

STUDI

L'ascolto di sé: equivoci e obiettivi

Stefano Guarinelli*

Conoscere se stessi per ciò che si è: un esercizio di maturità che spesso nasconde equivoci che ce lo fanno immaginare come in realtà questo esercizio non può essere. Ne raccolgo tre: cogliere solo il bello di noi; ancorare i propri progetti alle grandi questioni; guardarsi dentro da soli. Successivamente, in positivo, proverò ad entrare in un ambito concreto dell'ascolto di sé (il tema della perdita) avente valore esemplificativo, ma con un rilievo che mi pare vada al di là di quello che potrebbe essere lo spazio circoscritto di un esempio.

Il rischio della idealità

Se avessi letto o ascoltato da un altro qualche tempo fa le considerazioni che ora io stesso scrivo in questo paragrafo, probabilmente avrei sentenziato che sono ovvie e perfino banali. Nel lavoro concreto, sia in ambito psicologico, sia più ampiamente in campo formativo, mi sono accorto che se è vero che nella teoria le cose sembrano molto chiare e molto ovvie, sembra che non lo siano altrettanto nella pratica.

Vediamo meglio con un semplice esempio.

Mi chiese un incontro un giovane che desiderava iniziare un itinerario di approfondimento vocazionale. Era interessato alla prospettiva di diventare prete e chiedeva di poter fare una semplice chiacchierata; non molto di più. Come a dire: cominciamo a conoscerci e poi si vedrà.

Ci accordammo per mezzogiorno. Poi lui si sarebbe fermato a pranzo da noi. Quindi sarebbe ripartito.

Arrivò con mezz'ora di ritardo. E siccome il pranzo comunitario era alle 13, gli proposi di fare una prima breve chiacchierata. Avremmo poi ripreso per un altro po' nel primo pomeriggio.

Si presentò. Era molto grasso. Aveva un grande tau di legno al collo, la barba un po' trascurata, di chi non si capisce bene se voglia lasciarsela crescere oppure si sia solo dimenticato di farla. Vestiva in modo semplice.

La svolta in senso vocazionale della sua vita era stata una marcia della pace, ad Assisi. Il tema della pace, della concordia, e quindi del Signore Gesù che dona la pace, e poi ancora il prete come vero ministro della pace... insomma, tutto era costruito in modo consistente su questo tema.

* Psicologo, Seminario Arcivescovile di Milano.

Mentre parlava sorrideva molto.

Niente da dire. Anzi. Una bella figura di giovane, con valori alti, profondi.

Con lui, allora, provai a mettermi in ascolto dei suoi desideri. Anzi: provammo insieme a metterci in ascolto dei suoi desideri. «Che cosa desideri nel profondo?»: la risposta, a quel punto prevedibile, fu: «La pace!». La pace universale, ma anche la pace interiore, e poi ancora la pace in famiglia... e via dicendo.

Vero. Tutto vero. Tutta farina del suo sacco. Niente finzioni e un desiderio genuino di pace.

Dopo questa prima parte andammo a pranzo.

Dio ci aiuti! Dire che questo giovane e simpatico pachiderma «mangiava» non rende assolutamente l'immagine che mi si stampò quando inevitabilmente (ero di fronte a lui) fui costretto a vedere *come* mangiava e *quanto* mangiava. Visto il peso, il *quanto* era perfino scontato. Il *come*, invece, assomigliava a quello del T-Rex in *Jurassic Park*. Insomma: una voracità «primordiale» e una velocità al cui confronto la mia (che pure non sono lento) era roba da dilettanti. Il fatto di osservarlo mangiare così non mi portò propriamente a nessuna conclusione sul «che cosa» poteva dinamicamente muoversi all'interno della sua personalità. Piuttosto mi suggerì di approfondire alcuni aspetti che, nella chiacchierata del mattino, non avevo toccato per niente.

