? Potevo cogliere sfumature che ho sottovalutato?

3.4.6 - Mi crea sensi di colpa

Io mi sento amareggiata, mi sento in colpa, dove avrei potuto fare di più per lei? Cerco di non ascoltare lo spirito del male che ora vorrebbe buttarmi giù con il senso di fallimento. Il suo gioco è proprio quello di trasformare una stupidata in una catastrofe e lo fa proprio soffocando in me le mie reazioni facendomi provare paura delle conseguenze nell'altro, in modo tale che io le ingigantisca e le rielabori esagerandole.

Perché vado via tutti quei giorni per trovare Te e abbandono la mia famiglia? Mi sembra di rubare tempo a loro.

Vedo i miei limiti, le mie incapacità, il poco tempo che ho, l'impegno che comporta questa scelta, il tempo che ruberei ai miei figli e ad Antonio, tutte le energie che dovrei usare.

«Che madre sei? Tutta presa per gli altri ti accorgi dei tuoi figli? Che rapporto hai con loro? Quanto tempo dedichi alla tua famiglia?».

«E' troppo impegnativo, ti porta via un sacco di tempo, non sarà una passeggiata» e io resto inchiodata alle mie paure altalenanti.

3.4.7 - Alla fine, dopo aver sparato tanti e tali colpi, cerca di condurmi alla resa

Le mie paure, se lasciate crescere, mi portano sempre nella tentazione d'indegnità e d'incapacità e mi dicono di mollare tanto non ce la farò mai, sono un'illusa.

E' così, mi devo adeguare: non c'è nulla da fare.

«Adeguati, non discutere, accetta, non gridare, non alzare il tono, rassegnati, la paura e la timidezza ti bloccano».

Io non ce la faccio, non ce la farò. Svuotata, delusa, stressata come sono, che cosa ho da dare?

Mi sento rifiutata, non amata, mi sento sbagliata, mi sento ferita e umiliata. La mia tentazione è di abbandonare la lotta e di allontanarmi.

Vado a Messa. Mi assalgono tutti i dubbi, tutti i miei limiti mi vengono davanti, ho voglia di mollare, di terminare quest'anno e poi basta.

Se questo è il frutto di quello che faccio, allora è tutto sbagliato.

Il mio pensiero razionale, basando tutto sulle mie forze e capacità, mi dice che sono un'illusa, che sono incapace. No, non fa per me. Non mi sento pronta a guidare un gruppo da sola.

Molla tutto: conformati al nulla che sei.

3.4.8 - Riesce perfino a farmi mettere in dubbio l'esistenza di Dio

I dubbi più atroci: ma chi prego? Ma che Dio? Dio cosa?

Dio è una nostra invenzione, cado e nessuno mi prende: Dio non c'è! Lo abbiamo fatto uomo per catturarlo e farlo a nostra misura! Lo adattiamo e lo creiamo a grandezza del nostro bisogno di non essere soli!

Di che cosa ho paura? Di fallire? Di non dire niente? Ho paura che Tu non ci sia, anzi che io non Ti senta. Ho paura di sentire solo la mia agitazione e tensione. Ho paura di sentire solo le mie voci che vogliono salvarmi e non la Tua voce! Di sentire i miei bisogni che urlano forte e che sovrastano la Tua voce fino a sommergerla e soffocarla, di trovare solo soluzioni umane, solo parole mie e non la Tua Parola per lei. Di questo ho paura: ho paura di me, della mia non libertà.

Queste sono tutte le astuzie con cui il demone nanetto cerca di farmi cambiare strada. Va sempre a colpire nel punto più debole, coglie sempre la palla al balzo, parte da una verità e la esagera. Nel mio caso colpisce il mio senso d'incapacità, la mia poca stima in me stessa, il mio bisogno di conferme.

CAPITOLO 4

GLI STRUMENTI PER GESTIRE IL SENSO D'INADEGUATEZZA: COME CONTRASTARE "LA VOCE DEL NEMICO"

Se da una parte c'è Dio, che su ognuno di noi ha un progetto di felicità e pienezza, dall'altra c'è il male che in tutti i modi cerca di impedire che il bene si realizzi.

Voglio sottolineare che il progetto di Dio su ognuno di noi non è una strada già stabilita e tracciata che noi, come tanti esploratori, dobbiamo scoprire. No: qualsiasi sia la nostra realtà di vita, qui, ora, in questa parte di mondo, in questo momento storico, in questa situazione sociale, Dio ci invita a vivere e testimoniare uno stile di vita che parte da e arriva a un Amore. Partire dal Suo Amore e, attraverso il nostro amore, trasmettere l'AMORE: questo è il Suo sogno.

Lo scopo del male è impedire che tutto ciò avvenga utilizzando tutti i modi e i mezzi possibili, in una lotta senza esclusioni di colpi. Nel caso specifico di una persona con poca autostima, l'arma migliore è tenerla schiacciata nel suo senso d'inadeguatezza, farla sentire incapace, inadatta, insufficiente, meno brava, meno capace, meno preparata. Convincerla a non fare per non esporsi, per non sbagliare, per non rischiare di perdere stima, affetto, sicurezza.

Con quali armi contrastare tutto ciò?

1. Il confronto con la realtà, facendoci accompagnare dallo sguardo amorevole di Dio.
2. La fede: Fidarsi che Dio c'è e fa.
3. Affidarsi allo Spirito.
4. La lotta spirituale, cioè imparare a conoscere, affrontare e annientare chi ci vuol tenere schiacciati per renderci innocui.
5. Riconoscere gli scrupoli, cioè tutti quei pensieri che ci impediscono di avanzare nel nostro cammino spirituale tenendoci inchiodati a decisioni già prese.

4.1 - Il confronto con la realtà

Come far fronte alle esagerazioni dei nostri demoni? Come ridimensionare le paure?

Quando il mio demone nanetto cerca -e ci riesce!- di farmi vedere tutto nero, tutto sbagliato, tutto negativo, è essenziale ridimensionare i pensieri e confrontarli con la realtà. È veramente tutto nero, tutto sbagliato, tutto negativo? Oppure in mezzo a quest'apparente disastro si nasconde un germoglio di bene che sta crescendo? Sì, posso dire che, se invece di inforcare gli occhiali del demone nanetto mettiamo quelli di Dio, la visuale cambia: ecco che allora tutto diventa occasione di crescita. Anche gli errori, le mancanze, le difficoltà, le paure, viste con lo sguardo d'amore che Dio ha verso noi, sue creature, diventano sfide a una crescita che può realizzarsi all'interno del suo abbraccio, fatto di benevolenza e di comprensione.

Quando il mio demone cerca di schiacciarmi, ho imparato a contrastarlo guardando ai frutti che vedo nascere in me e negli altri anche attraverso di me. Ho imparato a guardare alla realtà dei fatti, ascoltando anche quello che mi dicono il mio accompagnatore, chi accompagno e chi mi vuole bene.

Ecco le conferme che ho avuto dai miei esercitanti.

SMS: *“Posso dirti grazie? Forse, so già la tua risposta, ma lascia che te lo dica. Non sai il bene che mi stai facendo”*

“Mariarosa, che dire? Una persona fantastica, dalle doti e dal carisma eccezionali. Non pensavo fosse così...dal di fuori non si nota, ma ha sempre la parola giusta al momento giusto! Un dono che sta portando agli altri in maniera stupenda e positiva... Quando ti penso all'interno del gruppo mi commuovo... con la tranquillità che ti contraddistingue riesci a trasmettere in noi pace e la consapevolezza che la maggior parte dei nostri problemi è dentro noi stessi e dobbiamo far fronte noi stessi a loro dicendo che cambiando noi, cambiano i problemi e di conseguenza gli altri. È proprio la missione che sei chiamata a vivere!”

