

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

La sfida del cambiamento

Paola Magna*

Introduzione

Stiamo vivendo un'epoca con molte incertezze, precarietà e cambiamenti. Una crisi globale ha generato e genera isolamento, solitudine, ferite ai legami più importanti: una crisi dell'umano, che porta molti a vivere come se Dio non ci fosse.

Il contesto mondiale e italiano incide anche sulla vita della Chiesa e su quella degli istituti religiosi e delle comunità. Il cammino sinodale voluto dal papa Francesco ci tocca da vicino e interpella il modo di vivere la fraternità.

Sono molte le congregazioni religiose che stanno percorrendo un cammino di rivisitazione del proprio carisma interrogandosi sul modo di incarnarlo nel concreto della situazione odierna, nella consapevolezza di essere chiamate a considerare la vita consacrata per quello che è e non per quello che fa.

In questo contributo¹ si vuole evidenziare la bellezza del cambiamento (che per un religioso è strettamente connesso con un cammino spirituale profondo, il solo che genera la libertà del cuore e una disponibilità positiva a collaborare), ma anche le difficoltà e le resistenze che esso comporta.

* Guida di spiritualità ignaziana, psicologa e psicoterapeuta (Torino), docente all'Istituto Superiore per Formatori.

¹ Incontri tenuti nell'autunno 2022 alle Figlie di Maria Ausiliatrice dell'Ispettorato Lombardo.

Nella prima parte sarà approfondito il combattimento spirituale interiore, che produce resistenze al cambiamento e blocchi anche nelle relazioni comunitarie. Per accettare nel profondo il cambiamento occorre ascoltare ciò che lo Spirito sta dicendo al singolo ma è necessario pure l'ascolto vicendevole.

Il nostro cuore è un terreno di lotta

Spesso proviamo nel nostro cuore un alternarsi di attrattive. Come afferma san Paolo, facciamo il male che non vogliamo e non compiamo il bene che desideriamo: è necessario, dunque, prendere coscienza dei vari influssi a cui è sottoposta la nostra interiorità. A tal riguardo, può essere illuminante un passo del Vangelo di Matteo (16,13-23): in un primo momento Pietro, rispondendo ad una precisa domanda, riconosce nell'uomo di Nazareth il Cristo, Figlio del Dio Vivente, guadagnandosi l'approvazione di Gesù che lo proclama beato (non perché a tale intuizione sia arrivato attraverso i propri sforzi umani, ma perché il Padre gliel'ha rivelato). Subito dopo, però, davanti alla prospettiva della passione, lo stesso Pietro esprime sinceramente la sua protesta, e Gesù reagisce chiamandolo "satana", perché non pensa secondo Dio ma secondo gli uomini. Pietro, prima sotto l'azione della grazia del Signore, è poi sotto l'influsso dello spirito del male, il nemico della natura umana che non perde occasione per distogliere la persona dal piano di Dio. Il suo cuore è un terreno di lotta nel quale intervengono varie forze: i pensieri e i sentimenti propri del pescatore di Galilea, l'azione dello spirito di Dio, l'influsso dello spirito del maligno. Su quest'ultimo aspetto, si contrappongono le posizioni del passato che rischiavano di vedere il diavolo ovunque, e quelle piuttosto riduttive di oggi che tendono a restringere a due le forze in gioco: Dio e la persona, nella quale si considera anche la parte più oscura, inconscia. Invece, l'esperienza concreta degli Esercizi fa toccare con mano, con una certa chiarezza, che le forze in gioco sono realmente diverse. Capita infatti di sperimentare la presenza dello spirito del male in modo terribile e violento, come altro da sé, con caratteristiche inconciliabili con lo spirito buono e con lo spirito della persona. Il comportamento del "nemico" verso chi è all'inizio del cammino spirituale è quello di tentare di scoraggiarlo.

Suggerisco ora un esercizio utile per progredire nella capacità di cogliere l'azione del maligno e quella del signore nella propria vita.

- *La tattica dello spirito del male in me*: rileggendo globalmente la propria storia, constatare come il maligno procede in me, che modi usa, attraverso quali miei punti deboli può scatenare un fenomeno di ripiegamento. Poiché lo spirito del male di solito è ripetitivo, può essere utile trascrivere con parole personali questa tattica: sarà così più facile riconoscerlo all'opera nel quotidiano.
- *La pedagogia del signore per me*: rileggere ulteriormente la propria storia, ma questa volta per scoprirvi il cammino del Signore: come si sforza di sottrarmi alla schiavitù, in che modo suscita in me la speranza, la fiducia, la capacità di porre in lui la mia sicurezza, come mi aiuta ad uscire da dinamiche egocentriche. Si impara così a riconoscere l'azione del Signore nella propria vita ma pure il modo che usa per riconquistarmi ogni volta: come mi ha raggiunto nel passato, lo farà ancora nell'oggi e nel futuro. E questo accresce la fiducia in lui!

