

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

Non sono degno

Dinamiche e resistenze dell'accompagnamento

Simone Desideri*

Ricordate Anna e la sua storia di umiliazione¹? Nell'articolo già pubblicato si era tentato di fare una lettura della condizione di indegnità, mettendo in risalto che in un tale modo di percepirsi fluttuano in modo frustrante e sotterraneo due domande che dalle esperienze della vita hanno ricevuto (o la persona ritiene abbiano ricevuto) risposte dolorose: la domanda circa la propria identità («Non sono degna... cioè non ce la faccio») e la domanda circa il riconoscimento da parte degli altri («Non sono amabile per me stessa, ma per i compiti che gli altri mi affidano»). Sentirsi degni ed amabili per se stessi è la linfa della vita e fa crescere la persona nella direzione di una capacità che non nasce da conferme esterne e che non finge di amare ciò che in realtà è solo strumentale ad una accettazione affettiva da parte degli altri.

In questo secondo articolo cerchiamo di descrivere che cosa può succedere quando la persona umiliata cerca (con l'aiuto di un accompagnatore che sia una guida spirituale ma che possieda anche competenze psicologiche) di reagire a questo suo stato emotivo per non restarne imprigionata nel futuro.

* Laurea magistrale all'Istituto Superiore per Formatori e delegato vescovile per la vita religiosa, Siena.

¹ S. Desideri, *Non sono degno*, in «Tredimensioni», 3 (2018), pp. 294-301.

Indegnità sinonimo di ineluttabilità

Sentirsi indegni (davanti agli altri e a se stessi) comporta la pesante fatica di doversi conquistare quella stima che gli altri (a cominciare dai genitori) avrebbero dovuto trasmetterti fin da subito per diritto. Il riconoscimento, cioè la validazione della propria dignità, è un fondamento per lo sviluppo armonico della personalità. Quando non lo si è ricevuto lo si vuole ottenere in ogni modo, ma con una ricerca che è vana perché la persona che cerca è in stato di deprivazione: si muove in modo troppo «affamato» per cui fa fuggire gli altri, e se per caso ottiene un qualche risultato subito lo distrugge non sentendosi, appunto, degna per esso.

E così... si attiva il circolo vizioso confermando la propria indegnità, quel senso masochistico fatto di provocazioni o rassegnazione o vittimismo, capace di suscitare una reazione disconfermante da parte degli altri (commiserazione, rifiuto, emarginazione, poca considerazione...) che rimanda ulteriormente alla persona, nel caso ce ne fosse bisogno, che è proprio così e rimarrà sempre così: indegna e incapace.

È la logica della profezia che si auto-avvera: la persona mette in atto dinamiche che provocano, in chi entra in relazione con lei, proprio quei comportamenti che vanno nella direzione di confermare l'assunto di partenza. Condizione da cui, in teoria, la persona vuole fuggire ma che, nella pratica, viene rinforzata dalle reazioni che i suoi comportamenti suscitano negli altri e che confermano la profezia iniziale: «Lo so che non valgo e non sono capace, mi atteggio a vittima; mi lamento e non provo a fare ciò che potrei almeno tentare; rimanendo, non sono costante; la conseguenza è che gli altri non si possono fidare di me, mi evitano, mi dicono che sono pesante, non mi danno incarichi, confermando così l'idea che anch'io ho di me stesso/a». Si avverte un senso di impotenza generalizzato che – come nel caso di Anna – si tinge di una connotazione affettiva in cui emerge un grido silenzioso e inespresso, il grido di chi si sente defraudato della vita perché defraudato della sua originalità non riconosciuta.