SMS: *“Grazie per questa mattina, sei stata una boccata di ossigeno, sei la carezza di Dio”*

Sto imparando a non sminuirmi, a non nascondermi dietro a false modestie, perché posso liberamente dire che tutto ciò mi ha fatto e mi fa molto piacere; non in quanto alle parole che mi sono rivolte, ma in quanto a quello che posso trasmettere di Dio agli altri, cioè quella parola giusta al momento giusto. Nonostante tutti i miei dubbi, senso d'inadeguatezza, eccetera, Dio sa ugualmente farsi strada e arrivare agli altri. È questo che mi commuove, perché, in realtà, questa era la mia preghiera di sempre, ancora prima di sapere che cos'era l'accompagnamento spirituale: portare gli altri a Dio attraverso quello che io sono e che vivo, anche senza rendermene conto.

Sono conferme che mi riempiono di gioia, perché mi dicono che Dio si comunica agli altri attraverso di me e che si comunica a me attraverso gli altri!

Ogni incontro Kaire diventa momento per accorgermi di come Dio sia presente attraverso di me o nonostante me; l'importante è che ci sia! E i progressi che vedo in chi accompagno mi danno la misura del buono che c'è in ciò che facciamo e mi aiutano a rendermi conto che anch'io sono “preziosa”, non un nulla! E ringrazio Dio che finalmente mi sta dando di vedermi nella mia verità.

4.2 - La fede: fidarsi che Lui c'è e fa

Un primo importante passo per cercare di superare le proprie paure è sperimentare che Dio c'è. Si sperimenta che effettivamente c'è e fa quando, invece di scappare per salvarsi, si affronta il compito assegnato, l'incarico assunto o l'impegno prefissato, ecc... costi quel che costi, anche il fallimento, con la certezza che Lui c'è, o anche... per provare se c'è!

“Egli, infatti, quando vede un'anima assai pusillanime, le manda, contro sua voglia, un qualche grande travaglio e glielo fa superare vittoriosamente: allora essa smette ogni timore, e si offre a Dio con maggiore coraggio” (S. Teresa D'Avila il castello interiore).

Ecco altri stralci del mio diario che a mio avviso possono essere significativi per capire cosa può succedere quando ci si fida.

Questa sera c'è l'incontro di preparazione per i centri di ascolto. Mi è arrivato l'invito di partecipare come animatrice. La tentazione, naturalmente, è quella di rifiutare. È comodo non far niente, non esporsi, non rischiare brutte figure. Per me un atto di umiltà diventa accettare, diventa mostrarmi così come sono, accettando i miei limiti e le mie paure.

Nel momento in cui non ho guardato a me stessa, a ciò che per me poteva essere più conveniente, o più vantaggioso, o più semplice e mi sono resa disponibile, senza remore,

a cambiare gruppo, zona di incontro, ad accettare di condividere l'animazione con persone che non conoscevo, nel mio salto Tu mi hai accolto a braccia aperte. Hai trasformato tutta la situazione in bene per me rendendomi tutto più dolce e forse più facile. Così ora mi trovo ad animare l'incontro con una mia carissima amica. Tutto quello che temevo di affrontare si è dissolto nel momento in cui ho accettato di rendermi disponibile senza tanti calcoli e tornaconti personali.

Dovevo tenere io un incontro di evangelizzazione da sola...

Perché lo faccio? Perché ho accettato di tenere io l'incontro di questa sera? Perché subito dico di no e poi faccio quello che mi si propone di fare anche se mi sembra assurdo? Mi potrei benissimo ritirare, sarei ancora in tempo, la faccia sarebbe salva. Ma ho bisogno di sperimentare che sono niente e se qualcosa di buono ne uscirà sarai stato Tu a farlo. Se sarà un disastro sono curiosa di ascoltarmi dentro, di sentire le mie reazioni e soprattutto di sentire che Tu sei con me. Non è una sfida, Dio, che Ti faccio. No, non è la tentazione di lasciarmi cadere per vedere se Tu mi prenderai ("Non tentare il Signore Dio tuo"), ma è bisogno di capire che posso, con Te, essere sopra a quello che mi succede: al successo o all'insuccesso, a una bella figura o a una figuraccia, perché Tu sei più importante di quel che sarà. È riuscire a liberarmi dal bisogno di essere brava, di sapere che andrà bene. È riuscire a perdere la faccia e camminare ugualmente a testa alta. È cadere e avere la forza di rialzarmi. È sperimentare e vivere il Tuo abbraccio che mi libera dal mio bisogno di sicurezza: non che tutto andrà bene, ma che con Te tutto sarà bene.

Ed ecco come mi sono sentita dopo l'incontro che tanto mi preoccupava:

Mi sono sentita amata, accolta, voluta bene. Mi sono sentita avvolta dall'amore, dalla tenerezza, dalla dolcezza di Dio attraverso tutti quelli che erano presenti ieri sera (pochi per fortuna). E oggi la mia preghiera è lasciarmi amare: mi sento avvolta da un AMORE che mi scioglie dentro con una dolcezza struggente da fare quasi male.

La paura non è passata: ho capito che non passerà mai. Non aver paura significa non provare più niente, nessun sentimento. Allora non si ha più paura perché non si ama, non si gioisce, non si spera, non si soffre: praticamente non si Vive più. E io voglio Vivere e allora distinguo le mie due paure: quella di fare e quella di ciò che mi chiedi di fare.

La prima viene dalla mia timidezza, dalla mia insicurezza, dalla poca stima che ho di me stessa e anche, obiettivamente, dalla mia inesperienza. In ogni caso, alla fine mi sono sempre sentita accolta con tenerezza, sentivo che tifavano per me. Comunque questa paura, passato il compito da svolgere e fino al prossimo impegno, svanisce.

La seconda è ben diversa. Questa paura non passa, anzi, aumenta ogni volta che mi dai conferma in quello che faccio e non vorrei fare, ogni volta che vorrei tornare indietro e non ci riesco, ogni volta che vorrei dirti di no (e te lo dico) e poi faccio sì. Tu mi fai capire che ho fatto bene a dirti di sì mentre io vorrei capire che dovevo dirti di no. Ogni tanto mi domando dove sono andata a mettermi e Tu mi rispondi con certi voli del cuore che fanno dimenticare mille paure.

E quello che mi ha detto il mio accompagnatore.

Carissima Maria Rosa,

«Te me fè morire» mi hai detto quando con ferma dolcezza ti spingevo a portare Cristo nell'arena dei leoni, lasciandoti alle spalle le tue paure. I tuoi fantasmi ti hanno accompagnato vocianti fin sulla soglia e qui si son ritirati alla vista di Chi ti accompagnava. E i leoni si son rivelati micioni affettuosi.

Con calma e con passione hai parlato di Lui e le parole vibravano della tua vita con Lui.

Si, è morta la Maria Rosa incapace e terrorizzata che vedevi riflessa nello specchio deformante dell' "io sono nulla". E' risorta una Maria Rosa che si vede bella della trasparenza di Colui che la modella con il suo sguardo innamorato.

Ti sei spogliata dalle tue paure ed Egli ti ha rivestita della sua tenerezza.

4.3 - Affidarsi allo Spirito

Dissero a Serafim di Sarov «Si sente che leggi nei cuori!». «Oh», disse, «Si sente molto male allora. Sì, perché io non leggo i cuori. Io semplicemente cerco di essere nello Spirito Santo che scruta le profondità e il primo pensiero che mi viene in mente quando la persona finisce di parlare è di Dio, e lo dico. Se comincio a pensare cosa dovrei dire, distruggo tutto».