Più la persona procede nel cammino spirituale e più si assottiglia la tentazione di non seguire la via del Signore, la via del vero bene: è la distinzione tra il "*bene apparente*" e il "*bene reale*", che sant'Ignazio sviluppa nelle Regole della seconda settimana degli Esercizi.

Si tratta di affinarsi nel saper distinguere ciò che dapprima ci si presenta come un bene personale o comunitario ma, considerandolo poi alla luce dello Spirito e della Parola, si rivela essere solo apparente.

A tal riguardo, un esercizio utile è quello di considerare le motivazioni che ci spingono ad agire e a scegliere: si tratta spesso di motivazioni miste, composte sia da bisogni che da valori. Pensiamo, ad es., ad una suora sempre più attiva nel darsi gli altri (in parrocchia, nella scuola, a livello caritativo...), a tal punto da anteporre il suo servizio alle esigenze e alle richieste della comunità (spesso arriva tardi alla riunione comunitaria o alla preghiera, a volte esce prima...). Ella è davvero convinta di essere mossa dal desiderio di servire il Regno di Dio e di donarsi con generosità a chi ha bisogno. Ma se andasse ad analizzare più a fondo le sue motivazioni, si renderebbe conto di fuggire, attraverso il servizio al prossimo, da un periodo di difficoltà nei

rapporti comunitari e con la superiora: il suo servizio agli altri è un bene apparente.

Come si può intuire, il processo di discernimento tra bene apparente e bene reale è facilitato dalla conoscenza più approfondita di sé e della propria storia di vita.

Saper discernere per vivere la libertà del cuore

Si tratta allora di imparare a discernere, a saper riconoscere la voce del Signore e, come scrisse il cardinal Martini nella lettera pastorale *Sto alla porta*²

distinguerne il tono amico che chiede ad ogni istante di poter entrare. [...] La solitudine nella quale finiamo per trovarci può essere vinta se noi veniamo a sapere che Qualcuno sta alla porta del nostro tempo con intenzione amica; se impariamo ad ascoltare, la sua voce vince la paura e rompe l'isolamento. [...] Qualcuno bussava alla mia porta per dividere il suo tempo con me e dare al mio tempo una dignità ed una prospettiva che mai avrei osato sperare. [...] Il Signore conosce l'ambiguità nascosta nel tempo dell'uomo: sta a noi scegliere se vivere nella luce o nelle tenebre.

Ciò che complica il processo è che in questa ambiguità ontologica si innesta un'ambivalenza umana, psicologica, tanto maggiore quanto è più grande la fragilità della persona.

La capacità di discernimento aumenta nella persona la libertà del cuore: diventa libera da attaccamenti disordinati anche in cose buone (come, per es., il modo di vivere la vita comunitaria/religiosa nel passato).

Resistenze e difficoltà umane nel discernere e nell'accettare il cambiamento

Si può individuare uno stretto collegamento tra la capacità di discernimento e la disposizione ad accogliere/rifutare il cambiamento.

² C. M. Martini, *Sto alla porta*, 8 settembre 1992, <https://www.chiesadimilano.it>

Il discernimento coinvolge tutta la persona: sentimenti, ragione, volontà. Ogni suo aspetto, quindi, può generare difficoltà nell'iter di discernimento: il carattere, lo stile di personalità, il passato, il tipo delle relazioni vissute...

Nello stesso tempo, come è stato sottolineato sopra, il maligno si insinua nella vita personale e comunitaria, facendo leva proprio sulle caratteristiche umane, sulle fragilità e debolezze. Sappiamo bene come il cammino di crescita spirituale, sia individuale che di comunità, sia difficile e presenti sempre delle resistenze.

✓ *La radice profonda di queste resistenze si pone nella nostra natura umana ambivalente.*

Viviamo tutti una divisione interna, una dialettica di forze opposte tra l'infinito a cui tendiamo con i nostri ideali e il finito della nostra realtà quotidiana, tra aspirazioni/desideri/valori ed esigenze/emozioni/bisogni della nostra umanità, tra ciò che vorremmo essere e ciò che in realtà siamo. Sia a livello personale che di comunità si tratta dell'esperienza di divisione interna tra limiti e desideri.