Nel pomeriggio, anziché lasciarlo andare troppo a ruota libera (perché a quel punto, e con la pancia piena, chissà quante altre cose sulla pace avrei scoperto!) provai a incalzarlo con qualche domandina, pescando un po' di qua un po' di là. Qui mi limito a riportarne una che avrebbe svelato in modo paradigmatico ciò che appariva diffusamente in molti altri spazi della sua personalità e che già nella mattinata, a ben guardare, dava qualche segno di sé. Gli domandai come occupava il suo tempo libero. Siccome gli interessavano i film e i libri, gli chiesi che cosa guardava e che cosa leggeva. Come film probabilmente la cosa meno violenta e angosciante che aveva visto era *L'esorcista*. Quindi: *Arancia meccanica*, l'«*Opera Omnia*» di Dario Argento, e poi tutta quella roba tipo *Zombie I*, *Zombie II*, *Zombie III*, *Non aprite quella porta I*, *Non entrate in quella casa II*, *Statevene a casa vostra III*, e via dicendo... I titoli dei libri ve li risparmio, ma siamo sempre lì.

Ecco dunque ciò che vorrei mettere in evidenza. Nell'ascolto di noi stessi talora ci fermiamo a considerare ciò che appartiene ad un piano di idealità, ad una sorta di progetto. Non è detto che il contenuto di questo piano non sia autentico. Il «pacifismo» interiore ed esteriore del nostro giovane amico era certamente qualcosa a cui lui credeva veramente. Di più: quando dicevo che alcuni segni di ciò che sarebbe poi emerso nella conversazione del pomeriggio, erano già visibili in quella del mattino, mi riferivo precisamente al suo desiderio perfino «eccessivo» di una pace interiore. Chissà, forse già in quell'affermazione il nostro giovane stava svelando ciò che nel profondo lo inquietava, seppure inconsapevolmente: la presenza di una notevolissima tensione aggressiva (voracità nell'assumere il cibo; film e letture violente) che cercava di respingere imponendo a se stesso di fare «pace» dentro di sé.

L'ascolto di sé, per essere realmente tale, però, non poteva sostare soltanto su quel piano ideale o progettuale. In ogni caso «ideale» o «progettuale» non significano «non reale» o «soltanto ideale». Significano che l'ascolto di sé era parziale, escludendo ciò che di sé sembrava non rientrare nel proprio «progetto di sé». L'ascolto integrale di sé avrebbe dovuto condurre quel giovane a dire «Voglio la pace; ma voglio anche la "guerra". Che mi piaccia o no, so che questo è un mio "desiderio"».

Tuttavia una siffatta consapevolezza non può non recare con sé una spontanea obiezione: «Ma come posso desiderare ciò che non amo, e che anzi respingo? Posso ancora chiamarlo desiderio?».

Ciò che si agita dentro di noi

È qui che alla chiarezza teorica non corrisponde altrettanta linearità logica nella pratica. Talora possiamo rischiare perfino di perderci nella disamina critica dei termini: affetto, bisogno, motivazione, desiderio... Non che una simile ricerca della puntualizzazione terminologica sia priva di senso. Assolutamente no. Il rischio, però, è che così facendo ci si distanzi troppo dall'esperienza. Infatti nell'esperienza di ciò che «muove» semplicemente la nostra volontà, di ciò che ci attrae e ci respinge, non facciamo queste distinzioni, ma ci limitiamo a subire o a dialogare con delle *mozioni*, cioè semplicemente con qualcosa da cui ci sentiamo «mossi». E non è detto che ci possa sempre aiutare il sapere che una cosa *sentita* è un bisogno piuttosto che un desiderio, una motivazione anziché un affetto.

Di fatto, e al di là delle interpretazioni o delle puntualizzazioni, ma per aderenza alla concretezza della sua vita, il nostro giovane avrebbe dovuto dire proprio così: «desidero questo (la pace), ma anche questo (la "guerra")».

Spesso fatichiamo ad attuare questo riconoscimento complessivo, in primo luogo perché ci sembra che ciò che merita di essere identificato come desiderabile debba essere per forza di cose buono. Se non è buono non può essere desiderabile. Sarà anche vero o almeno legittimo pensare così; però, di fatto, quella roba «c'è». E quella roba, qualunque «cosa» sia, e da qualunque parte venga, «c'è». In secondo luogo, perché talora applichiamo alla nostra testa le leggi dell'algebra binaria: se una cosa c'è, non ci può essere anche quella contraria. E chi l'ha detto? Senza chiamare in causa la teoria delle relazioni oggettuali, che forse meglio di tutte le teorie psicologiche di taglio psicoanalitico ha riflettuto sulla scissione della personalità, basterebbe leggere san Paolo che, tutto sommato, dice la stessa cosa: «Io non riesco a capire neppure ciò che faccio: infatti non quello che voglio io faccio, ma quello che detesto»¹.