“E quando vi consegneranno nelle loro mani, 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)

L'accompagnamento spirituale non è l'applicazione di un metodo, ma un lasciare dire e fare lo Spirito attraverso di me, nella preghiera partecipe alla situazione di questa persona. Capire cosa è successo e trovarvi una costante è giusto e bello farlo per entrare con stupore nel mistero della vita ed affidarsi con sempre maggior fiducia allo Spirito che in essa opera, in questo caso anche attraverso di me come accompagnatore.

Quando hai capito e imparato bene il metodo, dimenticalo. Pensa solo a curare la tua vita con Cristo per farne tuo lo Spirito vivendolo nel quotidiano. Quando ce ne sarà bisogno, il Suo Spirito tirerà fuori da te per l'altro quello che gli serve proprio a partire dalla tua esperienza di vita con Cristo, dal tuo spirito che si è modellato sul Suo. (Michele Bortignon)

Quello che ho sempre aspirato ad avere era una sorta di “borsa del dottore” con dentro tutto l'occorrente per curare gli altri, cioè un manuale di accompagnamento fornito di ogni soluzione per ogni caso, sempre pronto per ogni problema da affrontare o caso da risolvere: bastava aprirlo e il rimedio era lì sotto il mio naso. Invece mi ritrovo a mani vuote, ad andare avanti nella nebbia con la sensazione di non vedere oltre il mio naso. Nel migliore dei casi mi ritrovo ad aver vissuto quello che l'altro cerca in quel momento e a “dire” quello di cui ha bisogno. Spesso la parola giusta arriva senza averla pensata o saputa, nel peggiore dei casi non arriva e devo imparare a stare zitta e a non dire parole mie che mettono a posto solo la mia coscienza e rischiano di salvare solo me, lasciando affondare l'altro.

Ho sperimentato che non è quello che so, ma quello che sono a fare la differenza fra un aiuto psicologico e uno spirituale. Non sono io che dico, faccio, aiuto, ma Lui attraverso la mia esperienza di Lui a farmi dire, fare, aiutare.

È vero: “la conoscenza è figlia di un grande amore”;; ed è proprio il voler bene alle persone che accompagno che mi permette di essere della misura giusta per i loro bisogni... oppure accompagno persone della misura giusta delle mie capacità e persone che con i loro bisogni mi aiutano a crescere nella misura giusta per aiutarle; ecco il bello dell'accompagnamento: la certezza di un Dio che con il suo Spirito si fa compagno di viaggio mio e di chi viaggia con me.

Affidarsi allo Spirito è proprio questo lasciar fare senza pre-occuparsi, è accettare di essere quel vaso di creta che contiene un grande tesoro (“Noi però abbiamo questo tesoro

invasi di creta, affinché appaia che questa straordinaria potenza appartiene a Dio, e non viene da noi". 2Cor 4,7).

La prima a essere meravigliata a ogni incontro sono io: è come nuotare e fidarsi che l'acqua ti sostiene.

Questa mail inviata al mio accompagnatore dopo un incontro conferma quello che ho appena detto: *"Sono veramente felice, mi sembra impossibile che sono io a guidarli, non posso che lodare Dio perché mi rendo conto che anche con me fa cose meravigliose come quelle che vedo negli altri. Mi sembra veramente di avere tra le mani un grande tesoro e di donarlo agli altri in piccole dosi in modo da permettere loro di gustarlo fino in fondo!"*

4.4 - La lotta spirituale

Nella mia formazione, lo studio della tradizione spirituale della Chiesa orientale, nel cui ambito si sviluppò in maniera particolare l'accompagnamento come formazione dei monaci alla lotta spirituale, mi è servito per trovare un aiuto concreto nella lotta contro il mio demone. Ho capito che anche nella nostra società secolarizzata parlare di monachesimo non è fuori luogo o anacronistico ma momento d'incontro e di esperienze utili, per cui mi sento riconoscente verso questi uomini che hanno speso la loro vita per lasciarci il grande tesoro della loro esperienza di Dio.

Il momento decisivo, il punto di svolta nella mia lotta spirituale è avvenuto quando ho "battezzato" il mio demone. Assegnare un nome e un'immagine al mio demone, cioè dargli un'identità, mi è servito a circoscriverlo, a delimitarlo, a fargli perdere forza e potenza: è stato un po' come farlo mio, metterlo a mio servizio. Anche nel libro dalla Genesi, infatti, vediamo come Dio dà all'uomo il compito di scegliere un nome a ogni creatura come segno di dominio (cfr. Gen 2,19).

Vorrei, dunque, partire dal momento in cui il mio demone ha avuto un nome e un'identità. Tutto è iniziato quando una certa situazione di equilibrio si è andata destabilizzando: il cambiamento era positivo, ma il mio demone, puntando sul mio bisogno di stima, metteva gli altri di fronte a me e non al mio fianco. Mi schiacciava, mi faceva sentire piccola, insignificante, incapace nel confronto con gli altri, più capaci, intelligenti, preparati. Il confronto mi rimandava alla mia povertà in "capacità, intelligenza e preparazione", con conseguente caduta dell'autostima. La conclusione cui mi voleva condurre era sempre la stessa: «Non ne hai le capacità, non sei un'accompagnatrice spirituale "all'altezza", lascia perdere».

Come mi è venuto in aiuto Dio? Mi ha fatto provare dispiacere per i sentimenti d'invidia e gelosia che provavo nei confronti degli altri e il bisogno di capire queste mie reazioni incontrollate ed esagerate. È la classica mozione di compunzione, proveniente da Dio per riportarmi in carreggiata. Dopo aver esaminato tutto quello che provavo, ne ho parlato con il mio accompagnatore in modo da ridimensionare il tutto e avere uno sguardo esterno e obiettivo. Questo è quanto egli mi ha scritto dopo il mio sfogo:

Quando è riemerso il bisogno di stima? Quando è cambiata una situazione in equilibrio: finora ti sei sentita appagata dalla stima che ti dimostravo. Ora un'altra persona s'inserisce nel nostro gruppo di formazione. Provi gelosia, invidia, disturbo, fastidio al pensiero che la mia stima si sposti perché l'altra persona può dare di più in quanto "più capace, intelligente, preparata". Ci potrebbe anche essere il timore che il confronto ti rimandi alla tua povertà in "capacità, intelligenza e preparazione" (ma, oltre a te, chi lo sta dicendo?), con conseguente caduta dell'autostima.

Tutto questo dice che nella motivazione al fare l'accompagnatrice spirituale c'è una componente di gratificazione data dalla stima che io ho per te e che tu hai per te stessa, e che questa gratificazione la senti messa in pericolo.

Il "vergognarti, dispiacerti e spaventarti" di questa tua reazione, uniti al cercare di capire, è la classica mozione di compunzione, proveniente da Dio per riportarti in carreggiata.

Quindi:

- *c'è una sana componente di gratificazione dell'ego che ti viene da quel che fai (il che ti fa una persona normale e non un coltortito)*
- *c'è una radicata presenza di Dio in te che fa rimanere nei giusti limiti questa gratificazione.*

Oltre a questa presenza di Dio che ti fa da "salvavita" per evitare che l'impianto elettrico vada in corto, devi usare la tua "capacità, intelligenza e preparazione" per verificare se quello che ti dicono le tue paure è vero e rispondere loro con sapienza.

L'essenziale di quel che possiamo fare come accompagnatori spirituali è dunque il vivere con gli altri l'amore nei modi in cui lo sentiamo inondarci da parte di Dio. In questo non c'è capacità preparazione e intelligenza, ma solo disponibilità e fede.

