

La «notte oscura» non è un privilegio dei mistici

Nicola Ban*

La notte oscura – come è descritta nella tradizione spirituale cristiana, soprattutto quella legata all'esperienza di S. Giovanni della Croceⁱ – è un periodo prolungato di aridità e di vuoto, vissuto ed interpretato come assenza e abbandono di Dio, che viene progressivamente a toccare anche tutti gli altri ambiti della vita del mistico. L'impressione del mistico è quella di trovarsi in un buio che avvolge sia l'aspetto intellettuale che quello affettivo. Si ritrova senza la possibilità di pensare Dio, senza il ricordo di quanto Egli ha operato, ma soprattutto con un senso di afflizione e amarezza dal punto di vista affettivo. Ha addirittura la sensazione di essere stato rifiutato da Dio: colui che nutriva con il latte spirituale ora sembra offrire solamente amarezza e tristezza.

Insomma, un vero e proprio stato depressivo, direbbe la psicologia clinica. Ma è la stessa psicologia a correggere la diagnosi. Depressione sì, ma non quella dai risvolti psicopatologici.

La notte oscura richiama, in toni estremamente intensi e drammatici – mistici, appunto – quella depressione normale che accompagna lo sviluppo di ogni persona quando deve fare i conti con la realtà, ossia registrare la sua esistenza sulla complessità del reale che la circonda.

Non è un evento strano

Quali sono le differenze, le uguaglianze, i punti di contatto fra il fenomeno psicologico e normale della depressione e quello spirituale e drammatico della notte oscura?

L'idea guida di queste pagine è che la psicologia evolutiva e la teologia mistica convergono nel segnalare l'importanza di un passaggio depressivo per acquisire una visione totale del reale (Dio compreso) che sia sempre più rispettosa di tutti gli elementi che lo compongono e non solo di alcuni di essi a scapito di altri.

* Psicologo, Docente allo Studio Teologico Interdiocesano Gorizia-Trieste-Udine e all'Istituto Superiore per Formatori.

Depressione in senso psicologico e notte oscura in senso mistico possono essere considerate due vie, diverse, ma con elementi anche comuni, per rapportarsi sempre meglio con la realtà. Nella notte mistica si realizza la purificazione e l'approfondimento della relazione con Dio, processo non del tutto dissimile da ciò che nello sviluppo psicologico chiamiamo il necessario e doloroso passaggio (che dura pressoché tutta la vita) dalle relazioni con degli oggetti parziali e scissi alla relazione con oggetti totali e integrati.

Essere depressi non significa essere malati

A questo scopo risulta particolarmente conveniente fare riferimento alla teoria di Melanie Klein circa lo sviluppo del bambino già nel suo primo anno di vitaⁱⁱ. Questa autrice –autorità indiscussa in campo psicoanalitico – mostra chiaramente che l'evento depressivo è strettamente correlato al processo di crescita.

La Klein, quando dà ragione dei primissimi modi con cui l'infante inizia a relazionarsi con la realtà esterna (per lui rappresentata dalla madre, oggetto primario), indica due «posizioni» successive dell'infante stesso, ovvero due configurazioni specifiche del suo rapporto con l'oggetto, delle sue angosce e delle sue difese e che persisteranno per tutta la vita, sia pure con tonalità e gradazioni diverse.

Le due posizioni si succedono già nel primo anno di vita: quella «schizo-paranoide» che va dalla nascita fino al terzo-quarto mese e quella «maniaco-depressiva» che inizia verso il quarto mese di vita. Va detto che i nomi di queste due posizioni non hanno connotazioni psicopatologiche; tuttavia sono stati scelti perché – nel caso di uno sviluppo non sano – a queste posizioni rimangono «fissati» o ad esse «regrediscono», rispettivamente i disturbi di schizofrenia e quelli maniaco-depressivi, trovando in queste posizioni arcaiche il loro punto di partenza.

La posizione schizo-paranoide: angoscia dell'abbandono

Nei primi mesi di vita il bambino è totalmente dipendente dalla madre, ma anche privo di un Io che sappia gestire tale dipendenza, quindi ancora incapace di gestire il dato inevitabile che sua madre – come poi sarà tutta la realtà successiva – sia per lui a momenti gratificante e a momenti frustrante; pertanto vive l'imbarazzante condizione come se le due sorti provenissero da due madri differenti: una madre «buona» e una madre «cattiva» (ricorrendo, pertanto al meccanismo della «scissione»). La strategia della scissione (a cui si aggiungano le altre difese primitive quali l'introiezione, la proiezione, l'identificazione proiettiva, l'idealizzazione, il diniego), per quanto radicale, permette di introdurre un ordine primitivo, di gestire la paura di annullamento davanti a relazioni oggettuali percepite come distruttive e permette all'Io sufficiente stabilità per svilupparsi e, se è gestita bene, può essere la base per la distinzione futura tra il bene e il maleⁱⁱⁱ.

