

IL CORAGGIO DI FERMARSI...

Il tema trattato rientra nella gamma di iniziative che la CdG ha voluto proporre quest'anno in occasione del XXV anniversario della morte di don Enzo, fondatore della CdG (15 febbraio): "Il coraggio di fermarsi: meditare per amare davvero", un tema insolito nel contesto contemporaneo, che scaturisce da un'intuizione che don Enzo ha sviluppato, realizzato, vissuto, incarnato nella maniera più determinata e più convinta possibile: l'idea della preghiera che suscita, sostiene e genera la carità, il servizio.

Tutti conoscono don Enzo come l'uomo della carità che ha accolto i poveri e i ragazzi in difficoltà nel garage di Viale Libertà, dove ora è allestita la mostra "Dal buio alla luce"; la sera egli era solito lasciare aperta la macchina per permettere che vi entrasse a dormire chi non aveva casa; don Enzo ha lasciato quest'Opera, l'Associazione san Giuseppe con la Comunità Casa del Giovane, delle case, delle comunità: sicuramente fu un uomo di azione, capace di far crescere opere, realizzarle, animarle e di coinvolgere e far crescere anche altre persone che si mettevano in gioco; fu un uomo di comunità, di comunicazione.

Ma questo aspetto era come la punta dell'iceberg: si vede perché spunta, ma è solo una piccola parte di una realtà nascosta. Oggi tentiamo di guardare la parte sommersa, che però è la più importante perché ispirava, animava e sosteneva la sua azione e la qualità del suo sguardo sulle persone, il mondo e la vita.

Abbiamo voluto considerare questo aspetto da una prospettiva "aggiornata" chiamando in causa la d.ssa Augusta Bianchi, esperta in psichiatria, che conosce molto bene la nostra comunità e ha conosciuto anche don Enzo nella sua vita: ella attualmente coordina e anima la realtà dei CAT (Club Alcoologici Territoriali, Pavia), gruppi per accogliere e accompagnare chi ha problemi di dipendenza da alcool.

Abbiamo inoltre chiesto l'intervento di suor Chiara Serena e suor Cristiana del monastero delle clarisse di Leivi, sorelle povere di santa Chiara, che ci portano il carisma di Francesco e Chiara con la loro spessa esperienza di vita di clausura, di preghiera, di una dimensione, cioè, che non appare troppo ma è ben presente e attiva: eccome!

Intervento della d.ssa Augusta Bianchi

Faccio parte dal 1985 dell'Associazione di volontariato dei Club Alcoologici Territoriali di Pavia, ispirata all'approccio ecologico sociale promosso dallo psichiatra Vladimir Hudolin, uno dei fondatori della psichiatria sociale (1922-1996); si occupa di famiglie che hanno problemi di alcool - ma adesso anche di altre droghe o comportamenti di azzardo -, per aiutarle a lasciarsi alle spalle i problemi e promuovere, insieme con la sobrietà, la salute e la gioia di vivere al proprio interno e nella società.

Ho poi lavorato come psichiatra in psichiatria fino al 2000 e, dal 2000 al 2012, al Ser.T. e nel frattempo le cose sono un po' cambiate: ho conosciuto e sperimentato un'altra forma di meditazione, chiamata "mindfulness" ovvero:

Consapevolezza che si raggiunge portando attenzione momento per momento all'esperienza intenzionalmente e non in modo giudicante.

Si tratta di entrare in una modalità dell'essere piuttosto che del fare, di coltivare l'attitudine ad accogliere i propri contenuti sensoriali, cognitivi ed emotivi e al tempo stesso di non esserne schiavi, di imparare a riconoscere i nostri pensieri, le nostre sensazioni, emozioni e i nostri impulsi, accogliendoli così come sono, senza giudizi.

Il centro della *mindfulness* è dedicare spazio all'essere. C'è un piccolo spazio tra sé e sé: i pensieri non sono fatti, io non sono la mia mente, io posso vedere che cosa succede nella mia mente. Posso fare un passo indietro e vedere che cosa sta succedendo nella mia mente, senza farmi sopraffare da quello che trovo, con un senso di accoglienza, stando con quello che c'è senza immediatamente

giudicare: se sono arrabbiato o triste, mi rendo conto che in questo momento sto sperimentando la rabbia o la tristezza, ma io non sono e non sarò mai soltanto questo.

