

Rileggere la propria storia per coglierne il significato

Fabrizio Rinaldi*

Roberto Roveran**

Voglio capire

Due storie. *Anna* ha lavorato per 16 anni in un'azienda come segretaria. Ora il rapporto di lavoro si è concluso dopo una lite durata sei mesi che le ha prosciugato ogni energia. È riuscita a trovare un nuovo impiego ma si chiede: perché le cose sono andate così? E chi garantisce che non finisca allo stesso modo anche nel nuovo ufficio in cui lavora oggi? *Anna* è una persona molto credente, dice che sicuramente c'è un progetto di Dio dietro questi avvenimenti, ma proprio non riesce a capirlo.

Luisa è cresciuta praticamente senza padre. Lui andò via da casa quando lei aveva otto anni e sua madre scoprì l'infedeltà del marito. Da allora lo ha visto in modo saltuario per alcuni anni, poi ha chiuso del tutto i rapporti durante l'adolescenza. Dice che suo padre avrebbe potuto combattere per farsi accogliere nuovamente in casa, ma non lo ha fatto e lei non ha bisogno di una persona così. *Luisa* è convinta che tutto ciò che ti capita nella vita può essere un'occasione per imparare qualcosa: crescere senza padre le ha insegnato a non dare nulla per scontato e a impegnarsi per ciò in cui crede. Ora è una donna affermata e considera gli anni della sua adolescenza acqua passata.

* Docente di teologia dogmatica all'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Modena e formatore diplomato all'Istituto Superiore per Formatori.

** Psicologo e psicoterapeuta (Roma), docente all'Istituto Superiore per Formatori.

Gli eventi importanti della vita ci pongono sempre domande e suscitano il desiderio di comprendere il senso di ciò che sta accadendo fuori e dentro di noi. Prendendo avvio dalle preziose indicazioni di Manenti, vogliamo porre l'attenzione all'ascolto dei racconti di vita, un ascolto non soltanto attento ed empatico, ma capace anche di accompagnare la persona a passare dalla cronaca dei fatti all'individuazione dei temi esistenziali profondi che le muovono il cuore. Vogliamo inoltre porre qualche luce sull'intreccio tra una modalità psicologica e una teologica di rileggere e interpretare gli eventi e i vissuti interiori.

Raccontarsi a qualcuno

Poniamo attenzione anzitutto alla storia di Anna. Ella si chiede perché, dopo tanti anni di buona collaborazione in azienda, i rapporti siano degenerati fino a questo punto. Il suo parlare è concitato, racconta dell'invidia di una collega neo-assunta, della codardia del capoufficio e del distacco tenuto dalla Direzione. Gli elementi che introduce sono tanti e non è facile orientarsi in mezzo ai numerosi dubbi che lei stessa si pone: forse ho esagerato con le critiche, tuttavia non è forse giusto far notare le inadempienze che si ripetono sempre uguali? Forse sono stata troppo generosa nell'impegno, ma non è questo che dice l'etica cristiana? Forse avrei dovuto coinvolgermi meno, ma se sono fatta così devo sforzarmi e fingere di essere diversa?

La prima e fondamentale indicazione per cogliere un significato nel vissuto è quella di imparare a fermarsi, a *raccogliersi* per riesaminare con calma *un* episodio significativo, qualcosa che ha colpito il soggetto e gli è rimasto impresso, o qualcosa che tende a ripetersi sempre uguale in tante situazioni¹. Occorre ascoltare ciò che gli eventi della vita dicono nella loro oggettività e ciò che suscitano nel cuore e non si può ascoltare se siamo continuamente affaccendati in altre attività e preoccupazioni. Per questo è molto utile, talvolta indispensabile, che la persona possa *raccontarsi davanti a qualcuno che la ascolta con accoglienza ed empatia*. In questo modo infatti sarà più facile non rimanere

¹ Cf A. Manenti, *Vivere gli ideali/2. Tra senso posto e senso dato*, EDB, Bologna 2003, pp. 9-22.

intrappolati nelle emozioni molto intense e nei temi conflittuali che abitano il proprio vissuto².

