

Introduzione

Sul fenomeno dell'angoscia sono stati scritti numerosi libri di psicologia. Già questo è un segno, il quale ci dice che oggi tale tema interessa molte persone. Esso affiora di continuo, anzi ultimamente in misura ancora maggiore, anche nei colloqui che ho. Quando cominciai a occuparmi più intensamente dell'angoscia e della sua trasformazione, la prima cosa che notai fu la frequenza con cui i miei interlocutori ne parlavano e parlavano dei loro tentativi di liberarsene. Il tema ricorre in continuazione nelle più diverse situazioni. Alcune persone parlano della loro angoscia di fronte al futuro, di fronte al pericolo di perdere il lavoro e di fronte alla conseguente impossibilità di provvedere al loro sostentamento. Ma tornano di continuo a parlare di questo tema anche in maniera indipendente dalla situazione economica momentaneamente difficile, di fronte alla quale si sentono impotenti, e parlano per esempio della malattia o dell'invecchiamento, dell'angoscia di fronte alla possibilità di essere abbandonati, di essere feriti e respinti, dell'angoscia di fronte alla possibi-

lità di fallire nella vita, di non farcela, dell'angoscia di fronte alla morte. Oggi viviamo in una società che non è mai stata tanto benestante in tutta la sua storia, che dispone di possibilità tecniche prima inimmaginabili e che offre delle assicurazioni contro tutti i possibili rischi. Eppure oggi molti individui si sentono insicuri nella loro vita e addirittura accerchiati da fattori ansiogeni.

L'angoscia non è naturalmente qualcosa di nuovo, bensì qualcosa che ha tormentato gli uomini da sempre. Eppure il nostro tempo e la nostra società sembrano essere oggi caratterizzati in modo particolare da questo sentimento della vita, al punto che lo psicologo Wolfgang Schmidbauer ha parlato della «generazione dell'angoscia». Ciò ha naturalmente molte cause, che non sono condizionate solo dal momento storico che stiamo attraversando. Dopo la guerra molti hanno semplicemente rimosso le angosce che avevano sperimentato nei rifugi aerei e che li avevano costantemente accompagnati durante la fuga. Non vollero più saperne dell'angoscia, l'hanno come accantonata per dedicarsi ai problemi della sopravvivenza. Potremmo anche dire: sono fuggiti di fronte alla loro angoscia rifugiandosi nell'attività. Oggi però molti di quelli che nacquero durante la guerra sono di nuovo assaliti da vecchie angosce. La rimozione li aveva messi semplicemente in grado di funzionare e di passare sopra ai loro sentimenti. Oggi quelle emozioni riemergono con forza in superficie. E con l'angoscia aumenta la voglia di passare in rassegna la propria vita, di parlarne e di conciliarsi con essa.

Il romanziere russo Daniil Granin descrive la propria vita in una retrospettiva autobiografica sotto il titolo eloquente di *Il secolo dell'angoscia*. Egli intende con ciò l'esperienza della guerra e la vita sotto un regime totalitario. Pure nel caso di individui, che non hanno fatto tanto a fondo o tanto a lungo l'esperienza del totalitarismo, esperienze molto lontane nel tempo possono far sentire in seguito fortemente i loro effetti. L'angoscia, che oggi tormenta molte persone della generazione più anziana, può in effetti dipendere dalle angosce rimosse della generazione della guerra. Essa non è però limitata alle persone di una certa età e ha anche nuove radici. Mentre la via del dopoguerra andava sempre e solo in salita, adesso essa sembra condurre verso il basso, in una valle nebbiosa. Laggiù regna l'oscurità e fa freddo. Non ci si sente a proprio agio in questa valle. Un futuro imperscrutabile rende insicuri. E molte delle cose che laggiù avvengono generano angoscia. Nel mondo del lavoro è all'ordine del giorno un clima sgarbato. Una donna mi raccontava poco tempo fa della sua vita quotidiana in ufficio, come da un po' di tempo essa fosse contraddistinta da un capo che urla in continuazione e da colleghe che per paura chinano la testa. L'esempio mostra quanto la situazione sia intrecciata: i generatori aggressivi di angoscia sono a loro volta pieni di angoscia, per cui diffondono attorno a sé una dose sempre maggiore di angoscia e aumentano l'insicurezza nel loro ambiente. Ci vuole già una forte fiducia in se stessi per non lasciarsi contagiare da questa atmosfera dominata dall'angoscia. Ma il clima non è così inficiato solo nel piccolo spazio del mondo del lavoro

individualmente sperimentabile. Pure le prognosi del futuro fatte da uomini politici e da economisti generano angoscia. La criminalità organizzata e le reti terroristiche non permettono più a non pochi individui di dormire per l'angoscia: tutto il mondo si trasforma per essi in uno scenario oscuro, minaccioso e dominato dalla paura.

