

10. ACCOMPAGNARE NELLA CRISI DELLA VITA

ST92 (2004) 321-332

Lola ARRIETA, ccv *

L'itinerario della vita, pieno di continue sfide

Mi piace guardare in televisione i serial grafici che esprimono i percorsi delle tappe dei grandi tour ciclistici: curve a zig zag che salgono e scendono, con curve e tornanti, ancora e ancora. Che differenza, dal vederli catturati in una grafica al compiere il viaggio con tutti i loro avatar, sforzi, passione e tenacia, avventura e decisione...! Quindi la nostra vita.

La curva della mia vita, di ogni vita, presenta anche valli e montagne, vette più alte, abissi spaventosi. Momenti stellari e tempi da dimenticare. Mai assolutamente lineare, sempre in movimento come il corso inarrestabile del fiume. E in tutte le occasioni con la minaccia dell'imprevisto, dovuto a circostanze imprevedibili che incidono radicalmente sul modo di esplorarlo. Rimontare sempre si può, un buon radar aiuta e la decisione stessa. Avremo abbastanza speranza per questo?

"Finché c'è vita, c'è speranza", dicono. La speranza, quel valore che Erikson pone come seme gettato nell'esistenza acquisendo -nella prima fase della crescita- la fiducia di base che è frutto di una cura costante, coerente e misurata dall'anziano ai piccoli: la vita è possibile! qualsiasi cosa succeda! La speranza, quella virtù, dono dello Spirito che entra nel nostro popolo stanco e timoroso, teso a continuare il dialogo ea proseguire con fermezza il cammino; consapevolezza della presenza di Dio in noi, credenti in Gesù, morto e risorto.

"Mentre c'è speranza, c'è vita", mi piace sottolineare. Questa è la convinzione che può aiutarci a superare le sfide, momenti di transizione dovuti alla sensazione di essere tagliati fuori. La trance provoca una tensione difficile da sopportare, e proprio quella tensione è allo stesso tempo uno stimolo per viverla. Non appena smetti di sperimentare te stesso, sorge la sensazione di monotonia. Non possiamo lasciarli passare.

Le fasi della vita come forme di esistenza

Mi identifico con Guardiní quando definisce le diverse fasi della vita come forme fondamentali dell'esistenza: modi di sentire, comprendere, comportarsi in relazione a se stessi, agli altri, al mondo e a Dio stesso. Non si passa semplicemente dall'uno all'altro; ogni passo implica una separazione. Un'avventura non facile, che può finire per rappresentare un vero pericolo per chi la vive.

Con l'approccio evolutivo si corre il rischio di rimanere in letture superficiali e di sottovalutare la profonda influenza sociale di ogni contesto in tempi individualisti come i nostri. La circostanza della vita umana non è qualcosa di aggiunto, ma di costitutivo. La vita è sviluppo, ma anche circostanza, progetto e significato. Ogni tempo ha la sua densità, e ogni evento il suo significato specifico.

Non ci sono giorni e orari fissi per passare da una fase all'altra. Il cambiamento richiede tempo e può avvenire con violenza o con calma, anche nel bel mezzo della routine. La transizione avviene sempre attraverso le crisi, vere e proprie trincee dell'esistenza quando la persona viene fermata con le proprie gambe e costretta a scegliere di nuovo. I movimenti sono molto diversi. Decidere sotto il segno della speranza o della disperazione dipende dal modo in cui si soffre e si affrontano queste crisi. Il segreto è scoprire il significato. Il risultato in ogni storia di vita è diverso.

Le crisi degli stadi, autentiche sfide dell'esistenza

Nelle crisi dell'esistenza si scopre quasi sempre una scintilla che l'ha scatenata, anche se la persona non ne prende coscienza - se la identifica - se non molto tempo dopo: un pensiero fugace, una frase sentita, una relazione aneddoto, un progetto finito...: tutto può avere un significato profondo nella nostra psiche, anche se sembra una sciocchezza. A volte il fattore scatenante è una circostanza più profonda. Da lì la vita va avanti o, meglio, cerca di andare avanti; ma niente è più lo stesso. Appare la sensazione che tutto si unisca, un'espressione molto ripetuta nelle crisi; la tensione cresce fino a diventare insopportabile: siamo entrati nella sfida. Devi fare qualcosa di diverso, ripensare e prendere decisioni. Perché nelle crisi devi decidere, non c'è altra via d'uscita. Ma come fare, se sembra che abbiamo perso il controllo e tutto è confuso? La crisi implica un salto di qualità; in quel momento l'unica certezza è che non si può più continuare "come se niente fosse". Devi sempre rischiare, lasciarti andare e saltare "alla cieca", ma non senza un motivo.

