

Introduzione

Chi incontra persone esauste, si trova a fare sempre questa considerazione: non sono soltanto persone rassegnate e scoraggiate, ma anche senza fiato nel vero senso del termine. Dicono di aver bisogno di tempo per riprendere fiato. E, quando io accompagno spiritualmente queste persone, dai colloqui con loro capisco quanto esse bramino recuperare nuova speranza. È evidente che nella loro condizione attuale non sentono più in sé una sorgente a cui poter attingere. L'immagine della sorgente inaridita è azzeccata e immediata in questa situazione: quello a cui di solito ci alimentiamo, d'improvviso non ci dà più nulla. Chi è esaurito, si sente vuoto e arido. E non è più creativo. Ha smarrito la sua creatività. Non percepisce più se stesso, è scontento, estenuato e spesso si sente come calpestato dalle molte persone che esigono continuamente qualcosa da lui.

Oggi non si parla solamente di esaurimento, ma anche di *burn-out*, cioè di un essere bruciati e spenti interiormente. Si

tratta della medesima esperienza: non si ha più forza, non si sente più vita dentro di sé. Sono soprattutto le professioni del sociale¹ a soffrire per questo fenomeno. Incontrano tuttavia questo pericolo anche le persone che si trovano in situazioni caratterizzate da elevata responsabilità e che sono soggette a una forte pressione a esibire delle prestazioni: quando all'allenatore di calcio Otmar Hitzfeld, in una situazione di elevata esposizione sociale, venne chiesto di allenare la nazionale tedesca, egli ricusò l'offerta dicendo di avere le 'pile' scariche. Un *manager* disse di sentirsi spento come un bengala esplosivo. Un razzo spento, lo sappiamo bene, non può essere più usato. Quando il carburante è finito, le automobili possono essere rifornite ai distributori, le batterie possono essere ricaricate. Noi però non siamo macchine.

Che cosa capita alle nostre energie psichiche quando siamo privi di forze e ci sentiamo sfiniti? In che modo ritroviamo le sorgenti della nostra vita?

Le persone esauste ed esaurite desiderano ardentemente trovare delle sorgenti di energia a cui poter attingere. «La mia fonte di energia», si legge su un grande manifesto pubblicitario di una ditta di acque minerali; un'altra azienda dello stesso settore usa invece lo *slogan*: «La fonte della forza

¹ Professioni del sociale traduce l'espressione tedesca *helfende Berufe*, entrata solo di recente nel dibattito culturale. Designa le professioni che hanno al centro la persona sofferente, malata e sola, come per esempio le professioni del medico e dell'infermiere, dello psicoterapeuta, dell'educatore, dell'assistente dei portatori di *handicap* e degli anziani ecc. (N.d.T.).

pura». Troviamo qui richiamati e associati i concetti di vitalità, potenza, attrazione, giovinezza e salute. Si tratta evidentemente di concetti che intendono rispondere all'ardente desiderio di freschezza e di vitalità delle persone. Oggi molti corsi per *manager* hanno come obiettivo principale quello di far fare rifornimento, di 'far caricare le batterie' e di metterli in contatto con le proprie sorgenti interiori. Oggi la psicologia parla spesso di risorse psichiche. Il termine 'risorsa' deriva dal francese *ressource* e designa un fondo a cui si può ricorrere, una riserva a cui attingere. Deriva dal latino *resurgere*, che significa 'risorgere'. È la medesima parola che, nella Bibbia, viene usata per indicare la risurrezione di Gesù.

Spesso le nostre risorse sono nascoste sotto una scorza compatta. Devono prima di tutto essere portate alla luce. Se arrivo al nucleo interiore, dove – *in nuce* – è raccolta ogni forza, scorrerà nuova energia nel mio pensiero e nella mia azione, qualcosa in me sboccherà. In ognuno di noi c'è questo nucleo interiore, pieno di energia, carico di promessa. C'è bisogno però di silenzio per rompere la scorza che avvolge questo nucleo. Soltanto così esso farà fiorire in noi la vita e porterà frutti maturi.

Oggi molti hanno la sensazione che la fonte a cui si alimentano si sia intorpidita. Ha perso la sua forza rigeneratrice. Oppure è stata contaminata da atteggiamenti che non fanno bene allo spirito, o da emozioni che dall'esterno insudiciano la purezza della sorgente originaria. E così molte

persone bramano raggiungere una chiarezza che le ristori e le vivifichi. Quando nelle conferenze parlo delle sorgenti a cui noi attingiamo, quando soprattutto mi riferisco alle sorgenti spirituali, mi viene posta sempre questa domanda: in che modo entro in contatto con questa forza interiore che io definisco la sorgente dello Spirito Santo?