Per il resto, non ti accorgi che il Signore sta sviluppando in te le tue capacità, ti sta offrendo opportunità per la tua preparazione e sta stimolando la tua intelligenza in funzione della missione che ti ha affidato? Eh, caspita: il tuo vittimismo puzza di ingratitudine! E che bravo è il "demone nanetto" a farti sentire piccola come lui! Tu non sei piccola né grande: sei della misura che serve a Dio e diventerai della misura che servirà a Dio. Punto.

C'è poi una considerazione da fare basata sull'esperienza dei fatti: il Signore chiama a fare l'accompagnatore non chi è più bravo, ma chi è più ferito o storto, in un atto d'amore preferenziale a cui risponde una follia innamorata. E lo guarisce rendendolo guaritore, in un cammino mai concluso. Michele

Ecco: questo è stato il battesimo del mio demone, ringrazio chi, senza saperlo, ha contribuito a farlo emergere, e ringrazio chi, sapientemente, gli ha attribuito il nome più appropriato. In effetti, se ci pensiamo, i nostri demoni vogliono farci diventare come loro, il mio, non volendo lasciarmi crescere, non poteva che essere un nano!

Ecco di seguito, relativamente alla lotta spirituale, gli insegnamenti dei padri della Chiesa orientale che ora sento più vicini alla mia esperienza e che trovano un riscontro con la realtà che ho vissuto³.

4.4.1 - Non metterti in discussione con i tuoi pensieri se non conosci da dove vengono

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.

³ L'aver attribuito un nome al mio demone mi ha permesso, tra le altre cose, anche di capire meglio i padri della chiesa orientale. Se, in un primo momento, la loro esperienza era per me qualcosa di lontano e difficilmente comprensibile, ora, alla luce di ciò che vivo, tutto mi sembra più vicino e familiare, non più frutto "di quattro pazzi che vivevano fuori dal mondo" come mi sembravano all'inizio ma esperienze valide e insegnamenti applicabili anche alla nostra realtà.

Il loro linguaggio, che all'inizio mi sembrava incomprensibile, ora è diventato più vicino alla mia realtà; meglio ancora, è la mia realtà che si è avvicinata alla loro. È come se all'improvviso mi si fossero aperti nuovi orizzonti e lentamente mi è diventato chiaro ciò che prima non lo era.

Nonostante tutta la saggezza e le buone intenzioni, gli spiriti del male vincono sempre quando riescono a farti accettare battaglia. Supposto che tu riesca vittorioso, la laidezza di quei pensieri contaminerà la tua mente e il loro tanfo rimarrà a lungo nelle tue narici. Se usi il metodo suggerito da me sarai liberato da tutto questo e dal timore; in queste tentazioni non c'è aiuto se non in Dio. (Isacco il siro, Ammaestramenti spirituali, 55).

Verissimo: quando non conoscevo l'identità dei demoni che mi assalivano, era impossibile uscire vincitrice in uno scontro: in effetti, ne sapevano una più del diavolo! Ora che a questi demoni ho assegnato un nome, e so come si comportano con me, mi è più facile vincerli perché conosco le loro tecniche e ho imparato ad anticiparli.

La mente che si apparecchia alla lotta con passionalità, rischia di non vedere i piani del nemico; è simile al guerriero che combatte al buio. Dopo aver raggiunto l'impassibilità, è facile conoscere le mire dell'avversario. (Evagrio pontico, Ad Anatolio, 55).

Se non conosci il nemico che hai davanti, è facile lasciarsi prendere dalla passionalità, dal timore; nel momento in cui ho capito chi mi stava di fronte, com'era, come si chiamava, sono riuscita ad affrontarlo a mente fredda.

4.4.2 - Smaschera e battezza i tuoi dèmoni

Il primo e fondamentale passo da fare nella lotta spirituale è quello di smascherare i propri demoni, studiandone a fondo il comportamento. Magistrale è a questo proposito, l'insegnamento di Evagrio Pontico:

Esiste una specie di pensiero che potrebbe esser chiamato, con piena verità, il pensiero girovago (fantasmatico, paranoico). Ordinariamente si presenta ai monaci sulle ultime ore della notte e conduce la mente da una città all'altra, da paese a paese, da casa a casa. Da principio la mente conversa soltanto, poi, tratta a più lungo parlare con vecchie conoscenze, inquina il suo stato iniziale con le qualità delle persone con cui si intrattiene. Lentamente perde il contatto cosciente con Dio e dimentica la sua vocazione e i suoi impegni sacri.

Il solitario deve esser ben accorto con questo demone, osservando donde viene e dove mira giungere; certo non per niente intraprende il suo lungo periplo. Vuol turbare lo stato interiore del monaco eccitando la mente e, intossicandola con le vecchie conversazioni, tentare di renderlo preda del demone impuro, di quello iracondo o di quello melanconico, che sono, secondo lui, i più rovinosi.

Se vogliamo conoscer bene le mire di questo demone, non dobbiamo subito contrastarlo e neppure dobbiamo manifestare all'anziano che ha cura di noi le sue sottili astuzie, altrimenti, vedendosi scoperto, cosa che lui non ama, fuggirebbe immediatamente, lasciando noi privi di quelle conoscenze che dal combattimento dobbiamo imparare. Piuttosto lasciamogli recitare fino in fondo la commedia che si concluderà o il giorno dopo il suo apparire o il terzo giorno: impareremo le sue abili astuzie e apprenderemo quelle parole che lo metteranno in fuga.

Siccome, durante la tentazione, la mente, essendo turbata, non sempre riuscirà a veder chiaro ciò che sta succedendole, al momento in cui il demone si ritira agisci così: siedti in luogo solitario e richiama quello che ti è capitato. Da dove è cominciato il tuo vagabondaggio mentale, quali posti hai visitato, in che luoghi lo spirito impuro, quello iracondo o quello malinconico ti sono venuti incontro, e tutto quello che può esserti

successo. Osserva con cura e affida alla memoria tutto, in modo da poter fare un chiaro resoconto al demone, quando tornerà all'assalto. Nota anche il luogo recondito dove vuol condurti e che cerca tener nascosto, e non lo seguire più oltre. (Evagrio pontico, Sui pensieri malvagi, 8).

Ecco come il mio accompagnatore esemplifica il pensiero di Evagrio⁴:

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 sta succedendole, 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”*.

✚ 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:

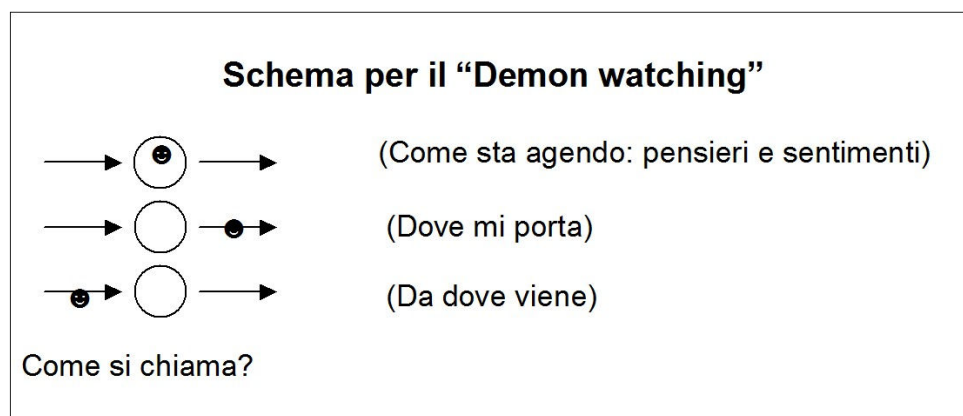
- A quali atteggiamenti, comportamenti, scelte?
- Con quale esito di sofferenza (per te, per gli altri)?