Il passaggio chiave, per qualsiasi tipo di meditazione e non solo per quella di *mindfulness*, è sempre l'attenzione al respiro: "ricordati che stai respirando", la prima attenzione è al respiro come ancora per centrarsi. Infatti respiriamo tutti, il respiro è sempre presente ed è il modo più semplice per entrare nella dimensione di "io sono"; quando respiri, porti l'attenzione al fatto che stai inspirando/espirando, sei vivo; forse puoi mantenere l'attenzione per poco tempo, perché il respiro dura un pezzettino: la mente vaga, ma se torno al respiro, torno a me stesso, al mio centro. Inoltre facendo attenzione al respiro mi rendo conto che:

nel respiro l'io sono è un'esperienza immediatamente contattabile, vicina, inseparabile, che c'è se io ci sono. Non sono io che la dono, è un altro. Quindi io accolgo una vita ogni attimo donata, perché io da me non potrei essere. Perché vivo, ma non sono io a darmi la vita. Non sono in grado di farlo da solo (ANTONIA TRONTI, E rimanendo lasciati trasformare, Servitium editrice, 2014).

Ritornare al respiro promuove quindi un atteggiamento di riconoscenza verso la vita, ci aiuta a riconoscerla come un dono, miracolo gratuito.

Inoltre esso costituisce una dimensione che ci permette di non sfuggire dalle cose negative che ci appartengono, e, nello stesso tempo, di non perderci nelle rimuginazioni.

Se comincio a entrare in questo circuito di rimuginazioni, posso fare un passo indietro e tornare al respiro.

La nostra consapevolezza è la chiave della nostra autoprotezione. La tua priorità dovrebbe essere quella di trovare il tuo quieto spazio interiore così da poter apprendere più cose su te stesso; ciò include l'arrivare a conoscere e a comprendere la tua sofferenza. Respirare consapevolmente e renderti conto delle tue reazioni alle persone e agli eventi intorno a te è una pratica profonda. Invece di reagire, invece anche solo di pensare, permetti a te stesso di essere semplicemente [...]. Davanti ai giudizi, spesso drastici e affrettati, chiediti: "sei sicuro?" (Thich Nhat Han).

Questa consapevolezza e la possibilità di avere uno spazio interiore permettono di coltivare l'attitudine a scegliere le azioni e la direzione da prendere in base ai propri valori e a ciò che riteniamo importante per noi: allenarsi a RISPONDERE alle situazioni piuttosto che a REAGIRE in modo automatico.

Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio. In quello spazio si trova il nostro potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta risiedono la nostra crescita e la nostra libertà (V. E. FRANKL, Uno psicologo nei lager, 1946).

Infine precisiamo che il termine "meditare" deriva dal latino *meditari*, una forma iterativa e rafforzativa di *mederi*, che significa curare, prendersi cura; ha la stessa radice dei termini "medico, medicina"; quindi il significato primario è "prendersi cura tanto", poi, in senso più simbolico, "riflettere, considerare attentamente qualcosa". Lo stesso "considerare" viene dal latino *cum-sidera*, stare con le stelle, quindi in una posizione contemplativa.

In inglese *mindful* significa "memore" e anche "attento", ma il termine di uso comune per "attento" in inglese è *careful*: *care* significa "cura" e *careful* "pieno di cura". Il significato di "prendersi cura" ritorna ancora anche nello stesso concetto di "attenzione": fare attenzione a qualcosa, a qualcuno, a noi stessi o agli altri, è "prendersi cura" di questa esperienza.

La meditazione ha dunque in sé il principio di "prendersi cura", e la *mindfulness* è l'attitudine a dare attenzione a noi stessi e agli altri accolti come un dono cioè ad "amare davvero", come dice il titolo dell'incontro di questa sera.

S. Bowen, N. Chawla, G. A. Marlatt introducono la tecnica della respirazione SOBER, un esercizio che si può fare quasi ovunque e in qualsiasi momento, dato che è molto breve e abbastanza semplice. Può essere utilizzato nel bel mezzo di una situazione stressante o ad alto rischio, se siamo irritati per qualche cosa, se abbiamo forte appetenza per le bevande alcoliche o altre sostanze, o quando sentiamo degli impulsi verso comportamenti dannosi. Può aiutare a sganciare il pilota automatico, a diventare cioè meno reattivi e più consapevoli e attenti alle nostre risposte.

