

Regina Bäumer - Michael Plattig, O. Carm

ESPERIENZA E ACCOMPAGNAMENTO SPIRITUALE

All'*Institut für Spiritualität* (PTH di Münster) è offerto un perfezionamento in «accompagnamento spirituale» (*Geistliche Begleitung*). Il perfezionamento si basa sulla conduzione del dialogo secondo l'approccio centrato sulla persona di C. R. Rogers e sulle differenti tradizioni dell'accompagnamento spirituale. Vorremo qui brevemente delineare quale significato ha l'«esperienza» in questo contesto.

Nell'approccio centrato sulla persona, l'esperienza e il vissuto del cliente, che Rogers indica con il termine «Experiencing», hanno un ruolo centrale. Per promuovere processi di crescita è importante rendere possibile al cliente rivolgersi sempre di più senza angoscia al suo vissuto.

L'esperienza è per Rogers la suprema autorità. Ma l'esperienza va esaminata, se necessario deve essere corretta, e bisogna, per mezzo di strutture interne di ordine, fare chiarezza sull'esperienza e formare teorie. Rogers esprime ciò con queste parole: «Amo scoprire l'ordine nell'esperienza»¹.

P.F. Schmid sottolinea ulteriormente: «Giustamente si deve parlare del significato dell'attuale, presente esperienza, che trova un salutare correttivo in un buon dialogo. In questo senso è giusto parlare della psicoterapia centrata sulla persona anche come terapia dell'esperienza o del vissuto ("experiential therapy"), per cui si fa riferimento al significato del vissuto attuale ("presente") che avviene nella relazione. Il vissuto attuale nella relazione fra consulente e cliente non solo offre la migliore fonte per la comprensione vicendevole delle persone, ma costituisce anche uno specchio di una persona nel suo complesso»².

Di conseguenza, per Rogers il vissuto e la percezione del mondo sono

¹ Cf. C.R. ROGERS, *On becoming a person*, Boston 1961, 39; trad. tedesca citata secondo: P.F. SCHMID, *Personale Begegnung. Der personzentrierte Ansatz in Psychotherapie, Beratung, Gruppenarbeit und Seelsorge*, Würzburg 1989, 108.

² P.F. SCHMID, *Personale Begegnung*, 109.

sempre una questione soggettiva. Ciò implica per la consulenza e la psicoterapia, ma secondo la nostra opinione anche per l'accompagnamento, di farsi presente come consulente al mondo dell'esperienza dell'altro e cercare di comprendere la persona nel suo mondo.

Per l'accompagnamento spirituale ciò significa che il cammino verso Dio, il cammino spirituale, l'esperienza spirituale sono così soggettivi come il vissuto, secondo Rogers. Ci sono tante strade verso Dio e tanti modi di sperimentare Dio in questo mondo quante sono le persone.

Anche qui accompagnare può soltanto significare immergersi nella realtà soggettiva di ogni persona. La base per far questo si trova nelle differenti tradizioni dell'accompagnamento spirituale. A modo di esempio indichiamo qui quello che dice Giovanni della Croce quando esorta gli accompagnatori spirituali:

«Coloro che guidano le anime devono fare attenzione e riflettere che l'agente principale e la guida, chi muove le anime in questa impresa non sono loro, ma lo Spirito Santo, che non si stanca di prendersene cura, mentre essi sono soltanto strumenti per orientarle per mezzo della fede e della legge di Dio alla perfezione, conforme allo Spirito che Dio dà sempre a ciascuno. E quindi tutto il loro impegno deve essere non ad adattare al loro proprio modo e alla loro propria maniera, ma a ricercare se esse capiscono dove Dio le guida; e se questo non lo fanno, le devono lasciare in pace e non confonderle. E in corrispondenza al cammino e allo spirito dove Dio le guida, essi devono cercare di orientarle ad una sempre maggiore solitudine e libertà e calma di spirito, assicurando loro larga apertura, affinché esse non si attacchino né con i sensi fisici né con quelli spirituali ad una qualche interna o esterna particolarità, se Dio le conduce per mezzo di questa solitudine, e non si affliggano né si preoccupino pensando che non succede niente. Se anche la persona in un dato momento non fa niente, pure Dio opera in lei»³.