Dietro domande di questo genere non avverto solamente la chiara o oscura consapevolezza di molte persone che si trovano in una dolorosa situazione di vita. Vi sento dietro anche il forte e ardente desiderio di ciò che guarisce e dà forza.

Altri hanno la sensazione che la loro sorgente non sgorgi più in modo libero. Rischia di inaridirsi. La sua acqua si disperde, da qualche parte, nel terreno. Nel profeta Geremia c'è l'immagine delle cisterne screpolate, la cui acqua s'infiltra e si disperde nel terreno circostante. La Bibbia definisce Dio stesso come sorgente inesauribile. Geremia rimprovera agli uomini di aver abbandonato Dio, sorgente di acqua viva, «per scavarsi cisterne, cisterne screpolate, che non tengono l'acqua» (*Ger 2,13*). È un'immagine che oggi si addice a molti: non sanno più dove sta la fonte d'acqua a cui hanno attinto in passato. Si è inaridita. Da qualche parte.

Le fonti e le sorgenti appartengono alle immagini fondamentali della nostra cultura, perché senz'acqua non riusciamo a vivere. Quando i monaci dell'abbazia di Münster-schwarzach, dopo il trasferimento del monastero nel 1913, scavarono un pozzo, trovarono l'acqua già a cinque metri di

profondità. Era però una sorgente di superficie. Si inaridiva in fretta. Quando faceva caldo, smetteva di zampillare. Inoltre, quell'acqua era soggetta a molti intorbidamenti. I monaci dovettero perforare ulteriormente, finché a ottanta metri di profondità trovarono finalmente l'acqua di falda. Adesso quest'acqua freatica è quasi inesauribile. Anche quando in estate c'è una grande penuria di acqua, il livello delle acque sotterranee cala di poco.

Questa per me è una bella immagine: se non scendiamo abbastanza in profondità, troviamo solamente acqua torbida. A volte queste sorgenti sembrano essere limpide. Possiamo bere la loro acqua e sedare la nostra sete. Tuttavia, dopo che ne abbiamo bevuto per qualche tempo, si disseccano. Sono sorgenti che sgorgano solamente alla superficie della nostra anima. Si inaridiscono non appena nella nostra vita la temperatura sale. Per di più sono sempre rese torbide da infiltrazioni esterne. Alcune sorgenti sono già torbide in se stesse, così che non possono assolutamente darci energia. Se vogliamo quindi avere acqua limpida, che sia dispensatrice di vita, non dobbiamo fermarci in superficie. Dobbiamo arrivare fino alle sorgenti che veramente ci rinfrescano, rendono feconda la nostra vita e rischiarano ciò che di torbido si trova dentro di noi.

Ognuno di noi ha fatto quest'esperienza nella sua vita quotidiana: a volte riusciamo a lavorare molto e a produrre molto senza stancarci. Quando, per esempio, durante le vacanze, ci alziamo in una mattina piena di sole, affrontiamo senza problemi una bella camminata. Malgrado la fatica, in

giornate del genere ci divertiamo pure. Ci sono però anche giornate in cui non riusciamo a combinare nulla. Ci sentiamo stanchi e sfiniti. Non troviamo i giusti impulsi. A volte siamo paralizzati anche da un sentimento di noia. Non vorremmo prestare attenzione a quello che oggi ci aspetta. La paura di un collaboratore può bloccarci. La pressione a cui ci sentiamo esposti sul lavoro ci sottrae ogni energia. Ecco quindi la domanda: dove possiamo attingere la forza di cui abbiamo bisogno?

Possiamo notare in noi questo fenomeno: a volte qualcosa fluisce dentro di noi e fiorisce poi anche attorno a noi. Facciamo però anche l'esperienza opposta: ci sentiamo esausti, scontenti e amareggiati. Possiamo partire da questo dato di fatto: quando siamo esausti, attingiamo sempre a una fonte torbida.

Essere esausti è diverso dall'essere stanchi. C'è una 'stanchezza dovuta'. Quando rientriamo in casa da una camminata impegnativa, siamo 'necessariamente stanchi'. Eppure, al tempo stesso, in questa stanchezza stiamo anche bene. Lo sentiamo. Siamo contenti di quello che abbiamo fatto. Malgrado tutto, ci sentiamo in forma. Siamo stanchi anche dopo una stressante giornata di lavoro, ma questa stanchezza è al tempo stesso carica di gratitudine e contentezza. Siamo caratterizzati dal sentimento positivo che è valsa la pena impegnarci per le persone.

