

Colloquio spirituale e colloquio psicologico

Paola Magna

Nella pratica di accompagnamento delle persone, spesso sento questi interrogativi:
 può l'accompagnamento spirituale evitare di mandare le persone dallo psicologo e sostituirsi a quel tipo di aiuto?
 Quando consigliare, a chi si accompagna, di andare dallo psicologo? E la guida spirituale può continuare a seguire spiritualmente quella persona?
 Che accorgimenti è bene avere se la persona che viene per una direzione spirituale è già seguita da uno psicologo o da uno psichiatra?

I termini della questione

Il termine *colloquio* (a fini formativi) rimanda ad una relazione tra due persone e si colloca inevitabilmente in un contesto esistenziale e relazionale che implica la comunicazione tra i due partecipanti tramite vari linguaggi.

Il *colloquio spirituale* indica una relazione non reciproca fra due persone che si sottomettono entrambe allo Spirito, in una relazione concreta. Il termine spirituale si riferisce a *tutto* ciò che coinvolge *tutta* la persona nella sua verità e autenticità di fronte a Dio, quindi non si contrappone a umano-psicologico, ma è in esso inevitabilmente compreso.

Il *colloquio psicologico* è un metodo condotto da una persona specializzata in particolari teorie e tecniche psicologiche e indirizzato ad un'altra che vuole conoscere meglio se stessa e il proprio passato, per accettarsi e cambiare. Può essere, pertanto, totalmente staccato dall'ambito spirituale e religioso. Su quest'ultimo può comunque avere una influenza e molto dipende dall'antropologia a cui lo psicologo si riferisce e da quale corrente psicologica egli segue. Ci sono, infatti, psicologie più aperte ai valori e altre che possono ostacolarne l'apertura. Le prime possono integrarsi più facilmente con un'antropologia ed una visione cristiana del mondo (come per esempio la logoterapia di Frankl, la psicologia adleriana o quella junghiana), le seconde un po' meno (come per esempio la corrente freudiana ortodossa o il comportamentismo¹).

¹ Guida di spiritualità ignaziana, psicologa e psicoterapeuta, Firenze. Docenti all'Istituto Superiore per Formatori.

Problema non nuovo

È bene ricordare che la relazione tra teologia-pastorale e psicologia ha attraversato molte tappe nella storia recente (dal 1950 ca. in poi). Ne troviamo una buona sintesi in uno studio di André Godin, apparso sul vol. 5 di «*Iniziazione alla pratica della teologia*» del 1987ⁱⁱ.

Godin ricorda due obiettivi e due concezioni diverse dei colloqui di consultazione spirituale, che sussistono fino ai nostri giorni, per lo meno come differenza di accentuazione (cf p. 51):

1. la direzione spirituale frutto di umiltà mediante l'obbedienza,
2. la direzione spirituale come sviluppo di autonomia in un discernimento imperniato sullo Spirito.

«Durante la prima metà del XX° secolo, una conseguenza estrema della prima concezione era ancora piuttosto frequente sotto forma di obbedienza alla persona del direttore» (p. 51). «Oggi, la tradizione favorevole ad una relazione di obbedienza riappare viva in tutt'altro contesto: quello della vita di gruppo sotto l'autorità di un Pastore» (p. 52). «Di fatto, è evidentemente l'altra tradizione, quella che cerca di sviluppare l'autonomia nel discernimento cristiano, ad aver approfittato ampiamente della psicologia per affermare la propria concezione del consiglio spirituale e assumersene la realizzazione» (p. 52).

La conduzione del colloquio spirituale

L'accompagnamento spirituale ha direttamente per oggetto l'azione dello Spirito nella persona. È una relazione umana ma forgiata dal suo obiettivo che è quello di andare alla ricerca dello Spirito del Signore partendo dalle situazioni concrete che l'accompagnato/a presenta.

