

“Accompagnare alla riconciliazione con se stessi”

Don Enrico Parolari

1. Conoscersi, accettarsi, riconciliarsi

1.1 Non è facile conoscersi

Non è facile sapere che cosa sia conveniente chiedere (Rm 8,26), perché non è proprio scontato sapere ciò che si desidera veramente, capita di desiderare cose diverse, anche opposte e contraddittorie. Il nostro desiderare più che a una voce solista, assomiglia piuttosto ad un coro a più voci, non sempre in armonia tra loro; è come le correnti marine che spesso non sono evidenti in superficie. Il desiderio vero raramente è il più immediato e spontaneo, forse c'è un desiderio più profondo e autentico che deve essere liberato, che non siamo capaci di ascoltare e di esprimere. Abbiamo bisogno che il Signore Gesù ci porti in disparte, ci avvicini, ci liberi e scioglia i nostri desideri profondi forse chiusi, dimenticati o mai conosciuti. Nell'incontro con Gesù, favorito anche dalla guida spirituale, si può realizzare questa apertura profonda (Mc 7,31-37)¹ che mi permette di incontrare la realtà di quello che sono, di dialogare con me stesso e di scoprire quello che sono. Così spiegava l'Arcivescovo Carlo Maria Martini ad un corso di esercizi spirituali per giovani che si apprestavano ad entrare in Seminario, e citava una relazione ad un convegno sulla pastorale giovanile dove, riguardo alla ricerca vocazionale nei giovani, si poteva leggere:

*«La prima cosa da considerare con attenzione è il giovane, la sua situazione affettiva, il contesto in cui vive, la sua storia umana e di fede; cosa sta cercando, qual è la motivazione che lo spinge a questa ricerca, quale grado di docilità mostra di avere, quale desiderio ha di essere guidato... Tutto questo costituisce l'oggetto di una ricerca delicata e impegnativa, in cui è importante non avere fretta e cercare di capire con precisione. A volte scopro che sacerdoti o religiosi che mi mandano un giovane per un discernimento vocazionale, o per un aiuto spirituale, credono di conoscere quel giovane, ma sanno ben poco di lui. Ne conoscono le idee ma quasi nulla delle sue abitudini, della sua storia, della sua famiglia. Ho l'impressione che in questi anni siamo scaduti in un certo spiritualismo disincarnato e sottovalutiamo paradossalmente le influenze, i condizionamenti, lo strascico che comportano le scelte via via fatte».*²

1.2 Accettare se stessi per crescere

Ci conosciamo poco, eppure quella di conoscere e accettare se stessi è la prima scelta per chi vuole veramente crescere:

«La prima scelta, che sta alla base di ogni crescita umana, è quella di accettare noi stessi: accettare la nostra realtà così com'è, con i nostri doni e le nostre capacità, ma anche con i nostri limiti, le nostre ferite, le nostre tenebre, i nostri sensi di colpa, la nostra condizione mortale; accettare il nostro passato, la nostra famiglia, la nostra cultura, ma anche le nostre capacità di crescita.... La crescita comincia quando superiamo il lutto di ciò che sognavamo di essere, quando accettiamo la nostra umanità, limitata e povera, ma anche bella. A volte il rifiuto di noi stessi nasconde i veri doni e le vere capacità della persona. Il pericolo per l'essere umano, è quello di voler essere diverso, di volere essere come un altro o addirittura di voler essere Dio. Invece si tratta di essere se stessi, con i propri doni, le proprie competenze, le proprie capacità di comunione

¹ MARTINI C.M., *Effatà. "Apriti"*, Centro Ambrosiano, Milano, 1990, n 2 e 7: viene evidenziata la difficoltà a comunicare dentro di sé.

² MARTINI C.M., *Il sogno di Giacobbe. Partenza per un itinerario spirituale*, Centro Ambrosiano - Piemme, Casale Monf. 1989, 22-28. Viene proposta anche una traccia più globale e sintetica per rilevare "Dove sono io" tra coordinate visibili e invisibili.

*e di collaborazione.»*³

È doveroso a questo punto una domanda: “In che senso dobbiamo accettare noi stessi nel momento in cui troviamo nel nostro intimo emozioni e tendenze contrastanti tra loro e spesso anche con i valori evangelici?”. Mentre nell’antica tradizione monastica si sferrava un duro attacco verso le passioni, considerate fondamentalmente cattive, oggi sembra che si è passati all’atteggiamento opposto, al punto che tutto ciò che si sente sembrerebbe immediatamente bene.