✓ *Alcune resistenze psicologiche, ostacolo al discernimento spirituale.*

Cerchiamo ora di elencare alcune resistenze umane, psicologiche:

- timore di fare chiarezza e verità;
- trascinare le decisioni per paura di sbagliare (da parte di persone piuttosto perfezioniste);
- prendere le decisioni in modo impulsivo, per l'incapacità di sopportare l'incertezza e l'ansia della valutazione dei vari elementi, quindi la difficoltà a saper aspettare;
- ambivalenza: voler portare avanti tutto, senza lasciare abitudini o stili di vita passati;
- mancanza di realismo e ideali troppo alti, sproporzionati alle effettive possibilità; tensione tra Io-ideale e Io-attuale, cioè tra ciò che vorrei essere e ciò che sono;
- tendenza all'individualismo e all'autosufficienza: non voler sottoporre le proprie scelte o prese di posizione al Signore e ad altri.

Come comportarsi di fronte alle resistenze

- La prima cosa da fare è migliorare la conoscenza di sé, dell'altra persona e delle proprie relazioni comunitarie, per riconoscere le resistenze e dare loro un nome... solo dopo si potrà tentare di modificare qualcosa. Per es., individuare quando tendiamo a dare la colpa o la responsabilità al di fuori di noi, tramite la proiezione all'esterno di qualcosa che invece accade dentro di noi, ci appartiene.
- Nel momento di maggior manifestazione di una resistenza, non insistere sul contenuto che si sta discutendo. Se si può, parlare della difficoltà che sta emergendo, che spesso è di natura relazionale: spesso, infatti, spostiamo i nostri conflitti su cose o situazioni, perché è più faticoso e difficile affrontare direttamente il conflitto con una persona.
- Non attribuire un motivo spirituale ad una difficoltà che è umana: spesso si fa confusione, anche se i due aspetti sono sempre strettamente uniti. A volte il passare troppo in fretta sul piano spirituale può colpevolizzare sé/l'altro/la relazione, dando una interpretazione morale a qualcosa che non è connesso con la categoria bene/male. Tutto ciò può bloccare, generare inutili sofferenze, ostacolare il cammino di crescita anche spirituale.

Bellezza e difficoltà di fronte al cambiamento

Approfondiamo ora più specificamente ciò che riguarda il cambiamento nella vita consacrata e comunitaria a vari livelli (della congregazione, locale, territoriale...). Il cambiamento comporta un dinamismo nella nostra vita e ci permette di rinnovarla nell'oggi, in fedeltà all'epoca storica e culturale in continua evoluzione. Tutto ciò richiama al valore dell'Incarnazione: Gesù si è fatto uomo nella situazione del suo tempo, con obbedienza al quotidiano di ebreo e, dall'interno di questa accettazione, ha portato cambiamenti importanti e coraggiosi. Similmente, ci è chiesto di avere i *suoi* stessi sentimenti (cf Fil. 2, 5): per questo occorre saper riconoscere i *propri* sentimenti.

Da quanto detto finora, possiamo riaffermare che lo Spirito del Signore crea sempre cose nuove, ci porta ad apprezzare le novità, co-

me evoca il canto dei Gen Rosso *Ora è tempo di gioia*: «Ecco faccio una cosa nuova, nel deserto una strada aprirò!».

Il maligno, invece, tende a fermarci, a farci essere ripetitivi, monotoni, e mette in evidenza dubbi e difficoltà in chi vorrebbe avere fiducia ed accettare di cambiare.

All'interno delle comunità religiose sono evidenti stili diversi: alcune religiose sviluppano quasi una fobia del cambiamento, preferendo la regolarità, la prevedibilità, le cose all'antica, il "come si è sempre fatto"; altre, invece, ricercano con piacere le novità che il cambiamento porta, e sono aperte al rinnovamento, alla differenza, all'incertezza. Tali diversità spesso risalgono alle caratteristiche individuali della personalità: a volte non conosciute dal soggetto stesso, altre rifiutate coscientemente e difficili da cambiare. Alcune persone, infatti, possono sviluppare un'ansia emotiva causata dalla prospettiva di una trasformazione o dal cambiamento che si intravede. Per superare questo blocco non basta rivisitare le proprie motivazioni o conoscere meglio quelle comunitarie, poiché entrano in gioco diverse aree problematiche relative a tratti della personalità, al passato, alla situazione attuale.

La resistenza al cambiamento, dunque, può diventare un'occasione feconda per guardare dentro sé stessi.