In tutti questi casi non si tratta di qualcosa di irreali. Le persone sono tormentate da angosce reali. Una delle angosce principali riguarda il proprio futuro, non solo quello economico, bensì anche quello sanitario e quello familiare, riguarda la questione della tenuta del matrimonio, della tenuta della famiglia. Accanto a queste angosce reali ce ne sono anche di irrazionali, per esempio l'angoscia di fronte all'angoscia. Molti individui ne sono tormentati. Temono che l'angoscia possa impossessarsi talmente di loro fino a paralizzarli e a impedire loro di vivere. Individui sempre più numerosi soffrono oggi di attacchi di panico. L'angoscia impedisce loro di uscire. Non appena si trovano in un ambiente ristretto sono presi dal panico. Devono uscire subito da quella situazione per potersi sopportare. L'angoscia diventa qui pericolosa.

Il termine tedesco *Angst* (angoscia, paura) deriva da *Enge* (strettezza, angustia). Dove le cose si fanno anguste, lì sono preso dall'angoscia. Vorrei più che mai fuggire. Ma non si tratta solo dell'angustia esteriore. Nell'angoscia pure il cuore diventa angusto. Il respiro diventa affannoso e superficiale. Non inaliamo più aria e abbiamo paura di soffocare. Perciò

un respiro superficiale non solo favorisce l'angoscia, bensì anche la depressione. Un respiro superficiale ci fa perdere le nostre forze. Non riusciamo più a contrastare l'angoscia. Il panico aumenta l'angoscia. Il termine 'panico' deriva da Pan, il dio greco dei boschi e dei pastori. Egli sbucava dal nulla nella figura di un ariete e incuteva nelle persone un grande spavento. Spesso per compiere tale opera non assumeva forme visibili, per cui il termine 'panico' sta a indicare uno spavento improvviso e inspiegabile, che ci assale e contro il quale non riusciamo a difenderci. Gli esseri umani, quando sono spaventati da Pan, fuggono come animali braccati. I greci chiamavano questa paura senza motivo *panikós* = derivante da Pan. Noi parliamo di angoscia panica e di spavento panico. Essa ci assale senza che abbiamo visto o sperimentato qualcosa che possa scatenare l'angoscia. Sale in noi e ci terrorizza. Allora cerchiamo di fuggire. Le persone che soffrono di fobie, per esempio di agorafobia, sono spesso assalite da questa angoscia panica. Spesso però essa ci assale come un fulmine a ciel sereno. Spesso non riusciamo a capire perché siamo stati presi dal panico. Sperimentiamo l'angoscia come la comparsa improvvisa di un mostro terribile, che ci costringe a fuggire. Molti dicono di soffrire di attacchi di panico. Sperimentano il panico come un'aggressione ostile, cui si sentono all'improvviso esposti.

Daniil Granin fa riferimento, nel suo libro *Il secolo dell'angoscia*, a una definizione dei greci antichi: «Lo spavento è un'angoscia che fa gelare il sangue. La vergogna è un'ango-

scia per la perdita dell'onore. L'avvilimento, la paura ossessiva è un'angoscia di fronte all'azione. Il terrore è un'angoscia che fa perdere la parola. Il tormento è l'angoscia di fronte all'indeterminato» (Granin 6). Già i greci antichi conoscevano perciò varie specie di angoscia. E similmente anche tra noi essa si presenta con molte sfaccettature. Se ci domandiamo quale sia la sua funzione, possiamo parlare di un suo doppio aspetto: c'è l'angoscia che ci fa tremare, ma ci sono anche angosce che ci indicano qualcosa di importante esistente nel nostro ambiente o nella nostra anima. C'è l'angoscia che ci avverte di pericoli e c'è l'angoscia che ci esorta a non superare le nostre possibilità.

Psicologi e filosofi concordano nel dire che l'angoscia non è soltanto qualcosa di cattivo. Essa è necessaria all'uomo. «È un sistema di allarme che ci mette in guardia da minacce», dice lo psicologo Heinrich von Stietencron. L'angoscia mi mostra sempre che mi sento minacciato e mi spinge a proteggermi dalle minacce. Essa può mobilitare delle energie in me, affinché reagisca in maniera più vigile e più attenta ai pericoli. Le minacce, a cui la nostra angoscia reagisce, possono provenire dall'esterno e dall'interno. L'angoscia non è mai solo un'angoscia 'di fronte a qualcosa', bensì sempre anche un'angoscia 'per qualcosa'. Di che cosa ho una paura angosciosa? Provo angoscia per persone che mi sono care? Oppure provo angoscia per me stesso, per la mia vita, per la mia salute, per la mia guarigione? Nella nostra angoscia si nasconde perciò in ultima analisi la speranza della vita. L'an-