✚ 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?

Stai calmo e studialo bene, accuratamente, fino in fondo.

Scopri soprattutto come si chiama: i demoni si riconoscono dal loro effetto, che diventa, così, il loro nome (es. demone dell'ira, dello scoraggiamento, dell'ansia, ecc.).



«A ogni pensiero che ti sopravviene», dicevano i vecchi, «tu domanda: “Sei dei nostri o vieni dal nemico?”. E non potrà non confessartelo». (Detti dei padri del deserto).

⁴ Michele Bortignon, Alzati e cammina - pedagogia dell'accompagnamento spirituale, in www.kaire.altervista.org,

Ormai ho imparato a riconoscere i pensieri che sopraggiungono da parte del mio demone: tentano sempre di schiacciarmi e di farmi pesare, esagerandoli, i miei limiti; ma nel momento in cui li riconosco come “esagerati e distruttivi”, non reggono il confronto e perdono potere.

Un fratello interrogò un anziano: «Che fare? Una moltitudine di pensieri mi fa guerra e non so come resistere». Disse l'anziano: «Non lottare mai contro tutti, ma contro uno solo. Poiché tutti i pensieri dei monaci hanno una testa sola. Bisogna dunque esaminare quale sia realmente quell'unico pensiero e quale la sua natura, poi lottare contro di esso. Allora tutti gli altri pensieri perderanno la loro forza». (Detti dei padri del deserto).

I pensieri sono come rami di uno stesso albero: partono tutti dallo stesso tronco. Il mio tronco si chiama bisogno di stima e tutti gli attacchi del mio demone sono pensieri che mirano a farmi sentire inadeguata, incapace, insufficiente, ecc. Scoperto il tronco, si riconoscono anche i rami.

Disponiti sempre ai pesanti attacchi dei demoni considerando come tu possa sfuggire alla loro schiavitù. (Evagrio pontico, La preghiera, 138).

La conoscenza di chi mi attacca è già una buona conquista. Sapere chi ho di fronte o chi mi attacca alle spalle significa pianificare anche la difesa.

4.4.3 - Quando hai imparato a conoscerli e hai assegnato loro un nome, gioca di anticipo: di' loro da dove vengono e dove ti vogliono portare

Così continua il sopra citato brano di Evagrio Pontico:

Fatto questo, se lo vuoi fare andare in collera, appena si presenta esponigli, nominandoli verbalmente, il primo luogo dove ti condusse, il secondo e il terzo; non sopporta l'esser preso in giro e vedrai che rimarrà molto umiliato. Vedrai allontanarsi da te un tale pensiero non buono, e ciò sarà il segno della bontà del trattamento che ti ho consigliato. Questo demone odia di esser riconosciuto apertamente.

La vittoria ti lascerà una grande sonnolenza, una pesantezza alle palpebre, un senso di freddo, sbadigli e languore fisico. Con la diligente preghiera allo Spirito Santo, disperderai queste penose tracce. (Evagrio pontico, Sui pensieri malvagi, 8).

Ho provato a seguire il consiglio di Evagrio pontico, prima e dopo un colloquio, ed ha funzionato: “Questo demone odia di esser riconosciuto apertamente, non sopporta l'esser preso in giro e vedrai che rimarrà molto umiliato”.

Ecco la mia esperienza: prima del colloquio visualizzo mentalmente il mio demone, è buffo, piccolo e brutto, è ridicolo. Lo chiamo e quando si avvicina gli dico: “Non ci pensare a venire a rompermi le scatole con le tue paranoie”, gli do un calcio nel sedere e lo lancio lontano e lui se ne va dolorante con la coda tra le gambe.

Ha funzionato: dopo il colloquio non sono stata preda di elucubrazioni e pensieri estenuanti, di sensi di colpa, di aver sbagliato, di aver detto o non detto.

Ho ringraziato Dio delle cose belle e buone che ho visto in chi accompagnavo, di com'è andato il colloquio. Dello spirito nanetto neanche l'ombra.

Ecco l'importanza di avergli dato un'identità: ha significato smascherarlo e riuscire a controllarlo un po' di più.

Un fratello domandò a un anziano: «Che devo fare quando i miei pensieri mi turbano?». Egli rispose: «Di' loro: "Ciò mi riguarda? Che ho da fare con voi?". E avrai il riposo. Non contarti per niente, butta la tua volontà dietro te, sii senza alcuna preoccupazione, e i pensieri fuggiranno lontano da te». (Detti dei padri del deserto).

È vero, quando il “demone nanetto” mi mette in mente un sacco di dubbi e scrupoli assurdi, ho imparato a non dargli retta, ma... non ignorandolo: piuttosto, sminuendolo e affermando appunto che non m'interessano e non mi appartengono tutti i suoi “grovigli mentali”.

Quando l'abate Pastor si preparava a uscire per l'Ufficio, sedeva dapprima in disparte per circa un'ora per sbrogliare i propri pensieri. Poi usciva. (Detti dei padri del deserto).

È come quando prima di un incontro comunico al demone nanetto che non ho nessuna intenzione di portarlo con me, che se ne stia a casa tranquillo senza rompere. E che non pensi di farsi vivo neanche quando torno. Mi è d'aiuto prevedere cosa potrà succedere e chiarirmi come intendo reagire al riguardo.

Tu, dunque, devi scrutare con lo sguardo acuto e intenso della mente in modo da accorgerti di chi entra. Appena te ne rendi conto, schiaccia subito, con l'opposizione, la testa del serpente, ma, nel far questo, grida con gemito verso Cristo ed allora sperimenterai il divino invisibile soccorso e vedrai distintamente la rettitudine del tuo cuore. (Esichio presbitero, Discorso sulla vigilanza e sulla virtù, 22).

Seduto su una altura, osserva, se ne conosci bene l'arte, e vedrai come, quando e da dove, quanti sono e la natura dei ladri che tentano di entrare nel tuo vigneto per rubare l'uva. Se il guardiano è stanco, si alzi in piedi per pregare, quindi di nuovo si assida e riprenda il suo lavoro con nuova luce. (S. Giovanni climaco).

Ora che lo conosco (il demone nanetto), ho imparato ad anticiparlo: conosco già com'è fatto, con quali parole mi scoraggia, con quali pensieri mi tormenta, con quali paure mi blocca. E allora gioco d'anticipo: gli butto in faccia la sua identità, dove vuole condurmi e con quale scopo. Ma la lotta che intraprendo contro il mio demone non posso farla da sola. Da qui la necessità del punto seguente.

4.4.4 - Sta con Gesù: è Lui il tuo scudo

“Ti amo, Signore, mia forza, Signore mia roccia, mia fortezza, mio liberatore, mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio; mio scudo, mia potente salvezza e mio baluardo” (Sal 18).

Un anziano diceva: «Se il tuo pensiero dimora in Dio, la forza di Dio dimora in te». (Detti dei padri del deserto).

Come non è possibile attraversare un gran tratto di mare senza una grande nave, così è impossibile respingere l'attacco di un pensiero cattivo senza l'invocazione di Gesù Cristo. (Esichio presbitero, Discorso sulla vigilanza e sulla virtù, 142).

L'importanza di aver sempre lo sguardo fisso su di Lui.

Quando mi accorgo di essere vulnerabile e facilmente preda degli attacchi del mio demone, impegno la mia mente nella preghiera del cuore⁵, o in un mantra che come acqua scende in me e mi ristora: ripeto più volte dentro di me "maranatha" modulando il ritmo del respiro.