La conseguenza è che non vale la pena lottare, amare, cercare davvero, cambiare, fidarsi finché la persona non riuscirà a rimettersi in contatto con quel centro vitale che è il suo *proprium*, finché qualcuno non si accorgerà di esso: «Non serve fare il bravo o essere disponibile;

darsi da fare ma neanche cambiare se nessuno me lo riconosce e se ne accorge; potrei anche essere capace operativamente, ma non serve davanti ad occhi che non si accorgono che esisto; non mi fido più e se lascerò entrare qualcuno sarò così esigente da... non trovarlo mai perché non esiste nella realtà, ma solo nel mondo ideale!». L'indegnità, come incapacità, produce la sensazione che non vale la pena investire e darsi da fare perché «le cose belle sono destinate a finire» e «ci dobbiamo aspettare da un momento all'altro qualcosa di brutto».

Sto male ma resisto al cambiamento

Nei primi colloqui con me, Anna ha riproposto esattamente il suo stile abituale di vivere. All'inizio ha ripresentato il copione della vittima incompresa e sfortunata che non ce la fa a cambiare. Poi, man mano nasceva in lei la sicurezza che poteva fidarsi di me, ha preso contatto con i propri sentimenti di aggressività legati alla fiducia e al riconoscimento negati, e sull'onda di quelli ha iniziato ad assumere il controllo della relazione di aiuto dettando i temi e i modi dell'incontro; ha difeso il suo mondo interiore ferito con quella disponibilità di facciata che nasconde una riserva interiore. Anna ha messo alla prova la mia pazienza per verificare fino a che punto davvero io potessi avere fiducia in lei e lei in me. Insomma, si è data da fare con le sue armi migliori e tipiche per difendere la cosa più preziosa che aveva: il suo senso di indegnità e i «guadagni» che ne poteva ricavare.

Un rapporto di lotta

Più l'aiuto entra nel vivo dei problemi e prospetta un'alternativa migliore, più suscita reazioni negative. Quanto è banale viene accolto immediatamente. Chi si lascia educare, al nostro primo tocco di incoraggiamento reagisce male (e spesso anche al secondo...). *Deve fare così. Se accoglie, se si lascia mettere in discussione, se è disponibile, allora – prima o poi – deve trattare male la nostra carezza. È il realismo dell'intimità. Solo un sognatore e un ingenuo può aspettarsi che a un bacio d'amore vero l'altro risponda sempre con un candido "Grazie papà".*

Dobbiamo sospettare se il discepolo non resiste e non lotta con noi. Se gli tocco il cuore per invitarlo ad essere migliore, gli vado a toccare qualcosa di estremamente vitale, gli sto chiedendo di relativizzare il suo sistema di equilibrio e rinnovare la speranza che ne può trovare uno migliore. Gli chiedo di smuoversi e questo non è sempre carino!

La resistenza con il formatore è in realtà una resistenza con se stessi. Una seria proposta di crescita innesca una lotta fra l'io che vuole crescere e l'io che vuole mantenere le cose come stanno. Questa lotta accompagna ogni conquista. Aiutare l'altro non sempre vuole dire aiutarlo nel modo che lui immagina, ossia nel modo che aggrada le sue aspettative. A volte il nostro aiuto incontra il suo io malato e allora il discepolo ci spinge ad allearsi con quello, in una complicità a delinquere...[...] Proprio mentre cresce e sta crescendo, il discepolo ci chiede (non sempre inconsciamente) di non tenere più conto del suo io sano che nell'alleanza iniziale di lavoro si era deciso insieme di far crescere e che ora sta emergendo. In questi momenti la guida deve sapere dialogare con entrambi gli aspetti dell'io del suo discepolo anche se uno è sullo sfondo e l'altro alla ribalta. Deve reggere agli attacchi dell'io malato, comprenderli, non rispondere con la stessa moneta, appellarsi all'io sano che è ancora attivo, anche se temporaneamente dimenticato dal discepolo. [...] A volte il tentativo riesce e si ha la consolante conclusione di poter dire: «Io ho creduto in te più di quanto tu creda in te stesso. La cosa ha funzionato. Fallo anche tu»².

