

STUDI

L'arte di consolare

Hans Zollner*

«Cristo nostro Signore ci appare nella sua Signoria» è la meditazione della «quarta settimana» degli esercizi spirituali (ES) di S. Ignazio di Loyola. È la settimana che contempla la risurrezione di Gesù e, per Ignazio, l'apparizione anche a sua madre sebbene di ciò non si parli nei vangeli (ES 218). All'esercitante si chiede di immedesimarsi nello «spazio» intimo dell'incontro fra il figlio e la madre per fare proprio lo stupore e l'intima consolazione di quel momento. A Maria e tramite la *contemplazione* all'esercitante, Gesù appare nel suo «ufficio di consolare» come anche formula il «quinto punto» dell'esercizio di preghiera (ES 224). Consolare ed essere consolati sono componenti essenziali della risurrezione e, dunque, anche della sequela del discepolo (ES 91ss) e del suo servizio agli altri (ES 230ss).

In queste pagine offro alcuni spunti dell'arte di consolare alla luce degli esercizi ignaziani applicandoli alla formula dell'accompagnamento individuale delle persone che si pone come obiettivo la loro contemporanea crescita spirituale e umana¹.

Discernere i movimenti dello spirito

Come posso scoprire la volontà di Dio su di me? Come seguire Gesù nonostante i miei limiti? Quale è il mio posto nel regno di Dio? Su quali vie mi sta conducendo Dio? Per rispondere a queste domande così centrali per la vita di ogni cristiano gli esercizi ignaziani educano l'esercitante a fare attenzione ai movimenti interiori («mociones») che lui prova in sé quando prega e medita sulla vita di Gesù (sentimenti, disposizioni d'animo, desideri, preferenze, rappresentazioni, pensieri, conoscenze, valutazioni, come anche ogni genere di impulsi somatici e reazioni ai fattori esterni, presenti in modo più o meno inconscio, automatico e involontario).

* Docente all'Istituto di Psicologia, Pontificia Università Gregoriana, Roma.

Questi moti del sentire e pensare sono lo «spirito» che incessantemente e spontaneamente è presente in tutte le persone e influisce sulle loro decisioni. Dato che per Ignazio lo «spirito» inclina verso direzioni contrastanti, i suoi movimenti vanno sottoposti a discernimento: conducono ad una maggiore relazione con Dio ma anche possono favorire una più o meno evidente vita di auto-sufficienza se non di rifiuto ad un dialogo più stretto con Lui.

Come saper distinguere? Ignazio, nella regola 22 del «discernimento dello spirito» (ES 313-336) stila dei criteri (teologicamente ricchi ma anche praticamente utilizzabili) per riconoscere le consolazioni spirituali (ES 316) e desolazioni spirituali (ES 317) e comportarsi di conseguenza.

Per consolazioni si intendono spesso gli stati d'animo di serenità e soddisfazioneⁱⁱ. Ma a fianco di essi Ignazio mette anche quelli della volontà e della ragionevolezza coinvolti quando si fa esperienza di Dio. Consolazione, nel senso spirituale, è ciò che inclina verso Dio. Desolazione è ciò che allontana da Dio. Può essere definita spirituale solo quella consolazione che infiamma il cuore all'amare Dio in tutte le cose, che unisce alle sofferenze di Cristo, e «aumenta la fede, speranza e carità e ogni letizia interna che chiama e attrae alle cose celesti e alla salute dell'anima propria, quietandola e pacificandola nel suo Creatore e Signore» (ES 316).

La sorgente e componente della consolazione spirituale può anche essere uno stato interiore spiacevole e amaro, come l'intenso dolore per i propri peccati (ES 55). Ne è prova lo stato d'animo di Gesù nell'orto del Getsemani, quando con l'anima «triste fino alla morte» si affida alla volontà del Padre (Mc 14 33-36). Secondo le categorie ignaziane, Gesù non era nella desolazione spirituale, che è tutto il contrario: mancanza di fede, speranza e carità (ES 317). Un altro esempio è la «notte oscura» nell'esperienza dei grandi mistici. Per Ignazio, l'itinerario di consolazione comporta gioia e pace (sentire e predisporre), amore di Dio (fondamento e scopo), aumento di fede speranza e carità (forza di base e vita d'amore) e il progressivo aumentare di queste caratteristiche.

Gli stati d'animo sono inclinazioni dello spirito inteso nel senso lato e generico del termine: ci ricordano che la nostra vita non è rinchiusa nel cerchio del biologico e materiale ma si apre al mondo dei significati. Non per questo sono anche inclinazioni spirituali nel senso cristiano, cioè inclinazioni che ci predispongono ad amare Dio e gli altri per il Regno.

