

## *Introduzione*

Un po' di tempo fa un'infermiera, che lavora in un centro di riabilitazione per malati mentali, mi raccontò di un paziente. Si trattava di un uomo giovane, intelligente, di bell'aspetto. Eppure non faceva progressi. Di fronte a tutti i tentativi di lavorare con lui, che si trattasse di terapia del lavoro, di musicoterapia, o qualunque altra terapia, aveva sempre due frasi pronte: «Non sono capace, non mi serve a niente». Alla fine il medico, durante un colloquio, gli disse: «Le tue parole sono la tua vita. Le tue parole sono la tua malattia». L'autosuggestione ha fatto ammalare questo giovane. Si è conficcata in lui a tal punto da impedirgli di farsi curare. Finché si aggrappa a queste parole non guarirà mai.

La storia di questo paziente ha gettato per me nuova luce sulle esperienze fatte dai monaci dell'antichità con l'effetto dei pensieri sullo stato di salute o meglio di malattia di una persona. Evagrio Pontico († 399) redasse un trattato specifico su questo tema, in cui elenca più di seicento tipi di autosuggestione che possono far ammalare una persona. Lo intitola *Antirrhethikon* (= raccolta di repliche). In esso contrappone all'autosuggestione versetti della Sacra Scrittura, per scacciare e sconfiggere i pensieri malsani. L'occuparmi di Evagrio mi ha sensibilizzato a prestare attenzione all'effetto dell'autosuggestione su me stesso. E durante i colloqui nel confessionale scoprii come, per molte persone, l'autosuggestione sia la causa delle loro difficoltà nella vita quotidiana, dei loro problemi con gli altri, con il lavoro, con i loro sentimenti e con i loro stati d'animo. Se ci osserviamo attentamente, scopriamo che viviamo costantemente di alcune frasi che ci ripetiamo o che, in determinate situazioni, ci passano automaticamente per la testa, frasi con cui reagiamo agli inconvenienti, agli altri, alle esigenze di lavoro: «È troppo difficile per me,

non sono capace; di nuovo quello lì; solo a me succede». Spesso, però, reagiamo anche attraverso l'autoconvincimento positivo: «Non è così grave, passerà». A molti, in momenti del genere, vengono in mente dei proverbi che li aiutano a venire a capo di situazioni difficili. Il nostro precedente abate, Burkard Utz, per tutto ciò che gli capitava aveva sempre la frase pronta: «Si mangia quello che passa il convento». Era il suo modo di reagire alle sfide della vita quotidiana, sicuramente un metodo migliore che abbattersi, ripetendosi che tanto non ce la faremo mai.

Le esperienze degli antichi monaci con l'effetto dei pensieri mi spinsero a interrogare gli adolescenti, durante i miei corsi, a proposito delle frasi che si ripetevano. Ecco una piccola rassegna di quanto hanno scritto i partecipanti al corso. Come autosuggestioni vennero elencate:

Di nuovo alzarsi. Non ne ho voglia. Sono così stanco. Che tempo oggi! Adesso ricomincia lo stress. Ho dormito troppo poco. Che lavoro del cavolo. Se fosse già finito. Nessuno mi vuole bene. Perché devo stare sempre solo? Perché devo risolvere tutto da solo? Perché ho così pochi amici? Perché mi complicano così la vita? Perché sempre io e non gli altri? Perché nessuno mi rega-

la niente, ma proprio zero? Ho paura. Non sono capace. Non ce la faccio più. Sono insicuro e incapace. Sono così apatico e vuoto. Non ha proprio senso. Tanto non sono capace. Non lo imparerò mai. Che cavolata. Sei un idiota. Perché proprio adesso? Perché proprio tu? Ah, se avessi lasciato perdere! Ho di nuovo mangiato troppo. Non ho tempo per me. Tutto mi fa rabbia. Non sei proprio capace di controllarti. Non ce l'ho fatta un'altra volta. Gli altri sono molto meglio di me. Oh, no, di nuovo quella materia, quel professore. Speriamo che la scuola finisca presto. Solo a me succede. Sono un caprone. Che palle. È proprio indispensabile? E lasciatemi in pace! Sono troppo stressato. Adesso non voglio sentire più niente. Che giornata del cavolo. Se solo fosse tutto finito. Mi sa che do i numeri. Sei scemo. Che senso ha? È tutto una gran fregatura. Vorrei essere morto.

