

Educatori al lavoro

## *Vivere le prove con sincerità di cuore*

Enrico Parolari\*

Ogni prova e difficoltà della vita è accompagnata da forti connotazioni affettive. C'è il tormento del celibato o verginità promessa ma trasgredita (nella propria interiorità o nel coinvolgimento con altre persone, in area etero-sessuale che omosessuale), il pianto del lutto (per un distacco, una partenza, la perdita di un'amicizia, la morte di una figura significativa ...), la delusione d'amore (nelle crisi di coppia o nelle forme di tradimento agito o subito)... Non tutte queste e altre connotazioni affettive aiutano ad attraversare bene la prova. Alcune reazioni induriscono il cuore, altre lo rendono più magnanimo. Alcune sono reazioni spontanee e automatiche (di solito quelle meno in favore di una soluzione positiva della prova). Altre sono il frutto di una presa di coscienza della prova in atto e favorite da chi, nella prova, ci accompagna con rispetto e amore.

Le dieci regole che seguono le ho imparate da chi mi ha guidato, da chi mi ha fatto supervisione, dai colleghi e amici con cui mi sono confrontato, ma soprattutto dagli errori fatti, visto che aiutare le persone a vivere le difficoltà con sentimenti positivi non è proprio facile, ma mette seriamente in questione anche chi aiuta.

1. *Non censurare la prova.* Visibile o silenziosa, ogni prova è sempre inevitabile e trasformante. Perché non si traduca in pietra d'inciampo, chi accompagna dovrebbe evitare due approcci sbagliati: legalizzare la crisi («scelte definitive non sono possibili», «l'instabilità è la regola», «nella vita si cambia»..) e demonizzare la crisi (la crisi come l'inizio della fine). Tutte e due le mentalità soffocano l'esperienza della crisi come occasione di dilatazione del desiderio.

2. *Accogliere senza colludere.* Significa ascoltare e accogliere senza scandalizzarsi né essere complici, assorbire i sentimenti che emergono ma non esserne succubi. Comprendere non significa giustificare, prendere il partito di una persona o scagliarsi contro l'altra, contestare la morale cristiana su un punto o su un altro, o confidare ingenuamente che si ha lo stesso problema...

---

\* Psicologo, Seminario Arcivescovile di Milano.

3. *Accettare la propria inutilità.* Accompagnare la crisi significa entrare in un contesto dove le forze affettive anche più fondamentali e primitive della storia di una persona si riattivano, per cui è come lavorare controcorrente in un torrente. L'accompagnatore deve accettare la propria inefficacia, disporsi alla pazienza e liberarsi dalla rischiosissima sindrome del salvatore tanto presente in guide religiose.

4. *Dare il tempo per attraversare la prova.* Ci vuole tempo anche se c'è fretta di concludere e ci si illude di avere già capito tutto come se si avesse ricevuto una nuova rivelazione (si pensi alle illusioni ottiche di un innamoramento). Nei suoi messaggi verbali e non verbali chi accompagna dovrà dare l'idea che ci vorrà del tempo anche se al cuore di chi soffre sembrerà quasi sempre infinito, così come dovrà dare un ritmo regolare agli incontri, offrendo del suo tempo per portare a coscienza la prova. Rimanere a fianco e la fedeltà ai colloqui vale più di tante dichiarazioni di solidarietà.

5. *Favorire l'emergere della verità dei fatti.* E questo, sia nella loro concretezza che nei loro riflessi emotivi e fantastici. Anche qui ci sarà una notevole resistenza non solo nell'accompagnato, ma anche nella guida, quando, ad esempio, scivola subito via nel terreno più rassicurante della soluzione e dei consigli. L'emergere della verità dei fatti chiederà tempo, pazienza e, a volte, la furbizia di usare anche qualche tecnica paradossale come, ad esempio, quella di supporre che un problema sia già superato e risolto per ottenere una più chiara dichiarazione dei fatti e di una certa condizione esistenziale. Non riuscire a dire alla guida è un modo per non dire neanche a se stessi il peso di ciò che è successo e saltare subito verso la soluzione difende dalla comprensione di ciò che è accaduto. Anche quando la soluzione non ci sarà, essere riusciti a dirsi finalmente nella verità aiuta a sopportare con più maturità la crisi stessa e a riequilibrare l'innato narcisismo dell'io.

