

E D U C A T O R I A L L A V O R O

SCHEMA OPERATIVA

Le opere di misericordia spirituali

Sopportare pazientemente le persone moleste Pregare Dio per i vivi e per i morti

Luca Garbinetto *

SOPPORTARE PAZIENTEMENTE LE PERSONE MOLESTE

Questa opera di misericordia fa spesso scaturire un sorriso fra le labbra. Accade infatti che a ciascuno di noi venga facilmente in mente quella determinata persona che ci ha reso la vita impossibile: pare che le persone moleste siano sempre gli altri, e soprattutto capita proprio a noi di averle vicino e di doverle sopportare!

In realtà, quest'opera mette in evidenza una verità tanto ovvia quanto così poco nota: possono esistere persone che ci sono antipatiche ed è naturale che non tutti possano esserci simpatici! In una visione della vita cristiana un po' spiritualizzante, sembrerebbe quasi assurdo affermare ciò: è possibile che a un discepolo di Gesù non vada a genio qualcuno, che ci sia qualcuno che si fa fatica a sopportare,

* Formatore e psicologo, docente presso l'Istituto Superiore per Formatori. Dottore in teologia pastorale e membro del Consiglio della Comunità del Diaconato in Italia (Monterotondo, Roma). Le schede operative precedenti sono reperibili nei num 3 (2016), e 1-2 (2017) della rivista.

che esistano delle persone che ci irritano con la loro sola presenza... e, nonostante questo, possiamo farci santi?

Dal punto di vista psicodinamico, una semplice distinzione ci può essere di aiuto: *i sentimenti non coincidono con gli atteggiamenti*. Ciò che proviamo, ciò che ci suscitano le situazioni e le relazioni che viviamo, scaturisce nel nostro cuore «da sé», e raramente può essere programmato e controllato da noi. Invece, siamo molto più responsabili di quello che facciamo con i nostri sentimenti e i nostri stati d'animo: possiamo cioè decidere come comportarci di fronte ad un rapporto che ci suscita fastidio e fatica.

Ecco allora qualche attenzione che ci può aiutare a praticare la misericordia con realismo nell'esperienza di un rapporto caratterizzato da tensione o resistenza, integrando la nostra limitatezza di creature con il sincero anelito di un amore sostenuto dalla fede.

1. Primo passo: riconoscere i moti dell'animo che si vivono, dare un nome ai propri sentimenti e alle emozioni, senza catalogarli in un generico disagio o in un vago «sto male». Esplicitare a se stessi l'esperienza interiore di un rifiuto o di una resistenza verso una determinata persona è necessario per poter avviare un processo di rielaborazione e per poter gestire tale realtà senza lasciarsi gestire.

2. Secondo passo: identificare i momenti (ed in essi i gesti o le parole) che scatenano in noi tali reazioni interiori. Ciò serve per smascherare alcuni meccanismi di difesa che automaticamente scattano di fronte ad una situazione di sofferenza o fastidio. Fra questi meccanismi, sono riconoscibili alcuni: la generalizzazione, per cui anziché esplicitare gli aspetti dell'altro che ci costa accettare, si tende a catalogare tutta la persona come insopportabile e antipatica; la spiritualizzazione, per cui appellandosi a presunti motivi religiosi si prendono le distanze, senza lasciarsi mettere in discussione da una presenza che interpella; lo spostamento, per cui si scarica l'aggressività verso altri destinatari o ci si accanisce su questioni marginali in discussioni prolungate e accese, senza fare verità della fonte di tanta violenza verbale; l'evitamento e la compensazione, per cui ci si appiccica ad altre persone e relazioni, pur di evitare l'incontro e la sfida che si sente nascere dentro per la presenza dell'altro. Altri meccanismi di difesa possono essere, per esempio, l'aggressività

passiva, cioè gli attacchi indiretti all'altro espressi in atteggiamenti di mutismo, di ritardi programmatici, di ironia pungente, di sottile indifferenza; oppure un apparente buonismo, per cui l'altro molesto viene sempre elogiato e ricoperto di lodi e di apprezzamenti in maniera esagerata e in momenti inopportuni: si tratta di una reazione opposta, che maschera il reale sentimento di gelosia o invidia. Ci sono poi forme di irrigidimento sulle proprie opinioni e di costante contrapposizione, per cui il parere o la proposta dell'altro viene sistematicamente fatta oggetto di critiche e di ragionamenti avversi, a partire però da impulsi emotivi piuttosto che da una logica e razionale lettura della realtà.