Naturalmente la stanchezza di solito è collegata anche al risultato del lavoro. Se abbiamo avuto successo, c'è una stanchezza positiva, mentre un insuccesso ci rende scontenti.

ti. Comunque, quando siamo esausti e amareggiati, scontenti e vuoti, dovremmo quanto meno domandarci: a quale fonte abbiamo attinto? È naturalissimo e per nulla singolare che noi attingiamo anche a fonti torbide. Sarebbe però necessario anche individuarle e scavare più a fondo per entrare in contatto con le sorgenti limpide e ristoratrici.

Le sorgenti da sempre hanno avuto qualcosa di affascinante e hanno anche attratto come luoghi speciali le persone. L'acqua è elemento che dispensa e rinnova la vita. Poiché la sorgente esce dalla profondità del terreno ed è libera da contaminazioni impure, le fonti sono sempre state considerate come sante e come un patrimonio da proteggere. L'acqua di una sorgente non solo acquieta la sete momentanea, ma continua a zampillare e diventa quindi possibilità di un continuo rinnovamento della vita. E, spesso, queste fonti dispensatrici di vita furono fatte oggetto di un culto particolare o furono persino messe in relazione con un dio o con una dea. Per la religione antica la sorgente è sede di forze divine. Fin dai tempi remoti le persone hanno intuito che dalla sorgente non dipende solamente la vita esteriore, ma anche quella interiore. In Grecia Apollo era il custode delle fonti: egli era il dio della chiara conoscenza. Le fonti chiare erano anche promessa di un pensiero chiaro, non offuscato dalle impurità delle passioni. I luoghi delle sorgenti erano spesso anche sedi degli oracoli. Ci si recava in pellegrinaggio in quei luoghi per ricevere dalla divinità istruzioni per la propria vita. In Israele i pozzi erano ritenuti sacri. Il pozzo di Giacob-

be presso Sichem continua ad affascinare anche oggi i pellegrini. Quando questi bevono la fresca acqua attinta da quel pozzo, comprendono perché Gesù, proprio presso questo pozzo, ha tenuto con la samaritana un discorso sull'acqua viva. Le fiabe parlano della fonte della giovinezza presso la quale ci si sente come rinati e dove viene rinnovato ciò che è logoro e vecchio.

La pietà popolare cristiana ha fatto proprio l'ardente desiderio che le persone associavano alla sorgente e lo ha collegato al culto di Maria, Madre di Dio, e a esperienze miracolose. Quando Maria appare, zampilla sempre una nuova sorgente, come a Lourdes, a Bad Elster o a Wemding, dove sorge il santuario di Maria Brunnlein². Dalla fonte della Madonna i devoti pellegrini si aspettano guarigione dalle loro malattie, sollievo nei loro malanni e anche un orientamento nuovo per la loro vita. Sappiamo che le persone hanno sempre atteso la riuscita della loro vita da sorgenti benefiche e limpide. Nelle pagine che seguono vorrei porre su un piano spirituale e terapeutico ciò che ci indicano la storia delle religioni e la devozione popolare. In definitiva, si tratta di individuare i criteri della vita giusta e di domandarsi come sia possibile costruire questa vita: quando confidiamo di avere guarigione e conforto, orientamento e ristoro, non cerchia-

² La basilica di 'Maria Brunnlein' (Santa Maria della fontanella) di Wemding è il santuario più famoso della diocesi di Eichstätt (Baviera), meta di pellegrinaggi mariani della Germania (*N.d.T.*).

mo solamente le sorgenti esterne, ma entriamo in contatto con le sorgenti interiori che Dio ci ha donato, in modo da dissetarci a esse, ristorarci e riprendere vigore.

Se la nostra vita riesce o meno dipende dalle sorgenti a cui attingiamo. Perciò vorrei descrivere in questo libro quali sono le sorgenti che danno alla nostra vita acqua sempre fresca e vivificante. Per me sono anzitutto gli atteggiamenti e le regole di vita che ho appreso dai genitori o che ho ricevuto in dote dalla natura. In secondo luogo, mi riferisco a una sorgente che non inaridisce mai, perché è infinita e divina: di seguito la chiamo la fonte dello Spirito Santo. Molte persone anelano a questa sorgente interiore e pura dello Spirito Santo, che sani le loro ferite e dia la forza di governare la loro vita, che presenta sempre nuove difficoltà. Al tempo stesso molte persone sperimentano la minaccia che questa sorgente interiore subisce per i comportamenti negativi della loro vita o per gli influssi che provengono dall'esterno. Vorrei quindi cominciare col presentare le sorgenti torbide a cui noi attingiamo. Solamente dopo averle individuate, possiamo andare oltre e arrivare alla pura sorgente che sta nel profondo della nostra anima, una sorgente che è inesauribile perché non scorre solamente da noi, ma fluisce in definitiva da Dio.