

ANSELM GRÜN

MOMENTI
DI FELICITÀ
QUOTIDIANA

Queriniana

Introduzione

Che cosa mi fa bene se mi capita di non sentirmi al massimo? Che cosa mi può aiutare se mi arrabbio, se in me affiorano dei sentimenti negativi? Se subisco delle delusioni o addirittura delle ferite? Che cosa è bene per me, in questi casi? Dove trovo, in situazioni del genere, dei rimedi per la mia anima talvolta confusa o triste? Come possiamo convivere con i dolori della nostra anima e del nostro corpo? Da che fonti attingere nuova energia?

Il presente libro vuole fornire risposte concrete a questi interrogativi.

Ciò di cui mi interessa parlare, però, è qualcosa di più della banale circostanza che a tutti noi ogni tanto «salta la mosca al naso» o che, qualche volta, non ci sentiamo proprio a nostro agio tra i conflitti e i problemi della vita quotidiana. La nostra ricerca di conforto, di consola-

zione, va più in profondità. Lo scopo autentico di questa ricerca, in fin dei conti, è che la nostra vita vada a buon fine, anche se siamo assillati dalle emozioni negative. La vera sofferenza dell'essere umano si esprime nel dolore e nella tristezza, nell'ira e nell'amarezza. Sono situazioni in cui il terreno ci trema sotto i piedi e in cui la nostra saldezza interiore è minacciata. Proprio in questi casi, allora, abbiamo bisogno di un fondamento su cui poggiare e trovare sostegno, per riuscire a gestire la nostra vita. Allora cerchiamo delle opportunità che ci diano forza e sollievo. Un conforto autentico ci offre un aiuto in questa dimensione. In quanto esseri umani ci ritroviamo sempre, in maniera sostanziale, a dipendere da questo conforto.

Anche oggi, anzi, oggi in modo particolare.

In questo libro, per rispondere alla domanda di che cosa, anche oggi, ci dia un conforto e un sostegno autentici, mi sono lasciato ispirare, tra le altre cose, da testi antichi. Si è trattato, prima di tutto, di un breve testo scritto da san Tommaso d'Aquino nel XIII secolo. Nella sua *Somma teologica*, l'opera principale in cui illustra il suo pensiero, inizia la 38^a *quaestio* chiedendosi: «Se il dolore o tristezza sia alleviato da qualsiasi piacere; 2: se sia alleviato dal pianto; 3: se sia alle-

viato dalla compassione degli amici; 4: se lo sia dalla contemplazione della verità; 5: se sia mitigato dal sonno o dal bagno»¹. In un altro passo parla della preghiera, che guarisce e lenisce il dolore e il cordoglio. Definiamo queste azioni, per quanto diverse, le «sette consolazioni». In comune hanno una cosa: di fronte all'interrogativo fondamentale di come la nostra vita possa riuscire, ci portano proprio al cuore della risposta.

Oltre alle indicazioni di san Tommaso ci sono poi le affermazioni del monaco psicologo Evagrio, vissuto nel IV secolo. Oggi, in un primo momento, il linguaggio di questo antico maestro di spiritualità può risaltarci un po' ostico. Se però mi apro ad esso, vi scopro qualcosa che spesso ci manca: una spiritualità ottimista, una visione positiva della creazione e, soprattutto, una visione positiva del nostro corpo. La sua convinzione è questa: la creazione dell'essere umano da parte di Dio è una creazione buona. E gli ha donato abbastanza capacità perché riesca ad essere signore della propria vita. Non si parla soltanto di capacità spirituali, ma anche di energie psico-

¹TOMMASO D'AQUINO, *La somma teologica* 2, Edizioni Studio Domenicano, Bologna 1996, 303.

logiche e delle opportunità puramente terrene a disposizione dell'essere umano.