Un piccolo espediente che aiuta a smascherare molti di questi meccanismi si trova nel porre attenzione a quando stiamo più o meno esplicitamente catalogando l'altro come «il problema», anziché vigilare su quello che in noi è da lui generato. Si tratta, cioè, di spostare lo sguardo dall'esterno all'interno, per fare verità in noi stessi.

3. Terzo passo: per non lasciarci assorbire e dominare dall'immagine dell'altro che va costruendosi in noi, due processi possono aiutare molto. Potremmo definirli così: uno sguardo che allarga e un altro che penetra.

- a) Lo sguardo che allarga è la capacità di ampliare l'orizzonte dentro il quale posizioniamo la percezione dell'altro e la nostra relazione con lui. A volte, il fastidio di un rapporto aumenta tanto più si rimane concentrati solo su di esso o addirittura su quel particolare dettaglio che dell'altra persona ci risulta sgradevole. Imparare a collocare il rapporto, o quel determinato aspetto, in un contesto più esteso alimenta il realismo e genera altri dinamismi psichici per non lasciarsi assorbire progressivamente soltanto dalla rabbia che a un certo punto deforma la realtà e impedisce l'oggettività. Per concretizzare questo processo, può essere utile parlare della situazione con una terza persona, in un colloquio che garantisca la tutela della riservatezza e il rispetto dell'interessato, evitando di suscitare reazioni di giudizio e interventi di potere su di lui. Può anche aiutare prendere fisicamente le distanze, in modi e tempi adeguati e opportunamente misurati, così da avere una prospettiva nuova sulla relazione.

- b) Lo sguardo che penetra è invece la capacità di porsi una domanda del tipo: «Cosa c'è dietro questo suo atteggiamento? Che cosa mi vuole veramente dire con questo suo modo di fare? Da dove scaturisce questa sua maniera di comportarsi?». L'agire esterno della persona, infatti, è espressione di motivazioni spesso inconsce, soprattutto quando si tratta di un agire immaturo. Lo sforzo di percepire possibili cause più profonde – o a volte semplicemente distinte da quella che mi pare legata alla mia presenza – aiuta a non catalogare la persona come «tutta sbagliata», ma anche a non identificare se stessi come la fonte del malessere. È questo meccanismo, infatti, che di solito genera la vera difficoltà di rapporto, in quanto mette in gioco la mia autostima e l'immagine che io ho di me e penso di mostrare all'altro.

4. Quarto passo: garantendo un livello di ansietà minore con gli espedienti indicati sopra, si può focalizzare il momento scatenante del proprio disagio senza generalizzare, per orientare così la ricerca della verità verso se stessi, domandandosi: «Che cosa dice più profondamente di me quanto sto vivendo?». Infatti, quello che ci capita esteriormente – incontri, situazioni, avvenimenti... – non è mai la vera causa delle nostre fatiche interiori. Ne è piuttosto l'occasione, lo stimolo che fa emergere qualcosa che portiamo già dentro di noi. Ecco allora che piano piano potremmo riuscire a scoprire degli aspetti della nostra persona, e in particolare alcuni punti deboli, alcune inconsistenze, alcuni bisogni taciuti, che l'altro tocca senza volerlo, e che reagiscono svelando in noi energie sconosciute o inesprese fino a quel momento. Spesso è questa la via privilegiata per entrare in contatto con aspetti molto intimi della propria persona, riconducibili a ferite del passato e a ricordi archiviati nella propria memoria affettiva, segnati da sofferenza e paura, ansia e angoscia. Paradossalmente, le esperienze di contatto con persone moleste hanno la potenzialità di ricondurci a copioni relazionali del passato, interiorizzati in maniera inconscia, che riproduciamo in modo schematico senza accorgerci di esserne in fondo schiavi. Si scopre così che per amare le persone moleste, o almeno sopportarle, è necessario fare un percorso di riconciliazione per imparare ad amare se stessi, o per lo meno sopportarci

laddove abbiamo introiettato una immagine di noi sgradevole e poco avvenente.