Le resistenze sono modalità intrapsichiche naturali e indispensabili all'interno del cammino di crescita, senza le quali la persona sarebbe in balia del suo umore e delle manipolazioni altrui. Conoscerle ci permette di capire in quale stadio evolutivo la persona si muove maggiormente (difese più o meno primitive) al di là dell'età cronologica; possono darci qualche informazione sul tipo di disagio che essa vive (bisogni dissonanti) e sulle domande inappagate a cui ha cercato, comunque, di dare una risposta e che le resistenze si incaricano di tutelare. Conoscere e riconoscere l'esistenza delle resistenze fa ormai parte del bagaglio di ogni accorto operatore psico-sociale.

Anna ne aveva tante³. La razionalizzazione, per salvare in qualche modo un ideale di famiglia che non c'è e che, se fosse riconosciuto come illusorio, metterebbe in crisi anche la percezione di sé che si è costruita; il ritiro sociale, giustificato dai suoi disagi fisici, per legittimare la sua indegnità di donna senza attenzioni né cura; la formazione reattiva, per sostenere il ruolo di donna forte, disponibile, sempre positiva; il pensiero magico, che le permette di delegare al futuro o ad un Dio percepito un po' troppo onnipotente, il compito di cambiare le cose e di renderla felice senza una sua reale collaborazione; la rimo-

² A Manenti, *Comprendere e accompagnare la persona umana. Manuale teorico e pratico per il formatore psico-spirituale*, EDB, Bologna 2013, pp. 173-174.

³ Per i dati biografici vedi l'articolo precedente: S. Desideri, *Non sono degno*, cit.

zione, per non ricordare e quindi non affrontare il proprio passato. Tutto ciò le permette di evitare il dolore che le darebbe lo stare di fronte al suo mondo emotivo.

La dinamica della fiducia e del riconoscimento è decisiva per la formazione dell'alleanza, e proprio sull'esperienza di alleanza Anna si è dimostrata in difficoltà, sia nell'accompagnamento sia nelle relazioni al di fuori di esso: apparentemente sempre disponibile, diventava indisponibile se i legami aumentavano di intimità. Costruire l'alleanza con Anna ha impegnato gran parte del percorso: soprattutto costruire un'alleanza reale, che toccasse proprio quelle dinamiche (per lei faticose) legate alla fiducia e al riconoscimento. Pur dichiarando di volersi conoscere e fidare, fin dall'inizio ha messo in campo le sue resistenze ormai familiari.

L'accompagnatore tra il fare... e il non fare...

Mi è risultato gradualmente chiaro – dopo alcuni incontri in cui mi sono trovato a dover gestire con disagio le sue alternanze di umiliazione e di aggressività – che occorre stabilire con Anna una relazione che ribaltasse tali dinamiche difensive, a cui ella stessa per prima ormai si era assoggettata.

Istintivamente avrei scelto la linea del consolare (quando Anna mi mostrava il versante dell'umiliazione) e quella del rimproverare (quando mi presentava il versante dell'aggressività), ma grazie all'insostituibile lavoro di supervisione ho preso la strada del «io devo diminuire e lei crescere» (parafrasando l'immagine che usa Giovanni Battista), ossia la strada del «permetterle» di essere così come lei è, di ripetere anche con me i suoi cliché comportamentali fatti di lamentazioni e/o ripicche, *senza approvarli e senza condannarli* ma «semplicemente» accogliendoli, nell'attesa che correttivi migliorativi nascessero dall'interno di Anna stessa (e non dai miei consigli/rimproveri), da quella parte della sua interiorità nascosta e non occupata interamente dall'indegnità. Ho cercato, cioè, di accogliere il suo modo abituale di rapportarsi dal quale, però, potesse emergere un nuovo modo di rapportarsi.

Il ripetersi del «vecchio» può far emergere dal suo interno una qualche novità, a patto che dall'educatore la persona venga accolta in

un certo modo, quello – appunto – di permetterle di essere, di essere degna di esistere, di emergere e, psicologicamente, quasi rinascere all'interno di una relazione nuova rispetto a quelle precedenti.