Per sua natura la preghiera di Gesù unita alla vigilanza può cancellare dal profondo dell'attenzione del cuore quei pensieri che quasi vi si sono radicati e sembrano inamovibili, anche se ci opponiamo. (Esichio presbitero, Discorso sulla vigilanza e sulla virtù, 137).

Quando il demone nanetto si avvicina e cerca, con discorsi molto convincenti e con una base di verità, di distogliermi dal mio compito facendomi sentire incapace e insignificante, oltre a smascherarlo buttandogli in faccia la sua identità e i suoi piani, è di fondamentale importanza rimanere nell'abbraccio del mio Signore, cioè non staccarmi dalla Sua mano, perché è Lui che "mi copre le spalle".

4.4.5 - Confida a una persona spirituale le tue tentazioni per ridimensionarle

Se tu sei assillato dai pensieri impuri, non nasconderli, ma raccontali subito al tuo padre spirituale e così dominali. Poiché, nella misura in cui si nascondono i propri pensieri, essi si moltiplicano e prendono forza. Allo stesso modo di un serpente che esce dalla sua tana e subito fugge correndo, così i pensieri malvagi una volta palesati dileguano subito. E come un verme in un legno, così i cattivi pensieri corrompono il cuore. Chi palesa i propri pensieri è rapidamente guarito; chi li nasconde fa peccato d'orgoglio. Poiché, se non hai abbastanza fiducia in qualcuno per svelargli le tue lotte, questa è la prova che non hai l'umiltà. Poiché a colui che è umile tutti appaiono come santi e buoni, mentre considera se stesso come l'unico peccatore. (Detti dei padri del deserto).

Quando un dubbio, una preoccupazione o un problema mi assilla e il mio demone nanetto si diverte a ingigantirlo oltre misura e a non darmi tregua, il fatto di raccontarlo e condividerlo con una persona di fiducia lo ridimensiona. Sembra impossibile la forza che ottengo confidandomi con chi mi accompagna: non mi servono risposte o soluzioni, mi basta sentire che ciò che mi preoccupa trova accoglienza e rispetto nell'altro.

Con-dividere, la parola stessa ha in sé il suo effetto: dividere il problema, cioè ridimensionarlo.

4.4.6 - Considera i tuoi demoni come "alleati contrari" per trarre il positivo dal negativo

Un fratello visitò l'abate Pastor e gli disse: «Mi vengono molti pensieri e mi mettono in pericolo». L'anziano lo portò allora all'aria aperta e gli disse: «Distendi il tuo abito e chiudici dentro il vento! Il fratello gli rispose: «Questo non lo posso fare!». «Dunque»,

⁵ Gli esicasti praticano la cosiddetta preghiera di Gesù o preghiera del cuore, che consiste nella ripetizione incessante della formula "Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore", ritmandola sul respiro

rispose l'anziano, «se non puoi far questo, ancor meno potrai impedire il sorgere di quei pensieri; ma ciò che puoi fare è resistere loro». (Detti dei padri del deserto).

Durante la tentazione non uscire dalla tua cella, inventando speciosi pretesti. Rimani in essa e sopporta, affrontando coraggiosamente gli assalitori, in particolar modo il demone dello scoramento, il più gravoso di tutti, ma che, in compenso, più di ogni altro rende l'anima esperta. Se fuggi od eviti la pugna, rimarrai immaturo, pavido e sempre pronto alla fuga. (Evagrio pontico, Ad Anatolio, 19).

Nel tempo della tentazione, non lasciare il tuo monastero; sopporta l'agitazione dei pensieri con coraggio in particolar modo quelli che danno tristezza e scoramento. Le affezioni sono provvidenziali stimoli che aiutano a raggiungere una ferma speranza in Dio. (S. Massimo il confessore, Prima centuria sull'amore, 52).

Con il tempo e la pazienza sto imparando a considerare i miei pensieri "pericolosi" dei buoni alleati, sto capendo quali e quante opportunità di crescita mi danno.

Un esempio: dopo un incontro Kaire sono stata assalita da una quantità di dubbi su certi percorsi che alcuni miei esercitanti hanno intrapreso o già praticavano e su certe posizioni dure nei confronti della Chiesa. Dopo un primo momento di disorientamento, questa preoccupazione è diventata opportunità di riflessione su che cos'è la Chiesa per me, su che cosa cerca la gente in certi percorsi e che cosa possiamo cogliere di buono e arricchente da altre dottrine e teorie.

Ciò che ci lascia nella quiete non ci fa crescere, mentre ciò che ci inquieta ci smuove ci fa uscire da noi stessi: grazie, demone nanetto, per le opportunità che mi dai di progredire.

Il demone nanetto, ora, ha cambiato strategia: non mi dice più che non sono capace, ma che non faccio abbastanza. Ora però che conosco il modo di combatterlo, non si tratta più di dargli un calcio e mandarlo via, ma di accogliere le sue critiche come interessanti spunti di crescita. Il mio demone ancora una volta mi spinge a fare meglio e di più.

Allora i nostri demoni sono tali se siamo noi a consentire loro di esserci nemici, mentre, nel momento in cui li smascheriamo, assegniamo loro un nome o li battezziamo, li sottomettiamo, rendendoli alleati della nostra crescita!

Del resto che cos'è il male? Non è forse un nostro atteggiamento sbagliato nei confronti della vita? Perché la stessa situazione di dolore, sofferenza, errore per qualcuno è distruttiva mentre per altri, vissuta con uno Spirito di fede, speranza e amore, si trasforma in risurrezione?

“Che il demone nanetto sia il lato paterno di Dio, il vignaiolo che pota perché il tralcio che porta frutto dia ancora più frutto, il fonditore che purifica il metallo attraverso il fuoco perché resti solo l'oro? La forbice da potatura, il fuoco fanno male, ma... per renderti sempre più simile a Lui!” (Michele Bortignon)

“Dio si serve dei venti contrari per portarci in porto” (Charles de Foucauld)

4.4.7 - Ringrazia Dio perché tutto questo alla fine è bene

“Del resto, noi sappiamo che tutto concorre al bene, per quelli che amano Dio, per coloro che sono stati chiamati secondo il suo disegno” (Rm 8,29).

Anche il male concorre a un bene superiore se lo sappiamo gestire con fede, speranza e amore. È quello che sto capendo ultimamente: mi stupisco e mi meraviglio di come ciò che

in un primo momento mi spaventa e sembra destabilizzarmi, alla fine diventa provvidenziale e utile per capire più a fondo me stessa e gli altri.

Mi rendo conto che ogni attacco del nostro demone, se reagiamo da cristiani, si trasforma per lui in un autogol e in noi in una crescita insperata, che da soli non saremmo riusciti ad ottenere.

Siamo proprio sicuri che le tentazioni siano solo un male? Non è che sono volute e permesse da Dio per una nostra crescita? Non è forse un cammino che ci tempera e ci insegna? Se, come dice S. Paolo, *“tutto concorre al bene per quelli che amano Dio”*, in questo “tutto” ci sono anche le tentazioni, i nostri demoni che ci allenano e ci istruiscono. Osserviamo un attimo la figura del “satan” nel libro di Giobbe.

Ora, un giorno, i figli di Dio andarono a presentarsi davanti al Signore e anche il satan andò in mezzo a loro. Il Signore chiese a Satana: «Da dove vieni?» Satana rispose al Signore: « Dalla terra che ho percorso in lungo e in largo» (Gb 1,6-7)

Il significato più frequente del termine Satana, che in origine era un nome comune, è “avversario”, anche se propriamente indica “l'accusatore” in un processo. Nel libro di Giobbe, il *satan* è un funzionario della corte celeste che svolge il ruolo di mettere alla prova l'autenticità della fede dell'uomo, e quindi di mettere in dubbio, è un “tentatore”. Alla fine, nello svolgere la sua opera come avversario e accusatore attraverso il dubbio e l'insinuazione, come un tarlo continua a ripetere: «E se non fosse così come sembra?». Ed è proprio attraverso queste insinuazioni che -involontariamente; o forse volontariamente?- ci stimola a crescere. L'importante è avere le armi adatte per affrontarlo:

“Per il resto, rafforzatevi nel Signore e nel vigore della sua potenza. Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo. La nostra battaglia, infatti, non è contro la carne e il sangue, ma contro i Principati e le Potenze, contro i dominatori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti.