Anche Ignazio di Loyola nelle sue annotazioni scrive: «A questo modo colui che presenta gli esercizi non deve volgersi né inclinare né da una parte né dall'altra, ma come una bilancia stare nel mezzo, lasciando direttamente agire il Creatore con la sua creatura e la creatura con il suo Creatore e Signore» (ES 19)⁴.

Ignazio esorta colui che presenta la materia di riflessione ad essere bre-

³ GIOVANNI DELLA CROCE, *Fiamma d'amor viva*, III, 46; citato secondo: JOHANNES VOM KREUZ, *Die lebendige Liebesflamme*, Freiburg 2000, 146 s.

⁴ IGNAZIO DI LOYOLA, *Geistliche Übungen*. Übertragung und Erklärung v. A. Haas, Freiburg 1991, 19.

ve e discreto, perché la persona che medita deve giungere a capire da sé, giacché «questo conferisce più sapore e frutto spirituale che non quando colui che offre gli esercizi spiega molto e a lungo il senso della storia; perché non il molto sapere sazia e appaga l'anima, ma il sentire (sentir) e il gustare (gustar) le cose dall'interno» (ES 15)⁵.

La forma concreta della messa in atto della fede è sempre caratterizzata individualmente; la spiritualità è, per parlare con Karl Rahner, «come intensiva autorealizzazione dell'essere cristiano nella singola persona come singola in ogni cristiano inevitabilmente molto differente, secondo la predisposizione, l'età, la biografia, l'ambiente culturale e sociale, dell'estremamente libera e mai adeguatamente riflessa unicità del singolo»⁶.

Le esperienze sorgono sempre in relazione, non esiste esperienza «non-del-mondo». Per cui la simbolizzazione del vissuto esige il linguaggio, esige qualcosa che sta di fronte, esige la relazione. «Il discorso è di gran lunga il più importante mezzo per stabilire una relazione di scambio continuamente attiva fra l'interno e l'esterno, una relazione fra il vissuto ai diversi livelli del pensare e del sentire [...] e della realtà. Ciò vale specialmente per le connessioni fra esperienze pre-linguistiche ed extra-linguistiche [...]. Il dialogo ne apre il significato e le rende accessibili alle proprie riflessioni – alla riflessione posteriore e a possibili cambiamenti»⁷.

Ciò, secondo la nostra opinione, vale anche per l'esperienza religiosa: non esiste un'esperienza spirituale «non del mondo», anche se essa può essere soltanto un vissuto tradotto in linguaggio e spiegato.

L'accompagnatore è considerato persona «significativa» nel processo di strutturazione, ristrutturazione e nuova strutturazione delle esperienze interiori⁸. Come persona in relazione o partner è pronto ad aiutare a esprimere in simboli, cioè a tradurre in linguaggio e a spiegare il vissuto interiore.

L'aiuto professionale dell'accompagnamento spirituale in questo senso consiste nell'aprire uno spazio a colui che è in ricerca spirituale, dove il vissuto religioso può essere espresso in simboli, cioè può essere tradotto in linguaggio e discusso in grande libertà e accettazione. Così colui che è in ricerca spirituale può trovare proprie spiegazioni e strutturazioni delle sue esperienze.

⁵ IGNAZIO DI LOYOLA, *Geistliche Übungen*, 15.

⁶ K. RAHNER, *Elemente der Spiritualität in der Kirche der Zukunft*, in Id., *Schriften zur Theologie*, XIV, Zürich-Einsiedeln-Köln 1980, 368-381, qui 368.

⁷ K. GROSSMANN, *Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit*, Stuttgart 2004, 420.

⁸ Cf. S.B. GAHLEITNER., *Bindungstheorie und personenzentrierte Beziehungsgestaltung: Überlegungen zu einem „allgemeinen Wirkfaktor“*, in *Person* 12(2008), Heft 1, 46-57.

La pratica della cosiddetta apertura della coscienza (*exagoreusis*) dei Padri e delle Madri del deserto prende sul serio il significato che sgrava la coscienza e allo stesso tempo struttura, traducendo in linguaggio, il vissuto interiore e dà ad esso una forma.

