

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

SCHEMA OPERATIVA

Le opere di misericordia spirituali

Consolare gli afflitti Perdonare le offese

Luca Garbinetto*

CONSOLARE GLI AFFLITTI

Gli afflitti sono quelli che camminano sulle strade della vita con la schiena curva. È difficile consolarli perché spesso neanche loro conoscono lo strato profondo della loro afflizione. Soffrono ma il vero pungiglione è un altro e consolarli può sortire un effetto *placebo*. Per essere consolato il grido dell'anima va prima esplicitato.

* Ci sono gli afflitti che non sanno di esserlo. C'è da sospettare di una persona che dice che tutto va sempre bene, con il sorriso perennemente stampato sulle labbra che stronca ogni indizio di delusione o smarrimento. Dietro a questa maschera ci può essere la paura di un giudizio negativo da parte degli altri, oppure l'errata convinzione che santità e fede non tollerano debolezza e smarrimento o la pretesa di autonomia da ogni forma di dipendenza da chiunque altro.

* 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).

* All'altro estremo, ci sono persone che fanno del vittimismo il loro modo abituale di vivere. Dietro ad un apparente senso di inadeguatezza e al lamento di non essere comprese, cercano di attirare su di sé l'attenzione, con una notevole dose di aggressività espressa in modo passivo, e l'essere consolati significa riuscire a dominare gli altri.

* C'è anche chi è caduto in una forma depressiva di tipo patologico (o quasi). Il depresso ha inconsciamente la straordinaria capacità di coinvolgere l'altro nel proprio circolo vizioso autodistruttivo, proiettando sentimenti negativi di tristezza e angoscia da cui difficilmente ci si riesce a difendere. In linea generale, queste situazioni non possono essere scaricate su un singolo curatore per l'investimento eccessivo di energie richieste e risentono positivamente di una comunità di persone che investe più su uno stile di vita sano che su prolungati e inutili tentativi di spiegare al depresso la falsità dei suoi convincimenti interiori.

* Ma ci sono anche gli afflitti che vengono urtati dalla vita. Ci sono passaggi normali da una fase di vita all'altra (dallo studio all'incerta ricerca del lavoro, dall'adolescenza all'età adulta; dalla vita in famiglia all'autonomia...). Ci sono esperienze traumatiche (incidenti inattesi, speranze deluse, progetti falliti...). Ci sono lutti, partenze, distacchi... Si tratta di vissuti che colpiscono i singoli ma anche i gruppi (si pensi, per esempio, alla chiusura di una comunità religiosa o alla morte di un amico comune). Questi e altri momenti portano in sé una traccia della morte e per questo, probabilmente, la loro risonanza affettiva interiore spesso oltrepassa l'intensità di sofferenza che si potrebbe riconoscere a mente fredda. Generano un mondo di emozioni e sentimenti che hanno bisogno di esser visti, riconosciuti, metabolizzati, integrati. Si rende necessario, allora, imparare a rielaborare anche insieme questi vissuti affinché acquisiscano un senso più ampio e meno tragico di quello che la solitudine tende ad attribuire.

Di che consolazione parliamo?

Nell'immaginario comune, ricevere consolazione significa essere aiutati a stare meglio, a sentirsi di nuovo bene.

Questo intervento, inteso appunto come riduzione di emozioni sgradevoli, offre sollievo di breve durata ma può generare una sorta di

progressiva dipendenza da questa presenza consolatoria, mentre con il passare del tempo i sentimenti pesanti aumentano anziché diminuire. Il fatto è che questo approccio alla consolazione non va a toccare le corde più profonde dell'afflizione.

In senso cristiano, o più generalmente in senso spirituale, la consolazione è ben diversa da una sorta di palliativo o di compensazione alle fastidiose esperienze di solitudine percepite nell'afflizione. La consolazione cristiana tende a orientare o a ri-orientare la persona verso i valori e, in ultima analisi, verso Dio. È per questo che il consolatore non si limita a sintonizzarsi con i sentimenti di dolore dell'afflitto, ma con l'afflitto stesso che ha dolori, cioè cerca di capire come lui li sta vivendo, quale risonanza interiore gli provocano, quali significati egli dà all'accaduto doloroso, quali «commenti alla vita» gli suscitano. Coglie e cura i sentimenti di dolore ma tiene conto anche della loro ripercussione sulle sorti dell'anima. Consola il soffrire ma anche vuole promuovere chi soffre¹.