L'ascolto di sé, dunque, deve essere capace di svelare il rischio della idealità. Perché è rischio? Perché si porta via una parte di noi, che potrebbe essere perfino buona. Non è buona, o può diventare non buona, quando non sono più io a decidere di lei; e ciò la lascia in balia di ciò che non sono più io necessariamente a gestire.

L'ascolto è a partire dai fatti

Questo secondo aspetto è la conseguenza delle riflessioni appena fatte.

Mi sembra che l'espressione «ascolto di sé» evochi, nel sentire diffuso, l'immagine di colui che si mette lì, forse un po' assorto, e «si guarda dentro»; e, magari, proprio in quella circostanza si pone le domande fondamentali della vita: «Chi sono?»; «Da dove vengo?»; «Dove vado?».

Non voglio certo ridicolizzare la questione del senso della nostra vita, che è tutt'altro che secondaria. Ad ogni buon conto l'ascolto di sé è un'altra cosa.

Riprendiamo il caso del nostro giovane interessato a diventare prete.

Proviamo ad immaginare l'ascolto di sé secondo la prospettiva che forse ci viene più spontanea. E cioè: quel giovane, finito l'incontro in seminario, se ne torna a casa e quella sera, a letto, si mette a pensare alla sua vita, a ciò che vorrebbe fare, al suo desiderio di vivere per la causa della pace, all'eventualità di donarsi agli altri come prete... Se ne sta lì, con lo sguardo al soffitto... e pensa..., pensa...

¹ Rm 7,15.

Giusto. Può essere importante fare questo, sia chiaro.

Ma l'ascolto di sé non può partire dalle sole riflessioni, giacché queste, appunto, rilanciano soprattutto ciò che appartiene ai progetti. In termini di realtà complessiva questo non può bastare. L'ascolto di sé dovrà opportunamente tenere conto anche dei fatti. Il giovane ricorderà sì il suo desiderio di pace e la bellezza di essere finalmente riuscito a confidarlo a qualcuno, esplicitandolo, oggettivandolo e perciò rendendolo più concreto, più provocante per se stesso e per la sua vita. Il giovane, però, dovrà anche ricordare che andando in auto in seminario, ed essendo in forte ritardo, ha sciorinato fra sé e sé tutto il suo repertorio linguistico da bassifondi; che a un signore che l'ha costretto a rallentare perché attraversava lento lento e fuori dalle strisce pedonali ha suggerito la probabile professione della madre...; che ha parcheggiato in divieto di sosta perché «Tanto, chi se ne frega!».

«Certo, – potrebbe obiettare il nostro giovane amico – ma nessuno ha sentito o visto nulla!». Meglio così; ma non è questo il punto. Non si tratta di una questione di galateo sociale; né quella morale, con l'eventuale richiamo ad una condotta di vita più coerente anche nel privato. È la prospettiva che immediatamente ci interessa.

L'ascolto di te interessa... te. Non interessa che gli altri ti ascoltino. Ma che tu ti ascolti. E tu, certamente ti sei ascoltato!

Non vorrei inserire una questione teologica tanto per nobilitare l'ordine delle argomentazioni. Eppure una riflessione del genere, a mio parere, s'impone proprio da un punto di vista teologico. Perché la teologia cristiana pone il concreto, lo storico, all'interno del piano del senso. È la logica dell'evento di Gesù a mostrarci che uno schema che scinde troppo trascendenza e immanenza è inadeguato a dire la verità del mondo e della persona umana. In altre parole: se esiste una vocazione, che si dispiega in un progetto, questo c'entra con la concretezza storica della persona. E non si può dire che la storia sia un semplice spazio di mediazione, inevitabile ma quasi «spurio» per una vocazione: qualcosa che nel declinarla concretamente, finisce allo stesso tempo per contaminare ciò che in realtà si trova da un'altra parte.

Insomma: se questo giovane ha voglia di fare la guerra (anche se non lo sa), questa guerra in qualche modo «c'entra» con la sua vocazione. E la sua vocazione non può consistere soltanto nel tentativo di concretizzare il mondo dei desideri «alti» (o giudicati tali), come se quegli altri non ci fossero.