Per essere spirituale in senso cristiano, un pensiero, un sentimento, uno stato d'animo... va esaminato nel contesto globale del nostro modo di vivere e fare decisioni. Non è spirituale in forza della sua qualità assoluta ma per la sua direzione. È spirituale quando è relativo e relazionale: si focalizza su Dio e orienta ad amare gli altri in un modo più sereno anche se il sentire dice il contrario e il farlo sfida o rimane difficile. Ci si può sentire nella pace e nella gioia anche se i sentimenti che ci abitano non sono piacevoli. Inoltre, il sentire è spirituale quando anche comporta un aumento di fede, speranza e carità.

Nell'accompagnamento personale si cerca di tenere uniti i due aspetti - sempre fra loro in tensione- che lo caratterizzano. Dato che si vuole far crescere la persona nel suo aspetto spirituale ma anche umano, da una parte l'attenzione è per l'annuncio portato da Cristo morto e risorto che è l'unica fonte in grado di dare la vera consolazione e dall'altra parte l'attenzione è alle dinamiche umane, ivi comprese le loro radici inconse, del sentire, decidersi e comportarsi così come le scienze umane le descrivono,. Discernere le emozioni favorisce l'intreccio di questi due aspetti e per questo l'impostazione ignaziana del consolare risulta particolarmente utile nel lavoro di accompagnamento individuale delle persone.

L'inconscio

L'influsso non patologico dell'inconscio sul modo di sentire, volere e comportarsi è un dato ormai assodato nella cultura generale di oggi ma poche sono le conseguenze che se ne tirano per la formazione delle guide spirituali e pastorali. Lavorare sull'inconscio esige una qualifica professionale che non si può richiedere a tutti i formatori; ma tenere presente questo dato (riscontrabile in ogni uomo e che di per sé non ha nulla a che fare con la psicopatologia) è necessario, anche perché nei nostri ambienti è scoppiato uno psico-market con metodi discutibili che sortiscono il contrario di un «aumento nella fede speranza e carità».

Se non ogni momentaneo sentire di attrazione o repulsione può dirsi consolazione o desolazione in senso ignaziano, è anche a causa dell'inconscio affettivo che esercita un duplice influsso. Da una parte (specialmente in situazioni critiche o a contatto con particolari tipi di personalità) l'inconscio fa emergere sentimenti spiacevoli (ad esempio rabbia, vergogna, ansia, antipatia) che non hanno collegamento con i processi attualmente in atto ma provengono dal proprio passato rimosso. Dall'altra parte, suscita sentimenti piacevoli come disponibilità, simpatia, pace, che però non hanno un fondamento o uno scopo realistico.

Valutare gli affetti e la loro direzione non ci fa ricadere in un'ascesi di tipo volontaristico o intellettuale che sommariamente cataloga ogni genere di sentire come cattivo o di natura bassa e inferiore, ma vuole incrementare una maggior libertà dal gioco sterile del fluttuare fra improvvisi innamoramenti e subitanee delusioni. Un esempio d'influsso dell'inconscio lo vediamo nella dinamica della frustrazione: l'eterno criticone che in tutti e in ognuno ha qualcosa da ridire e mai è contento né con sé né con gli altri; altro esempio è il carismatico fanatico alla ricerca di continue esperienze esilaranti ma che poi regolarmente cade in depressione o non garantisce nessuna stabilità nei suoi compiti. Un ulteriore esempio di influsso dell'inconscio sono le infiltrazioni che si insinuano quando programiamo iniziative alla luce del bene che tuttavia risulta bene apparente, come dimostra il drogato di lavoro che si prodiga oltre ogni limite delle sue forze, oppure il mammoni così aperto a servire gli altri fino a sostituirsi a loro e ritrovarsi regolarmente solo.

Discernere significa imparare a distinguere fra due generi di sentire.

Il sentire della sensibilità umana è spontaneo; le sue cause e i suoi effetti non dipendono da noi ma sono il risultato della nostra psicologia.

Il sentire che deriva dal nostro credere in Dio nasce dalla nuova sensibilità donata a noi dallo Spirito.

Ciò che si fa sentire con movimenti psicologici (positivi o negativi), nella vita di fede può assumere un significato nuovo e anche diverso.

Se ignoriamo o travisiamo la natura del sentire psicologico, anche quello spirituale sarà falsificato.

Orientamento psicodinamico

Chi fa accompagnamento sa quanto oggi sia difficile far capire la distinzione (e trovare l'equilibrio) fra il dire «questo/quello è importante perché è un valore in sé che mi sta a cuore» e dire «questo/quello è importante perché mi fa sentire bene», come anche sa quanto è difficile aiutare a trovare un incontro fra i grandi valori del vangelo e i limiti dell'esistere concreto. In termini psicologici è la differenza e relazione fra Io Ideale e Io attuale.