"Ciecamente", perché non è mai possibile conoscere il futuro, non importa quanto calcoliamo i costi e i benefici di una situazione a venire. "Sostenuto da un movente": una ragione esistenziale aiuta a rischiare. Rinunciare implica trasformazione; Rischiare è una scommessa sicura. La ragione di esistenza è il principio guida che guida le direzioni dell'uscita. Non sempre una crisi si consuma in un movimento di sana e credente progressione; può verificarsi astinenza o fissazione paralizzante. Le cause sono molto diverse: carattere, condizioni di vita, modelli appresi, valore affettivo ed effettivo che ciò a cui sono attaccati ha per ogni persona...

L'esperienza mi insegna il valore imbattibile dell'incontro con un accompagnatore autentico che mi aiuti a superarli. Soffri molto con le crisi, soprattutto se non vengono elaborate correttamente. Ogni crisi impone un riadattamento e una reinterpretazione. L'obiettivo finale dell'accompagnamento nelle crisi è riconoscere la nuova vita che nasce in ogni fase della storia che finisce; ascoltate il Risorto, che recita il proprio nome e si riferisce alla missione come progetto unico per ciascuno. C'è speranza, ecco perché c'è vita.

Non esiste un unico modo per accompagnare. L'accompagnamento può essere vissuto in contesti molto diversi: colleghi, amici, famiglia, comunità, lavoro, gruppi di riferimento, celebrazione della vita e della fede, impegno e vicinanza ai poveri... Il dialogo peculiare con una persona che ispira fiducia è l'unica mediazione per fare di conversazione tutto ciò che le altre mediazioni e le istanze di accompagnamento offrono.

Quali contenuti racchiudono le crisi dell'esistenza?

Conoscere i contenuti delle grandi crisi è un quadro teorico obbligatorio per aiutare a elaborare adeguatamente coloro che le stanno attraversando. Delineiamo tre nuclei principali attorno ai quali si generano le crisi.

a) Crisi di identità, ovvero il bisogno di parlare veramente nella vita

Non è un compito facile risolvere con successo il passaggio alla vita adulta, ancor meno in questi tempi. Nella decada dei vent'anni - più o meno avanzati - compaiono sintomi di malessere, al di là dei fatti pronunciati: "Non so chi sono"; "Non riesco a trovare un lavoro"; «Ho finito la mia laurea, e adesso?»; "Pensare ai voti mi terrorizza". Il passaggio alla vita adulta, più che una singola crisi, è un insieme di compiti da affrontare, legati tra loro e condizionati, in parte, da tutto ciò che ho vissuto nei primi quindici anni della mia storia.

La crisi esplode quando si sente un deficit di autonomia psichica, mi piace dire. Nei modi di pensare, sentire e relazionarsi ci sono ancora troppe introiezioni apprese e non sufficientemente digerite o schermate; le stesse idee che un tempo offrivano sicurezza creano tensione nel presente. La possibilità di autoaffermazione esiste a causa degli impulsi aggressivi e sessuali sperimentati in superficie. Ma come farlo liberandosi del senso di colpa per tanta visceralità sentita? Mancano canali di comunicazione e dialogo veritiero con la realtà di sé e del mondo. Sarà quella la strada principale su cui camminare per l'elaborazione della crisi: conciliare la comunicazione con tutti i registri.

Il sentimento di isolamento, impotenza, solitudine e senso di colpa imprigiona coloro che soffrono di questa difficile situazione. Ed è ancora più forte quando l'impulsività spinge a separarsi da coloro che fino ad ora sono stati – a torto o a ragione – benevoli dispensatori di affetto e sicurezza personale. Tutta una tragedia vissuta nel silenzio e nell'isolamento!