Dai singoli episodi alla trama che li collega

Mettendo tra parentesi gli avvenimenti degli ultimi mesi, Anna prende in esame alcuni episodi ricorrenti della sua vita lavorativa e arriva così a riconoscere che in diverse occasioni il suo comportamento fa trasparire una grande «dedizione»: ad esempio capitava spesso che spendesse tempo per aiutare un collega e poi si fermasse oltre l'orario lavorativo, gratuitamente, per terminare il proprio lavoro. Questa sua disponibilità la rendeva ben accetta sia tra i colleghi che al capoufficio, il quale «si appoggiava a lei» ogni volta che c'erano problemi imprevedibili da risolvere. Anna ha sempre sentito che questo modo di fare le apparteneva, la faceva sentire «autentica».

È utile per il soggetto mettere a fuoco un punto chiave, *attraverso una parola significativa o una metafora*, per poi allargare questa nuova consapevolezza, andando a verificare se ci sono altri episodi importanti o altri ambiti di vita dove riemerge lo stesso tema e lo stesso affetto di fondo³. Il suo raccontare eventi della vita dunque non è più come all'inizio: ora è una ricerca mirata su un tema preciso, mossa dalla sana curiosità di capire se e fino a che punto la parola individuata esprime quanto si vive. In questo percorso possono emergere nuovi elementi che aiutano a rifinire meglio la definizione iniziale e provvisoria, oppure altri che fanno emergere un nuovo tema così rilevante da suggerire un cambio di prospettiva⁴.

Anna riconosce che anche in famiglia vive con altrettanta dedizione e si sente autentica sia quando si spende per il marito e i due figli, sia quando si occupa dei propri genitori ormai anziani. In fondo pensa di aver sempre vissuto in questo modo, imparandolo in casa e trovandone un modello già nella nonna che le diceva sempre che

² Cf A. Manenti, *Come avviare all'ascolto di sé: un metodo e un esempio*, in «Tredimensioni», 2 (2005), pp. 303-316; R. Roveran, *Ascolto come decentramento da sé*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 42-50.

³ Cf A. Manenti, *Vivere gli ideali/2*, cit., pp. 23-44; S. Corrado, *La metafora: forza creativa nell'accompagnamento*, in «Tredimensioni», 12 (2015), pp. 307-315; S. Guarinelli, *Corpo e desiderio: la parola che cura*, «Tredimensioni», 15 (2018), pp. 18-28.

⁴ Per la descrizione di alcuni criteri che aiutano a riconoscere l'importanza di un tema nella vita della persona cf F. Rinaldi, *Vocazione cristiana come dialogo. Tra teologia e psicologia*, EDB, Bologna 2017, pp. 161-167.

«l'unità di una famiglia dipende dalle donne». Riportando ora l'attenzione alla ditta in cui ha lavorato, riconosce che il suo impegno lo si potrebbe chiamare «dedizione al femminile»: lei era l'unica donna insieme a due colleghi maschi e al capoufficio pure maschio. Ha sempre sentito che il suo ruolo naturale era quello di pacificare i conflitti e rimediare alle piccole (o grandi) lacune che talvolta segnavano l'operato di qualche collega. L'equilibrio si è rotto quando uno dei colleghi è stato sostituito da una donna neo-assunta che si è subito posta in relazione con un piglio deciso e aggressivo. Non solo Anna non ha trovato in lei collaborazione per il ruolo di pacificatrice, ma talvolta doveva rimediare anche alle lacune di lei. Per alcuni mesi ha sopportato, poi ha iniziato a farlo notare al capoufficio a più riprese. E davanti all'inerzia di lui ha presentato un esposto alla Direzione dando così inizio a una serie di litigi e malumori che hanno reso il clima insopportabile.