goscia è, in ultima analisi, «espressione di limitatezza e di caducità, ma nello stesso tempo anche espressione di speranza e di desiderio», dice il filosofo Ulrich Hommes. Egli rimanda a Franz Kafka, la cui opera gira sostanzialmente attorno all'angoscia. Nell'angoscia Kafka vede in fondo il desiderio di vita e di amore. In una lettera indirizzata alla fidanzata scrisse una volta: «Tuttavia quest'angoscia forse non è solo angoscia, bensì nostalgia di un qualcosa che è più di tutto quello che suscita angoscia». Con queste parole egli aveva intuito qualcosa di molto importante. Perciò neppure il nostro libro cercherà di mostrarci solo come possiamo superare tutte le angosce, bensì cercherà di mostrarci anche come possiamo imparare a vivere con l'angoscia. Non appena mi concilio con la mia angoscia, essa si trasforma. Continua a essere presente, ma non mi tiene più in pugno. L'angoscia è connaturale all'uomo. Senza angoscia non avremmo alcun senso della giusta misura. Pretenderemmo costantemente troppo da noi. L'angoscia mi indica i miei limiti e, di norma, devo prenderla sul serio. Essa mi mostra che qui non devo andare oltre, perché altrimenti corro il pericolo di cadere in un abisso.

L'angoscia ci indica i nostri limiti, però in noi c'è anche una tendenza a essere illimitati. Nella sua interpretazione del racconto della creazione alla luce della psicologia del profondo Eugen Drewermann afferma che la tentazione originaria di Adamo ed Eva è consistita nel voler essere come Dio, senza accettare i limiti che ci sono imposti dal nostro

corpo e dalla nostra psiche. Pure lo psicologo Willi Butollo vede l'angoscia collegata con il tema del limite e della mancanza di limite: «Il fatto di urtare contro i limiti del proprio potere genera nell'io pensante un'enorme angoscia, un'angoscia esistenziale. Quando si ricordano all'uomo i limiti del suo potere, ciò è una minaccia esistenziale per quella parte in lui presente, che vorrebbe vedersi come illimitata, come uguale a Dio» (Butollo 186). L'angoscia ha perciò la funzione positiva di ricordarmi in continuazione i miei limiti e la mia umanità. Senza angoscia perdiamo la percezione della nostra umanità. Ci sopravvalutiamo. Perciò essa ha la funzione di distruggere le nostre facciate e maschere, e di renderci più umani e nello stesso tempo più capaci di espanderci (cfr. anche Herrad Schenk, *Psychologie heute* [agosto 2005] 27).

Ma ci sono angosce che mi impediscono di vivere. L'angoscia può aumentare in me senza che mi trovi davanti a un abisso. Qualcosa in me diventa angusto. Spesso non riesco a capire perché. L'angoscia mi paralizza. Non ce la faccio più ad andare avanti. Essa mi minaccia. Tutto in me si contrae. Non so più come reagire. Tali angosce possono essere distruttive. Mi rinchiudono come in una prigione da cui non riesco a uscire. La mia vita si riduce sempre di più. L'angoscia mi impedisce di vivere in maniera piena come ci ha promesso Gesù (*Gv* 10,10). Vorrei liberarmi da un'angoscia del genere. La via normale per liberarsi dall'angoscia consiste nel guardarla in faccia e nell'entrare in dialogo con essa. Allora posso riconoscere che cosa essa ha da dirmi: ricordarmi

i miei limiti, oppure richiamare la mia attenzione su modelli nevrotici che si sono radicati in me e mi impediscono di vivere.

Se l'angoscia è più grande del pericolo reale, allora essa è sempre un sintomo di disturbi nevrotici. Tali angosce nevrotiche sono oggetto della terapia. Questo libro non si occupa però della terapia classica, ma di vie spirituali per affrontare l'angoscia. Al suo centro sta quella che chiamo la terapia dell'angoscia praticata da Gesù. Quando ho interrogato la Bibbia sul tema dell'angoscia, ho fatto delle scoperte importanti che sono anche tipiche di ogni terapia psicologica. Nello stesso tempo ho visto però in maniera sempre più chiara una cosa: i testi biblici hanno una loro propria capacità di trasformare l'angoscia. Non la saltano a piè pari, ma la ammettono. Ci invitano a guardarla in faccia, a sopportarla e a immetterla nel nostro incontro con Dio. Il modo con cui Gesù tratta persone piene di angoscia, il modo in cui le tocca, si rivolge loro e parla con esse della loro angoscia e della via della sua trasformazione ci mostra la sua sapienza e la sua capacità di occuparsi con prudenza e con attenzione di ogni singolo.