Nella vita spirituale emerge spesso il pericolo di illusioni e l'incapacità di orientarsi da soli: l'azione di una guida diventa assolutamente necessaria. Ma Godin ci ricorda che nessuna guida spirituale può assumere atteggiamenti o comportamenti come se lo Spirito risiedesse solo in lei: lo Spirito è *nella* relazione tra la persona accompagnata e la guida. Nel dialogo spirituale, chi chiede aiuto offre alla guida l'occasione di imparare nuove presenze dello Spirito.

Nella conduzione del colloquio, la guida dovrebbe parlare come «precursore»: la sua discrezione e il suo graduale ritrarsi preparano l'azione diretta dello Spirito. Questo carattere di «mediazione» è specifico, penetra tutti gli aspetti del colloquio e non dipende da nessuna tecnica, ma solo dalla maturità cristiana ed umana della guida stessa.

Ancora Godin delinea la duplice funzione del colloquio spirituale (p. 59):

- * *funzione di accoglienza*, per mezzo della quale il modo di fare della guida si manifesta come il segno concreto di Dio-Amore;
- * *funzione di discernimento*, per mezzo del quale la guida si afferma come il testimone delle parole e dei desideri del Signore e che lei cerca di articolare in base alle domande della persona che sta accompagnando.

In questa duplice funzione di accoglienza e di discernimento si giocano le sue capacità di ascoltare e di consigliare.

La tradizione spirituale è unanime nel delineare il carisma proprio del direttore spirituale: il dono del discernimento degli spiriti. La vita spirituale porta la

persona a confrontarsi con le potenze delle tenebre: il maligno può agire sulla sua immaginazione e sensibilità, è il grande illusionista, il principe della menzogna. I suoi inganni consistono nel dare importanza a ciò che non ne ha e a non darle a ciò che invece è importante.

Tentazioni ed illusioni sono l'oggetto centrale del discernimento degli spiritiⁱⁱⁱ. Il maligno di solito usa la tattica di far leva su alcune caratteristiche deboli della personalità e del carattere di ciascuno. È allora importante che la guida conosca bene la persona che accompagna, le sue predisposizioni caratteriali..., per poter meglio riconoscere il groviglio a volte complesso delle tentazioni ed illusioni; può, così, facilitare il cammino di liberazione e di conversione che porta a seguire in modo più efficace i valori e a modificare il modo quotidiano di vivere.

Suo impatto con la psiche

Nel colloquio spirituale c'è, dunque, un continuo intrecciarsi di aspetti umani e di altri che portano ad andare al di là di sé per cogliere la presenza e l'opera del Signore. Non basta che la guida sia l'interprete della Parola del Signore, deve anche essere capace di articolare correttamente i desideri di Dio con quelli che abitano - di fatto - la persona che accompagna.

Secondo una puntuale interpretazione di Franco Imoda, nella conduzione del colloquio spirituale si tratta di trasformare la lotta umana/psicologica, in lotta religiosa^{iv}. È, questo, un modo ben specifico di trattare le informazioni di carattere psicologico.

Anche se nella realtà la distinzione non è mai così chiara e netta, si può però affermare che «la lotta religiosa è caratterizzata dall'incontro e dal confronto tra la persona libera e Dio. La lotta umana, psicologica si svolge invece tra "attori" umani, tra un altro esterno (persona, circostanza, avvenimento) e un altro interno alla persona stessa» (p. 369).

Quando la persona vive la sua situazione solo su un piano psicologico, ha davanti a sé due o più meccanismi psicologici in opposizione. La lotta rimane all'interno del solo cuore umano. La persona è assorta in se stessa, in una sofferenza sterile dove i termini del problema sono l'io, le relazioni, gli impulsi... e le soluzioni una serie di strategie e manovre che al massimo possono far sperare ad un compromesso.

Quando la persona è invece assorta solo nel piano religioso, mantenuto avulso dalla realtà e senza alcun impatto su di essa, il suo domandarsi sulla volontà di Dio rimane cosa astratta e si deteriora in un dibattito vano sui soli principi.