Per gli antichi maestri della spiritualità, la tristezza è l'incapacità di vivere nell'attimo, l'incapacità di vivere in modo semplice, in armonia con se stessi. È qualcosa di non troppo lontano da noi, perché è pure uno dei mali di fondo della nostra società internettizzata con le sue possibilità virtuali, così che la vita come esistenza naturale in sintonia con il corpo e con l'anima diventa sempre più difficile. Modernissimo è che sia Tommaso sia Evagrio situino le consolazioni nel corpo. Ciò che descrivono come benefico parte dal corpo e concerne il corpo. Il corpo ha degli effetti sull'anima e viceversa. Creando un collegamento tra i due luoghi, scopriamo delle possibilità che fanno bene sia al corpo sia all'anima. Proprio in un'epoca in cui il mondo virtuale di *internet* minaccia di condizionare sempre di più la nostra vita, un simile ritorno al corpo ci fa bene.

Oggi, la risposta agli interrogativi di come gestire i nostri sentimenti di tristezza, di come reagire alle ferite e di come convivere con le sofferenze del corpo e dell'anima, la fornisce la

psicologia. Tommaso ed Evagrio hanno risposto agli stessi quesiti con i concetti e le esperienze del loro tempo. Se però osserviamo le risposte di san Tommaso e di Evagrio in un'ottica psicologica, scopriamo ugualmente molti elementi comuni. Gli interrogativi sono rimasti e la situazione di fondo dell'essere umano continua ad essere la stessa, anche se le circostanze di vita sono cambiate.

In tedesco le due parole *trist*, 'triste, squalido', e *Trost*, 'conforto, consolazione', si differenziano soltanto per una vocale – eppure le separa un abisso. *Trist* deriva dal latino *tristis* = triste. La 'tristezza' è descritta da molti poeti come tratto essenziale dell'uomo moderno. I romanzi di Heinrich Böll, per esempio, delineano lo sconforto di molte persone nella società del dopoguerra: la speranza in una nuova giustizia non è stata esaudita. Tutto continua così come è stato fino a quel momento. Quelli che hanno detenuto il potere fino al momento presente continuano ad avere l'ultima parola. È così nella politica e nella società, ma anche il mondo del lavoro è segnato dal velo disperatamente grigio della monotonia. Hermann Kasack, un contemporaneo di Böll, nel racconto *La città oltre*

il fiume ha espresso, anche lui dopo la guerra, questo sentimento esistenziale in maniera molto efficace. Nella città ci sono due fabbriche: una produce pietre artificiali, perché vengano macinate. E l'altra, da questa polvere, crea altre pietre artificiali. È un circolo privo di senso. Il ritmo di costruzione e distruzione viene continuamente aumentato perché le persone non riflettano sull'assurdità del loro lavoro. Un viso di mummia senza vita, il presidente di questa città, dice all'archivista Robert, che mette in dubbio quest'attività priva di senso: «Nella nostra regione, caro signore, siamo oltre il romanticismo e il *páthos*». Senza emozioni, senza passione non soltanto non c'è dolore, ma nemmeno felicità. Soltanto un vuoto sconcertante. Tutti i meccanismi di distrazione non riescono a costituire un'illusione tale da far dimenticare questa circostanza.

Da allora è cambiato molto nella nostra situazione? Basta andare in giro con gli occhi ben aperti per rendersene conto: molte persone vanno a svolgere un lavoro che le aliena, che mantiene in moto un sistema economico, ma in cui gli individui stessi non riescono più a percepire un senso. Nel tempo libero si corre da

