

Lo stato dell'anima e le

Carissimo o carissima,

continuo a scriverti attraverso le pagine della bella rivista *Il Vento*, che è pensata e stampata per i giovani che vivono gli esercizi e seguono le proposte della Fies, quindi proprio per te. Mi sto rendendo conto però che queste pagine sono lette non solo dai giovani, ma anche dai sacerdoti e dalle guide di esercizi, sia laici sia religiose. Devo quindi avere un'attenzione anche per loro e arricchire quello che dico a te, che sei per me un amico e un'amica carissimo/a, con dei contenuti che possano essere utili a chi usa queste pagine per il suo gruppo di preghiera o la sua parrocchia. Ho voluto esplicitarti questa necessità perché tu non ti stupisca di alcuni riferimenti bibliografici che troverai in questa lettera e nelle successive. Non preoccuparti, valuterai tu stesso/a se ti saranno utili; se li sentirai lontani o complicati allora li potrai lasciare. Non siamo a scuola, dove bisogna assimilare tutti i contenuti presentati; qui ciò che conta è che tu possa vivere bene la tua preghiera e svolgere una tua riflessione sull'esperienza. Questo ti aiuterà a crescere nella sapienza del discernimento e ad affrontare i momenti delle scelte con maggiore preparazione e serenità.

La custodia della propria interiorità

Come prima cosa, non dimenticare che la gioia e la pace del cuore sono un dono di Dio e vanno custodite, perché gli influssi negativi della cultura in cui viviamo cercano di portarcele via e di danneggiarle. A questo proposito, ricordi la parabola del tesoro trovato nel campo? C'è un'intera parabola in un solo versetto! Quando il saggio contadino ha trovato il tesoro nel campo che stava arando, il testo dice che «lo nascose di nuovo» (Mt 13,44) e poi pieno di gioia andò a vendere i suoi beni e a comprare il campo. Perché lo nascose di nuovo? Perché non andò subito a gridare dai tetti la sua gioia e ad annunciare a tutti la buona notizia di aver trovato un tesoro? Era una cosa importante per lui, era unica e preziosa. Invece, con calma e prudenza, quel contadino lo nascose di nuovo. Perché? Forse perché il campo non era suo, forse perché qualcuno avrebbe potuto avanzare dei falsi diritti su quel tesoro o forse perché avrebbero potuto rubarglielo nella notte. È una parabola breve, ma è molto significativa. Vedi, la nostra vita interiore è costituita dai doni e dalle grazie che Dio ci ha fatto ed essi vanno custoditi e protetti, perché possono essere persi o portati via da forze e mentalità che si oppo-

gono a Dio e alle sue grazie. Nelle lettere precedenti ti ho presentato alcuni brani degli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio, dei brevi paragrafi che lui ha chiamato «Annotazioni». Ora vorrei spiegarti la n. 7, dedicata proprio al tema degli influssi negativi e a come fare per liberarcene e conservare i doni di Dio.

La relazione di aiuto negli esercizi

L'Annotazione n. 7, che ti riporto nella casella di testo, comincia con due espressioni sulla relazione interpersonale negli esercizi. Come ti ho già detto, sant'Ignazio parla di «Colui che dà gli esercizi», nel testo spagnolo «El que da los ejercicios», e di «Colui che li riceve», «El que los recibe». Queste espressioni sono precise e significative; egli avrebbe potuto usarne altre, ad esempio «predicatore», «maestro», «direttore», «esercitatore», già presenti nel linguaggio del suo tempo; invece ha usato un'espressione che include il verbo «dare», «dar». Per l'altra persona avrebbe potuto usare «fedele», «devoto», «orante», «discepolo», «esercitante», invece ha usato il verbo «ricevere», «recibir». Questi due verbi strutturano la relazione degli esercizi come una relazione di aiuto e le attribuiscono i caratteri della relazione eucaristica vissuta da Gesù nell'ultima cena, in cui prese il pane e il calice li «diede» agli apostoli ed essi a loro volta li «presero» e li consumarono (cf Lc 22,19-20). La relazione degli esercizi è vissuta e presentata da sant'Ignazio come una relazione sacramentale, in cui viene donato qualcosa che appartiene alla propria vita, che non è solo teorico e appreso da libri e da lezioni; il dono negli esercizi deriva dalla propria vita, da quello che si è vissuto e da ciò in cui si crede (cf P. CEBOLLADA, «Ejercitador/a», in *Diccionario de espiritualidad ignaciana*, 2007, 708-715). Per questo il ministero degli esercizi è un ministero delicato, che non può essere svolto da tutti; per svolgerlo non è sufficiente una buona preparazione culturale e teologica; si richiede una vera e propria vocazione divina e un carisma specifico, da verificare nel tempo e da vivere come servizio di Dio e della Chiesa.