5. Quinto passo: la misericordia propone la pratica e l'esperienza della virtù della pazienza. Nel mondo contemporaneo, abituato facilmente a coltivare la logica del «tutto subito», esercitare la pazienza significa remare controcorrente e restituire valore alle relazioni. Si pensi al rischio non infrequente di tagliare corto nei rapporti difficili e rompere un rapporto senza aver messo in gioco la possibilità di un cambiamento, una evoluzione maturata nella paziente ricerca di un punto di incontro. Succede nei matrimoni, ma anche nella vita religiosa: un dissidio, una fatica con l'altro sembrano motivi sufficienti per chiedere il trasferimento di comunità. La pazienza, quindi, appella a una fedeltà, all'esercizio di un pizzico di sacrificio, al coraggio di stare nella verità di una ricerca. Sopportare le persone moleste, quindi, appare come un'opzione controcorrente, in una società in cui la gratificazione personale e lo «stare bene» vengono facilmente interpretati come unici criteri valutativi del proprio posto nel mondo. A volte anche la volontà di Dio viene confusa con le situazioni in cui «mi sento bene».

6. Accade così qualcosa di paradossale: alla fine dei conti, ci troviamo a dover ringraziare proprio coloro che ci hanno reso la vita difficile, perché ci hanno aperto la via per percorrere un tratto di strada dentro noi stessi al quale nessun'altra esperienza e nessun nostro sforzo avrebbe potuto mai darci accesso. Questo senza cadere nuovamente nell'illusione di una vita totalmente quieta e pacificata: accettare che nell'ordinarietà dei nostri rapporti continui ad esistere la possibilità di momenti di conflitto e la consapevolezza di non poter andare a genio a tutte le persone, o che tutti possano andare a genio a noi, significa imparare a vivere con maturità dentro la naturale limitatezza delle nostre relazioni. Poiché, in fondo, la diversità, che ci parla di noi, esisterà sempre dentro la tensione tra il fascino e la paura, l'attrazione e la ripulsa, il desiderio e la fuga.

PREGARE DIO PER I VIVI E PER I MORTI

L'ultima opera di misericordia spirituale ci mette a contatto nella maniera più evidente con il mistero della persona. La vita oltre la morte, infatti, è oggetto di fede. Allo stesso tempo, solo questa fede risponde adeguatamente all'anelito di un «oltre» che si riconosce come costitutivo dell'essere umano, allorquando si pone attenzione alle dinamiche psichiche che lo caratterizzano. La preghiera, poi, è realtà dello Spirito, eppure impossibile senza il coinvolgimento di tutta la persona nella sua umanità. Come possiamo verificare l'efficacia di quest'opera di misericordia? Quali i segnali che manifestano un agire a servizio della crescita della persona nell'amore centrato in Dio?

Suggeriamo di porci sulla scia dei tre parametri che interpretano storicamente la realtà del mistero dell'uomo, da un punto di vista antropologico e psicologico: l'alterità, la temporalità e lo sviluppo per stadi.

1. La preghiera per i morti è autentica ed efficace tanto più essa ci apre... ai vivi! Sembra un paradosso, ma in realtà è la condizione di maturità di ogni relazione. La persona è costitutivamente pro-tesa verso l'altro, disposta ad uscire da sé per entrare in relazione con chi si trova di fronte, orientata verso l'autotrascendenza. Nel contatto con coloro che non vivono più la vita terrena o nel ricordo orante di chi non è accessibile ai sensi, possiamo riconoscere l'espressione massima di tale trascendenza, poiché è messa in gioco la capacità di relazionarsi senza un naturale riscontro fisico e materiale che dà sempre adito alla tentazione di possedere e controllare l'altro secondo le mie categorie e alimentando i miei bisogni egocentrici. Anche la preghiera per i defunti rischia di cadere dentro tali dinamiche, quando la si caratterizza in maniera devozionistica e la si utilizza per permanere rannicchiati nei naturali sentimenti di dolore e di disperazione legati all'esperienza della perdita e del distacco. Così pure l'intercessione per i lontani potrebbe camuffarsi di fuga da un rapporto che scuote e disturba (del tipo: «prego per lui, ma spero di non incontrarlo mai!»).