L’accettazione di sé è diventato uno slogan nella divulgazione sia psicologica che spirituale che alla fine sembra giustificare tutto. Occorre riconoscere il rischio presente in questa formula usata troppo spesso e a basso prezzo, il rischio cioè di accoglierla in maniera passiva, fatalistica o spontaneistica, mentre include in se stessa anche il discernimento e la lotta: accettare autenticamente se stessi significa assumere quello che si è nella sua pesantezza e ricchezza, diventando progressivamente responsabili di se stessi per potersi superare. L’esperienza ci offre una conferma a questa riflessione sull’accettazione di sé: solo quando trovo una risposta nuova alle mie domande sono in grado di accettare me stesso anche nei limiti, solo quando riconosco che un problema non è insolubile ne posso parlare, solo quando trovo un’accoglienza vera e profonda posso riconoscere di non essere stato amato, solo quando scopro la bontà delle mie scelte posso riconoscere la rabbia verso chi mi impediva l’autonomia, solo quando sperimento il perdono riconosco in profondità il mio peccato. In questa prospettiva l’accettare se stessi è al servizio di una autentica lotta spirituale, visto che la lotta è il principio di ogni crescita e maturazione spirituale.

1.3 Riconciliare o mettere in discussione?

Come abbiamo visto nel parlare di accettazione di sé stessi, che spesso nel linguaggio psicologico e spirituale spesso si sovrappone alla riconciliazione con sé stessi, è possibile un’interpretazione al ribasso che non è autentica rispetto al mistero dell’umano. In conclusione dobbiamo richiamare due condizioni di possibilità necessarie per parlare di riconciliazione con se stessi.

- Prima di tutto è necessario che ci sia una dialettica tra l’*io ideale* e l’*io attuale*, dentro la quale non di rado si manifesta un conflitto tra un falso sé e un’identità reale⁴. Non così frequentemente questa discrepanza viene riconosciuta e sostenuta nella sua tensione buona, a volte è semplicemente subita con sofferenza, più spesso viene disconosciuta e dimenticata.
- Inoltre è necessaria una mediazione che ha bisogno sia di un *mediatore* che di un *sensò*. Non ci si può riconciliare se non si riconosce un senso della vita che dona speranza e un mediatore che ce lo fa incontrare. Nel caso del Vangelo il senso e il Mediatore coincidono, ma nella vicenda della fede c’è anche un mediatore, con la “m” minuscola, il testimone, nel nostro caso chi accompagna. La riconciliazione anche tra me e me – tra due parti o aspetti di me - non può avvenire che attraverso un “terzo”⁵.

Nel contesto odierno sia la prima che la seconda condizione non sono scontate. Nel primo incontro (“Accompagnare alla riscoperta della propria fede”) ci si è fermati sulla seconda condizione nella dialettica tra soggettivo e oggettivo. In questo secondo incontro sosteneremo sulla prima condizione. Chi accompagna alla riconciliazione con se stessi, dovrà sapere che spesso dovrà suscitare un conflitto buono, mettendo in discussione chi chiede di essere accompagnato.

³ VANIER J., *Ogni uomo è una storia sacra*, Dehoniane, Bologna, 1995, 108. Tutto il capitolo quarto (101-126) è una meditazione chiara e sapiente sulle costanti della crescita umana.

⁴ I processi evolutivi rispetto al costituirsi di un’identità coesa e matura sono articolati e complessi. Qui viene richiamata in modo schematico la dialettica strutturale per la persona che può essere conflittuale tra Io ideale e Io attuale. Per un’indagine aggiornata e articolata: A. MANENTI – S. GUARINELLI – H. ZOLLNER, *Persona e formazione. Riflessioni per la pratica educativa e psicoterapeutica*, EDB, Bologna 2007.

⁵ E’ anche impraticabile antropologicamente la pretesa di perdonarsi da soli, anche se ormai è diventato comune nel parlare l’espressioni del tipo: “Perdonarti, sapersi perdonare, devo perdonarmi, non riesco a perdonarmi...” Non è possibile perdonarsi da soli, ci vuole un altro\Altro. Nella struttura del confessarsi questo è evidente anche nelle forme più improprie di confessione in pubblico o via chat ecc...