L'analisi psicodinamica del conoscere e valutare le motivazioni aiuta in questa impresa perché è a metà strada fra la psicoterapia (che indaga l'Io attuale) e la direzione spirituale (che offre il contenuto teologico all'Io ideale) Come la psicoterapia, l'accompagnamento ad orientamento psicodinamico indaga le motivazioni ma a differenza della psicoterapia lo fa tenendo esplicitamente in conto e tematizzando la visione cristiana di uomo e i valori da essa proposti. Dall'altra parte, a completamento della direzione spirituale, all'attenzione per i contenuti valoriali aggiunge l'attenzione all'influsso non patologico dell'inconscio sul sentire e decidersi per essi, influsso che in via normale non può essere modificato solo tramite una direzione spirituale e con pratiche ascetiche.

Questo approccio psicodinamico estende notevolmente il potenziale dell'ignaziana arte di consolare. Come la psicoterapia non è soltanto un insieme di tecniche varie ma aiuta a realizzare l'ideale che il soggetto vuole perseguire, così un accompagnamento ad orientamento psicodinamico può diventare lo strumento per eccellenza che aiuta le persone a trovare una sempre più imparziale e sobria convergenza fra le diverse dimensioni del suo esistere attuale e il suo essere stato chiamato a vivere ad immagine di Dio.

Per il credere cristiano, la vita umana rimanda a se stessa e oltre se stessa. La persona si ritrova nella misura in cui esce da se stessa, per cui nell'accompagnamento il confronto con i valori del vangelo è un aspetto indispensabile. Ma lo stesso credere ci informa che altrettanto forti sono le resistenze a diventare vita per gli altri. L'accompagnamento prende, perciò, atto del desiderio di vivere per Dio attualmente presente nella persona e lo purifica, lo libera per essere sempre più un desiderio per Lui. Nell'accompagnamento ad orientamento psicodinamico ciò non viene favorito come nell'accompagnamento spirituale, mediante un procedere spirituale, teologico o morale, con ammonimenti, esortazioni o spiegazioni ma agendo sulla vita vissuta (inconscio compreso) per ampliare e

approfondire in essa l'effettiva disponibilità a cambiare. Vuole ampliare la disponibilità interiore alla ricezione dei contenuti. La forza e l'inerzia dei meccanismi di difesa che congelano l'io in se stesso è notevole e per spezzarla non basta modificare i *contenuti* del pensare e sentire. La sola conoscenza, anche se più alta e profonda, non basta. Conoscere meglio e più in profondità le proprie doti e i propri difetti, gli errori e i rimedi... -da solo- non garantisce una maggiore maturità. La crescita cristiana richiede un cambiamento rilevabile negli *atteggiamenti* e nei modi di fare, come ad esempio la prontezza ad una maggiore decisione per Dio.

Quattro passi dell'accompagnamento

Nell'evidente consapevolezza che l'accompagnatore esercita questo suo ministero ecclesiale in subordinazione e ascolto dello Spirito di Dio nel cuore umano, egli può concretizzare il suo accompagnamento percorrendo e facendo percorrere quattro passi che, come sopra descritto, comportano l'attenzione all'io attuale e Io Ideale e, agendo sulla vita vissuta, favoriscono la progressiva libertà per una contemporanea crescita umana e spirituale. Li presento in sequenza logica e non necessariamente temporale: nel concreto, i processi della vita sono tanti, procedono in parallelo, si intrecciano, hanno uno sviluppo a spirale e ritornano in stadi successivi.

Conoscersi meglio

Se si accetta che in ogni persona esistono aspetti di sé sconosciuti, così come testimonia la psicologia del profondo, l'accompagnamento vuole portarli alla conoscenza, in modo da diminuirne la dilatazione e l'influsso. Freud sosteneva che «là dove c'era l'Es lì ci deve essere l'Io» o che «occorre rendere conscio ciò che era inconscio», per sottolineare la necessità di scoprire l'esistenza e la forza dell'inconscio che si lascia conoscere nei comportamenti immaturi, nelle coazioni a ripetere o nelle motivazioni influenzate dalla memoria affettiva. Ci vuole calma e coraggio per accettare in se stesso (nell'accompagnato come nell'accompagnatore) queste forze, ammetterle, perdonarsele e lasciarsele perdonare.

Accettarsi, anche negli aspetti immaturi e nelle relative tensioni.