L'acronimo SOBER aiuta a ricordare questi punti:

S–Stop/ fermarsi. Quando siete in una situazione stressante o rischiosa, o semplicemente ogni tanto durante la giornata, ricordatevi di fermarvi, rallentare ed entrare in contatto con quello che sta succedendo. Questo è il primo passo per sganciare il “pilota automatico”, uscire, cioè, dall’inclinazione a reagire automaticamente.

O–Observe/osservare. Osservate le sensazioni che stanno emergendo nel vostro corpo. Osservate anche le emozioni, l'umore e i pensieri che arrivano. Semplicemente notate tutto quello che potete della vostra esperienza.

B–Breath/rispirare. Spostate l'attenzione e portatela sul respiro.

E–Expand/espandere. Espandete la vostra consapevolezza fino a includere il resto del vostro corpo, la vostra esperienza e la situazione, e provate a racchiuderli gentilmente nella vostra consapevolezza.

R–Respond/rispondere (al contrario di reagire). Rispondete consapevolmente, badando a che cosa veramente serve alla situazione e a come vi potete prendere cura di voi stessi al meglio. Qualsiasi cosa stia succedendo nella vostra mente e nel vostro corpo, avete la possibilità di scegliere come rispondere.

Il fatto di fermarsi e dedicare spazio a riconoscere le nostre sensazioni, il respiro, le emozioni, i pensieri ci permette di utilizzare questo spazio per scegliere i nostri comportamenti, uscire dalla dimensione dell'automatismo, avere un margine di scelta per sintonizzarci sui nostri valori e individuare la direzione in cui vogliamo andare; mentre quando viaggiamo con gli automatismi, i nostri margini di libertà e di crescita si riducono moltissimo.

Molte volte facciamo cambiamenti positivi, ma non ce ne accorgiamo, né noi né altri davanti a noi. Di solito siamo eccezionali nel riconoscere grane e comportamenti negativi, li ricordiamo per i vent'anni successivi; invece la consapevolezza anche del cambiamento positivo, dell'evoluzione, del progresso fatto ci permette di dirci che lo possiamo rifare la prossima volta, che quella strada ha funzionato: e questo è essenziale, importante sia per noi stessi che a livello relazionale anche per gli altri. Se non cogliamo, non valorizziamo, non riconosciamo i comportamenti anche positivi, ne sprechiamo un bagaglio incredibile.

È vero che mentre alcune persone scelgono di fermarsi, altre sono costrette a farlo dalla vita, senza sceglierlo. Se ci sono la fede in Dio e l'amore con cui confrontarsi, si può andare oltre; ma anche per chi non crede in Dio ci sono altre strade e nell'approccio della *Mindfulness* se ne è parlato molto: in questo tipo di meditazione c'è un principio di speranza molto importante.

Ho conosciuto don Enzo in un momento in cui era assolutamente desolato; accompagnava in ospedale psichiatrico un ragazzo che non riusciva a stare in comunità. Era per lui un fallimento completo ed era molto provato; credo che questo gli sia successo altre volte, come ho potuto constatare ascoltando alcune sue meditazioni; egli stesso afferma che ci sono momenti di profonda costernazione o perché c'è un tale dolore in giro nel mondo, che è qualcosa di atroce da sostenere, oppure perché si è messi di fronte alle proprie insufficienze, alle capacità limitate che impediscono di fare ciò che si vorrebbe. Ma il fatto di fermarsi, di confidare in ciò che emerge, di sapere che non sei solo quello che fai o quello che sei in quel momento, è un principio di speranza che credo abbia aiutato anche lui: l'ora di silenzio al mattino e alla sera avrà aiutato anche lui, che era una persona come noi e come noi aveva anche delle difficoltà; ricordare questo ci permette di essere più tranquilli e mantenere un principio di speranza anche quando facciamo fatica: la strada della meditazione e del silenzio può aiutarci a venirne fuori bene.

Siamo qui per condividere ciò che ci accomuna: la passione per Dio e la passione per l'uomo. Il tema proposto per la serata ci ha interessato subito, perché ci tocca molto da vicino; vogliamo tentare di condividere qualcosa in semplicità, a partire dall'esperienza di quella particolare forma di vita che da tempo stiamo vivendo. La nostra vita è una *fermata* continua: abitiamo, normalmente, sempre in uno stesso luogo.