Un approccio spirituale ma capace di recuperare i dati psicologici collega costantemente un piano all'altro: uno si esprime con i termini dell'altro e si risolve agendo anche sull'altro. Il tema psicologico nasconde un tema religioso e viceversa. Nel piano psicologico c'è, ultimamente, Dio che chiama ad una relazione nuova che tocca il cuore proprio là dov'è diviso e sfugge a se stesso. Viceversa, la domanda esplicita su Dio e sul fare la sua volontà riconduce l'attenzione a meccanismi psicologici da correggere, convertire o sfruttare meglio.

Condurre un colloquio spirituale pone la sfida di trasformare in lotta spirituale - quindi con significato religioso - una lotta situata sul piano umano-psicologico. «È qui che si pone in modo molto concreto il dilemma tra uno "spiritualismo" che rischia di rimanere disincarnato ed astratto, e uno

“psicologismo” che, nella sua pretesa concretezza e fedeltà al dato, rischia di rimanere senza un significato che “tenga”, senza sbocco e senza riferimento alla realtà ultima, a Dio»^v. Possiamo pensare, ad esempio, allo psicologismo di alcuni colloqui spirituali che si fermano al racconto della storia passata della persona accompagnata, con pretesa di interpretazione psicologica, senza alcun collegamento con lo sguardo di fede o con la preghiera della stessa persona.

Perché la lotta umana possa divenire lotta religiosa occorre:

- * che l'ideale per cui si combatte sia in rapporto di armonia con il volere di Dio;
- * che i desideri e i bisogni che abitano il cuore della persona non le sfuggano, ma vengano assunti dalla sua libertà.

Nel procedere dell'accompagnamento spirituale, la guida si impegnerà a far vedere la compresenza dei due piani:

- * può partire agendo sul piano religioso dicendo ad esempio: «Confronta i tuoi progetti con quelli di Dio»; «Quali sono i tuoi progetti? Ne puoi avere dei migliori?»; «Secondo te che cosa desidera Dio per te: la correttezza di comportamento o la bontà del cuore?».
- * può partire agendo sul piano psicologico/umano: «Tu sai chi sei?»; «Sai che cosa ti sta capitando?»; «Riesci a cogliere il tuo vero problema e il suo nucleo?».

L'obiettivo, comunque, è quello di cercare il collegamento costante tra i due piani. Dopo aver focalizzato dove si trova il vero problema (in genere non dove lo indica l'interessato/a), la guida aiuta a passare da una problematica solo umana alle sue implicanze spirituali: si tratta di un passaggio dal «falso» combattimento (dove il soggetto si esaurisce e si perde) al «vero» combattimento (per Dio o contro Dio).

In questo modo la guida spirituale:

- * non presenta l'ideale o il valore che la persona accompagnata conosce già e che le darebbe fastidio sentirselo ripetere,
- * non le dà l'ennesimo consiglio,
- * ma esplicita le vere domande e ricerche che sono dentro di lei, cioè favorisce la capacità di evidenziare, nella situazione umana attualmente in corso, l'appello spirituale^{vi}.

Un esempio. Una coppia credente ha impostato i suoi 10 anni di matrimonio sulla categoria del dovere: la Messa domenicale, la preghiera tutti insieme prima dei pasti e alla sera con la Parola di Dio, giornate di ritiro con altre famiglie... Finora, appellarsi a questa forza della moralità era bastata per il suo cammino di fede. Ma oggi non più: si accorge che nonostante i propositi, facilmente dimentica di pregare, e questo soprattutto dopo la nascita dei figli. La lotta che la coppia sta vivendo non sembra essere più quella umana circa il dovere e i propositi per mantenerlo. Infatti, queste armi non funzionano più: nonostante il ricorso al dovere, la Parola di Dio rimane chiusa per loro ... Che cosa di nuovo sta ora capitando? Se non basta più ribadire le categorie di prima, forse c'è un passo in più da fare. La norma che bastava ieri, ora non basta più, occorre andare oltre, ma non fuori la norma. Per questi sposi è il momento di ri-negoziare la loro fede in modi più personalizzati, oltre la categoria del dovere. Oggi, forse per la prima volta, si realizza per loro l'incontro con la domanda di Gesù, finora glissata: «E voi, mi amate?». È il momento di scoprire che il matrimonio cristiano non è un dovere da rispettare ma un cammino d'amore da far crescere. Le domande profonde che oggi si impongono forse sono: «Signore, che ne è oggi del nostro amore?»; «E tu, dove sei dentro di esso?»; «Perché continuare a cercarti se non ti vediamo agire?»... Il problema non è ritrovare la preghiera, la Parola di Dio, non è la norma, ma inserire la propria presenza al Signore in un modo più aggiornato alla loro vicenda. Le difficoltà di preghiera rimarranno o ne appariranno altre, ma non più come scoperte colpevolizzanti ma come evidenza del modo umano e sempre deludente di amare, evidenza che non deprime, ma che lo rende più tenero e docile!

