

desiderio. Ricordatevi che il desiderio cessa nel momento in cui è soddisfatto. Dal momento in cui ricevo la torta di mele non la desidero più. L'emozione cessa e anche il movimento. Mi sono mosso verso ciò che desideravo e ora che l'ho ottenuto, mi fermo. Quindi mettiamo che io voglia la torta di mele. Facciamo per un giorno, e l'intensità del mio desiderio sale al Livello 1. Ricevo la torta di mele e il livello scende a 0. Il giorno seguente voglio di nuovo la torta di mele, la ottengo, e il livello torna a 0. Non vado mai oltre il Livello 1 di intensità perché non ho mai aspettato abbastanza a lungo per superarlo.

Che cosa proverà cosa proverà questa persona dopo un po'? Come si sentirà? Annoiato; esattamente. Perché sarà annoiato? La persona annoiata non è capace di godere veramente di niente, si stanca presto ed è contrariata, non è capace di trarre profondo godimento dalle cose. Perché? Noterete che le persone che si annoiano subito non hanno mai imparato a desiderare qualcosa intensamente e perciò non godono mai veramente delle cose.

Così questa persona che cosa deve fare per scacciare la noia? Deve continuamente sperimentare qualcosa di nuovo per sentire sempre nuovi stimoli, deve darsi continuamente piacere perché il suo piacere è superficiale. Così deve andare alla ricerca di nuove emozioni che ogni volta le diano eccitazione in un modo sempre diverso, perché nulla la soddisfa, si annoia sempre con molta facilità.

La preghiera, per essere vissuta, non solo richiede di imparare a dilazionare la soddisfazione di stimoli più superficiali e di agire quindi anche "contro voglia", ma è l'esperienza stessa che mi dà di incontrare i miei desideri più profondi, perché mi mette a contatto con Dio e con il Mistero di Gesù, in cui risiede la verità e la bellezza di una vita piena, beata, realizzata nell'amore. Proprio la rifrazione che la pagina del vangelo ha sul mio cuore mi dà di cogliere alcune corde sensibili di me, di imparare a conoscermi e di capire in che direzione posso realizzare la mia vita.

Dunque non sarà inutile chiedermi cosa mi ha colpito nell'ascolto che ho vissuto, quale emozione mi ha suscitato... provando a dare un nome alla esperienza che ho vissuto...

d. Ruggero Nuvoli

Alcune note in risposta a una domanda

"So che pregare è bene per me, vorrei anche pregare..., ma di fatto non trovo mai la spinta, non ne ho voglia, il tedio, noia, prevalgono e il pensiero stesso della preghiera mi risulta fastidioso. Per cui finisce che evado e faccio altro".

Ascoltiamo Paolo Giustiniani (1476-1528), un grande maestro di vita spirituale:

«Mi sono spesso domandato come mai si ritorna con facilità e gioia alle azioni antecedentemente fatte con piacere, invogliati da quel piacere che si ricorda di avervi trovato, mentre alla preghiera, nella quale l'anima gusta delizie senza confronto maggiori, non si ritorna che con difficoltà e con pena, quasi contro voglia. Io voglio dire che coloro i quali, anche per una sola volta, hanno sperimentato gran diletto nelle voluttà carnali, in quelle della mensa, nell'ascoltare una musica armoniosa o nell'assistere ad uno spettacolo dilettevole, sono attratti verso queste azioni dal ricordo del piacere che hanno provato, mentre nell'orazione, ove il nostro spirito prova tanti e sì grandi piaceri quando si eleva in Dio al punto da incominciare a gustare qualche cosa delle divine realtà, non ci si ritorna che con ripugnanza, tanto della carne come dell'anima, anche dopo aver provato diverse volte questi piaceri.

[...]. Riflettendo, parecchie ragioni si sono presentate alla mia mente. La prima è che l'anima è una sostanza nobile, per così dire tenue e sottile, mentre il corpo è una sostanza volgare, materia grossolana e dura; non bisogna pertanto meravigliarsi che l'anima riceva più facilmente le impressioni del corpo che non il corpo quelle dell'anima. I piaceri della carne partono dal corpo e passano all'anima che vi consente senza difficoltà perché anch'essa ne resta subito impressionata; donde quella soddisfazione che essa prova quando il corpo la trascina verso qualche piacere. Il diletto dell'orazione, invece, colpisce anzitutto lo spirito che è la parte dell'anima più remota dal corpo. Perciò quando l'anima, infiammata dal piacere che essa ha provato nell'orazione, vuole ritornarvi, il corpo, che non ha punto gustato questo piacere o non lo ha ritenuto, rifiuta il suo consenso all'anima»¹.