L'ascolto non si esaurisce nella lettura introspettiva dei fatti

Anche questo terzo aspetto probabilmente è molto scontato. Ancora una volta, però, mi pare molto scontato nella teoria e, soprattutto, quando parliamo degli altri e non di noi. Nella pratica difficilmente lo applichiamo a noi stessi.

Ho appena detto dell'importanza dei fatti, di ciò che accade concretamente. Però, non è detto che i fatti, semplicemente perché ci sono, siano conosciuti e dunque letti. Nella pratica circola una falsa persuasione: che la conoscenza di se stessi in qualche misura coincide con la propria (presunta) capacità di introspezione.

Le cose non stanno del tutto così. Vediamo un altro semplice esempio.

Una giovane religiosa in formazione aveva chiesto di poter fare una valutazione della personalità, cioè un percorso volto alla conoscenza di sé soprattutto dal punto di vista psicologico, spinta forse più dalla curiosità che da un reale desiderio di crescita. Comunque, anche la curiosità può essere una buona motivazione per partire.

In ogni caso, una delle prime domande che faccio in sede di valutazione della personalità è più o meno questa: «Quali sono le ragioni che l'hanno condotta a chiedere di fare questa

valutazione?». La risposta fu la seguente: «Mah, sinceramente mi è stato consigliato dal direttore spirituale: lui dice che anche questo può servire. Comunque io credo di conoscermi abbastanza bene: in questi anni ho molto riflettuto su di me».

Nulla da obiettare. Il guaio è che quando una valutazione inizia così... le cose non si mettono molto bene. Quando una persona ti dice che, in fondo, è lì perché glielo hanno suggerito altri e che questioni proprie non ne ha... da che parte si entra? Chi invece si ritrova fra le mani un interrogativo, un problema, addirittura un sintomo, fosse anche secondario e assolutamente marginale, offre almeno una chiave d'accesso per entrare in quel sistema complesso che è la sua personalità.

Ad ogni buon conto abbiamo le nostre domande di riserva. E così le ho fatto quella a cui in genere ricorro in questi casi: «Quali potrebbero essere gli spazi della sua personalità che ritiene di conoscere di meno?». Risposta: «Sinceramente non saprei».

La risposta della nostra giovane religiosa basterebbe a smontare la concretezza di quegli anni in cui «ho molto riflettuto su di me». A meno che non fosse un espediente (più o meno consapevole) escogitato sul momento per supplicarmi di lasciarla in pace.

Una persona che veramente si guarda dentro e conclude affermando che in lei non ci sono zone d'ombra (se non qualche innocuo neo; ma chi non ce l'ha?), o ha guardato male, o è già nell'eternità!

Guardarsi dentro... senza mediazioni?

La *personalità* rappresenta l'interfaccia psicologica fra la nozione filosofica di *persona* e il mondo (o la storia): la persona, infatti, è nella storia, ma allo stesso tempo è al di là della storia. Il bambino di sei mesi e l'adulto che da quel bambino si svilupperà, avranno poche somiglianze. Si potrà realizzare che si tratta della stessa *persona*, appunto; eppure, dal volume e dal peso corporeo fino al carattere, un bel po' di cose saranno cambiate. La personalità, dunque, si colloca in perfetta analogia con quell'altra interfaccia, fisica, fra la persona e il mondo (o la storia) che è la corporeità. In questo senso si può dire che la personalità è come il corpo psichico della persona. Questo significa che la personalità (il corpo psichico), esattamente come il corpo fisico, è attiva in ogni relazione che la persona ha con il mondo. Sorprendentemente, però, nella pratica non procediamo così e sorvoliamo sulla mediazione. Sorvolare sul corpo fisico sembra, anzi, il massimo della virtù. Nel concreto, conoscersi sembra voler dire: «Guardati dentro e più sai guardarti dentro più avrai un occhio interiore». In tal modo accade come se identificassimo il mondo interno, ciò che c'è «dentro» di noi, con la persona; e come se da ciò potessimo rapportarci a noi stessi saltando la mediazione storica, quella della personalità, appunto. Le cose non stanno così. C'è una sorta di errore epistemologico fondamentale.