A volte, infatti, la sofferenza diviene una vera e propria opportunità per scoprirsi e ripensarsi in rapporto alla direzione fondamentale della propria esistenza, messa forse in crisi da quanto avvenuto e soprattutto dalla reazione interiore sperimentata. La consolazione, dunque, non è fine in se stessa e neanche l'ultimo traguardo. Si tratta di discernere quanto sia opportuno cercare di condurre la persona fuori dalle sacche di sentimenti eccessivamente negativi che le impediscono di fare dei passi in avanti verso la propria verità interiore, e quanto invece questa condizione di sofferenza non rappresenti un'opportunità per conoscersi meglio e per intraprendere un rinnovato processo di adesione ai valori sui quali fondare la propria vita.

Come consolare?

Due dinamiche importanti.

✓ *Piangere con empatia.* Non si tratta della sensibilità a pelle, quella che ti fa piangere – in un gemito ininterrotto condiviso – appena vedi

¹ Cf H. Zollner, *L'arte di consolare*, in «Tredimensioni», 3 (2006), pp. 269-276; l'autore approfondisce l'analisi della dinamica della consolazione a partire dalla visione proposta negli Esercizi Spirituali di Sant'Ignazio di Loyola.

l'altro piangere davanti a te e poi ti passa tutto (un po' come accade con le notizie dei TG, che ci commuovono parlando di tragedie umanitarie ma ci lasciano sostanzialmente indifferenti nelle nostre scelte quotidiane). È affinare l'attenzione al significato, del tutto personale e soggettivo, del suo piangere cercando di afferrare il grido che con quel pianto l'afflitto vuole esprimere e facendo attenzione ai risvolti interiori che il suo piangere ha nel mio mondo emotivo. Si forma così una relazione di fiducia reciproca che toglie all'altro la vergogna e a me dà la calma di accoglierlo senza lasciarmi travolgere e contrastare insieme l'inevitabile regressione che il dolore porta con sé².

L'ascolto empatico presuppone un lavoro di riconoscimento, accettazione e riconciliazione con i propri personali motivi di afflizione. Il pianto dell'altro non si trasformerà per me in una pozzanghera di stagnazione o addirittura in una sorta di sabbie mobili se avrò avviato in me un processo di regolazione del mio bisogno di essere a tutti i costi consolato (per non dire coccolato) da chi mi vive attorno. La maturità progressiva che ne consegue mi aiuterà ad essere una casa accogliente che non imprigiona l'afflitto in dinamiche di dipendenza e allo stesso tempo non rinnova a dismisura le cause del turbamento e della crisi.

✓ *Generare rituali.* Il dolore, infatti, è fortemente legato al mondo simbolico, che costituisce una grossa fetta del nostro mondo interiore. Nei riti la persona può riordinare il mosaico di significati che sostengono la propria vita e dare un senso alla propria sofferenza, intrecciandolo con il mondo dei valori di un'intera esistenza, anche comunitaria. I riti in cui celebrare la gioia e la festa, ma anche il lutto e la sofferenza sono il luogo privilegiato in cui questi simboli vengono assunti e riordinati dalla persona, lasciando che in essi si esprima il mistero dell'esistere senza che ci schiacci.

Ci sono riti familiari tipici di un particolare gruppo o comunità che vanno custoditi e coltivati (la mensa, le serate attorno al tavolo, i giochi, le chiacchierate, le partite a carte, gli incontri comunitari...). Ci sono riti religiosi, che la liturgia sa tradurre in linguaggi simbolici comunitari molto ricchi e intensi. Ci sono infine i sacramenti, spazio

² Cf R. Capitanio, *Con empatia*, in «Tredimensioni», 1 (2010), pp. 8-16; Id., *Con empatia, oltre l'empatia*, in «Tredimensioni», 2 (2010), pp. 166-175.

di presenza privilegiata della Grazia, che integra al massimo livello le dimensioni dell'uomo e le relazioni tra noi, su iniziativa libera e liberante di Dio. Questi elementi vanno coltivati, rafforzati, curati con premura, evitando che la vita frenetica e gli interventi esterni suppliscano – in realtà, eliminino – alla necessaria esperienza di una famiglia e di una comunità di fratelli che si riunisce per celebrare la vita e la morte e trovare comune consolazione nella fede.

PERDONARE LE OFFESE

Una comunità si può dire cristiana se e quando è capace di perdonare: è un atto che va ad agire sull'aspetto più tragico di ogni persona e relazione – quello di fare il male – e più di ogni altro rende vivo e operante, qui sulla terra, il volto di Dio.