Prendete dunque l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno cattivo e restare saldi dopo aver superato tutte le prove. Siate saldi dunque: attorno ai fianchi, la verità; indosso la corazza della giustizia; i piedi, calzati e pronti a propagare il vangelo della pace. Afferrate sempre lo scudo della fede con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno; prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio. In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi. (Ef 6,10-18)

Adesso che ho smascherato il mio demone, che ho capito com'è fatto, da dove viene e dove mi vuole condurre, lo posso tranquillamente chiamare e stuzzicare, posso aspettarlo, guardarlo venire avanti e lasciarmi addestrare da lui, sicura di Chi mi accompagna. E forse un giorno imparerò perfino a chiamare il mio demone per essere stimolata da lui a progredire: «Dai, vieni, che ho voglia di imparare qualcosa. Sono pronta a lottare»:

Monaco è colui che provoca i demoni, come fossero belve, quando si allontanano da lui (San Giovanni Climaco, Grad. 23).

Anche i risvolti apparentemente negativi ho imparato a guardarli come bene, fondandomi su quanto ha detto Gesù: *“Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi a causa mia. Rallegratevi ed esultate...”* (Mt 5,12).

10.1.13 All'inizio dell'incontro di ieri, un mio esercitante osserva: «Siamo stati accusati di far parte di una setta, mi hanno detto che sono cambiato, che sono matto, che sono diverso da prima e questo hanno detto anche di altri del gruppo. Io ho risposto che se essere pazzo significa stare e sentirmi bene, come mi sento, allora sì, sono matto. E anche R., che ha ridimensionato i propri impegni per seguire meglio la famiglia, allora è matto anche lui!». Dopo aver evidenziato la conoscenza e approvazione di ciò che facciamo da parte del parroco e del vescovo, dopo aver elencato i frutti del cammino su molti ex esercitanti; dopo aver dato la mia disponibilità per eventuali chiarimenti a chi ci accusa, ho aggiunto: «Sono veramente contenta, nel bene o nel male l'importante è che se ne parli: significa che state cambiando e i cambiamenti non a tutti piacciono. Se una persona, finora sempre accomodante e accondiscendente, ora inizia a prendere le sue decisioni, a mettere ordine nei propri valori, di sicuro a qualcuno non piacerà più, perché crea confusione, mette disordine in un ordine costituito, mette in crisi anche le coscienze degli altri».

Lo spirito del male non si cura di contrastare quel che non gli crea scompiglio in casa, anzi... lo incoraggia. Le ostilità non fanno altro che confermare la "pericolosità" del nostro agire contro i propositi dello spirito del male e attestare la liberazione interiore delle persone.

4.4.8 - Per concludere

Concludo con il seguente insegnamento che, a mio avviso, da solo basta a riassumere tutto quello che mi sembra di aver capito.

"Dopo aver affrontato ogni sorta di travagli e aver compiuto opere di verità, riconosci ti incapace di alcunché di bene. Ed anche se sei giusto davanti a Dio, la tua coscienza deve dirti: «ogni giorno incomincio di nuovo». Ogni giorno sia accompagnato dalla speranza, dalla gioia, dalla fiducia di giungere al regno futuro della salvezza. Occorre ripetersi spesso: "Se oggi non ho raggiunto la liberazione, vi riuscirò domani!". Chi ha intenzione di piantare una vigna, avanti di accingersi al lavoro è nutrito dalla speranza e dalla gioia, e nella sua mente sogna la vendemmia e calcola i guadagni prima che il vino sia fatto; con questo animo può affrontare la fatica. (Pseudo Macario, 7).

Alla fine, dopo aver lottato, dopo aver vinto alcune battaglie e averne perse altre, dopo aver subito colpi e averne parati, dopo aver imparato qualcosa o dopo esserti reso conto di aver girato a vuoto, o, peggio, di essere scivolato indietro invece di andare avanti, metti tutto il tuo agitare nelle mani di Dio e renditi conto che tutto parte e ritorna a Lui. Considera che ogni giorno concluso è stato un giorno buono, anche se ai tuoi occhi può sembrare un disastro: agli occhi di chi fa nuove tutte le cose (Ap 21,5) qualcosa di buono c'è stato e sta a te scoprirlo e lodare Dio... perché alla fine tutto sarà bene!

Ecco, questo, per me, è un messaggio di speranza e di fede ed è un guardare a noi stessi con lo sguardo misericordioso e amorevole di quel Dio che chiamiamo "Padre nostro".

4.5 - Riconoscere gli scrupoli

È uno scrupolo e una tentazione del demonio quando, dopo aver pensato o detto o fatto qualche cosa, mi viene dal di fuori il pensiero di aver peccato, mentre d'altra parte mi sembra di non aver peccato, e intanto in questo dubitare e non dubitare mi sento turbato.

Lo scrupolo per un po' di tempo giova non poco a colui che fa gli esercizi spirituali; anzi purifica grandemente e rende limpida la sua anima, allontanandola molto da ogni ombra di peccato, come dice San Gregorio: "È proprio delle coscienze delicate vedere peccato dove peccato non c'è".

Il demonio osserva bene se un'anima è grossolana o delicata. Se è delicata, cerca di renderla ancor più delicata fino all'eccesso, per turbarla e confonderla maggiormente; per esempio, se vede che uno non consente né a peccato mortale né a veniale, né ad alcuna ombra di peccato volontario, allora il demonio, quando non può farlo cadere in qualche cosa che sembri peccato, cerca di fargli credere peccato quello che peccato non è, come una parola o un pensiero senza importanza. Se invece l'anima è grossolana, il demonio cerca di renderla ancor più grossolana; per esempio, se prima non faceva conto dei peccati veniali, cercherà che faccia poco conto dei mortali; e, se prima ne faceva un po' conto, cercherà che ora ne faccia molto meno o niente.

Chi desidera progredire nella vita spirituale, deve sempre procedere in senso contrario al demonio; cioè, se il demonio vuole rendere la sua anima più grossolana, cerchi di renderla più delicata; così pure, se il demonio fa in modo di affinarla per condurla all'eccesso, procuri di fissarla nel giusto mezzo per essere del tutto tranquillo.

Quando un'anima buona vuole dire o fare qualche cosa a gloria di Dio nostro Signore, nella fedeltà alla Chiesa e secondo la mente dei superiori, se gli viene dal di fuori il pensiero o la tentazione di non dire o di non fare quella cosa, con il pretesto di vanagloria o d'altro, allora deve elevare la mente al suo Creatore e Signore: se vede che quella cosa è per il suo debito servizio, o almeno non contraria, deve agire in modo diametralmente opposto a quella tentazione, come dice San Bernardo: "Non ho incominciato per te, né per te finirò" (Ignazio di Loyola, Esercizi spirituali, nn. 347-351).