Domande esistenziali

Arrivare a una definizione accurata del proprio vissuto interiore apre al soggetto la possibilità di comprenderlo meglio nelle sue varie implicazioni: nelle sfumature degli affetti, nelle ricadute relazionali, nei comportamenti che ne derivano... Soprattutto, però, si presentano al soggetto nuove domande esistenziali che non riguardano soltanto questa o quella situazione, ma il senso stesso del vivere. E sono domande che emergono alla coscienza cariche di quell'importanza che nasce dalla percezione che è la vita stessa a porle. Se dunque un primo passo è lasciare la cronaca disordinata di eventi ed emozioni per individuare un punto chiave, il secondo è *mettere a fuoco così bene quel punto da sentirlo in tutte le sue implicazioni*. È in questa fase che le domande emergono con sempre maggiore forza⁵. Per Anna le vicende lavorative sono ora sullo sfondo, mentre la sua attenzione è tutta presa dal chiedersi se veramente è compito delle donne fare sempre da pacieri.

È importante che il soggetto arrivi progressivamente a questa consapevolezza, rimanendo legato alla sua esperienza, altrimenti è forte il rischio di liquidare le nuove domande con alcune riflessioni che

⁵ Cf A. Manenti, *Vivere gli ideali/2*, cit., pp. 109-132.

rimangono meramente teoriche e non hanno la forza di smuovere gli affetti. Al tempo stesso le domande che il soggetto arriva a porsi trascendono la sua esperienza singola e riguardano inevitabilmente il contesto di relazioni in cui vive e la cultura sociale nella quale è inserito. Anna sente tutto il peso degli anni trascorsi a farsi carico di tante tensioni per riuscire a «tenere insieme tutti», ovunque si trovasse. Non rinnega quanto ha vissuto e continua a sentire che in famiglia questo è il posto che più le si addice, ma ora – per la prima volta – ammette la fatica che ne deriva e si dice indisponibile a fare altrettanto quando si trova in ambienti nei quali questa sua disponibilità è semplicemente «sfruttata»⁶.

L'accompagnatore e il testimone

Se il tema individuato riguarda un nucleo importante della vita del soggetto, esso inevitabilmente va a intersecare non solo il modo con cui egli si pone in relazione, ma anche la sua cultura di riferimento e la sua spiritualità. Ed è per questo motivo che *in questa fase anche il ruolo di un accompagnatore muta radicalmente*⁷. Infatti, è frequente che il soggetto all'inizio cerchi nella guida soprattutto qualcuno capace di contenere la sua ansia ed un aiuto per fare ordine e chiarezza nei propri vissuti comportamentali ed emotivi. Ma quando emergono domande esistenziali di questo tipo, inevitabilmente il soggetto «intervista» più o meno apertamente l'accompagnatore per capire qual è la sua posizione sul tema. Diventa chiaro infatti anche nei colloqui che il soggetto non è più chiamato a porsi in una posizione di accoglienza e osservazione dei propri vissuti. Qui il soggetto si sente *interpellato* a prendere una posizione personale circa alcuni temi di fondo che riguardano la vita umana e pertanto riguardano inevitabilmente anche l'accompagnatore. In questa fase, mantenere un atteggiamento di silenzio e pretesa neutralità da parte della guida suona semplice-

⁶ Per la tensione dialettica presente nel cuore umano tra il desiderio di donarsi e la necessità di proteggersi cf A. Manenti, *Comprendere e accompagnare la persona umana*, EDB, Bologna 2013, pp. 11-52.