✓ L'esperienza del perdono parte dal prendere sul serio l'esistenza del male anche nella vita del cristiano impegnato: nonostante i sinceri desideri di santità, siamo capaci di volere e di fare il male (cf Rm 7). Il perdono suppone uno sguardo realistico su noi stessi, che non vuol dire né cinico, né pessimista: riconosciamo in noi la presenza di impulsi aggressivi molto potenti, addirittura violenti; il sottile gusto della vendetta; la ricerca a volte esagerata di possesso e di potere; l'ambizione e la pulsione a servirci degli altri per i nostri interessi. Dal punto di vista psicologico, riconosciamo l'esistenza in noi di tensioni naturali che chiamiamo bisogni e che ci spingono da dentro verso una costante affermazione di noi stessi, verso una realizzazione del Sé svincolata dai valori dell'altruismo, della solidarietà, della condivisione. Insomma, è necessario riconoscere che in noi abitano due grosse forze che si scontrano e lottano fra loro: da un lato, il desiderio di santità, di vivere i valori del Vangelo, di uscire da noi stessi per imparare ad amare, perdendo la nostra vita nel dono agli altri; dall'altro, il bisogno di sentirci riconosciuti e accettati, di affermarci e di non essere rifiutati, di sentirci al centro dell'attenzione. In questa tensione, in questo naturale campo di battaglia che raffigura il mondo delle motivazioni che stanno alla radice delle nostre azioni – motivazioni sempre mescolate fra loro, sempre un po' egocentriche e un po' al-

truiste – sperimentiamo la tentazione e la possibilità del peccato. È probabilmente il risvolto psicologico di quella che la teologia chiama concupiscenza.

In questa prospettiva, il perdono, da un lato, è l'affermazione di questo sguardo onesto sulla nostra realtà interiore, comune a tutti, dall'altro è la rinnovata scommessa sulla vittoria del bene.

✓ Il perdono scardina la dinamica della vergogna e della paura che porta chi ha sbagliato a nascondersi e a fuggire l'incontro con chi è stato offeso. Delle due grosse forze interiori sopra accennate (di ripiegamento in sé e di apertura), la vergogna e la paura lasciano libera iniziativa a quella auto-protettiva dei bisogni e paralizzano quella del riscatto per cui, da solo, il peccatore si sentirà solo peccatore. Il perdono, invece, gli ricorda che la forza del riscatto resta attiva e nello spazio di relazione che il perdono crea essa può rendere possibile la guarigione.

✓ Il perdono non va idealizzato. Non è un processo scontato e nemmeno breve. Non è la reazione immediata all'offesa. Non basta una preghiera. Perdonare non è dimenticare, ma fare memoria e ricostruire in maniera nuova.

✓ Il perdono è un atto incisivo ma può andare sprecato. È onnipotente nel senso che tutto *può* essere perdonato. Ma non tutto *deve* essere perdonato, né tanto meno il perdono viene sempre accettato. A volte è opportuno evitare che il perdono metta le persone nella condizione di ferirsi ulteriormente e/o che faccia crescere in maniera sproporzionata la reciproca sofferenza.

Passi per perdonare

- a. Riconoscere che si sta soffrendo per il male subito e rinunciare all'istinto immediato di vendetta. Chi è stato offeso accusa una caduta della propria immagine: si scopre vulnerabile o più vulnerabile di quanto pensasse, si scopre privato di qualcosa, se non altro della propria serenità, e quindi in qualche modo dipendente dall'altro e proprio da chi ha ferito.

- b. Condividere con qualcuno il proprio dolore. In questo, una comunità cristiana fraterna può davvero aiutare molto il processo di riconciliazione. Il clima di ascolto amorevole – che naturalmente non può essere improvvisato ma calibrato con le dinamiche relazionali che la confidenza può scatenare dentro la comunità – permette all'offeso di uscire dalla terribile sensazione di solitudine che sente dentro. Nel volto accogliente di un altro inizia anche a ricostruirsi un'immagine più realista di chi lo ha offeso che, altrimenti, rischia di restare totalmente identificato con il suo errore.
- c. Dare un nome a ciò che si è perso, per poterlo piangere e fare il lutto. La ferita non si sana se prima non la si guarda in faccia.
- d. Permettere alla collera di esistere e di sentirsi arrabbiati (che non significa covare vendetta).
- e. Evitare di fare la vittima e, forse grazie anche a qualche rimorso e auto-critica, accettare che quanto è successo ha fatto emergere lati del proprio carattere nascosti e sgradevoli, con i quali imparare a convivere.
- f. Trovare un senso al male ricevuto, cioè dirsi quale aspetto di crescita questa ferita ha in un qualche modo permesso, in modo che le ferita sia anche feritoia.
- g. Offrire il perdono. È l'ultimo passo, quello che apre di nuovo alla relazione, ma in termini nuovi. A questo punto si rende possibile la riconciliazione che però non è scontata. Non è detto che l'offensore accetti il perdono, anzi, lo può rifiutare o usare male, soprattutto se lui non ha percorso gli stessi passi.