un evento all'altro, ci si tuffa da una festa in un'altra, si cercano divertimenti sempre nuovi, ci si lascia distrarre da tutti i *media* possibili per passare il tempo – eppure, di nuovo, non si sperimentano altro che vuoto e tedio. Molti vivacchiano nella quotidianità senza alcuna gioia, perché non vedono alcuna prospettiva per sé e per la propria vita. Si abbandonano al tran tran e basta. Molti, inoltre, vivono in un ambiente deprimente, caratterizzato da un'architettura monotona, che riflette il vuoto interiore dei suoi abitanti o lo rafforza. In un ambiente in cui non c'è gioia, non c'è fantasia, è anche difficile vedere un senso portante nella vita – e non è questione di povertà materiale. Sconforto è il concetto giusto per definire questa situazione. Con questo termine si descrive una condizione fondamentale e sostanziale di vuoto. In essa si è smarrita qualunque forma di significato della vita. La strada al senso della vita è stata troncata. La persona si sente tagliata fuori dall'esistenza. Alla lunga, una condizione del genere è insostenibile.

Il filosofo moderno Hans Blumenberg chiede: «Perché abbiamo tanto bisogno di conforto?». E risponde: «Perché non abbiamo alcun

motivo di esistere». Chi non ha motivo di esistere, chi non ha un fondamento saldo su cui stare, ha bisogno di conforto. La parola tedesca *Trost*, ‘conforto, consolazione’, deriva da *Treue*, ‘fedeltà, solidità’. Se a una persona, in mezzo all’assenza di fondamenta della propria esistenza, viene dato un nuovo terreno su cui stare, ella può tornare a percepire la vita e la gioia in modo nuovo.

Provare sconforto, tra l’altro, è qualcosa di diverso dall’essere sconsolati. La persona sconsolata è qualcuno che è precipitato nell’afflizione e a cui nessuno sta vicino. Desidera profondamente qualcuno che le resista accanto. Chi trova qualcuno che, senza far tante parole, gli sta vicino anche nella situazione più difficile, non è più del tutto sconsolato.

Chi parla di conforto e consolazione non negherà nemmeno la sofferenza che fa parte dell’esistenza umana. Alcuni dolori vanno sopportati. Non bisogna nemmeno essere troppo tempestivi nel consolare. Nella decima *Elegia duinese*, Rainer Maria Rilke protesta contro il «mercato delle consolazioni» di scarso valore. Un angelo, dice, calpesta senza lasciare traccia questo mercato delle consolazioni. I dolori, infatti, fanno parte di noi. Sono «il nostro sempreverde invernale,

le nostre scure foglie, uno dei tempi di un anno segreto, e non solo *un* tempo, ma anche posto, resistenza, ricovero, terra, casa dove stare»².

Non è facile ottenere conforto e nemmeno bisogna darlo troppo in fretta. Per Rilke nemmeno la chiesa sfugge al sospetto di essere un mercato delle consolazioni di scarso valore. Anch'essa fa un'impressione sconcertante: «Pulita, sbarrata e mancante, simile alla posta di domenica»³. Le parole del poeta ci ricordano un'accusa spesso ripetuta: la chiesa non aiuta le persone a modificare davvero la loro situazione, ma offre soltanto la falsa consolazione di un aldilà bello e perfetto. C'era soltanto di assicurare e basta. Nessuno, però, vuole accontentarsi di false consolazioni. Non forniscono alcuna base su cui poter poggiare solidamente. Alcuni rimproveri vanno ancora oltre e il conforto stesso diventa sospetto. Alcuni psicologi, sulla scia di Freud, affermano che l'essere umano deve sopportare la propria vita sconcertante. Ogni forma di conforto non farebbe che generare una realtà puramente immaginaria.

² RAINER MARIA RILKE, *Elegie duinesi*, Baldini Castoldi Dalai, Milano 2007, 131.