A volte riconosco la presenza di un'angoscia singolare anche in me stesso. Durante la messa conventuale domenicale sono assalito, per esempio, dalla paura angosciosa che il confratello incaricato di tenere l'omelia non sia presente. Forse se ne è dimenticato. Allora durante la proclamazione del

vangelo ascolto con molta attenzione e rifletto su quello che potrei spontaneamente dire, qualora il confratello incaricato di predicare se ne fosse dimenticato. Con questa angoscia nell'animo ascoltai nella dodicesima domenica del tempo ordinario il vangelo di *Mt* 10,26-33. In tale vangelo Gesù esorta tre volte i discepoli così: «Non abbiate paura!». Ascoltando mi venne in mente l'idea che in tale passo Gesù risponde in tre modi diversi all'angoscia e che offre una terapia per le nostre angosce molto diverse. Questo mi ha incoraggiato a esaminare con maggior precisione ciò che la Bibbia dice sul nostro tema e i consigli che ci dà per affrontare l'angoscia. E, in effetti, nella Bibbia ho ritrovato molte angosce che opprimono oggi gli uomini. Fu per me una cosa interessante confrontare le angosce riscontrate duemila anni fa da Gesù con le angosce odierne e vedere e comprendere le angosce odierne alla luce di questi testi antichi.

Se in questo libro parto dalla Bibbia e dal suo modo di occuparsi dell'angoscia, con ciò non intendo passare sopra al modo terapeutico di occuparsene. Spesso le angosce sono così forti da richiedere una terapia. Ma non sono costretto a trattare qualsiasi angoscia con una terapia. La Bibbia ci indica delle vie spirituali seguendo le quali possiamo far fronte alla nostra angoscia. Tali vie spirituali ci aiutano ad affrontare meglio le angosce normali, che fanno semplicemente parte della nostra vita. Inoltre le vie spirituali sono utili anche quando siamo tormentati da angosce nevrotiche. Esse non pretendono di sostituire la terapia, tuttavia è cosa ragionevole-

le percorrerle anche nel corso di una terapia, perché favoriscono il processo terapeutico.

Studiando i quattro vangeli ho scoperto come Gesù conosca bene l'essere umano. Sono stato affascinato dal modo in cui egli reagisce alle diverse angosce che percepisce nelle persone. Naturalmente leggo sempre la Bibbia anche alla luce delle esperienze da me fatte con le persone che accompagno. Di conseguenza non mi limito alla spiegazione storica o teologica, ma cerco di considerare i testi biblici sempre anche con occhiali psicologici. Questo è sicuramente solo un modo di leggere la Bibbia, che non autorizza a svalutare le molte altre forme della sua interpretazione. Ci sono sempre molte vie per avvicinarsi al mistero della Bibbia. Leggendo i quattro vangeli non ho riscoperto solo la saggezza di Gesù, bensì anche la saggezza degli evangelisti. Ciascuno di essi ha evidentemente fatto delle esperienze peculiari dell'angoscia e perciò ha descritto in una maniera del tutto personale Gesù come terapeuta dell'angoscia.

Già da alcuni anni mi sento in continuazione domandare se ho intenzione di trattare finalmente il tema dell'angoscia. Finora ho sempre rifiutato di farlo, perché quando nella biblioteca consultavo il lemma angoscia, la mia reazione spontanea è sempre stata la stessa: su tale tema è già stato detto davvero tutto. Non sono in grado di portare alcun nuovo contributo. Udendo però quel brano del *vangelo di Matteo*, mi venne l'idea di studiare più da vicino la terapia dell'ango-

scia praticata da Gesù e di occuparmi, guidato da tale ispirazione, del tema dell'angoscia nella sua dimensione attuale.

Si tratta certamente di un approccio limitato a questo vasto tema. Confido però nel fatto che proprio questo approccio biblico aiuterà molti a imparare ad affrontare la loro angoscia in una maniera tale da non rimanerne paralizzati, ma da trovare la fiducia nel Dio che trasforma la nostra angoscia in una via verso una vita più umana e più accurata.

Nell'esposizione che segue mi concentrerò soprattutto sui *vangeli di Matteo e di Luca*. Leggendoli è possibile osservare come il tema dell'angoscia sia importante per i due evangelisti e come essi descrivano Gesù come redentore delle nostre angosce. Il tema dell'angoscia ricorre ovviamente in continuazione nella Bibbia. Soprattutto nei salmi e nei profeti troviamo dei passi molto istruttivi al riguardo. Ma una trattazione del tema alla luce di tutta la Bibbia avrebbe superato la cornice di questo libro e anche le mie possibilità. E poi la cosa che più mi ha affascinato è il modo in cui Gesù tratta l'angoscia, per cui mi concentro in maniera del tutto consapevole su questo aspetto.