⁷ Utilizziamo le parole accompagnatore e guida come sinonimi, intendendo una figura in posizione educativa verso il soggetto, lasciando volutamente sospesa la precisazione sul fatto che sia una guida spirituale, un riferimento educativo, uno psicologo... Sulla costruzione di un'alleanza educativa cf A. Manenti, *Comprendere e accompagnare la persona umana*, cit., pp. 155-170; sul ruolo di accompagnatore e il suo cambiamento durante il percorso cf F. Rinaldi, *Vocazione cristiana come dialogo*, cit., pp. 173-206.

mente come rifiuto, talvolta un po' vigliacco, di coinvolgersi realmente nel percorso.

Davanti a domande che sono a un tempo personali e universali, la tradizione cristiana parla dell'importanza del *testimone*. Il testimone non è colui che mette in luce le proprie opere o che si presenta come un esempio di virtù da imitare. Testimone è colui che racconta ciò che ha visto e udito, ciò di cui ha fatto esperienza e, nel caso della fede, racconta di ciò che gli ha toccato il cuore e la mente al punto da fargli maturare una scelta personale. Il testimone cristiano quindi è qualcuno che parla di Dio, mostrando le vie attraverso le quali Lo ha riconosciuto presente nella propria vita, ma al tempo stesso ricordando come questo Dio sempre supera queste mediazioni e spinge alla ricerca di vie ulteriori. Il cristiano infatti sa che non è possibile «dare» la fede a un'altra persona, ma soltanto aiutarla a riconoscere i *segni* della presenza di Dio in alcune esperienze che fanno parte della propria vita e che possono essere di aiuto anche ad altri per riconoscere lo stesso Dio nelle *loro* esperienze⁸.

Troviamo quindi una forte vicinanza tra la posizione del testimone e quella di un accompagnatore che davanti alle domande del soggetto non vuole sottrarsi al dialogo, ma nemmeno accetta di sostituirsi alla coscienza di lui. Anna si interroga circa il ruolo della donna nella famiglia e nella società e spontaneamente coinvolge la guida nelle sue domande: quest'ultima esprime la propria posizione, ma nell'ottica di offrire alcuni segnali per orientarsi, alcune piste che Anna può seguire per arrivare a formulare la propria risposta. Da notare che questo modo di porsi è ben lontano da due atteggiamenti opposti tra loro ma altrettanto inefficaci: il primo è quello di chi si limita a dare risposte teoriche e distaccate, utili forse a chiarire qualche idea, ma ben poco convincenti circa la bontà di quanto si afferma; il secondo è quello di chi con notevole trasporto indugia lungamente nel racconto della propria esperienza quasi che l'altra persona potesse o dovesse ripeterla allo stesso modo, rischiando in questo modo di indurre semplicemente un rapporto di dipendenza⁹. Nel caso concre-

⁸ Circa il processo di trasmissione della fede e il racconto di esperienze cf ad esempio E. Schillebeeckx, *Esperienza umana e fede in Gesù Cristo*, Queriniana, Brescia 1985; C. Theobald, *Trasmettere un Vangelo di libertà*, EDB, Bologna 2010.

⁹ Circa l'annuncio dei valori cf A. Manenti, *Vivere gli ideali/1. Tra paura e desiderio*, EDB, Bologna 1988, pp. 181-202.

to, l'accompagnatore (maschio) ha raccontato come nella vita abbia conosciuto e stimato alcune donne per la loro capacità di ricucire continuamente le relazioni, ma anche per la loro determinazione nel difendere la dignità di tutti, compresa la propria. Al tempo stesso è rimasto addolorato nel conoscere donne che per anni hanno accettato passivamente condizioni di «sfruttamento». È stato quest'ultimo passaggio quello che ha provocato maggiormente Anna, la quale si è immediatamente riconosciuta e ha *sentito* ella stessa il dispiacere per tante donne che conosce nella medesima situazione.

Quale significato?