Per impegnarsi, devi sapere come separarti. Come indovinare "il posto da occupare" nei luoghi del mondo degli adulti? A volte il giovane è "costretto" a scegliere tra offerte di significato assolutamente contraddittorie.

La via d'uscita dalla crisi richiede luce e verità da dire. "Metti un nome e prendi la vita nelle tue mani", ripetiamo con un'espressione familiare. Un'opinione realistica di noi stessi per poter pronunciare sì quando è sì, e no quando è no (*Mt 5,37*). Conoscenza oggettiva di sé e degli altri, liberando la libertà e assumendosi la responsabilità personale, non come belle parole, ma come autentiche conquiste a cui applicarsi con lavoro e determinazione. L'identità deve essere ridefinita per avanzare nel cammino basato sul mettere la verità nella propria vita. Non si può più sopportare di vivere "alla mercé di... altri" in una vita dominata dall'attrazione o dalla repulsione del principio del puro piacere.

La minaccia di non risoluzione sorge a causa di diversi pericoli: (a) non compiere il salto verso l'indipendenza e la successiva autonomia negli aspetti affettivi, sociali, psichici, occupazionali, psichici e spirituali; rimani fisso nell'eterna dipendenza; (b) rimanere ribelli senza accettare sane regole di convivenza; (c) non fare il passo nell'amore e scendere a compromessi per paura. Ecco tanti altri compiti per evitare che ogni persona si paralizzi di fronte al tentativo di essere se stessa nelle e dalle proprie circostanze, senza mai essere sicura di essere quella che crede di essere, come direbbero Ortega e Ricoeur.

b) Crisi dell'esperienza, o necessità di accettare il complesso

Nella decada dei trenta, la forza e la vitalità personali stanno crescendo nel coraggio di penetrare, esaminare e giudicare ogni cosa. Ma manca l'esperienza. Quanto ne sa un'affettività e una sessualità costrette all'infanzia dalla presenza o dall'assenza distorta di figure che forniscano sicurezza affettiva ed effettiva...! Se l'esperienza che si sta vivendo non è governata dal principio di realtà, invece di rafforzarsi e maturare, la persona che la vive soffre e si disorienta.

La virulenza della crisi è esacerbata dall'insicurezza. L'ipersensibilità e il desiderio di sentirsi riconosciuti è molto intenso. La concorrenza aperta o sottile può diventare molto feroce, la maturazione può essere paralizzata. Nella crisi dell'esperienza c'è il pericolo di autoinganno. Manca la conoscenza della complessità e dei criteri per distinguere il possibile dal reale. Ci sono decisioni prese, ma manca la decisione vitale dell'atteggiamento interdipendente. Per superare questa crisi non basta il principio di realtà; è indispensabile il principio di senso, quello che ci permette di fare il salto verso un atteggiamento di incontro e di trascendenza; si conta se stessi, ma contano anche gli altri e il progetto di vita che trascende entrambi.

Anche il modo stesso di essere può essere motivo di crisi in questa fase. Emergono inadeguatezze e incongruenze dalle quali pensavamo di esserci liberati. Faccio quello che non voglio e non faccio il bene che voglio!, dirà Pablo. Con le tensioni, i modelli di tendenza possono riapparire con forza, come se il lavoro di riconciliazione svolto fosse stato inutile. Questa non è tutta la verità. Il carattere non è cambiato, ma è educato. Ora, quando siamo cattivi, viene fuori il peggio di noi stessi, per la gioia dei nostri avversari. Nel campo della fede scandalizza, come a Pietro, che Gesù si prenda del tempo per chiarire le condizioni della sequela e ricordarci che nessuno può andare a Lui se il Padre non lo attira. Troppo forte per una forza vitale autosufficiente!

L'uscita inizia con la presa di coscienza della realtà e l'assunzione della complessità. L'ideale del sé deve cedere il passo a un sé reale che non rinunci ad avere un ideale. Devi imparare a metterti al centro degli altri e ad agire in interdipendenza. La ricetta è elementare, ma ci vuole tempo per impararla, ea volte non viene accettata. Alcune affermazioni degli esistenzialisti possono aiutare in questo momento, perché la verità è che né io lo faccio né loro lo fanno. Mi faccio, e faccio qualcosa di me stesso, con ciò che le circostanze hanno fatto di me, ripeteranno Sartre e Ricoeur.