6. *Approfondire una maggiore intimità con se stessi e consapevolezza dei vissuti.* Questo risultato è decisivo per riprendere la signoria della propria vita e l'accompagnatore lo può favorire con alcune richieste: quando sarà necessario creare uno spazio di responsabilità personale maggiore e una minore dipendenza dal partner, chiedere di non parlare con altri di ciò che emerge nei colloqui (cosa che invece, di solito, si fa con lo scopo inconscio di evitare o scaricare la tensione della elaborazione meditativa del problema); quando le due persone coinvolte in una relazione si nascondessero reciprocamente la profondità e la portata realistica di ciò che sta avvenendo tra loro, chiedere di affrontare apertamente la questione con il partner; quando si sarà in presenza di atti compulsivi che sembrano incontrollabili e imm modificabili, chiedere di prendere consapevolezza di ciò che si prova, si desidera veramente, impegnandosi a pensare a ciò che si sta facendo, piuttosto che proibire, perché questa operazione libererà progressivamente la persona dalla passività e dal determinismo.

7. *Riattivare la responsabilità nella gradualità.* Quando si considerano le responsabilità obbiettive e i valori trasgrediti e da recuperare, sarà importante chiedere e osservare che cosa la persona, giovane o adulta che sia, si sente responsabilmente in grado di proporsi e non proporsi (tranne nei casi che abbiano un

rilievo lesivo di sé e o di altri nei quali occorre proibire nettamente l'azione per poi, in seconda battuta, capirne le ragioni). Al fine di riattivare la responsabilità di ciò che si fa l'accompagnatore decide con quale scadenza risentire (anche telefonicamente) l'interessato, se e in quale contesto è utile che quello riveda la persona con cui ha una relazione problematica, quali passi fare verso una persona con cui si è in conflitto, quali ritmi della vita spirituale si possono comunque rispettare, come riuscire ancora a pregare nonostante le forze delle emozioni che spesso la oscurano...

*8. Aprire una lotta più profonda.* Ciò vuol dire dare voce a quelle parti del conflitto interiore che non emergono immediatamente ad una prima lettura. Spesso si tratta di frustrazioni affettive connesse a ideali desiderati e coltivati come decisivi per la propria identità: la frustrazione (problema psicologico) è sentita e conscia, la problematica circa gli ideali (problema spirituale) è sentita ma resta fuori dalla consapevolezza. La stessa operazione di allargamento sarà da fare quando una prova affettiva si chiudesse troppo facilmente sotto il segno degli ideali o di una richiesta esterna di superamento della crisi. Ci sarà, anche in questi casi, da riattivare una lotta più profonda che non si può certo tamponare a basso prezzo, altrimenti prima o poi si risveglierà improvvisamente e impulsivamente.

*9. Passare dalla crisi alla prova.* Abbiamo usato il vocabolario della prova e della crisi in modo indifferente, ma sappiamo bene che ci muoviamo su due orizzonti di significato differenti. Sarà compito dell'accompagnamento passare dalla crisi (problema esistenziale o psicologico) alla prova (problematica spirituale o religiosa). Non è scontato che una crisi affettiva sia vissuta come prova. C'è chi vive fin dall'inizio la crisi come prova, ma forse accade più frequentemente il contrario. Vivere una crisi come prova, trasformando (ma non camuffando!) una lotta psicologica in una lotta spirituale, vorrà dire tenere presente non solo i due elementi in tensione (le capacità del soggetto e la problematicità della situazione), ma anche il terzo elemento che è la rivelazione: «che senso ha ciò che sto vivendo nella logica dell'affidamento al Signore?», «quali significati di vita la situazione di crisi sta mettendo alla prova?». In questo contesto può maturare un senso di colpa che dispone a un pentimento vero, alla contrizione e all'umiltà

*10. Imparare dalla prova.* Attraversare la prova può veramente cambiare la persona anche perché la persona entra in contatto più profondo con se stessa, con l'altro e con Dio. Non per sentito dire, ma perché in lei qualcosa si è rotto e qualcosa è nato: è cambiato e cambia la qualità delle relazioni, la capacità di empatia e la disposizione a quella compassione che è un dono dello Spirito di Gesù. In effetti nella prova s'impara qualcosa di nuovo: «Che cosa ho appreso?». Anche il Figlio dell'uomo ha imparato l'obbedienza dalle cose che ha patito (Ebr 5,7-10): forse anche lui ha compreso più radicalmente chi era il Padre e quale era il suo servizio di salvezza e la propria identità! Alla fine rimarrà qualche ferita, qualche debolezza o vulnerabilità da portare come memoria della lotta e della grazia (Gen 32, 23-33).

La prova mette alla prova anche chi accompagna. Anche lui si vede obbligato a rielaborare i suoi vissuti personali e a tenere sotto controllo la qualità del suo aiutare e mettersi in relazione (transfert e controtransfert). Per un credente

significa anche pregare mettendo ciò che sta avvenendo sotto lo sguardo del Signore. Uno dei miei maestri mi ha insegnato che la forza del transfert e controtransfert va certamente riconosciuta, ma in alcuni casi più difficili si può vincere solo con le ginocchia, nello spazio di un affetto veramente forte e tante volte non detto.