2. Un dialogo che mette in conflitto con sé stessi

Per entrare nel vivo nel dialogo con sé stessi, nella dialettica di domanda e risposta che attraversa la nostra vita ed è così caratteristica degli incontri di Gesù, possiamo usare una pagina evangelica, spesso utilizzata, come metafora per evocare simbolicamente la condizione di giovani o giovani adulti provocati dalla fede alla scelta (Mt 19,16-22; Mc 10,17-22; Lc 18, 18-23), attraverso alcuni tratti essenziali: la rappresentazione di Dio che si evidenzia nel desiderio di questo personaggio, lo stile della relazione provocante così come si manifesta nell'atteggiamento di Gesù e infine la condizione esistenziale ed evolutiva di questo giovane così come si manifesta nel modo di domandare e rispondere.

* Il desiderio del giovane verso Gesù nella domanda su ciò che deve fare per avere la vita eterna si rappresenta Dio come promessa di felicità per la sua vita. Non è chiaro che cosa gli manca per cercare Gesù, non si capisce come mai gli manchi ancora qualcosa pur avendo tutto. La ricerca di Dio sembra strettamente legata con la ricerca di un "di più", con la domanda di felicità che è inevitabilmente connessa non solo alla ricerca di Dio, ma anche alla ricerca di un rapporto buono con se stessi.

* Lo stile provocante della relazione educativa di Gesù, è un insieme di amore e ironia. La relazione di amore appassionato di Gesù diventa capace di prendere così sul serio la domanda insistente del giovane da guardare in profondità oltre ciò che il giovane stesso al momento intuisce. Qui sta l'ironia della relazione educativa che mette in questione e in crisi il giovane con sé stesso. Mentre lui dice "Cosa mi manca ancora?". Gesù, come se parlasse di un piccolo aggiustamento risponde: "Una sola cosa ti manca!" L'intervento di Gesù è paradossale, è l'intervento in una situazione in cui veramente non manca niente, anzi c'è troppo. Non si fa fatica a intuire la condizione di molti giovani oggi: ci sentiamo ricchi di tante risorse e possibilità, ma spesso come svegliati da un sonno ci scopriamo poveri, percepiamo la nostra vulnerabilità ci sembra troppo alto il rischio di una decisione. Rimaniamo con tante possibilità, ma nessuna vocazione. La parola di Gesù mette radicalmente in discussione l'immagine che il giovane ricco ha di se stesso: egli si pensava come una persona da lodare, che ha già fatto tutto, a cui in sostanza non manca niente e che cerca solo una conferma, mentre Gesù lo provoca gli suscita un'inquietudine che lo mette in contrasto con se stesso. Lo provoca a cambiare.

* Lo stile del domandare del giovane si caratterizza per un tratto narcisistico. Il giovane sa di essere bravo e cerca una conferma da Gesù. E' inevitabile che cercando l'altro/l'Altro cerchiamo sempre anche noi stessi almeno in qualche misura. La qualità della risposta, invece, si caratterizza per un tratto depressivo: "Se ne andò triste". Nella lettura ordinaria di questo testo, diciamo: "Peccato è andata male, era così bravo!" Ma forse non dobbiamo eliminare la conclusione perché contiene qualcosa di prezioso come tutti i frammenti della Parola che ci parla del mistero di Dio come del mistero dell'uomo. Proprio nel passaggio dal narcisismo alla depressione ci potrebbe essere un punto di ritrovamento dell'interiorità e un'occasione per ripartire in una libertà più profonda. Il giovane se ne va triste, ma questo scacco sembra l'unico capace di riportarlo in contatto con sé stesso, di farlo rientrare in se stesso e di liberarlo dalla propria grandiosità e presunzione che, da una parte, lo anestetizza rispetto alla sua fragilità e, dall'altra, rischia di ridurre l'incontro con Gesù a un rispecchiamento di se stesso, nella ricerca dell'ammirazione di Gesù. Forse proprio questa pro-vocazione di Gesù mentre lo disorienta lo induce finalmente a riconoscere che "*qualcosa gli manca*"! In questa discesa in se stesso, certamente non facile, perché segnata dalla tristezza, potrebbe esserci il recupero di un'intimità più autentica, capace di maggior empatia verso l'altro e di percepire con dispiacere la distanza dai valori più belli e decisivi del Vangelo.