Il colloquio psicologico come intervento di persona competente

Abbiamo visto finora come l'aspetto psicologico/umano sia sempre presente nell'accompagnamento spirituale: è inutile sognare situazioni e relazioni nelle quali non interverrebbe la complessità psicologica del credente!

Un minimo di intuito e di conoscenze psicologiche sono richieste alla guida. Tuttavia, non rientra nella competenza della guida spirituale smontare i meccanismi psicologici e nemmeno mettersi ad investigare il passato della persona che sta accompagnando, tranne se è lei stessa a prenderne l'iniziativa. In quest'ultimo caso, il suo ruolo sarà di aiutare ad inserire la ricerca di aspetti cruciali del passato nella totalità della sua esistenza cristiana, scoprendo, come dice Giacobbe, che «il Signore era là e io non lo sapevo».

Ci sono però delle situazioni che richiedono l'intervento specifico di una persona competente (psicologo o psichiatra).

Vediamo di segnalarne alcune, cercando di dare anche qualche criterio pratico per saperle riconoscere:

- Nel proseguo del colloquio spirituale e nel tentativo di trasformare la lotta psicologico/umana in lotta religiosa la persona può resistere in modo consapevole ad accettare una maggiore docilità verso Dio, ad aprirsi ad un volere più grande del proprio; ma lo può anche fare con delle resistenze messe in campo da forze operanti nel suo subconscio, che lei stessa non conosce e per le quali la guida spirituale è inadeguata. Questo secondo tipo di resistenze si possono riconoscere quando la persona sembra aver capito ciò che la guida le ha mostrato di sé e della sua vita, ma nel concreto nulla si modifica e resta sempre ferma agli stessi problemi.

- La persona incomincia a parlare del suo passato e la guida si accorge che è segnato da gravi problemi e traumi. Di quel passato rimane ancora succube perché continua a piangere ogni volta che ne parla oppure altre volte le scatena forte rabbia o profonda tristezza oppure angoscia. Tutto questo perdura nel tempo ed è impossibile alla guida aprire qualche altro argomento, né passare ad una lettura di fede di quel passato.

- La persona chiede un cammino spirituale e di preghiera, ma poi lo tralascia fermandosi a parlare solo dei suoi problemi. A volte dà l'impressione di una sorta di fissazione in quelli, altre volte di scrupolo morale persistente, altre volte sposta sistematicamente qualsiasi argomento introdotto dalla guida a quei suoi problemi.

- Nel corso dell'accompagnamento emerge che la persona ha delle serie difficoltà relazionali. A volte coinvolgono anche il rapporto con la stessa guida: forte dipendenza, attaccamento eccessivo, morbosità oppure opposizione e aggressività, rifiuto persistente.

- La persona presenta sintomi patologici, tra cui disturbi gravi del sonno o con il cibo (ad esempio, sarebbe illusorio per una guida spirituale pretendere di trattare casi di anoressia o bulimia).

- Attenzione particolare va data a chi presenta una tendenza eccessiva a spiritualizzare tutto, a forme ascetiche o mistiche completamente staccate dalla realtà e dalla concretezza del quotidiano. Altre volte la persona parla in modo sempre astratto e generale (parlerà molto di Dio e non di Gesù Cristo) e non riesce a portare nessun esempio concreto, né riesce a parlare di sé...