Nel campo della fede, è tempo di approfondire cosa significa seguire Gesù, il Signore Messia, e affrontare realisticamente atteggiamenti sottostanti per non cristallizzarsi nello scoraggiamento o "adattarsi" senza vivere pienamente la vocazione ricevuta per ciascuno.

Di fronte al limite sentito, bisogna inchinarsi; non per chinarsi, ma per riflettere mentre si scrivono parole sulla sabbia, elaborando ciò che si è sentito da altri. Alzarsi per pronunciare la propria parola si può fare solo dopo una riflessione che ha la complessità e sa cedere, in parte. Il proprio ideale e il proprio modo di pensare non possono essere mantenuti senza essere stati impastati con la dose di circostanza e di realtà di ogni momento alla luce del progetto assunto. Non si tratta di rinunciarvi, ma di imparare a viverla raffinata e fortificata. Forse ora siamo nella posizione di essere credenti in Cristo per la prima volta.

Il fallimento può venire: (a) mantenendo il proprio atteggiamento, con il quale il proprio punto di vista diventa l'unico punto di vista possibile; (b) per apportare cambiamenti, anche nello stile di vita, ma incamminandosi verso Emmaus senza possibilità di ritorno; "realismo senza speranza" è l'idolo che usurpa il posto di Dio stesso; (c) per fare del desiderio di recuperare il tempo perduto un vero progetto di vita, con manifestazioni molto diverse: individualismo, amori adolescenziali, affari, prigionia di varie dipendenze, ecc.

c) Crisi dei limiti, ovvero necessità di arrendersi e purificare il perché

Sembra comune ritenere che l'esperienza personale di raggiungere la saturazione lavorando e lavorando sia la porta verso la piena maturità. Con o senza le prime perdite, la fatica si fa sentire. Sono stati molti anni ad assumersi responsabilità e oneri e senza risparmiare forze o tempo in ciò che ci è stato affidato; ma... è troppo! Il lavoro si accumula, non si vede mai la fine, le scadenze degli impegni continuano ad essere rispettate una dopo l'altra. Le tensioni si accumulano. Compaiono le resistenze. Il rischio di disgregazione è forte.

Il sentimento dei limiti è imposto. Il tempo sembra scorrere sempre più veloce. Nell'equilibrio della vita stessa ci sono già più progetti portati a termine - o abortiti! - che opportunità a venire. La tentazione di fuggire o di dedicarsi a recuperare ciò che si è perso è molto grande. Anche la voglia di riposarsi a fondo e di uscire da tanti guai. I compiti hanno perso il piacevole sapore della gratificazione; è come se la novità del passato si fosse diluita. Come dice Guardini, "la tonalità del conosciuto invade i nostri sentimenti". Non abbiamo pagato un prezzo troppo alto per tutto ciò che abbiamo fatto?

La noia minaccia. Sembra che nulla di nuovo possa sorprenderti, né nelle persone né nelle relazioni. Ci sono gioie e delusioni. La noia, quella profonda delusione prodotta dalla vita nel suo insieme. E nel campo della fede sembra che ci sia solo il silenzio di Dio. Gli intenditori dicono che questa è la porta della seconda conversione.

Tutti questi elementi compongono la crisi. Ciò che vi si decide è l'atteggiamento di sopravvivenza o di esistenza autentica. Davvero, quali ragioni mi hanno mosso in tutto quello che ho fatto? Cosa fare per continuare a dire sì alla vita con serietà e fedeltà? Impossibile senza scoprire, fin dall'inizio del senso, un nuovo valore per l'esistenza.

La via d'uscita dalla crisi passa attraverso l'accettazione. Accettazione e consegna con rinnovata e profonda motivazione. Non si tratta di fare un patto con l'ingiustizia o il relativismo; niente di tutto questo. Ci sono strade senza ritorno, è vero; ma l'autentica accettazione implica accogliere l'inevitabile, imparare a convivere e, per quanto possibile, a superarlo. In questo atteggiamento c'è molto coraggio e rassegnazione. Ci vuole molto coraggio per decidere di rinunciare alla propria vita. Ma soprattutto ci vuole tanto amore. Così si consuma l'esistenza. Come scrisse Etty Hillesum nella sua fase finale, quando la vita raggiunge questo livello di densità, «le grandi preoccupazioni non sono più preoccupazioni; sono un destino al quale sono saldamente legato».