Crediamo che fermarsi, e recuperare la dimensione contemplativa della vita, sia proprio una urgenza oggi e ci sfida a cercare nel cuore ciò che conta e che rimane sempre; questo è indispensabile perché l'uomo non perda la sua bellezza e la sua identità.

Chiediamoci quando è stata l'ultima volta in cui abbiamo desiderato e scelto di fermarci e disconnetterci.

Fermarsi ci mette dolorosamente a contatto con il senso della noia, con i nostri vuoti che ci fanno paura; normalmente li fuggiamo, trovando mille scuse per fare altro (anche in convento); non sappiamo coltivarli e nutrirli, ma tendiamo immediatamente a colmarli con immagini e fantasie, con pensieri, con dialoghi immaginari. E così ci priviamo della possibilità preziosa di ascoltare la nostra angoscia e chiederci da dove nasce, o da che cosa è motivata la noia che ci assale, o di che cosa è segno la nostra malinconia. Ci priviamo della possibilità di ascoltare le nostre emozioni e di riconoscere che proprio quell'esperienza di vuoto è l'alveo, il grembo di un'attesa e di un desiderio nuovi, che si stanno facendo strada. Proprio quel vuoto ha qualcosa da dirci: occorre il coraggio di ascoltarlo, ma anche il coraggio di spezzare la connessione esagerata che il mondo ci impone disconnettendoci dal nostro io profondo e dal contatto con le nostre potenzialità più vere.

Il nesso tra la nostra identità e il modo in cui abitiamo il tempo è molto forte.

Così ci sentiamo sempre indietro, inadempienti e perdiamo in umanità, diventiamo un po' tutti stressati, perdiamo i riferimenti e la direzione del cammino...e diventiamo sempre più omologati e omologabili alla moda e agli interessi dei poteri economici e comunicativi che poi sono ancora economici.

Non vi sembra che rischiamo spesso di vivere il tempo come qualcosa da catturare, come fosse un possesso nostro, come se ci fosse dovuto, come un tempo da riempire, da consumare e non da ricevere in dono, da accogliere?

Scriva Alessandro D'Avenia (*Ogni storia è una storia di amore*):

La nostra vita è dominata dal tempo, quando non c'è qualcosa che spezza la signoria degli orologi e apre un corridoio verticale, lasciandovi penetrare un'altra sostanza. Solo la pagina di un libro, solo una chiacchierata con un amico, solo il volto di una donna, solo quando un bagliore di bellezza spezza la superficie uniforme del tempo, ecco che la monotonia viene trasformata in occasione. Solo allora il tempo la smette di dominarci o di sfuggirci.

È possibile fermarsi, anche brevemente, e trarre beneficio da questa pausa. Fermarci per ritornare in noi stessi e fare entrare quest'altra sostanza del tempo ci permette di abitare in un modo più umano e ci rende capaci di relazioni più profonde e autentiche, in cui siamo presenti noi con tutto il nostro essere e l'altro con tutto ciò che è.

Noi in monastero impariamo a fermarci, per interrompere il rapporto conflittuale con il tempo e quello frenetico con il "fare", per imparare ad *abitare* il tempo, che resta pieno di tante cose, ma soprattutto della Presenza di Gesù, che ci aiuta a viverlo in un modo "altro", diverso, trovando quel filo rosso che lega tutto e dà senso a tutto. Ci fermiamo, ci disconnettiamo, per imparare a connetterci con il vero motore di ricerca, per imparare a pregare, a contemplare. Come si fa? Bisogna imparare quel silenzio che rende possibile l'ascolto: di noi, di Dio, degli altri, della vita, di tutto ciò che accade.

Oggi nella società avviene il contrario: siamo continuamente bombardati da stimoli, da voci assordanti, da una molteplicità di voci, suoni, parole e perdiamo di vista ciò che conta: non diamo spazio né ascolto a quella Parola e a quella Voce del Signore che ci viene incontro e che è la Parola

più urgente da ascoltare, quella vera, che non ci delude, che ci interroga continuamente.