Simili frasi negative riemergono regolarmente in modo inconscio. Ci paralizzano, ci sottraggono energia e ci intrappolano in uno stato d'animo negativo. Non di rado ci fanno ammalare. Non ci lasciano più andare. Sono come uno schema fisso con cui reagiamo automaticamente agli avvenimenti della nostra vita quotidiana.

Nel corso del sondaggio, però, i ragazzi hanno elencato anche una serie di frasi positive. In parte è questione di temperamento, spesso di at-

teggiamento generale verso la vita se una persona reagisce prevalentemente con frasi positive o negative:

Una soluzione si trova. Per questo non casca il mondo. Tutto passa prima o poi. Domani è un altro giorno. Tutto ha un senso. Vada come vada. *Let it be. Take it easy.* Forza, cominciamo. Andrà tutto bene. Le cose si aggiusteranno. Non vederla in modo così limitato. Non può splendere sempre il sole. Rilassati. Quel che succede va bene. In ogni persona incontro il Signore. Dio mi ama per come sono. Sempre con calma. Non importa. La prossima volta andrà meglio. All'attacco. Ce la puoi fare.

I ragazzi ricorrono inoltre regolarmente a proverbi che danno loro una mano:

Volere è potere. L'esercizio è un buon maestro. Ciò che non ci uccide ci rende più forti. Il peggior passo è quello dell'uscio. Dopo la pioggia viene il bello. Nessuno nasce maestro. Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi. L'erba cattiva non muore mai. Avere il sole nel cuore. Aiutati che il Ciel t'aiuta. Chi va piano va sano e va lontano. Non farne un dramma.

Da alcuni viene elencata anche una serie di giaculatorie che, nel corso della giornata, tornano loro in mente con regolarità aiutandoli a superare situazioni difficili:

Signore, rimani con me. Signore, non mi abbandonare mai. Signore, aiutami. Signore, non ce la faccio più, continua tu. Dammi forza. Non mi lasciare solo. Buon Dio, stammi vicino. Grazie per questa giornata. Grazie per quest'attimo. Benedici il colloquio che sta per iniziare. Mostrami la strada giusta. Donami pazienza per...

Per molti è anche di aiuto ripetersi regolarmente versetti dei salmi o preghiere di loro ideazione:

Il Signore è mia luce e mia salvezza. Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla. Di te ha sete l'anima mia. I miei giorni nelle tue mani. Se dovessi vagare per una valle oscura, non temerei alcun male, perché tu sei con me. Solo te, Padre, voglio servire. Dio, tu mi sei amico. Mi vieni incontro, mi accogli così come sono. Non nascondermi il tuo volto, Signore.

Non è privo d'importanza quali frasi ci ripetiamo. Alcune ci bloccano, ci tengono prigionieri del cattivo umore, dell'autocommiserazione e della rabbia. Altre ci donano forza, coraggio, slancio interiore, disponibilità ad affrontare situazioni difficili. Parlando con gli altri, molti ragazzi si sono resi conto di quanto si facciano guidare dall'autosuggestione e quanto sarebbe importante sostituirla con l'autoconvincimento.

Tutti gli sforzi di volontà per cambiare noi stessi, infatti, non servono a nulla se dentro di noi lasciamo troppo spazio a pensieri negativi. Dobbiamo andare alla radice dei nostri stati d'animo. E queste sono le frasi che ci ripetiamo. Tutte le nostre disposizioni d'animo, l'invidia, la rabbia, l'autocommiserazione, le nostre paure, la collera, la gioia, la pazienza, la soddisfazione, l'amore si articolano in frasi che ci ripetiamo regolarmente. La nostra mente è strutturata in modo tale che tutto si articola anche in modo linguistico. Non proviamo semplicemente rabbia, essa si esprime sempre anche in parole attraverso le quali diventiamo consapevoli della nostra disposizione d'animo che, allo stesso tempo, possiamo influenzare attraverso delle frasi. Perciò è un compito importante occuparsi delle frasi che si articolano spontaneamente in noi e hanno un così enorme effetto sul nostro atteggiamento verso la vita, sul nostro stato d'animo, sui nostri pensieri, sui nostri sentimenti e sulle nostre azioni. Vogliamo a questo proposito esaminare le esperienze degli antichi monaci. Come hanno gestito i loro pensieri? Che consigli danno per

reagire all'autosuggestione? E che metodi hanno sviluppato per far nascere in noi pensieri che ci risanano, che ci aprono a Dio e ci conducono alla nostra autentica natura?