¹ Giovanni LECLERCQ, *La dottrina del beato Paolo Giustiniani*, Grottaferrata, Scuola Tipografica italo-orientale «S. Nilo», 1953, 78-80.

Giustiniani usa le categorie antropologiche del suo tempo, ma non è lontano da quello che le psicologie cognitivo-comportamentali affermano circa il ruolo dei "rinforzi" nei processi psicologici. Le esperienze che portano una "soluzione" a livello emotivo, coinvolgendo intensamente la dimensione sensitiva, corporea, si imprimono nella memoria cognitiva con una certa forza e offrono un rinforzo molto efficace al loro ripetersi.

Il nostro agire, in questo caso, può diventare quasi automatico: «...così naturalmente e con tanta facilità che comincio a mangiare senza neppure pensarci». Ora, viene da chiedersi quanto del nostro vivere passa attraverso queste dinamiche psichiche, ovvero del: "Ne ho voglia, ... non ne ho voglia", e quanto invece, è veramente frutto di una riflessione e di una scelta, magari anche sofferta o "contro voglia": «...alla preghiera... non si ritorna che con difficoltà e con pena, quasi contro voglia»: stiamo parlando di un uomo che ha donato la sua vita alla preghiera.

In sintesi: alle azioni che compio nella mia quotidianità, presiede una scelta libera o il più delle volte sono mosso dal bisogno più o meno consapevole di dare soddisfazione a certi stimoli? Mi chiedo, quando faccio una cosa, perché la faccio? Quando debbo prendere una piccola decisione, quali sono i veri motivi che presiedono alla mia scelta?

Se comincio a riflettere sul mio agire, impegnando la mia responsabilità, posso scoprire che gran parte del mio vivere non si gioca sulla mia volontà, su una determinazione ben chiara di orientamento, ma viene come agitata dal vento degli stimoli... il mio uomo / donna interiore non entra in campo. In sintesi non vivo ancora una vera vita spirituale. Quando invece inizio ad agire a un livello spirituale? Il livello spirituale posso descriverlo così:

1) Con il mio intelletto vedo il bene 2) Con la mia volontà lo scelgo, anche se costa 3) Ogni tanto, non sempre, gusto anche il piacere della scelta che ho fatto, la consolazione di averla fatta, i cui frutti positivi comunque edificano e realizzano la mia vita. Tutto ciò suppone che in me cresca il desiderio del bene, la volontà di cercarlo alla luce del Vangelo, imparando anche a distinguere dentro di me le "mozioni"

che lo Spirito Santo mi dona per attuarlo nella mia concreta situazione.

Se la preghiera è relazione, non è strano che, impantanato in una vita che è principalmente rapporto con i miei bisogni e con le cose, non mi si apra mai il tempo della preghiera. Forse, se ben guardo, difficile è anche una consegna del mio tempo a relazioni veramente profonde e gratuite. Determinante è allora imparare a riconoscere in me il desiderio che fa capolino e attende di sbocciare nella mia vita, e distinguendo dai bisogni o dalle aspettative che forse la fanno da padroni.

Capire che forse non trovo spazio per la preghiera semplicemente perché non offre rinforzi a livello psichico, e quindi debbo educarmi ad agire un atto di volontà nel bene di me stesso anche se non sperimento il piacere immediato del cioccolatino.

Imparare a scegliere il bene della preghiera anche quando costa una certa fatica o deprivazione in termini di saturazione degli stimoli... sento che il cell., la TV, il frigor, qualsiasi distrazione o faccenda mi "chiama", mentre decido di pregare, ma affermo ugualmente la mia determinazione... Questo vuol dire cominciare a vivere a un livello spirituale la mia vita e iniziare a trovare la via per realizzarla.

L'esperienza che accompagna il non pregare è, in questo caso, più facilmente quella della svogiatezza o della noia, del tedium, dell'inerzia. Si tratta di un'esperienza che in generale ha a che fare con una deprivazione di desiderio. Per uscire da questa situazione si tratta allora di capire come fare crescere i desideri. Si parte dall'esperienza dei bisogni, si impara a dilazionare la soddisfazione dei bisogni, scoprendo così dimensioni sempre più ampie, fino a fare crescere i desideri di livello profondo. In sintesi debbo imparare a conoscermi e ad attivare energie e motivazioni in cose più grandi della Nutella.

Qual è l'elemento cruciale che consente al desiderio di crescere? Il tempo. Il tempo deve passare. Se non c'è tempo il desiderio semplicemente non può crescere. Dunque occorre perseveranza. Il desiderio ha bisogno di tempo. Se dovessi rappresentarvi questa cosa, ne farei un semplice grafico cartesiano. Sull'asse delle ascisse metterei il tempo e su quello delle ordinate metterei l'intensità del