«Abbas Poimen raccontò: l'abate Pafnuzio soleva dire: Nei tempi antichi, quando ancora vivevano gli antichi Padri, io andavo da essi due volte al mese – la distanza era di dodici miglia – e manifestavo ad essi tutto il mio pensiero, ed essi non dicevano altro che questo: 'In qualsiasi posto tu vada, non ti paragonare agli altri, e troverai la calma'»⁹ (Apo 788).

Giovanni Cassiano ricorda un'esperienza che si accompagna all'apertura della coscienza: «Appena infatti un cattivo pensiero è manifestato, perde la sua forza [...]. Perché dominano in noi le sue (dell'antico serpente) insinuazioni finché le teniamo nascoste nel nostro cuore»¹⁰.

Benedetto da Norcia nel cap. 4 (vers. 50) della sua Regola sintetizza le esperienze del monachesimo con le seguenti espressioni: «I cattivi pensieri che si insinuano nel nostro cuore dobbiamo subito annientare (con l'aiuto di Cristo) e manifestare al padre spirituale»¹¹.

Portare ordine nel mondo interiore dei sentimenti ha negli esercizi spirituali di Ignazio di Loyola un ruolo importante, quando egli, sintetizzando lo scopo degli esercizi nella prima enunciazione, scrive: Si chiamano esercizi spirituali «ogni maniera di preparare l'anima e di disporla (disponer) ad allontanare da sé tutti gli affetti (afecciones) disordinate, e dopo che essi sono allontanati, di cercare e di trovare la volontà di Dio nella disposizione (disposición) della propria vita per la salute dell'anima» (ES 15)¹².

Un importante elemento del perfezionamento nell'accompagnamento spirituale è l'esercizio dell'attenzione. L'attenzione (*mindfulness*) significa l'osservazione chiara, non distratta, di ciò che della specifica esperienza presente esterna o interna si svolge nel momento, senza giudicarlo.

I Padri e le Madri del deserto sintetizzano questo atteggiamento nella direttiva di non giudicare, perché ciò toglie il coraggio. «L'antico padre Poimen chiese all'antico padre Giuseppe: 'Dimmi come io posso diventare monaco'. Egli rispose: 'Se tu vuoi trovare la calma, qui e là, allora ad ogni azione di': 'Io – chi sono?' e non giudicare nessuno!'»¹³.

«Un fratello chiese all'antico padre Eupreprios: 'Come entra il timore di

⁹ PAFNUZIO 3; citato secondo: *Weisung der Väter*, übers. von B. Miller, 3. unveränderte Auflage, Trier 1986, 257.

¹⁰ GIOVANNI CASSIANO, Coll. 2,10,3; citato secondo: M. PUZICHA, *Quellen und Texte zur Benediktusregel*, St. Ottilien 2007, 133.

¹¹ Citato secondo: M. PUZICHA, *Kommentar zur Benediktusregel*, St. Ottilien 2002, 114.

¹² IGNAZIO DI LOYOLA, *Geistliche Übungen*, 15.

¹³ Giuseppe in PANEPHO 2; citato secondo: *Weisung der Väter*, 135.

Dio nell'anima? L'antico padre rispose: 'Quando l'uomo è umile e povero e non giudica, allora entra in lui il timore di Dio'»¹⁴.

Daniel Hell, professore di psicologia clinica a Zurigo, descrive questo atteggiamento ancora sotto un altro aspetto. Si tratta di aprirsi all'essere senza che ci si voglia appropriare di ciò che viene vissuto. «Per questo i Padri del deserto incoraggiavano i loro discepoli a dare spazio ai loro sentimenti e bisogni. Non per possederli, anche non necessariamente per soddisfarli, ma per trasformarsi nel proprio vissuto»¹⁵.

I Padri del deserto – così ancora Daniel Hell – vedevano le «persone in pericolo di perdersi, perché troppo poco erano attente a se stesse. Questo rischio cresce, quando sono svergognate e umiliate da altre persone e per questo corrono ancora maggior pericolo di perdere di vista se stessi, cioè di divenire oggetto psicologico degli altri»¹⁶. Il giudizio fissa, oggettivizza la persona e proprio così impedisce lo sviluppo.