* La chiamata è una grazia che mi fa conoscere in modo nuovo. L'invito di Gesù a seguirlo, dona e risveglia la coscienza, che spesso si smarrisce, di essere qualcuno, di essere amabile, perché amato da Dio, perché sto sotto lo sguardo d'amore di Gesù. Nello stesso tempo la grazia della chiamata è anche una sfida che mette in crisi, perché di fronte a Lui scopro di non essere quello che pensavo,

mi accorgo di essere diverso da come mi immaginavo. Al riguardo è emblematica l'esperienza dell'apostolo Pietro: una conversione continua non solo nel comprendere la volontà e la missione del Signore, ma anche nel modo di percepire e accettare se stesso. Ci sono tante cose da lasciare per ripartire e incominciare a conoscere se stessi, per sapere chi siamo veramente. Sotto lo sguardo di amore di Gesù, nella sua accoglienza e misericordia, posso anche essere più povero, passare dall'illusione alla realtà rispetto a ciò che sono, visto che Lui scommette su di me e mi dona una stima profonda, forte e resistente al variare dei miei sentimenti.

3. Criteri di accompagnamento verso la riconciliazione con sé stessi

Tenendo presente il contesto odierno mi sembra di poter delineare alcuni criteri fondamentali per accompagnare verso la riconciliazione con se stessi a partire dal vissuto, con le sue risorse e limiti, alla luce dell'antropologia cristiana.

3.1 Non solo empatia, ma anche discernimento

L'accompagnamento spirituale è caratterizzato da un **duplice movimento di ascolto e discernimento**⁶. Nella prassi più diffusa, mentre si accentua nella direzione spirituale, sotto la spinta della psicologia umanistica, l'aspetto pur necessario, ma non sufficiente, dell'ascolto, dell'accoglienza, dell'empatia, della *non-direttività*. Sembra, invece, che ci si dimentichi dell'aspetto più decisivo del discernimento, del confronto con il vangelo e della conversione della mentalità, della *direttività*.

La dimenticanza del movimento del discernimento di solito va di pari passo alla dimenticanza del ruolo dell'esperienza di **preghiera** nel discernimento. Sappiamo bene, invece, almeno teoricamente che ha senso parlare di discernimento spirituale non solo nel contesto della preghiera, ma più concretamente nell'attenzione a ciò che suscita l'esercizio stesso della preghiera⁷.

3.2 Riattivare la dialettica del desiderio

Diversamente da come spesso viene interpretato l'accompagnamento spirituale, non serve tanto a tranquillizzare, ma a *inquietare*. Oggi il rischio⁸ sta nella caduta del desiderio o nella sua mancata nascita, non si desidera troppo, ma si rischia di desiderare troppo poco, di osare poco e di fermarsi troppo in basso. L'accompagnamento spirituale non deve dimenticare la natura profonda dell'esistenza umana e la sproporzione del suo **desiderio** che trova il proprio compimento nel **dono di sé** che si attua nell'**affidamento**. Questa dialettica del desiderare umano include necessariamente una dimensione di **lotta** e di **rinuncia** che interpella e in qualche modo esalta la **libertà umana**.

3.3 Non dimenticare la risorsa del limite e della realtà

L'accompagnamento spirituale non di rado rimane troppo nel virtuale piuttosto che **favorire** una capacità di stare nelle **strettezze**⁹ della realtà e del **limite** personale. Il fatto che, da una parte, i giovani e giovani adulti sono almeno in parte ancora alle prese con questioni evolutive irrisolte o messe tra parentesi e, dall'altra, dispongano di informazioni spiritualmente più qualificate e di esperienze più ricche e diversificate, espone al rischio di cercare nelle esperienze spirituali la risposta magica alla propria deprivazione affettiva¹⁰, dando l'impressione di essere molto avanti nel cammino spirituale.

Sarà quindi importante che l'accompagnamento spirituale favorisca le condizioni per un'iniziazione graduale nella vita spirituale, **strutturandosi progressivamente e realisticamente**: nel ritmo e nelle forme della preghiera, nelle responsabilità quotidiane di studio e di lavoro, nelle scelte di impegno e di testimonianza, nell'imparare a stare e a muoversi nelle relazioni familiari.

⁶ GODIN A. "Ascolto e consiglio" in *Iniziazione pratica alla teologia Queriniana*, Brescia, 1987, V, 48-78.

⁷ RUPNIK M.I. *Il discernimento. Prima parte: verso il gusto di Dio*, LIPA, Roma 2000.

⁸ LOUF A. *Sotto la guida dello Spirito*, Qiqajon, Magnano (VC), 1990. CORNATI D. PAROLARI E. D'ALESSIO D. *Che desideri?* Quaderni di S. Pietro Martire, Seveso 2003.

⁹ H.U. VON BALTHASAR "Tu coroni l'anno con la tua grazia", Jaka Book, Milano 1990, pp. 3-17.

¹⁰ S. GUARINELLI, «Tracce di deprivazione affettiva nella cultura giovanile», *La Scuola Cattolica* 129 (2001), 853-870.