La psichiatra svizzera Elizabeth Kübler-Ross ha descritto le tappe di un ciclo emotivo che le persone possono seguire per elaborare una malattia grave o un lutto: è possibile applicarle in parte ad un cambiamento nella vita che rifiutiamo di accettare, integrandole con altri aspetti:

- *Fase della scossa*: è lo stato di paralisi o blocco emotivo iniziale, quando ci si espone per la prima volta alla prospettiva del cambiamento. Di solito, in questo stato non si reagisce, per cui gli altri sono indotti a pensare che si è accettata volentieri la prospettiva di cambiare e di trasformare qualcosa della propria vita. In realtà il sistema emotivo della persona è "congelato", e la mente razionale non ha ancora elaborato il cambiamento e ciò che esso comporta.
- *Fase della negazione*: il cambiamento è negato, e questo implica rifiutare/negare qualsiasi prova che la trasformazione è necessaria o sta già avvenendo. Di solito si continua a portare

avanti la propria vita, come se nulla fosse accaduto: la routine quotidiana permette di recuperare la sensazione di mantenere il controllo.

- *Fase dell'aggressività/rabbia*: quando non si può più negare il cambiamento, la reazione che avviene maggiormente è arrabbiarsi e/o sentirsi frustrati. La domanda che ritorna è: «Perché questo deve accadere proprio a me/noi?!».
- *Fase del patteggiamento*: si cerca di trovare una via di uscita (inutile perché in realtà si sta sempre resistendo) che risulta tuttavia un modo per evitare il cambiamento (usando anche delle motivazioni spirituali come, ad es., la non fedeltà al carisma).
- *Fase della depressione*: in questa fase il cambiamento viene accettato perché inevitabile, ma poiché non lo si accetta volentieri si può reagire deprimendosi, irritandosi, chiudendosi in sé stessi, non esprimendosi più, ritirandosi dalla dimensione comunitaria.
- *Fase dell'accettazione*: si ritrova l'equilibrio perso. Si mettono in pratica modelli di comportamento adattivo che aiutano a ritrovare sé stessi e sviluppano nuove energie nella fraternità, con il desiderio di collaborare attivamente e positivamente al cambiamento.

La resistenza al cambiamento intrappola nel passato

La persona è chiamata a cambiare sin dalla propria nascita: mutamenti fisici, evoluzioni psicologiche, passaggi spirituali... segnano le tappe della crescita. Resistere al cambiamento tiene intrappolati al passato: si vorrebbe cambiare e contemporaneamente si desidera restare uguali, fare le stesse cose, ecc.

Questa tensione genera resistenze, quali:

- il non comprendere che è necessario cambiare: ad es., la convinzione che le cose portate avanti da anni o l'impostazione della vita consacrata e comunitaria vissute finora continueranno a funzionare non permettono di intravedere ragioni per cambiare e creano opposizione a qualsiasi trasformazione;
- la paura dell'incognito, del nuovo, di ciò che non si conosce ancora generano incertezza e insicurezza, superabili se credia-

- mo che ciò che ci attende valga la pena: qui entrano in gioco i valori creduti e amati;
- l'attaccamento alle abitudini, che di solito aumenta con l'età e l'invecchiamento;
 - il peso dell'imposizione, quando il cambiamento è percepito calato dall'alto (es. dal consiglio generale o provinciale) per cui sembra inutile il proprio parere: ciò crea un certo rifiuto, con la conseguente difficile disponibilità a collaborare;
 - il momento sbagliato, ossia quando il cambiamento arriva in un momento negativo o faticoso della propria vita o di quella della comunità.

LABORATORIO

Il consiglio generale propone una consultazione delle suore delle varie provincie per chiedere se convenga aggiornare le opere della congregazione (come di fatto alcune congregazioni hanno già fatto). La congregazione in questione era sorta per l'assistenza nei porti degli emigranti in partenza: cambiati i tempi, questo tipo di apostolato non ha più senso.

Sr. Romilde sottolinea l'importanza della preghiera, che non va mai in disuso, e propone di trasformare alcune loro comunità in case di preghiera.

Interviene in modo molto duro e preoccupato sr. Immacolata: «Ma questo è rinnovamento o confusione circa la nostra identità?».

Sr. Concettina teme che alla base della scelta ci sia la difficoltà di riconoscersi nel carisma iniziale; sr. Augusta si chiede se ci sia la perdita delle ragioni del loro esistere come istituto; sr. Eufrosia ipotizza che sia uno stratagemma per rinfrescare comunità apatiche.

Interviene poi la suora più giovane: «Nella nostra congregazione si sta facendo una scelta che a me non sembra la migliore. Per obbedienza responsabile dirò la mia alle superiori maggiori motivando la mia posizione, e lo faccio non per rabbia ma per l'amore che provo per la mia congregazione e per la Chiesa!».