Cosa fare in tutte le crisi per realizzare un vero accompagnamento?

Ogni crisi dell'esistenza è una situazione di vita reale. Circostanze molto diverse si accumulano in un'unità di tempo. In ogni situazione critica si interpongono vari discorsi, varie identità, vari livelli di densità di esperienze. Identificare ogni cosa ci permette di elaborare ciò che è stato sperimentato e di scoprire un nuovo significato. Che siano un'opportunità di grazia o un cammino di perdizione è un mistero in cui la grazia e la decisione personale in favore della vita o della morte si confrontano.

Normalmente, il processo di accompagnamento inizia con una richiesta di aiuto di fronte a quella sensazione di "non tirare avanti" nel momento attuale. Tutto ciò che la persona vive è nel segreto; oppure anche se hai condiviso con qualcuno, non si è sentita sufficientemente compresa. I mezzi per superare, se ci sono stati dei tentativi, sembrano essere falliti. Quali passi intraprendere in un processo di accompagnamento alla crisi? Fondamentalmente tre si accendono.

a) Creare un collegamento e vivere la riunione

Non possiamo iniziare cercando di risolvere direttamente ciò che ha motivato la consultazione, né possiamo discuterne; questo è essenziale. La prima cosa è lasciare che la persona si esprima completamente. Bisogna iniziare ascoltando, quello semplice e quello complesso. Riuscire a "dire sé stessi" all'altro nella propria situazione di vita è la prima esperienza fondante che ordina, illumina, sana e salva. Spetta al compagno suggerire parole di sostegno in base a ciò che è stato ascoltato, mai sostituirlo o indovinarlo.

Un dialogo in paziente ascolta i fatti, i sentimenti e le opinioni narrate. Ascolta e sii interessato a tutto. Tutto sul piano della vita e tutto sul piano della fede, perché se non tocca la vita, non lo è. Ascolta sorprese, paure, preoccupazioni, fatti, sentimenti, significati, motivazioni, cause e conseguenze a cui la persona attribuisce la propria situazione. Com'è liberatorio poter parlare di tutto senza censure né moralismi, senza repressioni né esagerazioni...!, la seconda grande esperienza fondante per oggettivare e ricollocare ciò che sta accadendo sotto una nuova luce e nelle giuste proporzioni. Esprimere ciò che si vuole mostrare e riservare ciò che non vuole o non può essere comunicato, perché riguarda la parte più profonda della persona. Questo è creare collegamento; questo è celebrare un incontro di comunione e di libertà profonda, al di là delle sintonie o delle divergenze, delle simpatie o delle repulsioni. Senza questa esperienza di incontro, non sarà facile andare avanti.

b) Espandere la consapevolezza per limitare la crisi in tutta la sua ampiezza

Nell'esperienza di esprimere e dare un nome autentico a ciò che si vive, il compagno impara a conoscersi, la conoscenza amplia la coscienza di sé, ed emergono nuove sfumature di identità: chi sono io in ciò che vivo?; cosa dico di me stesso quando dico quello che dico?

Con l'espansione della coscienza ci evolviamo e cresciamo. L'orizzonte dell'interpretazione di ciò che sta accadendo si schiarisce e cambia forma, ma questo momento non è confortevole. Sorprese e dolori appaiono intrecciati. È una bella esperienza di confronto quando si nomina l'indicibile, finora nascosto ai nostri occhi.