Il mondo interno non è conoscibile se non attraverso la necessaria mediazione della personalità, giacché il mondo interno, esattamente come il mondo esterno, esiste nella storia.

Quando guardo una cosa, la guardo nella mediazione di un corpo fisico e di un corpo psichico. Guardare una cosa è assai di più che vederla. Infatti una cosa guardata può suscitare attrazione, ribrezzo o indifferenza. E queste sono tutte operazioni psichiche e non meramente fisiche. Accade, però, che nella pratica non tiriamo le conclusioni di questo discorso. Nel concreto, quando cerchiamo di conoscere noi stessi sembra che implicitamente giungiamo a configurare una sorta di sguardo interiore che «salta» l'inevitabile mediazione della personalità. Come se io, affermando che per

conoscermi devo «guardarmi dentro», uscissi dalla metafora e la utilizzassi in senso letterale: «Siccome il corpo è il contenitore della mente, ecco che se mi guardo dentro, il corpo non media un bel niente, dunque mi vedo realmente come sono». Buffo, vero?

Sarebbe meglio dire che non vi è nulla di più ingenuo. Inevitabilmente io conosco me stesso attraverso me stesso e non senza me stesso. La personalità di ciascuno di noi ha un proprio *stile*, che rappresenta l'esito dei molti modi di interazione con la realtà che sono andati consolidandosi nel corso dello sviluppo. Quello stile agisce da mediatore rispetto alla realtà conosciuta, così che due persone non si relazionano mai con la stessa realtà nel medesimo modo. Anzi, è come se, dal loro punto di vista, si trovassero di fronte a realtà differenti.

Quello *stile di personalità* è attivo anche quando mi relaziono con quella realtà singolarissima che sono... me stesso. Si badi: questo non vuol dire che io mi relazioni con me stesso nel medesimo modo in cui mi relazio con gli altri. Io sono per me stesso una realtà diversa da tutte le altre. Non posso dire aprioristicamente che ne sarà della mia relazione con me stesso a partire dalla relazione che ho con le altre persone. Può accadere che io ami gli altri e odi me stesso o viceversa. Ciò che si mantiene è lo stile di personalità, non i modi di funzionamento. È sempre la stessa personalità ad interagire: se amo gli altri e odio me stesso, non è perché ho una doppia personalità. È sempre l'unica *mia* personalità, che ha diversi modi di funzionamento.

Conoscenza di sé e relazione con l'altro

Anche in questo caso l'analogia del corpo fisico ci è di aiuto. È sempre lo stesso mio corpo ad interagire con il dolore dell'altro e con il mio. Eppure le due esperienze di sofferenza sono inevitabilmente diverse, a seconda che il dolore sia dell'altro anziché mio. Sono sempre gli stessi occhi che vedono me stesso e gli altri; ma vedono me stesso e gli altri in modo diverso. E se mediano male o nulla non potrò vedere né me stesso, né gli altri. Dunque vi sono esperienze in cui il funzionamento corporeo si diversifica; in altre mettiamo sullo stesso piano il rapporto con noi stessi, gli altri e il mondo in generale.

Una cosa del tutto analoga accade anche per la personalità. La capacità introspettiva è una condizione necessaria per la conoscenza di sé. Però si tratta di una funzione che si diversifica: non posso essere introspettivo con le altre persone nel medesimo modo in cui lo sono con me stesso. Inoltre si tratta di una condizione non sufficiente. Infatti, come ho appena detto, la conoscenza di sé passa attraverso lo stile della personalità. Ad esempio, può accadere che il mio stile di personalità nel corso degli anni si sia premurato di mettere fuori dal mio campo visivo tutto ciò che contribuirebbe ad umiliarmi. Il processo può essersi talmente perfezionato che delle cose che mi umiliano, dei miei difetti, realmente nemmeno mi accorgo, mentre sono un mostro di bravura nel cogliere quelli degli altri.

Dunque se voglio conoscermi veramente non posso non chiedere ad un'altra persona che cosa *lei* vede di *me*. Il suo sguardo, così come la mia capacità introspettiva, sono assolutamente necessari. Non l'uno senza l'altra, dunque.

La conclusione di questo discorso è semplice, ma importantissima: la conoscenza di sé passa necessariamente attraverso la relazione con l'altro. Occorre che *almeno* un'altra persona possa dirmi qualcosa su di me. Per una ragione fondamentale: essa mi raggiunge attraverso una personalità che semplicemente non è la mia.