È una sfida difficile, ma bella: imparare ad abitare con noi stessi, a non vivere sotto il dominio delle emozioni e reazioni, a riflettere, a uscire dall'omologazione che ci fa tutti uguali, a cercare di comprendere, a trovare le motivazioni vere del nostro fare e del nostro servizio, a cercare sempre nuove prospettive, a imparare a stupirci, a non dare nulla per scontato e dovuto, a ringraziare, ad accorgerci che siamo vivi, perché c'è Qualcuno che ci vuole bene.

L'ascolto del nostro mondo emotivo, interiore, è fondamentale: ma è una cosa che è bene fare non solo dialogando con noi stessi, ma davanti alla Parola di Dio, davanti a Dio che ci parla oggi, in ogni momento in cui decidiamo di fermarci e metterci in ascolto.

È importante diventare consapevoli delle emozioni che viviamo, delle reazioni che abbiamo, per imparare a non giudicarle e a dire: «Signore, io sono così; la reazione avuta oggi mi ricorda che sono povera, fragile, che ho bisogno della tua Misericordia»; e dicendo questo davanti all'amore di Dio, incontro il Suo sguardo che mi dice: «Tu non sei la reazione che hai avuto, non sei la rabbia che ti abita; tu sei mia figlia, tu sei mio figlio, il mio figlio amato». Solo nella relazione con il Signore, e non nelle cose che facciamo, scopriamo la nostra identità!

E' attraverso la Parola che Il Signore ci incontra; e ci può incontrare perché *parla la nostra lingua*. E ognuno ha la sua. Che monotonia se gli innamorati si dicesero sempre le stesse cose tutti allo stesso modo, se ci fosse un *clichè* a cui tutti dovessero omologarsi! La relazione con il Signore è una relazione di fede, di amore, in cui piano piano ci si sintonizza sulla stessa lingua e si sperimenta che il Signore, che si è incarnato, ha davvero imparato la nostra lingua, e parla e risponde a ciascuno in modo diverso. E accade anche il contrario: che noi creature, chiamate a entrare in relazione con Gesù, siamo chiamate a imparare la sua lingua...

Questo processo non è immediato, perché Dio ha una voce particolare, "una voce di silenzio" (*1Re 19, 12-13*) che non si impone, ma si offre alla nostra libertà e che occorre proprio imparare ad ascoltare: occorrono tempo, perseveranza, costanza, disponibilità a ricominciare sempre.

Il coraggio di fermarsi nell'esperienza cristiana ci educa profondamente alla relazione. Non ci chiede di stare da soli con noi stessi e basta, ma di rimanerci, come si diceva, alla presenza dell'Amore, di quello sguardo "buono" di Dio che sempre ci benedice, ci promuove, ci mette in grado di rialzarci e di riprendere il cammino. È la consapevolezza di questo sguardo che rende il silenzio uno spazio *abitabile*.

La contemplazione è la capacità di sintonizzarsi con il modo di parlare di Dio e, soprattutto, il modo di agire di Dio che la Parola ci testimonia; contemplazione è, dopo esserci sintonizzati, imparare a riconoscerlo là dove questo accade, anche lasciandoci sorprendere, perché il Signore agisce in questo modo -che è amore- dentro tutta la realtà. La contemplazione che, detto molto in sintesi, è la capacità di vedere l'opera di Dio Padre, che si è rivelato come Amore, e il tentativo di aderire a questo Bene che scopriamo in tutto con l'assenso della nostra libertà. Ecco, questa contemplazione è il cuore della nostra esperienza cristiana di Sorelle Povere di santa Chiara, alla sequela di Francesco e Chiara d'Assisi, ed è anche ciò che tanto ha animato la vita e l'opera di don Enzo Boschetti.

Mi sembra che da questa serata ci venga proprio l'invito ad avere il coraggio di fermarsi e di continuare a fermarsi con pazienza e perseveranza, con l'aiuto di amici, di fratelli e sorelle che compiono con noi questo cammino di educazione all'ascolto, alla meditazione e alla contemplazione, perché è la compagnia di tanti altri che ci aiuta più facilmente a essere fedeli: da soli non riusciamo!

Don Enzo fu uomo di azione, di carità, educatore, sacerdote, fondatore, ma ci insegna ancora che tutto parte da una cosa molto semplice: stai fermo, ascolta, guarda che cosa succede intorno a te e quali dinamiche attraversano le situazioni, impara ad ascoltare non solo con il cervello ma con la vita. Per farlo, devi fermarti e ascoltare non solo con il cervello ma con tutto te stesso.