Le subentra sr. Oliva: «Sono pienamente d'accordo con te! Ma vorrei aggiungere che alla fine desidero rimanere disponibile a sottomettermi alla decisione presa, anche se non corrisponde alla mia proposta, anzi, mi proporrò di attuarla con tutto il mio entusiasmo!».

Sr. Ester, finora zitta, prende la parola con irruenza: «Ma che bei discorsi ideali! Se io non sono d'accordo con delle decisioni prese dalle superiori maggiori, dopo le aspetto al varco e al primo segno di fallimento potrò finalmente dire con rivincita: "Avete visto?! Io ve l'avevo detto... adesso arrangiatevi!"».

Reagisce prontamente sr. Clementina: «Mi stupisco di questo tuo comportamento dopo tanti anni di vita religiosa... Io invece accetto di collaborare per la buona riuscita della decisione e se per caso andrà male, sarò con voi per riparare ai danni e

continuerò a darvi il mio appoggio per riprenderci dalla delusione e trovare un'altra strada!».

Due altre suore non intervengono e sembrano estranee al discorso.

Piste di riflessione

1. Riprendete i vari interventi delle suore e fate i vostri commenti.
2. Quali reazioni evidenziate di fronte al cambiamento?
3. Se foste voi ad animare la discussione, come vi porreste con le due suore che non si sono espresse?
4. Vi sembra che la comunità abbia impostato un discernimento spirituale?

Note di commento

Nel testo manca la precisazione di chi presiede la riunione ed eventualmente di chi dovrebbe animare l'incontro comunitario (sarebbe meglio fosse un'altra persona): è un ruolo molto importante nella dinamica comunitaria e anche in previsione di un discernimento spirituale comunitario.

1. Sr. Romilde porta una motivazione non sufficiente rispetto al tema centrale dello scambio e non fa nessun collegamento col carisma dell'istituto. Non si sa come si pone di fronte al cambiamento... sembrerebbe disponibile.

Sr. Immacolata coglie la questione centrale, ma la esprime in modo aggressivo... pare aver paura.

Positivi gli interventi di Sr. Concettina e sr. Augusta, che però necessitano di approfondimento tramite un discernimento.

Sr. Eufrazia manifesta una forte diffidenza verso l'istituto e le superiore.

La suora più giovane e sr. Oliva fanno degli interventi positivi, sono aperte alla collaborazione ed esprimono valori profondi: il bene comune prevale sulla posizione personale, esprimono buona disponibilità al cambiamento.

Invece sr. Ester parla con aggressività, impulsività e toni svalutativi: esprime la contraddizione io/loro e non percepisce il "noi" dell'istituto. Sembra anche vendicativa.

- Sr. Clementina svaluta sr. Ester, mentre ha una posizione buona e collaborativa per qualsiasi esito.
2. Fase dell'accettazione del cambiamento e disponibilità in sr. Romilde, la suora giovane, sr. Oliva e sr. Clementina. La suora giovane evidenzia la lotta ontologica tra bisogni/limite e valori/desiderio. Fase dell'aggressività nelle altre, con elementi depressivi in sr. Ester.
 3. Sul finire dell'incontro si potrebbe provare a chiedere un parere alle due suore taciturne, evitando però di insistere (se tramite il silenzio stessero usando l'aggressività passiva, l'insistenza aumenterebbe la loro aggressività). La superiora potrebbe incontrarle personalmente dopo la riunione comunitaria, per capire sia il motivo del loro silenzio, sia la loro posizione sul tema.
 4. Lo scambio riportato nel laboratorio è solo su pareri personali e quindi piuttosto superficiale. Non si tratta di un discernimento né personale, né comunitario: manca un'introduzione al tema da discutere che chiarisca qual è la situazione dell'istituto e quali cambiamenti si potrebbero operare nell'attuazione del carisma oggi, ossia la ricerca della volontà di Dio sulla congregazione. Andrebbe impostato un adeguato tempo di preghiera personale che aiuti ad evidenziare i pro e i contro delle diverse soluzioni possibili. Per operare un discernimento comunitario, ciascun membro dovrebbe scrivere su un foglietto la sua posizione, motivandola (foglietto che poi consegnerà). In un'assemblea di solo ascolto, poi, verranno letti a voce alta tutti gli scritti, così da evitare reciproci condizionamenti e la prevaricazione di personalità più forti di carattere. Si potrà discutere solo in un secondo tempo. Lungo tutto il processo, occorrerà vigilare sulle dissonanze tra bene apparente e bene reale.