³ *Ibid.*

Per me si tratta di una concezione antropologica e di un'immagine del mondo pessimistiche. Hanno il suono della rassegnazione. Io, per quanto mi riguarda, ho fiducia nella consolazione. Ho fiducia nel fondamento della fede su cui poggio. Ho fiducia nella sapienza dell'anima, che anela al conforto. Ma la domanda resta: che cosa ci consola – se l'anelito alla consolazione dice una verità sull'essere umano? Dietrich Bonhoeffer, a cui non si può certo rimproverare che offra false consolazioni, nell'ultimo san Silvestro della sua vita, in carcere, ha scritto le parole: «Circondato fedelmente e tacitamente da benigne potenze, meravigliosamente protetto e consolato»⁴. Bonhoeffer ha affrontato l'ingiustizia del Terzo *Reich*, mettendo in conto la morte. Quando, in prigione, riflette su che cosa significhi il messaggio cristiano in questo mondo non cristiano, fa l'esperienza di essere consolato: da potenze benigne. Per lui è la potenza di Dio, che, in questo mondo, si è manifestata in Gesù Cristo, nella sua impotenza. Per Bonhoeffer, quindi, ciò che dà conforto è questo: in mezzo alla realtà di questo mondo, che si guarda con gli

⁴DIETRICH BONHOEFFER, *Da potenze benigne*, in *Resistenza e resa*, Queriniana, Brescia 2002, 565-566.

occhi bene aperti e senza tentare di ammansirla, sentire di essere sostenuti da Dio. Bonhoeffer parla di Dio in termini terreni. «Circondato fedelmente e tacitamente da benigne potenze» è una metafora per lo Spirito di Dio, che diventa percettibile come potenza benigna in un tempo condizionato da potenze malvagie. Si potrebbe pensare agli angeli di Dio, a proposito dei quali la teologia afferma che sono potenze e forze spirituali create da Dio. Oppure si tratta, semplicemente, dell'impronta di Dio nel bel mezzo del nostro mondo, della nostra vita.

Molti altri, prima di Bonhoeffer, hanno fatto quest'esperienza e l'hanno descritta. Nel suo romanzo *I fratelli Karamazov*, Dostoevskij descrive come una donna, in lutto per la morte del figlioletto, va dallo *starec* – per ricevere conforto. Lo *starec*, però, non la consola con parole pie. Non la rimanda alla vita dopo la morte, alla risurrezione che ci aspetta. Consola questa madre abbandonandola alla sofferenza dell'amore. La incoraggia a continuare ad amare, proprio a causa della morte di suo figlio⁵. E poi indica la vera

⁵ Cfr. FÈDOR DOSTOEVSKIJ, *I fratelli Karamazov*, Einaudi, Torino 1993, 65-68.

desolazione da cui siamo minacciati. La definisce 'inferno': «Una sofferenza di non poter più amare»⁶. Lo *starec* non rimanda all'aldilà, ma all'amore che, qui sulla terra, è in grado di trasformare lo sconforto in consolazione. Ciò che ci consola è un amore che trasmette speranza già qui e ora. Da esso si sprigiona la speranza che la mia oscurità desolata venga rischiarata, che io, in mezzo all'assurdità, percepisca un significato, che, in mezzo allo sconforto, venga consolato, che, in mezzo al lutto che mi toglie il terreno da sotto i piedi, torni a sentire un fondamento solido. Per Dostoevskij la consolazione è qualcosa di più che esprimere sentimenti improntati ad una esagerata devozione. È l'amore che ha il coraggio di entrare nell'oscurità, nel dolore, nel lutto e di trasformarli dall'interno. Lo *starec* stesso, con il suo amore, entra nel dolore della madre. Ha il coraggio di sfidarla, di pretendere da lei che percorra un cammino che deve fare da sola: il cammino dell'amore, che passa per la sofferenza.

Questa non è una falsa consolazione. E anche Tommaso d'Aquino, secoli prima di Dostoevskij, indica un analogo cammino di consolazio-

⁶ *Ibid.*, 427.

ne nella tristezza e nel dolore, che, allo stesso modo, attraversa il cuore della vita. Le sette consolazioni sono una prova dell'umanità del suo pensiero. Tommaso d'Aquino conosce la psicologia e indica all'essere umano dei rimedi per la sua tristezza, per la sua depressione, per i suoi dolori e le sue ferite. È convinto che sia Dio stesso a donarci queste consolazioni. Dio, perciò, va lodato per tutte le cose benefiche che ci dona perché la nostra vita riesca. Il punto determinante è questo: le consolazioni includono nella vita riuscita la dimensione del corpo. Proprio in un mondo che diventa sempre più virtuale, in cui le relazioni sono vissute in maniera virtuale e le convinzioni prese da *internet*, l'essere riportati al corpo ci fa bene. Nel bel mezzo della vita concreta Dio ci mostra come la nostra esistenza possa riuscire.