L'ascolto del proprio «vuoto»

Vorrei ora entrare, come esempio di ascolto di se stessi, in un ambito concreto che dobbiamo ascoltare e che appartiene a tutti noi perché elemento intrinseco allo sviluppo umano. Qualcuno lo ha chiamato così: la depressione inerente al sorgere della persona². Svilupparsi, infatti, vuole anche dire transitare da spazi di sicurezza, dai quali siamo spinti ad uscire, verso spazi di insicurezza senza entrare nei quali non potremmo eseguire il compito essenziale dello sviluppo umano che è crescere. Il momento della nascita, l'adolescenza, perfino la scelta di fare famiglia per conto proprio, riproducono in modi diversi eppure analoghi questo passaggio, necessario e drammatico allo stesso tempo.

La presenza della perdita è una costante dello sviluppo umano. Si tratta di una perdita affettiva, di sicurezza, e il suo grado di drammaticità dipende oltre che dalla precocità dello stadio in cui avviene anche dal modo in cui questa è gestita, soprattutto da parte di coloro che si occupano di accudire la persona in sviluppo. Un transito troppo brusco potrà essere vissuto come vera e propria deprivazione; viceversa un passaggio attenuato e custodito ne attutirà la portata emozionale.

Dunque la dinamica della perdita fa parte della biografia di tutti. Bisognerà poi vedere come ciascuno di noi la gestisce. Se rimane tale, come ferita aperta, la perdita può deteriorarsi, in emozione di vuoto, di sofferenza, di mancanza. Se viene colmata, ci si dovrà domandare come e con che cosa.

Ad esempio: una perdita affettiva infantile può essere stata colmata con un investimento nella vita intellettuale. Il bambino di prima elementare, figlio unico, con entrambi i genitori che lavorano, «scopre» che il modo per agganciarsi all'orbita affettiva dei suoi genitori è quello di andare bene a scuola: quando prende un bel voto loro sono contenti e il bambino «sente» che i suoi si accorgono di lui. A quel punto, però, l'esperienza paventata del fallimento scolastico potrà assumere tonalità drammatiche. Al di sotto del timore (consapevole) di prendere un brutto voto si cela il timore (inconsapevole) di vedere confermato il proprio stato di solitudine. Il non riuscire a smascherare questo dinamismo potrà condurre il bambino, poi giovane e quindi adulto, a mettere in atto comportamenti sempre più sofisticati per prevenire la possibilità del fallimento intellettuale. Dunque si dedicherà, anima e corpo, alla vita intellettuale, fino a rinunciare ad ogni attività che potrebbe distoglierlo dal suo percorso. Consacrerà la propria vita alla cultura e vivrà da solo per non essere distratto nella propria ricerca. Tragico e ironico paradosso: per superare la propria solitudine sarà un uomo solo.

Risorse disponibili e strategie

In ogni caso, affinché una perdita affettiva sia colmata con il ricorso ad una risorsa alternativa qualunque occorrerà che quella risorsa sia disponibile: per investire nella vita intellettuale occorre disporre di sufficienti risorse intellettuali; per investire nel possesso di beni occorre disporre di risorse economiche; e via dicendo. Se la perdita affettiva fosse molto consistente e/o se mancassero le risorse alternative atte a colmarla (per quanto in modo illusorio), la perdita rimarrà tale e potrà affiorare, nella forma di una mancanza o di una sofferenza, come tratto pressoché permanente

² Cf D. Lopez – P Zorzi, *Dalla depressione al sorgere della persona*, Cortina, Milano 1990.

di quello stile di personalità: triste, sfiduciato, perennemente arrabbiato o portato a vedere sempre il lato negativo delle cose.

Al di là della strategia messa in campo per mettere mano al problema della perdita, al fondo ci sta un desiderio che affiora: essere «colmati», essere sottratti ad un vuoto. E si tratta in qualche modo sempre di un vuoto di affetto, o di identità, o di sicurezza, o di altro ancora, mescolati o intrecciati gli uni con gli altri.