Con le parole di Ignazio, in questo passo si tratta di accettare come parte di me stesso gli «affetti disordinati», ossia quei sentimenti e bisogni che ruotano prevalentemente intorno al mio io e benessere egocentrico. Accettarli è intermedio fra negare/svalutarli e l'esprimerli senza controllo. Anche qui si tratta di un apprendimento paziente e costante dato che si tratta di trovare un nuovo equilibrio fra l'Io Ideale e l'Io attuale e tenuto conto che molto del nostro sentire e desiderare è legato e mantenuto vivo da esperienze provenienti dal passato. Tutti i metodi psicoterapeutici, anche se partano da orientamenti diversi, mirano ad incrementare una nuova libertà *dal* passato paralizzante *per* un progettarsi più legato al presente e al futuro. Ma poche di queste scuole si chiedono anche come integrare la tensione di

questo accettarsi in un'unità «superiore» dell'Io, come renderla fruttuosa per la crescita della persona verso un senso ultimo che la supera, o come imparare ad accettarsi perché ci si scopre già accettati da Dio.

Cambiarsi in vista dei valori

L'accompagnamento fatto in un contesto esplicitamente cristiano, propone anche questo passo in modo chiaro. È il passo che riguarda il fine e i valori. Che ne fai del nuovo ordine interiore raggiunto? Come garantire la nuova libertà? Come vuoi usare la tua psicodinamica ora chiarita meglio?. Dove la vuoi orientare? Che significa questo cammino alla luce della tua fede? L'accompagnamento -è chiaro- non impone nessun valore, ma giunge a questo crocevia fondamentale: il lavoro su di sé accende il desiderio di legare più intimamente il proprio fare quotidiano ai valori che ognuno ritiene essere degni di fiducia e anelito. Un buon accompagnamento apre a nuovi atteggiamenti e comportamenti, a modi più creativi di essere e volere. Questo passo è importante perché garantisce stabilità al cambiamento raggiunto e permette di dare forme concrete alla nuova libertà.

Crescere nella vita cristiana

In questo passo, intrecciato -come tutti- agli altri, l'attenzione è all'integrazione umana e spirituale: conoscersi, accettarsi, cambiare ma usando il criterio della consolazione spirituale. Si tratta di vivere secondo la dinamica della dedizione di sé; «L'uomo può ritrovare se stesso solo nella dedizione di sé» (GS,24). L'accompagnamento raggiunge qui la sua meta: con l'aiuto della grazia divina, aiuta a crescere da uomo e da cristiano nell'apertura allo Spirito di Dio che abilita a governare in modo attivo la propria vita e a donarla. Questo punto d'arrivo richiede i passaggi precedenti perché, altrimenti, si imposterebbe una vita spirituale disincarnata, lontano da ciò che la persona realmente è e desidera. Chi arriva a questa «conclusione» del viaggio sentirà il bisogno di ripercorrerlo da capo, per nuove profondità e contenuti e lasciarsi ulteriormente immergere nel mistero della consolazione.

In conclusione, è importante sottolineare che il ritmo dell'accompagnamento, in ogni suo passo, ha il suo paradigma nell'arte di consolare di Cristo morto e risorto. L'ignaziano «juvare animas» non è solo un'attività pastorale ma è la risposta umana di cooperazione all'arte di consolare di Cristo stesso. La consolazione che il Risorto ci dà (e che l'accompagnatore vuol dare) unisce in modo più diretto e massimo l'uomo a Dio e, contemporaneamente, lo rende più unito a stesso, nella possibilità di crescere -umanamente e spiritualmente- nella fede, speranza e carità. In forza di questo obiettivo così unificante e inclusivo, il cammino procede sul duplice versante dei valori spirituali e del tessuto affettivo. Ignorare o lasciare incontrollati gli affetti, compresi quelli inconsci, rende il cammino più difensivo e artificiale. Anche se con

metodi molteplici, la consolazione spirituale dovrebbe arrivare a toccare la profondità delle persone.

ⁱ Mi sono già interessato del tema della consolazione negli esercizi ignaziani in H. Zollner, *Trost – Zunahme an Hoffnung, Glaube und Liebe. Zum theologischen Ferment der ignatianischen Unterscheidung der Geister*, Innsbrucker Theologische Studien, Innsbruck/Wien 2004 e in idem, *Tröstende Seelsorge. Chancen und Herausforderungen für christliches Handeln in der pluralen Welt*, Peter Scheuchenpflug (Hg.), Würzburg 2005.

ⁱⁱ «La consolazione è un sentimento intenzionale: ha un oggetto e una direzione. L'oggetto è Dio o altre realtà immediatamente finalizzate al servizio e alla lode di Dio. Ne segue che la consolazione non include ogni genere di sentire piacevole»: B. Kiely, *Consolation, desolation and the changing of symbols: a reflection on the rules for discernment in the exercises*, in AA.VV., *The spiritual exercises of St. Ignatius of Loyola in present day application*, Centro Ignaziano di Spiritualità, Roma 1982, p. 125. «È facile confondere i “sentimenti spirituali” che sono puri doni dello Spirito, con le manifestazioni sensibili dovute alle leggi di una psicologia puramente umana»: M. Giuliani, *Les motions de l'Esprit*, in «Christus» 1 (1954) p. 66.