Tommaso collega la sua teologia alle intuizioni della filosofia. La filosofia di Aristotele, a cui Tommaso si rifà, voleva descrivere l'essere umano così come lo vede lo sguardo obiettivo di un osservatore psicologico. La teologia ha bisogno di una base umana. Tommaso non si stanca di ripetere: la grazia presuppone la natura. Quando studiavo teologia, ho trascurato le opere di Tommaso. Fino al 1960, Tommaso era stato conside-

rato il teologo fondamentale della chiesa cattolica. Nella neoscolastica, tuttavia, la sua dottrina venne consolidata in un sistema sterile. Oggi leggo Tommaso con occhi nuovi. E ci scopro molta umanità. Tommaso osserva con attenzione l'essere umano. E descrive le passioni umane e i rimedi che Dio ha dato all'essere umano come viatico perché la sua vita riesca. Per questa descrizione, Tommaso utilizza il metodo della scolastica: per ogni intuizione, fornire anche una motivazione intellettuale. Tommaso voleva capire il mistero dell'essere umano – in una «conoscenza attraverso le cause». Vale a dire: capisco l'essere umano e il suo comportamento, le sue passioni e i rimedi per esse soltanto se riesco anche a trovare una causa in tutto ciò che vedo. Anche se questo metodo a volte ci appare troppo schematico – ci costringe a riflettere su come la vita umana possa andare a buon fine.

In quel che segue paragonerò parte di quanto illustrato da Tommaso anche con quanto scritto 850 anni prima di lui da un altro monaco erudito: Evagrio Pontico, che fa riferimento non tanto ad Aristotele, quanto all'altro grande filosofo greco, Platone. Evagrio, che fonde la spiritualità monastica d'Oriente e d'Occidente, che visse la

sua esperienza monacale nel deserto egiziano, è considerato lo psicologo tra i monaci. Anche lui osserva con attenzione i moti del corpo e dell'anima e descrive strade di guarigione per entrambi. Anche per lui la tristezza, l'insoddisfazione e la sofferenza dell'essere umano a causa di se stesso sono il punto da cui parte per indicare delle strade di guarigione, rifacendosi alla Bibbia e alla tradizione spirituale.

Sulle sette consolazioni si è tornati a riflettere a più riprese. Circa trent'anni fa, ad esempio, in Germania Rudolf Walter curò una serie radiofonica dal titolo *Die sieben Tröstungen* [Le sette consolazioni] presso l'emittente radiofonica berlinese *Freies Berlin*. In questo programma, autori celebri come Dorothee Sölle, Walter Dirks, Elie Wiesel o Bernhard Welte riflettevano, ciascuno dalla propria prospettiva, sulle sette consolazioni, avvicinandole agli ascoltatori. In questo libro desidero prima di tutto esaminare le idee della tradizione – Tommaso d'Aquino ed Evagrio –, per poi trasporle nella mia esperienza e nel mondo della gente di oggi. E, riallacciandomi a Tommaso, vorrei aggiungere alcune esperienze mie: consolazioni che sono diventate importanti per me nella mia vita e nell'accom-

pagnamento spirituale. Auguro alle lettrici e ai lettori di ritrovarsi sia nei testi antichi sia nelle mie descrizioni personali, di imparare ad attingere alla ricchezza della tradizione e, allo stesso tempo, di scoprire una loro strada per come gestire i sentimenti di tristezza, amarezza e dolore.