Fuori da questo linguaggio strettamente psicoanalitico, si vuole segnalare che il problema umano che già nei suoi primi mesi di vita il bambino si trova a gestire (e che solo da adulto potrà esplicitare) è il fatto che nel mondo esistono il

bene e il male, il piacevole e lo spiacevole, la gioia e il dolore e che queste ambivalenze minacciano e minacceranno sempre la sua stabilità interiore. Per ora, non può altro che tenere separati i due aspetti del reale, con una rozza e semplificata scissione dei due. Questa è la posizione schizo-paranoide.

La posizione maniaco-depressiva: nuovo rapporto con il reale

Nella successiva posizione maniaco-depressiva (che per la Klein avviene verso la metà del primo anno di vita e che raggiunge l'apice durante lo svezzamento), il bambino trova una soluzione più elaborata al fatto che la vita umana è ambivalente e complessa. Intuisce (in termini emotivi e non certo intellettuali) che «madre buona» e «madre cattiva» sono due versanti della stessa madre, che la realtà non si può dividere a metà, che piacere e dispiacere sono intrecciati: l'oggetto intero, totale, non si può scindere.

È una posizione depressiva perché accorgersi – da bambini e da adulti – che la vita è sorgente unitaria di sorrisi e lacrime, di buona e cattiva sorte..., significa rinunciare alla propria onnipotenza, al mito di poter dominare tutto. Il bambino sta compiendo un passaggio cruciale: si accorge che non ha un controllo onnipotente sugli oggetti, che può amare e odiare lo stesso oggetto che, a sua volta, è contemporaneamente fonte di piacere e dispiacere. Giungendo a percepire la madre come oggetto intero, instaura con lei un rapporto nuovo e attraverso questo nuovo rapporto anche tutte le altre relazioni cambiano; i confini della conoscenza si allargano; si pongono le basi per la tolleranza e per quello che per l'adulto verrà esplicitato come accettazione delle proprie responsabilità e dei propri limiti: si tratta delle prime basi per collegare limite e mondo del possibile.

Dunque, crescere, aprirsi al mondo, conoscere, rispettare il reale per quello che è e non per come noi ce lo immaginiamo... sono acquisizioni, ma anche perdita; avanzamento, ma anche sconforto; conquista, ma anche depressione. E il travaglio si ripete ad ogni nuovo avanzamento evolutivo e mai il successo è garantito^{iv}.

La notte oscura come confronto con l'oggetto totale

Anche la notte oscura è un periodo di perdita e di smarrimento. Il mistico non è più in grado di sentire quel Dio buono che fino a poco tempo prima aveva offerto esperienze gratificanti di consolazione. Anzi, nella notte oscura egli pensa che Dio possa averlo abbandonato con ragione, quale madre cattiva. Ne deriva un senso di instabilità e abbandono, di difficoltà ad interpretare quanto sta vivendo. Solamente a posteriori e con l'aiuto di un'altra persona gli sarà possibile riconoscere che quel tempo di silenzio e di notte è stato un periodo in cui Dio ha perfezionato e purificato la sua vita di fede perché diventi capace di un livello più alto di contemplazione.

S. Giovanni della Croce indica due notti: quella dei sensi e quella dello spirito. La prima notte (vissuta come disaffezione per le cose) serve a purificare se stessi dal fatto che le realtà create avevano assunto un valore infinito e tendono a

porsi al posto di Dio: questo tipo di notte taglia le relazioni di dipendenza da tutti i sostituti di Dio e porta a scoprire il vero volto delle cose.

La seconda notte – quella dello spirito e vissuta come un abbandonato da parte di Dio – serve a purificare se stessi da tutti i tentativi di rendere Dio a nostra misura, di addomesticare la novità del Vangelo e l'alterità dell'Altro negando così la sua trascendenza e la sua libertà: porta a scoprire il vero volto di Dio, all'incontro con un Dio totale e libero, che manifesta una propria volontà, un Padre a modo suo e non a modo nostro

Entrambe le notti (e come già l'itinerario psicologico del bambino) comportano una trasformazione dell'immagine di sé e dell'immagine dell'altro. Come il bambino, anche il mistico deve superare l'onnipotenza del principiante che della sequela di Cristo coglie solamente gli aspetti positivi, idealizzandoli e tenendoli «scissi» da quelli negativi, buttati, semmai, fuori da sé nel mondo cattivo o comunque da lui ritenuti già superati. La risoluzione della scissione applicata all'immagine di sé porta all'uomo spirituale adulto che, lungi dal sentirsi onnipotente, riconosce la propria ambiguità e mediocrità nella sequela di Gesù. La risoluzione della scissione applicata all'immagine di Dio porta alla purificazione della nostra immagine di Dio: un Dio non disponibile al nostro controllo, che fa piovere sui buoni e sui cattivi e lascia il grano con la zizzania. Ma anche in questo contesto, è sempre la scissione che va superata, questa volta relativamente all'immagine interiore che il mistico si era finora fatto di Dio.