Le strategie utilizzate per far fronte alle perdite sono molteplici e perfino contraddittorie, ma mai tutte uguali ai fini del proprio benessere. È importante che siano in armonia con il problema di partenza. Lo capiamo subito se al posto del bambino facciamo l'esempio di un adulto, padre di famiglia o prete, dirigente d'azienda o artigiano: se le sue strategie lo portano a comportamenti inappropriati o devianti, rovina se stesso e gli altri. Occorre allora fare il percorso a ritroso ed esplicitare la domanda di partenza, i desideri originari ai quali non si è riusciti a dare una risposta adeguata se non quella problematica o addirittura patologica. Un intervento esclusivamente morale o legislativo per quanto corretto, opportuno e in taluni casi perfino necessario, rischia di colpire non solo il comportamento riprovevole, ma anche il desiderio legittimo che scaturiva da quella perdita da colmare.

Talora accade che la persona coinvolta accolga o subisca l'intervento morale o legislativo. Non riuscendo, però, a cogliere il legame fra il vissuto problematico o deviante e il desiderio profondo che lo muoveva, può tendere a dissociare la propria esperienza: riconosce che ciò che vive è sbagliato, ma non riuscendo contemporaneamente a farne a meno, va verso la deriva di una doppia vita, con conseguenze che possono investire livelli diversi, non ultimo quello della patologia psichica.

Rispettare i tracciati della vita per viverla bene

L'esempio della perdita serve per cogliere meglio l'idea di fondo di questo scritto: i dinamismi interiori che regolano lo sviluppo sono in relazione con il suo esito maturo; perciò il loro ascolto ha come obiettivo l'armonia fra il proprio progetto di vita e il proprio cammino di uomo o di donna.

Qualunque vocazione cristiana si rivolge all'intero della persona e proprio per questo ha a che fare in modo dinamico, cioè sempre in movimento e mai in modo concluso, con il tutto della personalità³. Se si limitasse a coinvolgere alcuni processi della personalità poco si differenzerebbe da una scelta professionale o dall'acquisizione di un insieme di atteggiamenti religiosi. La vocazione deve avere a che fare *anche* con le profondità della personalità e non soltanto con alcuni suoi strati, magari di superficie. Non è un mestiere, né un modo di fare. Non possiamo avere buoni preti o bravi sposi insegnando ad alcuni giovani come si fa a *fare* i bravi preti o i bravi mariti, se costoro preti o mariti non *sono*. Snaturiamo l'essenza del ministero o del matrimonio, anche quando ci accontentiamo di avere manager del *business* religioso, o mariti che si fanno trovare a casa alle sette di sera e alla domenica portano i figli al lago.

L'ascolto di sé ha a che fare con una vera e propria sfida. Se la profondità alla quale ho inteso riferirmi è, ad esempio, quella di una componente depressiva che «c'è»,

³ Cf S. Guarinelli, *Intuizione vocazionale e costruzione della personalità*, in «Tredimensioni», 1 (2004), pp. 26-41, in particolare pp. 36-40.

allora devo capire in che modo questa «c'entra» con la mia vocazione. E questo vale anche per le altre componenti profonde della personalità: il sentimento della debolezza, l'insicurezza, e altro ancora.

Si badi bene: non sto affermando che «c'entra», nel senso che Dio mi chiama ad essere depresso, o debole, o insicuro. «C'entra» nel senso che anche queste componenti hanno un loro posto all'interno della mia esperienza cristiana, e a ciascuno di noi spetta il compito di individuare quale sia.

Quei tratti, eventualmente anche dolorosi, appartengono alla mia biografia e pure a quel progetto ideale che costituisce la meta del mio cammino umano e cristiano. Come dire: se voglio arrivare là, ci devo arrivare «tutto». Anche con questi tratti profondi e non senza di loro, perché loro sono... io!

Verso un «realismo mistico»

Riconoscere il modo in cui quei tratti profondi «c'entrano» con la mia vocazione non corrisponde ad una semplice accettazione.

Non che l'accettazione sia poca cosa, intendiamoci. Un'accettazione realmente emozionale, e non semplicemente cognitiva, intellettuale, non costituisce una consapevolezza di poco conto. Eppure si presenta ancora come qualcosa di possibilmente riduttivo, perché statico.

Ritengo si possa osare di più, senza per questo giungere ad esaltare la sofferenza in se stessa, ma allo stesso tempo senza distanziarsi da un giusto realismo, nascondendo a se stessi la portata delle proprie vulnerabilità.