Questo dare dignità di esistenza a ciò che, invece, in prima battuta verrebbe la voglia di contestare, approvare, correggere, consolare, valutare... cambia una concezione di accompagnamento preoccupato di mantenere un ruolo asimmetrico (accompagnatore e accompagnato) per passare ad un accompagnamento in cui l'educatore sa dove sta andando, sa che cosa sta facendo e perché lo fa, ma con quel modo dimesso «di diminuire affinché l'altro cresca», modalità che permette alla persona di stare davanti a lui con il proprio mondo intrapsichico, con le sue resistenze specifiche a difesa di questo mondo, per poi arrivare a convincere se stessa che esiste un'altra strada per rispondere alle domande più intime che si porta dentro: «Sono degna di amore? Sono degna di stima?».

Con questo metodo, la persona – sentendosi non censurata ma neanche giustificata – può «passeggiare» nel mondo della propria indegnità, può incuriosirsi e scoprirlo maggiormente, sino ad arrivare a non averne paura. In altre parole, può assumersene la maestria, la paternità. L'indegnità non è più (solo) condanna del destino, ma dato da elaborare. Dal «sono così!» al «posso farci qualcosa!». Dal fingere di amare ciò che non si ama, allo scegliere il modo di comportarsi.

Il cammino di integrazione emotiva di Anna

Più il cammino procedeva e più le emozioni incominciavano ad emergere. Soprattutto rabbia e impotenza, di fronte sia alla consapevolezza emotiva del suo passato relazionale (soprattutto familiare), che alle sfide attuali davanti alle quali cominciava davvero a sentirsi inadeguata, rinforzando così l'immagine di sé indegna. Verso di sé e nelle relazioni quotidiane cresceva l'impotenza (pigrizia, incoerenza, frammentazione del lavoro e incapacità di portare a termine i propri impegni) e un umore tra alti e bassi più volubile del solito.

Così facendo Anna dimostrava che stava davvero toccando con mano, per la prima volta in maniera emotiva, l'immagine di sé, con tutto il dolore e l'impotenza per essere così. La fragilità – conosciuta con la testa o spostata su una dimensione religiosa spiritualizzata e

segnata dal moralismo – adesso assumeva una connotazione nuova, personale, sensibile: la faceva sentire triste e ingiusta con se stessa.

Gli spiragli di miglioramento che stavano emergendo nei colloqui con me le davano la prova che il cambiamento era possibile, ma di pari passo aumentava la paura di assecondarli perché significava mettere sul piatto la vera domanda: «Ma io, oggi, valgo davvero? Posso valere, oggi, per qualcuno?». La risposta non poteva essere dettata dal passato ma dalla speranza sul futuro. E con esito non del tutto scontato.

Con atteggiamento di fiducia e stima l'ho aiutata a riconoscere la fragilità quale realtà presente nella sua vita, ma non sola nota dominante, assoluta e capace di stigmatizzare come indegna, una volta per tutte, la sua persona. Assieme a quella fragilità e dietro di essa, infatti, si nascondeva un nucleo originale buono, vero e ancora intatto, da riportare alla luce e da riscegliere nuovamente.

Questa nuova e incipiente accettazione di sé e del suo mondo emotivo carico di diversi significati, le ha permesso, incontro dopo incontro, di attivare risposte sul versante dell'essere capace di portare avanti, con più determinazione e costanza, i propri impegni e affrontare le relazioni senza svalutare né scappare.

Due episodi hanno testimoniato questa novità di esistenza. Il primo riguarda il suo impegno di volontariato, finora troppo generoso e indiscriminato, colorato dalla ricerca quasi compulsiva di «compararsi» l'apprezzamento degli altri di cui, poi, non si fidava più di tanto perché comunque convinta di non valere. Quasi meravigliandosi di se stessa, aveva incominciato a regolare il volontariato anche in base alle legittime esigenze della propria vita privata e a viverlo con più disponibilità a farsi conoscere. Il secondo fatto è stato il contesto di una frase che io le avevo rivolto: «...devi venire ad un ritiro di preghiera...», al quale lei rispose gentilmente di no, che era al momento inopportuno, aggiungendo con calma che «anche il direttore spirituale può sbagliare, ma questo non toglie nulla a quello che Dio può dare, anche attraverso un cammino imperfetto». Questo cambiamento in corso l'ha portata ad aprirsi anche affettivamente con un ragazzo, vivendo con lui una storia più vera rispetto a quelle (poche) vissute in precedenza. Incominciava a vedere l'altra faccia della vita.