Similitudini e differenze tra notte oscura e depressione

Non si possono mettere sulla stessa bilancia il bambino di un anno studiato dalla Klein e il mistico maggiorenne, come non sono omologabili il sorriso di un bambino e quello di un vecchio. Appartengono a stadi evolutivi ben diversi e lontani fra loro. Tuttavia, ciascuno al suo livello e con ciò di cui dispone, segnala che psichico e mistico non sono mondi alternativi, che le operazioni «archeologicamente basse» come quelle descritte dalla psicologia infantile sono dei conduttori di qualcosa di più «alto e mistico» e che la via della mistica «teleologicamente alta» non esonera dal compito «basso e volgare» di arrivare ad un progressivo contatto con il mondo reale, contatto che sia sempre più rispettoso di tutti gli elementi che lo compongono e non solo di alcuni di essi a scapito di altri. Sia che si tratti della immagine di sé, della realtà creata o di Dio stesso, ci si imbatte sempre in una depressione.

Le similitudini sono chiare a livelli di stati emotivi: la posizione depressiva del bambino (come ogni altra successiva esperienza di disincanto) e la notte oscura della fede evocano sentimenti depressivi nel senso sopra spiegato.

Le similitudini, poi, non sono solo nel sentire, ma anche nei processi interni (seppure con le debite distinzioni di livello evolutivo). Sempre – nella vita psichica, ma anche in quella spirituale – bisogna fare il passaggio dalla relazione con degli oggetti parziali scissi, alla relazione con oggetti totali, dal «come io vorrei che Dio sia» al come Egli è, dal «come io vorrei che la realtà sia» al come essa è. Sono passaggi che costano perché richiedono la rinuncia all'idealizzazione di sé, l'accettazione della propria ambiguità e di quella dell'oggetto, l'aggressività per il

disincanto subito... E sono passaggi a rischio perché – ricorda la Klein, ma anche gli autori spirituali – sempre aperti a deriva di patologia.

La transizione psichica è compiuta quando il bambino comprende che la madre è soggetto distinto e separato da sé, dotato di un proprio mondo ideativo e affettivo, con una propria volontà, non sempre disponibile alla sua fantasia onnipotente, ma che è comunque sufficientemente interessata al proprio figlio. È l'iniziativa della madre che ha un ruolo importante nel gestire lo svezzamento e la reazione depressiva ad esso collegato avendo a cuore il bene del figlio. Anche nella vita spirituale l'iniziativa è nelle mani di Dio che si adegua al cammino personale di ogni fedele ponendogli al momento opportuno delle sfide nuove per l'acquisizione di una maggior identità come credente. Si può vedere una similitudine ulteriore anche nel fatto che la notte oscura, per quanto spesso presentata come evento unico nella vita, ha invece una certa ricorrenza e non è data una volta per sempre: nella vita psichica come in quella spirituale ci sono avanzamenti, ma anche regressioni che richiedono ulteriori processi di purificazione.

Similitudini, ma anche diversità. La differenza più grossa riguarda la natura dell'oggetto con cui ci si relaziona. Nel processo evolutivo il bambino si relaziona con una madre e una realtà che presenta in modo inevitabile delle ambiguità: la compresenza di aspetti buoni e cattivi negli oggetti prima scissi e poi nell'oggetto totale, non dipendono solamente dall'aggressività pulsionale del bambino, ma anche dall'oggettiva presenza – nell'oggetto stesso – di tali aspetti frustranti e ambigui.

Nel caso dello sviluppo spirituale, invece, colui con cui ci si relaziona è Dio in cui non c'è ambiguità e che agisce senza esitazione e senza tentennamenti. L'ambiguità non è in Dio, ma nell'immagine che noi ci facciamo di Lui: non è attribuibile ai difetti o ai limiti dell'oggetto, quanto esclusivamente alla distorsione proveniente dal cuore dell'uomo e dal processo evolutivo della formazione dell'immagine di Dio.

Diversamente da quanto spesso si crede, la mistica non è un'esperienza che spazza via le leggi del funzionamento psichico con tutto ciò che esse suggeriscono per diventare adulti.

ⁱ Cf ad esempio, F. Ruiz Salvador, *Nocte Oscura*, in L. Borriello et al. (a cura di), *Dizionario di Mistica*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1998, pp. 913-916.

ⁱⁱ Per conoscere la teoria di M. Klein vedi V.L. Castellazzi, *Psicoanalisi e infanzia. La relazione oggettuale in Melanie Klein*, LAS, Roma 1974; S. Stella, *L'approccio di Melanie Klein allo sviluppo*, in E. Pelanda (a cura di), *Modelli di sviluppo in psicoanalisi*, Raffaello Cortina, Milano 1995, pp. 41-82.

ⁱⁱⁱ Sul ruolo della scissione nella vita psichica cf R. Capitanio, *Il travaglio simbolico*, in «Tredimensioni», 6 (2009), pp. 17-23.

^{iv} La Klein connette la depressione clinica con l'incapacità di negoziare efficacemente questa posizione dell'infanzia. Le persone depresse sono preoccupate per l'oggetto di amore «tutto buono» e quando esso rivela i suoi lati «cattivi» pensano di averlo distrutto e quindi perso per sempre. Il senso di stanchezza, la difficoltà a prendere l'iniziativa, il fatto che le cose che prima davano gusto e piacere alla vita non sono più significative, la mancanza di fiducia nel futuro... sono tutti sintomi e reazioni legati alla perdita di un oggetto amato.