Pur seguendo con cautela questo percorso, possiamo riconoscere che il potenziale associato ad un tratto depressivo⁴ è notevole. La consapevolezza emozionale («So e sento») e non soltanto intellettuale («So...», e basta) di quella componente depressiva comporta in me la capacità di scendere e risalire (regredire e progredire) trasversalmente lungo la vicenda del mio sviluppo. E questo mi consente di andare ad assumere quello stile di personalità che più adeguatamente è in grado di entrare in sintonia con la persona che incontro e che magari vive in una situazione di sofferenza, fisica o psichica. Pensiamo al ministero della consolazione per un prete o un religioso; ma pensiamo anche all'importanza che un genitore possa sintonizzarsi sugli stati affettivi di un figlio che vive in una situazione di soggettiva difficoltà.

Io posso realmente fare compagnia all'altro nella sua sofferenza, se in qualche modo non la temo: è un luogo nel quale so di poter entrare, perché è uno spazio che so abitare.

Certo, non è facile e nemmeno immediato saper entrare nella sofferenza di un altro.

Ci possono essere modi di entrare nella sofferenza di un altro senza abitarla, perché il dolore dell'altro è percepito come qualcosa da cui ci si deve soprattutto difendere; ci possono essere, all'opposto, modi di entrare nella sofferenza di un altro, ma come riassorbendola nella propria vicenda biografica, così che alla fine non è più il dolore dell'altro che sento, ma il mio. E il rischio è che anche questa sia per me un'esperienza insostenibile oltre che possibilmente autocentrata e perciò sterile. Ad ogni buon conto non si può pensare ad un ingresso nella sofferenza dell'altro che non

⁴ La cautela è d'obbligo perché il termine stesso *depressione* è impegnativo. Qui non ci riferiamo ad una depressione significativa al livello psicopatologico, giacché il discorso si rivelerebbe assai più complesso, ma al livello evolutivo.

sia anche un po' autobiografico. La sofferenza dell'altro non può non agganciare anche il mio vissuto di sofferenza e perciò farlo risuonare.

Si deve far diventare, però, questo spazio di risonanza come il luogo della sintonizzazione affettiva con l'altro, e non invece come lo spazio della memoria per me. Il primo esito, auspicabile, potrebbe essere trascritto così: «Soffro con te e ti faccio realmente compagnia nel tuo dolore, perché accetto di non difendermi dal dolore che tu sperimenti; ciò accade perché in qualche modo ho dovuto entrarci e restarci anch'io». Il secondo esito, meno auspicabile (ma sempre un pochino presente), potrebbe essere trascritto così: «Soffro vedendoti soffrire, perché il tuo dolore mi ricorda il mio».

Può accadere che talora, pur con una reale disposizione del cuore, si entri nella sofferenza dell'altro, ma senza abitarla. A volte è necessario, difensivo: quando il dolore dell'altro è troppo grande se ne può essere travolti. Se assunto come atteggiamento abituale, però, rischia di rendere infeconda la consolazione: è il ricorso alla parola che spiritualizza, che razionalizza o, peggio, che rende quel dolore uno stereotipo.

Il dolore dell'altro può assumere forme differenti: la perdita non riguarda soltanto le esperienze di morte, ma anche quelle di abbandono o fallimento affettivo, professionale o vocazionale; la stessa angoscia di avere perduto Dio.

Ci collochiamo dunque in una prospettiva che vorrebbe andare al di là della semplice accettazione e che si colloca in quella di un «realismo mistico». La consapevolezza emozionale che proviene dall'ascolto di sé, è *reale* perché assume ciò che c'è, e lo riconosce come parte di un desiderio che viene da molto lontano, ma che è sempre lì e che probabilmente non se n'è mai andato da noi. È *mistica* perché molto più che accettata, può essere transvalorata, trasfigurata nella vita cristiana, diventando realmente redentiva per le persone che ci sono affidate o che incontriamo sul nostro cammino, come preti, religiosi, educatori, padri e madri. Credo che la solidarietà, intesa in questo senso, come condivisione profonda dell'esperienza dell'altro, come *com-passione* che sana, sia realmente un luogo di annuncio e condivisione del Vangelo.