Lo stato d'animo della desolazione

La natura del servizio di chi dà gli esercizi è precisata nei dettagli nell'annota-



astuzie dei suoi nemici

zione settima, in cui l'esercitante, cioè colui che riceve gli esercizi, si trova in una situazione interiore di desolazione; nel testo si dice che «è desolato e tentato». La desolazione è uno stato d'animo a cui sant'Ignazio dedica molta attenzione in quanto è segno di un disagio, di una difficoltà e di una tentazione. In medicina si distingue tra i "segni" e i "sintomi" degli stati patologici. I "segni" sono qualcosa di visibile ed esterno, come a esempio il rossore, il pallore, il rigonfiamento, il tossire, lo zoppiare ecc.; mentre i "sintomi" sono interni e percepiti dal paziente, come il dolore, la fatica a respirare, il giramento di testa ecc. I segni e sintomi fisici si riferiscono al corpo e possono avere cause biologiche e psicologiche, essere somatizzazioni di stati d'animo negativi e portare a depressione e ansia. Invece, la desolazione è una patologia spirituale, le cui cause sono culturali, morali e soprannaturali. È uno stato d'animo che non va né trascurato né sottovalutato. La desolazione se non è ben considerata e curata può portare alla depressione fisica e a varie conseguenze, come ad esempio perdita di interesse per la vita, tristezza esistenziale, senso di vuoto, diminuzione di attenzione e concentrazione, difficoltà a prendere decisioni, perdita di fiducia in se stessi e in Dio, sentimento di inferiorità e insicurezza, senso di inadeguatezza e colpa, perdita del desiderio di agire e lavorare, mancanza di motivazioni, pensieri di morte e suicidio, insonnia, tristezza, perdita di appetito e peso, perdita di senso della vita e del proprio futuro (cf J. FONT, «Desolación», in *Diccionario de espiritualidad ignaciana*, 2007, 570-575). Di fronte a un tale stato d'animo, più o meno grave, il suggerimento di sant'Ignazio a colui che dà gli esercizi è molto chiaro e delicato: «non si mostri con lui duro né aspro, ma dolce e soave». E' l'atteggiamento di chi vive la carità nella relazione d'aiuto; infatti, la carità si esprime sempre in modo paziente e delicato e come insegna san Paolo essa è «paziente, benigna, non invidiosa...» (1 Cor 13,4-13).

Come aiutare nella desolazione

La prima cosa da fare quindi per chi accompagna è trovare in sé stesso, nel proprio cuore, i sentimenti della carità e dell'amore, in quanto si accinge ad aiutare

una persona in difficoltà, in pericolo e in tentazione. La seconda cosa che sant'Ignazio consiglia è di aver chiaro l'obiettivo da raggiungere: infondere «coraggio e forza per andare avanti», in spagnolo ritorna il verbo eucaristico "dare", «dándole ánimo y fuerza para adelante». Il verbo "dare" evoca le caratteristiche eucaristiche della relazione di aiuto, in cui si "danno" luci, spiegazioni e suggerimenti. Ciò che può essere interessante notare, però, è che la guida è invitata a dare forza e coraggio non con parole generiche e paterne, come molte volte si è fatto e si è visto fare in passato, ma con un vero e proprio servizio terapeutico-sapientiale: «scoprendogli le astuzie del nemico della natura umana»; questa frase è più chiara nel testo originale, dove si dice «descubriéndole las astucias del enemigo de natura humana». Come sai, sant'Ignazio usa l'espressione "nemico della natura umana" per indicare lo spirito cattivo, che nella Bibbia è chiamato in diversi modi, diavolo, satana, lucifero ecc., e raffigurato con animali feroci e pericolosi, come il serpente, il leone, il lupo, il drago ecc. L'esistenza dello spirito cattivo è una realtà, ma non devi pensare subito ai fenomeni eclatanti ed eccezionali che hanno presentato alcuni film dell'orrore. Lo spirito cattivo è soprattutto pensiero, un ragionamento che comporta una situazione interiore di paura e sconforto. Egli è la causa determinante di ogni desolazione! La desolazione, con la sua possibile evoluzione in depressione fisica, ha sempre origine da un influsso negativo, da uno spirito menzognero che si è infilato nell'anima e vi ha sviluppato un ragionamento sbagliato. Sant'Ignazio suggerisce di smascherare lo spirito cattivo e di individuare il ragionamento che ha suscitato lo stato di desolazione. Solo attraverso un'opera di smascheramento e di scoperta dell'errore, nel testo originale spagnolo di «descubrimiento», sarà possibile superare la desolazione, ritrovare la consolazione che si aveva pri-



ma e disporsi ad accogliere le consolazioni nuove che Dio vorrà donarci. La desolazione è segno e sintomo della presenza di uno spirito che cerca di danneggiare il nostro tesoro, di portarcelo via, di lasciarci vuoti, tristi, senza speranza e senza fiducia. Questo brano di sant'Ignazio è importante perché, mentre invita ad assumere un atteggiamento di carità nei confronti della persona sofferente, mostra che la prima forma di carità è l'individuazione della causa della desolazione e il suo smascheramento, in altre parole il dono della scoperta di un ragionamento falso, ingannevole e ostacolante la fede. In tal modo sant'Ignazio insegna a vivere la carità anche nella relazione d'aiuto tra chi dà e chi riceve gli esercizi. Ti auguro allora di sperimentare questa carità, perché la carità porta sempre con sé la gioia e la pace del cuore. Buon cammino e a risentirci.

P. Lorenzo Marcello Gilardi S.I.

Chi dà gli esercizi, se vede che chi li riceve è desolato e tentato, non sia con lui duro né aspro, ma dolce e soave, infondendogli coraggio e forza per andare avanti, e scoprendogli le astuzie del nemico della natura umana, e facendo in modo che si prepari e si disponga alla consolazione che verrà.

[ES 7]