Il rispetto dell'ampiezza della vita

La vita umana è un continuo andare su e giù. Ci rimbalza da un piano all'altro. Toccando il finito faccio esperienza di infinito e, viceversa, per toccare l'infinito devo rimanere attaccato al finito. È il paradosso della vita umana fatta di trascendenza e immanenza e così caro all'antropologia cristiana. Da questo su e giù paradossale sono esonerati gli animali e gli angeli. I primi bloccati nel dentro del finito. I secondi liberi nell'oltre dell'infinito. A differenza della loro, la nostra vita è fatta di su e giù, mai piatta, dall'esito scontato. La rendiamo così ma non è fatta per essere così. La riduciamo ad uno sbocco unico, al verso dell'animale o al canto dell'angelo. Il sentire umano è più vario: alterna suoni diversi che mandano su e giù. Un angelo non può sperimentare la disperazione per aver perso un capitale al gioco e la gioia di saggezza che questa stupidaggine può creare. L'animale può solo piangere la morte del suo piccolo e poi dimenticare. Solo a noi è concesso di piangere del peccato e gioire del perdono, di arrabbiarci con Dio e di continuare ad amarlo, di avviliti continuando a credere. A noi soli è dato il piacere di vivere in questo spazio intermedio, con la libertà di andare su e giù. Per questo noi soli, non gli animali né gli angeli, possiamo essere artisti.

Che fortuna che sia così! Fortunatamente per noi non esistono situazioni a senso unico. Non ci è dato di sperimentare il bello e il brutto in versione esclusiva. Nessuno può essere solo bravo o solo cattivo. Le interpretazioni nette del tipo «è così e basta» nel campo della vita non valgono. Ogni reazione affettiva e ogni nuovo apprendimento devono essere lasciati nella loro relatività e provvisorietà, tutelando sempre uno spazio di confusione dove possano nascere nuove meraviglie e più forti stupori. Si crea così un rapporto passionale con la vita che è quel tipo di sentire che deriva dal ritmo integrato e niente affatto caotico del su e giù. Si dovrebbe desiderare che la vita rimanga un su e giù così!⁴

Da un'alleanza proclamata ad un'alleanza reale

Nel percorso di integrazione emotiva di Anna, l'alleanza – nel senso pieno di esperienza di reciprocità all'interno di un patto – è stata raggiunta solo dopo molto tempo e alla fine del cammino stesso. Anzi, nel momento di massima difficoltà e staticità del processo, quando l'alleanza per lei ha cominciato a vacillare e ad incrinarsi, proprio allora si sono create le condizioni per un'alleanza più autentica nella reciprocità; la crisi, da paralizzante, si è tradotta nel prendere contatto con emozioni nuove e in un diverso modo di relazionarsi.

L'aumento del senso di smarrimento ha portato e, direi, costretto Anna a confrontarsi realmente con il senso del limite e con il prin-

⁴ A. Manenti, *Comprendere e accompagnare la persona umana*, cit., p. 96.

cipio di realtà: la solita reazione auto-svalutante di donna dolente e sfortunata non reggeva più. Troppo sbrigativa. Adesso che le emozioni emerse scavavano in un'area di sé diversa e finora chiusa, quell'immagine andava ri-significata.

Il cammino poteva prendere anche un'altra direzione: quella di un'aggressività ad oltranza o il cadere in uno stato di passività permanente.

Due elementi hanno giocato a favore di Anna: la volontà di vivere bene e la certezza della presenza di Dio nella sua vita. Ma dell'opera del Mistero nella vita di Anna parleremo in un prossimo articolo.