Identificare fallimenti, inadeguatezze e peccato è proprio ciò che ti fa crescere e andare avanti per superare la crisi. Il frutto squisito è la chiarificazione e comprensione di sé, quella che permette, in segno di avanzamento, di abbassare il livello per cominciare a parlare di tutto quanto sopra nella chiave del senso e nella chiave della fede. La sincera e chiara accettazione di ciò che c'è, dei legami offerti e delle nuove rivisitazioni alla luce della salute e della fede è la via maestra della libertà. L'espansione della coscienza è laboriosa per quello che significa aiutare a guarire così tanto sentirsi strangolati e trattenuti o dispersi per lungo tempo.

c) Scoperta della chiave di uscita bloccata nella stessa crisi

In questa fase, senza abbandonare il sentimento, sta alla ragione lavorare. Tutto quanto nominato viene restituito, ma ora in modo più oggettivo, differenziando i livelli per passare dalla confusione alla chiarificazione di ciò che è reale. Per prima cosa identifichiamo l'ovvio, per conoscere tutti gli ingredienti della situazione difficile: fatti, sentimenti, reazioni, modi di pensare, comportarsi e affrontarla. Il reale darà ragione della dose di illusione e di realtà su sé stessi e sul mondo in ogni situazione; anche nel modo corretto o scorretto di affrontare i fatti, secondo le leggi della salute e della vita. Andiamo un po' più a fondo, perché il reale tocca anche il senso. Cosa ha mosso e commuove tutti nella loro crisi? Ora siamo pronti per ordinare e selezionare. Non tutto è peggiorativo nella situazione; per esempio: stancarsi di lavorare rivela forse un desiderio esacerbato di appagamento - e questo fa male -, ma apre la strada alla resa trascendente - e che contiene orizzonti sconosciuti di felicità -. Cosa costa lasciare?; cosa grida per nascere in questo che muore?; quale nuova motivazione di significato emerge? Ora ci vuole volontà e umile coraggio, l'identificazione di vecchie motivazioni e il rimbalzo di nuove motivazioni richiede una decisione per rafforzare una vita più dignitosa e più autenticamente umana: vivere secondo il valore, il senso, il progetto. Lo abbiamo detto quando abbiamo commentato il contenuto di ciascuna crisi; il principio meramente piacevole richiede tempo per cedere egemonia al principio di senso, proprio dell'uomo, per vivere come tale. Il principio di realtà svolge la mediazione.

Non tutto finisce qui. C'è ancora un livello più profondo, quello della fede. Gli eventi della vita vissuti come evento di salvezza - «mezzi divini», come direbbe Teilhard de Chardin-, passività subite in crisi di crescita o di declino. In quel momento la crisi cessa di essere tale da diventare teofania, manifestazione di Dio, nuova chiamata e nuova missione che chiede di essere accolta. La domanda è semplice: come si manifesta il Signore in ciò che sta accadendo, dove punta la chiamata? La risposta richiede tempo, riflessione, contemplazione. Lavorare a diversi livelli di densità richiede l'adattamento di vari registri dell'arte del conoscere e dell'esperienza.

d) Applicare il discernimento per accogliere il nuovo che nasce e riorganizzare la vita in questa nuova fase

In chiave umanistica, accompagnare una crisi può portare ad aiutare la persona a riorganizzare la propria vita nella nuova situazione, invitandola anche a mettere per iscritto un progetto che includa la situazione attuale, i valori scelti, i mezzi con cui si intende servirsi... Ma in chiave credente bisogna andare oltre. Richiede discernimento.

I cambiamenti che possono essere generati da una crisi dell'esistenza sono insospettabili. Ma nulla cambia per il semplice fatto di aver nominato le cose. Cambiare abitudini e costumi profondamente radicati richiede un investimento di potenziale affettivo duro come tirare una patella dalla roccia. C'è chi non ha tratto tutti i frutti possibili dalle proprie crisi per mancanza di discernimento. Per affrontare la realtà ostinata è necessario calcolare distanze e forze, individuare bene le fonti di cibo e bere continuamente da esse. Non serve ingenuità, la tendenza umana alla ricorrenza è molto più forte di quanto possiamo immaginare; più la vita procede, più diventiamo consapevoli di quanto poco servano le buone intenzioni e i volontarismi. Per andare avanti senza soccombere alle difficoltà del cammino della vita, dovremo riascoltare come Gesù, alzandosi in piedi, afferma davanti alla folla: «Se qualcuno ha sete, venga a me e beva. Come dice la Scrittura, dal profondo di chiunque crede in me sgorgheranno fiumi di acqua viva» (Gv 7,38).

Possa ogni crisi essere per tutti noi un'opportunità di grazia da cui usciamo forti, con una maggiore capacità di amare e donare la nostra vita, e tutti gli esclusi dalla terra ne traggano beneficio!.