Qual è dunque il ruolo che la donna deve/vuole rivestire nella famiglia e nella società? La domanda rimane aperta, ma Anna ha raccolto alcuni elementi utili e affettivamente pregnanti per articolare la propria risposta. Il tema dello sfruttamento inoltre ha aperto in lei nuove domande che la provocano ad approfondire ulteriormente: che tipo di educazione vuole dare alla figlia femmina circa il suo «posto» nella società? Che cosa dice la fede cristiana circa gli sfruttati e gli oppressi? Visto che nella Scrittura spesso c'è vicinanza tra le categorie delle vedove, degli orfani, dei poveri e degli stranieri, non sarà che le sue riflessioni devono estendersi ad altri tipi di sfruttamento?

Il percorso di Anna potrebbe far pensare che le domande spirituali arrivino soltanto in un secondo tempo, dopo che il soggetto ha imparato a non farsi risucchiare dalle emozioni del quotidiano e ha riconosciuto un tema esistenziale che attraversa tanti suoi vissuti e lo interpella. Non è così. Come mai infatti diversi cammini si interrompono nelle prime fasi o non iniziano nemmeno? Affinché un percorso formativo/terapeutico possa realizzarsi sono necessari alcuni presupposti che hanno a che fare anche con la visione antropologica del soggetto; talvolta essi emergono in forma religiosa fin dall'inizio, altre volte la loro dimensione spirituale rimane implicita a lungo. Vogliamo porre l'attenzione in particolare alla questione del *significato* che è possibile rinvenire attraverso la narrazione degli eventi della propria vita¹⁰.

¹⁰ Con «spirituale» intendiamo in questo caso un'apertura alla trascendenza che coinvolge il soggetto; con «significato» intendiamo qualcosa per cui un dato oggetto di esperienza è intelligibile e

Anzitutto occorre *credere* che un significato c'è. Senza questa fiducia di base è impossibile mettersi seriamente a osservare i comportamenti e i propri vissuti interiori. Capita spesso di incontrare persone che credono genericamente che un qualche significato ci sia nella vita, ma dubitano fortemente di poterlo trovare con un qualche margine di certezza. Soprattutto poi non danno nessun credito all'idea che anche particolari «banali» della nostra quotidianità hanno le loro ragioni e possono avere una non piccola importanza nell'aiutarci a comprendere significati ben più grandi. Invece non è raro che quello che agita il cuore del soggetto si manifesti più chiaramente proprio nei dettagli di vita che sembrano «irrilevanti» e che proprio per questo vengono agiti con spontaneità.

Significato e progetto di Dio

Pensiamo alla seconda storia, quella di Luisa. Ella si reca a una riunione di lavoro, sono tutti presenti tranne il team leader che avvisa di essere in ritardo. Dopo 20 minuti, il leader avvisa che non riuscirà a venire e la riunione è rimandata. Luisa esce dalla stanza sbattendo la porta e mormorando insulti verso il capo a mezza voce. I colleghi rimangono stupiti, ma chiudono la questione dicendo semplicemente che è nervosa perché ha perso tempo e ha molto lavoro da fare. Il giorno seguente una collega le chiede il motivo della sua reazione e Luisa risponde che è acqua passata e non vale la pena parlarne.

La fede cristiana può essere di grande aiuto al soggetto perché rinforza quell'apertura fiduciosa verso Dio che si traduce in una maggiore disponibilità alla relazione con gli altri, con il proprio cuore (coscienza) e in ultima istanza con la vita stessa. Questo però accade solo nella misura in cui la spiritualità cristiana è intesa correttamente sia sul piano intellettuale che nei suoi risvolti affettivi. Alle volte infatti persone molto praticanti sono convinte che «per confidare in Dio è meglio non fidarsi delle nostre intuizioni e dei nostri ragionamenti». In questo modo finiscono per porre in alternativa ciò che viene da Dio rispetto a ciò che è opera dell'uomo. Al contrario, la dottrina cristiana afferma che dentro agli eventi, alle parole e alle

scelte dell'uomo è presente anche il segno di una presenza divina che lo accompagna benevola e al tempo stesso lo trascende. La presenza divina quindi è promotrice dell'umano e non va mai considerata come un ostacolo o un concorrente¹¹.