I Padri e le Madri del deserto avevano un fine fiuto per le interiori connessioni del giudicare. Abbas Makarios smascherò in modo appropriato l'apparente «pio», ma effettivamente narcisistico, sdegno: «Se tu hai da rimproverare qualcuno e per questo ti arrabbi, allora soddisfi la tua stessa passione. Invece di salvare gli altri, rovini te stesso»¹⁷.

Il progetto di accompagnamento spirituale nell'ambito del nostro perfezionamento si basa sull'osservazione della vita quotidiana e del vissuto di ciascuna persona con attenzione, in modo differenziato ed esatto. Ciò include anche il vissuto religioso della persona. Perciò noi rinunciamo per principio ad ogni forma di metodo che attivi l'esperienza.

Evagrio Pontico, il teologo dei Padri del deserto, esorta ad un'osservazione differenziata, a familiarizzarsi con i propri pensieri, a viverli coscientemente e a riflettere su di essi fino in fondo; allora il monaco, la persona saprà che cosa essi gli vogliono dire.

«Egli dovrebbe fare attenzione alla loro intensità, e anche a quando si affievoliscono, quando sorgono e poi di nuovo spariscono. Deve osservare la molteplicità dei propri pensieri, la regolarità con la quale essi sempre di nuovo emergono, i demoni che sono di ciò responsabili, quale prende il posto dei precedenti e quale no. Poi dovrebbe pregare Cristo che gli chiarifichi tutto ciò che ha osservato. I demoni infatti sono so-

¹⁴ EUPREPIO 5; citato secondo: *Weisung der Väter*, 89.

¹⁵ D. HELL, *Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten*, Freiburg 2002, 46.

¹⁶ *Ibidem*, 61.

¹⁷ MACARIO 17; citato secondo: *Weisung der Väter*, 168.

prattutto irritati contro coloro che, armati di tali conoscenze, esercitano la virtù»¹⁸.

Evagrio consiglia un'autoosservazione differenziata per poter distinguere i demoni: «È per noi molto importante imparare anche a distinguere i differenti demoni e poter stabilire le circostanze che accompagnano il loro presentarsi. Questo ci può essere insegnato dai nostri pensieri (e questi loro volta li riconosciamo dagli oggetti intorno a cui essi ruotano). Ancora dovremmo fare attenzione quali dei demoni aggrediscono più raramente e quali sono i più importuni, quali lasciano di nuovo libero il campo più rapidamente e quali offrono una più forte resistenza»¹⁹.

Oltre a questo Evagrio nella sua opera sopra i cattivi pensieri raccomanda anche l'osservazione del processo complessivo, come è venuta la tentazione, in quali circostanze, in quale luogo: «Rifletti su te stesso, ricordati tutto ciò che è avvenuto, come hai cominciato, come poi la cosa è proceduta, in quale luogo sei stato preso dallo spirito della lussuria, dell'ira, della tristezza, e come tutto si è verificato, e ricerca con esattezza e tienilo bene nella memoria, in modo che quando il pensiero ritorna tu lo sappia smascherare»²⁰.

Il vissuto della persona, cioè gli «interni movimenti» ancora da tradurre in linguaggio e da spiegare, e le esperienze della persona, sono la «materia» dei dialoghi e degli incontri sia nella consulenza secondo l'approccio di C.R. Rogers centrato sulla persona, come anche nell'accompagnamento spirituale. In sostanza in entrambi gli approcci si tratta di «rendere possibile un apprendimento orientato sull'esperienza in relazioni chiaramente strutturate»²¹.

¹⁸ EVAGRIO PONTICO, *Capita Practica ad Anatolium XXXI* (PG 40, 1229C); trad. tedesca citata secondo: *Evagrius Pontikus, Praktikos. Über das Gebet, Schriften zur Kontemplation 2*, Münsterschwarzach 1986, 54.

¹⁹ EVAGRIO PONTICO, *Capita Practica ad Anatolium XXXI* (PG 40, 1229C); trad. tedesca citata secondo: *Evagrius Pontikus, Praktikos*, 51.

²⁰ EVAGRIO PONTICO, *De Malignis Cogitationibus IX* (PG 79, 1212B); trad. tedesca citata secondo: M. SCHNEIDER, *Aus den Quellen der Wüste. Die Bedeutung der frühen Mönchsväter für eine Spiritualität heute*, Köln 1989, 63.

²¹ P. SCHMID, *Personale Begegnung*, 109.