Il dubbio provocato dallo scrupolo è utile finché, portando ad approfondire la posizione degli altri e a rivedere la propria, ci aiuta a rendere più limpida la nostra posizione, fino ad assumere con Dio la decisione che, risolvendo il problema, deve porre fine al dubbio stesso. Se, invece, questo persiste, dev'essere riconosciuto come una "tentazione a fin di bene", che, con gli scrupoli, blocca la persona nell'indecisione, impedendole di progredire; ovvero come una desolazione, che sottolinea un'irrisolvibile indegnità che blocca nell'automacerazione, incapaci di alzare lo sguardo al Dio che perdona e chiama con sé ad amare.

Cosa fare, dunque? Una volta presa la decisione con il Signore, in un discernimento nel corso del quale si è resa retta la propria coscienza confrontandola con il parere di persone capaci di aiuto spirituale, Ignazio suggerisce di "agere contra": fare l'esatto opposto di ciò a cui ci conduce la tentazione; il che, in fondo, non è altro che uscire dal ripiegamento su se stessi, in cui si considera solo i propri problemi, e alzare lo sguardo a Dio, che con Sé (non con le nostre paure) ci porta a volgerlo sugli altri per costruire un futuro comune. (Michele Bortignon)

Porto, come esempio di uno scrupolo, quanto ho scritto al mio accompagnatore dopo un incontro Kaire con il gruppo che accompagno.

"E' bello vedere che i "miei figli" riescono a buttare fuori quello che hanno dentro senza remore, anzi, affermando che certe cose non le avevano dette a nessuno, addirittura che

erano partiti con l'idea di non dire tutto. È stato positivo fermarsi per aspettare tutti: li fa sentire amati e preziosi, penso sia un modo per far sperimentare quel: "sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e io ti amo".

Io mi sento abbastanza incompetente, per fortuna vedo che, bene o male Lui si arrangia anche senza di me.

La mia paura è sempre quella di non saper cogliere o approfondire cose importanti, di non saperli accompagnare, di non essere all'altezza, di essere incapace e impreparata. Penso sempre a cosa avrei potuto dire che non ho detto, o a che cosa non ho colto che invece avrei potuto approfondire.

Loro buttano fuori quello che hanno dentro, ma io so capire come agire? Ho la capacità di farlo? È come se mi chiedessero qualcosa che non so di avere, che non so se sono in grado di dare.

Ecco, io vorrei la formula magica efficace e immediata, mentre andare avanti passo dopo passo senza sapere quello che ho da dare mi spaventa.

Vedo i frutti in loro e anche in me, ma poi penso se non avrei potuto fare meglio o di più.

Quando questi pensieri d'incapacità e d'incompetenza mi abbandonano (comunque hanno una loro base di verità, anche se sono esagerati dallo spirito del male), mi sento abbracciare dalla tenerezza di Dio e mi sento invadere da sentimenti di pace e serenità accompagnati dalla lode e dalla meraviglia.

In questa esperienza è evidente come da una parte vi sia una sana compunzione (*Penso sempre a cosa avrei potuto dire che non ho detto, o a che cosa non ho colto che invece avrei potuto approfondire*), mentre dall'altra vi sia lo spirito del male che fa riemergere il senso d'inadeguatezza per bloccarmi (*paura di non essere all'altezza, di essere incapace e impreparata*). Che comunque non sia riuscito a farmi cadere in desolazione lo conferma l'esperienza di consolazione riportata nell'ultima parte del testo (*mi sento abbracciare dalla tenerezza di Dio e mi sento invadere da sentimenti di pace e serenità accompagnati dalla lode e dalla meraviglia*). Possiamo dire che, mentre la compunzione spinge benevolmente la persona a crescere e a migliorare (è Dio che ci pungola, ma sempre con un amore immenso), gli scrupoli ci bloccano e ci spingono alla desolazione. In fondo la desolazione è una compunzione scoppiata, lasciata andare malamente, innervata dalla paura, dallo spavento, dall'angoscia. Ma anch'essa s'innesta su qualcosa che è vero e che, affrontato con Dio, sarebbe stato uno stimolo a crescere. Lo spirito del male ci dice che o sei perfetto o non sei nulla (anzi, sei un disastro): con questo ci fa scoppiare. Ma Dio, che parla dalla vita, Lui sa che siamo pieni di limiti e va bene così; da qui cominciamo per crescere. Alla fine, la presenza di Dio permette alla compunzione di far crescere la persona spingendola a essere sempre più adeguata. La riconduce così alla consolazione e le dà la consapevolezza della presenza dello Spirito che agisce in, con, e attraverso di lei.

CAPITOLO 5

CONCLUSIONI

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.
La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite.
E' la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.
Ci domandiamo «Chi sono io per essere brillante, pieno di vita, favoloso?».
In realtà, chi sei tu per non esserlo?
Siamo figli di Dio. Il nostro giocare in piccolo non serve il mondo.
Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi
cosicché gli altri non si sentano insicuri attorno a noi.
Siamo tutti nati per risplendere come fanno i bambini.
Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi.
Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi.
Quando permettiamo alla nostra Luce di risplendere,
inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.
E, quando ci liberiamo dalle nostre paure,
la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

Nelson Mandela

Conoscere e lottare per superare il mio senso d'inadeguatezza ha significato, e significa, lottare quotidianamente contro di esso. Vuol dire cercare di zittire quella voce che mi vorrebbe inoffensiva, accomodante, debole, sottomessa, ubbidiente: un nulla; quella voce che vorrebbe io non reagissi, non mi arrabbiassi, non dicessi quello che penso. Significa lottare contro la mia disistima e dare spazio di crescita a un po' di autostima. È una lotta quotidiana e sicuramente non avrà mai fine: troppo alta la posta in gioco e troppo radicata una cultura di compromessi e di buonismo, soprattutto da parte di una certa religione e di un certo ruolo femminile consolidato in un passato anche recente. Il senso d'inadeguatezza si supera giorno per giorno, non si vince per sempre; il nostro demone è come una fenice: rinasce ogni volta dalle proprie ceneri, ritorna caparbio dopo ogni sconfitta e affina sempre più i suoi colpi. Ma anche la nostra conoscenza e capacità di smascherarlo aumenta; soprattutto cresce il nostro rapporto con Dio e il nostro livello spirituale, cresce la nostra preghiera, la nostra sensibilità e capacità di guardarci dentro; e tutto questo poi si traduce in maggiore sensibilità e capacità di capire, ascoltare gli altri, maggiore empatia, compassione e amore. Lottare contro le proprie paure autobloccanti, alla fine, diventa una specie di allenamento a scegliere tra chi, da una parte (lo spirito del male), vorrebbe soggiogarci, renderci dipendenti da bisogni esagerati, schiavi della paura di perdere stima, affetto, sicurezza; e, dall'altra parte, Colui che guarisce tutte le nostre paure con un Amore che sa portarci in alto su ali d'aquila (Is 40,31).

È essenziale guardare a noi stessi con lo sguardo paterno di Dio, uno sguardo che ci riempie di meraviglia e stupore per come ci ha pensati, sognati e creati. È importante dirci e lasciarci dire da Lui: *“Sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e io ti amo”* (Is 43,4). Perché giocare al ribasso, perché sminuirci, perché non osare, non sognare, non desiderare cose grandi, perché accontentarci di una vita piccola quando Lui ci ha creati per la grandezza, per la bellezza, per il bene? Ci ha fatti per volare, sognare, desiderare!

“Il mio popolo è duro a convertirsi: chiamato a guardare in alto, nessuno sa sollevare lo sguardo” (Os 11,7).

Lottare contro il proprio senso d'inadeguatezza, allora, diventa un obbligo verso gli altri e verso Dio. Quello che possiamo fare, dare, essere di buono e bello è specchio di quello che Lui è in noi e perciò è a lode del Suo Nome. È dovere verso gli altri per permettere loro di gustare ciò che Dio è in noi e consentire agli altri di manifestare il Dio che è in loro.