Quando il soggetto è fortemente credente, un'attenzione specifica va dedicata al tema del «progetto di Dio» che rischia di essere uno dei punti maggiormente fraintesi della dottrina cattolica. La Scrittura infatti parla di un senso complessivo della vita del singolo e dell'umanità, un *mistero* che il soggetto non può presumere di spiegare in modo esaustivo, ma che può comprendere poco alla volta a partire dalle sue realizzazioni storiche¹². Senza entrare nelle complesse discussioni su come possiamo concettualizzare il sapere in Dio, è sufficiente ricordare che la Chiesa nella sua storia ha rifiutato quelle dottrine che sostenevano la presenza di un «progetto di Dio» già scritto su ogni persona, così che essa sarebbe stata predestinata alla salvezza o alla dannazione eterna a prescindere dalla sua volontà e dalle sue scelte. Piuttosto l'agire di Gesù rivela un Dio benevolo che continuamente affianca e interpella l'uomo, gli apre nuove possibilità ma mai si sostituisce a lui né lo obbliga a seguire una via predeterminata.

Una corretta comprensione, sul piano intellettuale ma anche a livello di immagine interiore¹³, di cosa significa «progetto di Dio» induce quindi il soggetto non solo a ricercare il significato di ciò che vive, ma anche a non limitarsi ad *un solo* significato. Talvolta infatti il cammino di maturazione si ferma in quanto la persona è convinta di aver capito quello che c'era da capire, di aver ormai svelato completamente il senso di quanto accaduto così che non c'è più nulla che vale la pena cercare. Luisa è convinta che tante sue esperienze sono ormai «acqua passata», ha imparato da esse quanto le serviva per andare avanti e non c'è altro da aggiungere. Amante dell'ordine, ha fatto dell'impegno e della coerenza personale i suoi punti di riferimento

¹¹ Su questo tema la tradizione cristiana è concorde pur con accenti diversi tra le diverse confessioni. Come testi emblematici e autorevoli ci si può richiamare alle dichiarazioni dei concili di Calcedonia I (nella persona di Gesù la piena presenza della natura divina non cancella la natura umana) e Costantinopoli III (in Gesù la volontà divina non cancella la volontà umana).

¹² Cf in particolare l'uso della parola «mistero» in san Paolo. Per il suo utilizzo in ambito antropologico e psicologico cf in particolare gli studi di F. Imoda la cui prospettiva è ripresa in S. Guarinelli, «Pedagogia genetica e pratica psicoterapeutica», in A. Manenti - S. Guarinelli - H. Zollner (edd.), *Persona e formazione. Riflessioni per la pratica educativa e psicoterapeutica*, EDB, Bologna 2007, pp. 259-288.

¹³ Circa l'immagine interiore di Dio e l'influenza delle figure genitoriali nella sua costruzione cf A.M. Rizzuto, *La nascita del Dio vivente. Studio psicoanalitico*, Ed. Borla, Roma 1994.

e vive anche la dimensione della fede in questa prospettiva. Per lei Dio è colui che elargirà la giusta ricompensa a ciascuno nel momento della morte e fino a quel giorno occorre andare avanti senza troppe distrazioni. È stato l'arrivo di un nuovo parroco nella sua comunità l'occasione perché Luisa iniziasse a mettere in dubbio alcune sue convinzioni religiose. Anni dopo, durante una liturgia si è commossa nell'ascoltare la parabola del Padre buono; ad un'amica che le chiedeva il motivo Luisa ha risposto: «Ora mi rendo conto che Dio non ha mai smesso di aspettarmi anche se tra me e lui c'era come un muro di silenzio»¹⁴.

¹⁴ Circa il rileggere l'opera di Dio nella vita della persona cf A. Manenti, *Comprendere e accompagnare la persona umana*, cit., pp. 205-270.