- Casi di depressione ciclica e ricorrente.

In tutte queste situazioni la guida dovrebbe accettare di essere incapace e accorgersi che ci vuole l'intervento di una persona competente.

È allora molto delicato e importante il modo di proporre: va fatto gradualmente, senza mai allarmare la persona, né mandarle un messaggio di rifiuto o abbandono. La strada migliore è quella che porta via via la persona a chiedere lei stessa, per prima, di essere aiutata da un professionista. È utile consigliare uno/a psicologo/a credente, che segua una teoria e un metodo che siano aperti alla dimensione dello spirito e dei valori.

Il cammino di accompagnamento spirituale può continuare anche se la persona comincia una psicoterapia: la guida dovrà sempre appoggiare e sostenere l'operato dello/a psicologo/a, rimandando a lui o a lei ogni volta che la persona si lamenta o critica, cercando di non entrare nelle problematiche psicologiche per non creare confusione e difficoltà ulteriori. Può anche aiutare affinché il processo psicologico venga assunto in un clima di fede.

Importante come la guida si gioca

Possiamo affermare che il terreno del colloquio spirituale è quello della fede, e che è su quella che si declina la relazione di accompagnamento e si ispira il modo di trattare i vari campi dell'esistenza. Un colloquio spirituale non merita questo appellativo se non sbocca esplicitamente sul terreno della fede, qualunque sia la dominante (religiosa, morale, psicologica...) della situazione presentata dall'accompagnato/a. Il colloquio spirituale prevede come argomenti espliciti l'accettazione della non padronanza di sé, degli avvenimenti, dell'avvenire, l'affidarsi sempre più al proprio Creatore e Signore, il desiderio di vivere ad immagine di Gesù Cristo. Questi sono argomenti che dovranno emergere in modo intrecciato ad un itinerario di progresso nel dialogo umano, di comprensione della propria realtà, di capacità nel trasformare una lotta semplicemente umana in una religiosa.

È per le stesse ragioni di fede che la guida diventa tale se è il segno concreto dell'accoglienza del Signore, attraverso:

- * la fermezza tranquilla di un'attività di discernimento, in cui manifesta se stessa come testimone di parole e di desideri non suoi,
- * il farsi discretamente da parte, come chi prepara le vie aperte ad un'azione personale dello Spirito,
- * l'accoglienza e la comprensione profonda dell'umanità dell'altro/a e della sua unicità^{vii}.

ⁱ Per le principali scuole psicologiche e il loro orientamento antropologico vedi l'importante studio di S. Browning – T.D. Cooper, *Il pensiero religioso e le psicologie moderne*, EDB, Bologna 2007.

ⁱⁱ A. Godin, *Ascolto e consiglio*, in B. Lauret - J. Refoulé (a cura di), *Iniziazione alla pratica della teologia*, vol.5, *Pratica*, Queriniana, Brescia 1987, pp.48-71. Un altro utile riferimento è B. Forte, *Teologia e psicologia: resistenza, indifferenza, resa o integrazione?*, in F. Imoda (a cura di), *Antropologia interdisciplinare e formazione*, EDB, Bologna, 1997, pp. 75-95.

ⁱⁱⁱ Cf S. Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*. Regole per il discernimento, nn. 313-351.

^{iv} F. Imoda, *Sviluppo umano, psicologia e mistero*, Piemme, Casale Monferrato, 1993, pp. 369-370

^v *L. cit.*

^{vi} Cf A. Louf, *Cantare la vita*, Ed. Qiqajon, Comunità di Bose, 2002, pp. 65-103.

^{vii} Per un ulteriore approfondimento di questi temi: Centro Aletti (a cura di), *In colloquio. Alla scoperta della paternità spirituale*, Lipa, Roma 1995; S. Guarinelli, *Psicologia della relazione pastorale*, EDB, Bologna 2008; L. Sperry, *Psicologia, ministero e comunità. Riconoscere, guarire e prevenire le difficoltà nell'azione pastorale*, EDB, Bologna 2007.