La preghiera è invece esercizio di misericordia quando un'autentica tensione verso l'altro, che non vedo né tocco più, alimenta in me energie per aprirmi verso chi invece mi sta accanto. Questa spinta verso l'altro va in due direzioni: per lasciarmi aiutare, esplicitando i

sentimenti di lutto o di fatica che vivono in me, ma riorganizzando progressivamente gli stessi in un nuovo orizzonte di significato che mi sostiene e mi sospinge alla vita; per aiutare e farmi a mia volta compagno di viaggio di chi soffre la perdita di qualche persona cara, consolando e asciugando le lacrime. Pregare per i morti, dunque, non è rifugiarsi in un al-di-là illusorio, che sa di fuga dalla realtà, ma è alimentare all'esperienza dell'Oltre mai raggiungibile né misurabile la costitutiva tensione all'incontro con l'altro, come opportunità e dono per la mia umanità bisognosa di superarsi nella relazione.

2. Il tempo che passa è parametro che definisce l'esistenza dell'uomo in questo mondo. Con il tempo, anche la persona cambia e cresce, fino appunto a passare nella sfera dell'eternità. Il tempo è contenitore dell'esperienza del limite: può essere vissuto come prigione e condanna, oppure essere accolto come opportunità e richiamo per ciò che siamo chiamati ad essere in pienezza. La preghiera per i morti getta un ponte tra i due estremi, quello del confine legato alle ore e i giorni che trascorrono inesorabili, e quello di un compimento che riempie di significato ogni attimo vissuto. La preghiera per i defunti ha quindi un carattere di maturità quando aiuta la persona ad arricchire la vita di senso, permettendole di percepire come un *kairos* il *kronos* che le ha dato come esperienza ineludibile. La relazione con i morti, espressa dalle parole di una preghiera rivolta al Signore dei viventi, permette di distinguere la coscienza cristiana dell'«Ora» dall'invito seducente del *carpe diem* di Ovidio, oggi tanto di moda: non si tratta di spremere l'esistenza come un limone, al fine di raccogliere emozioni e sensazioni passeggera che domani non ci saranno più, ma di riempire di valore e di significato il bagaglio dell'esistenza attuale in vista di un tempo senza confini – l'eternità – che sarà vissuto assieme a coloro che ci hanno preceduto nell'incontro con il Risorto. E tale significato è dato proprio dalla relazione d'amore che oltrepassa ogni barriera, fisica e temporale.

3. Infine, l'esperienza dello sviluppo personale, riconoscibile nei processi psichici ma richiesta anche da un autentico percorso spirituale, trova nel punto estremo della morte il suo orizzonte naturale. Si potrebbe immaginare di stare a fianco di coloro per i quali si prega e di guardare la propria esistenza in maniera retrospettiva. Si ha così

l'opportunità di verificare i passaggi della propria crescita, che fanno necessariamente i conti con la tensione tra la realtà di ciò che siamo e l'attrazione di ciò che vogliamo essere, tra l'io attuale – con i suoi blocchi e le sue resistenze – e l'io ideale – con il suo fascino e le sue illusioni. Pregare per i defunti significa mettere in conto che l'ultimo stadio della vita non è misurabile solo con categorie psichiche e fisiologiche, e che all'esperienza di un progressivo aumento dei limiti che riducono le possibilità di scelta corrisponde l'intuizione e l'adesione possibile e liberante al desiderio centrale della propria vita, al motore dell'esistenza, al motivo ultimo dei giorni: l'incontro con il volto di Colui che ci ha creato e chiamato alla vita. La preghiera getta uno sguardo allo stadio finale dell'esistenza, per coglierlo come «il» fine piuttosto che «la» fine. Questa esperienza di senso mostra ancora una volta che la misericordia donata è in realtà misericordia ricevuta in dono.