

# **La gestione dei pensieri: come imparare dai Padri della Chiesa**

di Maurizio Del Nero

## **1^ Parte**

Gli effetti dei pensieri sullo stato di salute o di malattia erano già conosciuti nell'antichità, nel monachesimo antico. Come esempio scegliamo due esponenti fondamentali: Evagrio Pontico e Giovanni Cassiano.

Vediamo ora il significato e come operare per la gestione dei pensieri.

---

### **Evagrio Pontico [1] (346-399)**

Nel suo trattato *Antirrhetikon* (raccolta di repliche) elenca più di 600 tipi di autosuggestione che possono far ammalare una persona e contrappone all'autosuggestione versetti della Sacra Scrittura per allontanare e sconfiggere i pensieri malsani.

E' l'esperienza propria e comune ad altri, come l'autosuggestione sia la causa di tante difficoltà nella nostra vita quotidiana, di problemi con i propri stati d'animo, con il lavoro, con i sentimenti, nelle relazioni.



Se ci osserviamo scopriamo che costantemente viviamo con pensieri automatici in determinate situazioni, frasi con cui reagiamo agli inconvenienti: "Non sono capace, è troppo difficile", ecc. a cui reagiamo con un autoconvincimento positivo.

L'esperienza degli antichi monaci sugli effetti dei pensieri, le frasi che bloccano, rendono di cattivo umore, producono le passioni

negative: i vizi, con altre che aiutano ad avere forza, coraggio, slancio nell'affrontare le situazioni difficili, vivere le passioni positive: le virtù.

I monaci compresero quanto fosse importante vincere la autosuggestione con l'autoconvincimento, in quanto qualunque sforzo di volontà nel cambiare se stessi risultava vano se si lasciavano dentro i pensieri negativi.

Si tratta di andare al di là dei propri stati d'animo che si articolano in parole, frasi, immagini, sensazioni che hanno così un grande impatto sui nostri atteggiamenti verso noi stessi, gli altri, la vita, Dio.

Come gestivano gli antichi monaci i loro pensieri?

Cosa consigliavano?

Quali metodi svilupparono per far nascere pensieri positivi che risanano, che ci aiutano a perfezionare la nostra natura, che aprano a Dio?

Nel monachesimo essenziale è la tensione verso Dio che significa la purezza del cuore.

Vivere alla presenza e col pensiero costante di Dio che nel quale solo si trova pace, amore.

In questa strada ci si imbatte nell'ostacolo dei pensieri che impediscono di pensare a Dio di aprirsi a lui, è una lotta continua con i pensieri un combattimento verso quelli cattivi che vogliono trascinarci in altre direzioni e uno sforzo costante nell'averne quelli buoni che portano all'unione con Dio ed essere in armonia con il modo di pensare e di sentire di Dio (*giustizia*).

Sono dunque i pensieri a decidere se si vive in armonia con lo Spirito di Dio o in opposizione ad esso, allora anche le azioni si conformeranno ad esso.

## **L'autosuggestione.**

Evagrio Pontico suddivide i pensieri negativi in base agli **otto vizi capitali**, che ci allontanano da Dio.

Ogni vizio ha la sua specifica suggestione che trova ascolto dentro di noi e suscita una errata disposizione d'animo, allora il vizio ci tiene in pugno e ci separa da Dio e ci consegna in balia dei demoni.

I primi tre vizi: gola, fornicazione, avarizia corrispondono alle pulsioni di fondo dell'essere umano: avidità di possesso, di piacere e potere, di riconoscimento e di affetto.

Le pulsioni si nascondono dietro motivi ragionevoli si esprimono in comandi interiori e ci istigano a soddisfare il bisogno.

Evagrio nota nei monaci a proposito del vizio della gola delle suggestioni:

*"Il digiuno non ti serve a niente"* Antirrheticon,2

*"Il cibo non basta"* Ant. 8,10

*"Non ti estenuare nei digiuni. Il digiuno ti nuoce alla salute"* Ant. 14,20,25

Pensieri che ruotano intorno al proprio benessere fisico, che per ogni dolore suggeriscono tutte le malattie possibili e spingono a preoccupazioni inutili.

Al vizio della fornicazione:

*"Non verrai mai a capo della tua sessualità"* Ant.1,4,8

*"Ho il diritto di soddisfare la sessualità"* Ant.5

*"Non serve a niente lottare contro le pulsioni"* Ant.28,31-37

Per Evagrio sotto questo segno negativo ci si può concedere di indulgiare presso ciò che ci affascina, viene a capo della propria sessualità chi la accoglie in sé, la accetta e si riconcilia con essa.

Al vizio dell'avarizia:

*"Non hai abbastanza per te se dai in dono qualcosa"* Ant.9

*"Devi lavorare di più per avere sufficienti assicurazioni per il futuro"* Ant.4,26,50

Una pulsione innata che ha la sua giustificazione, farci vivere in modo responsabile ma andando oltre misura rendendoci inquieti e insoddisfatti.

Il desiderio di possesso è strettamente collegato a quello di riconoscimento.

Circa i vizi che nascono da un nostro rapporto disordinato con i nostri sentimenti Evagrio elenca: la tristezza, la collera, l'accidia.

Al vizio della tristezza, si compatisce se stessi, si è insaziabili nel proprio desiderio di successo, di beni materiali, di affetto, di riconoscimento, le aspettative nei confronti di se stessi e del mondo sono troppe elevate.

I desideri esagerati non sono esauditi e ci si rifugia nell'amarezza, ci si sente offesi e tristi, forzando così l'affetto del prossimo. Si considera gli altri responsabili della propria miseria.

*"Non serve a niente, Dio comunque non mi aiuta"* ant.1,4

*"Sono abbandonato, Dio e i suoi angeli non si occupano di me"* Ant.10

*"I demoni mi perseguitano, mi hanno in loro potere"* Ant.28-34

*"Mio padre e mia madre moriranno presto. Come farò allora a vivere?"* Ant.42

Con il vizio della collera insultiamo e incolpiamo interiormente l'altro con soliloqui interiori, esaminiamo le sue affermazioni per trovare punti deboli, per fargli fare brutta figura, per coprirlo di ridicolo e distruggerlo.

*"L'altro non fa nessuno sforzo, vive in modo completamente sbagliato".* Ant.14.

Questa autosuggestione divora interiormente, ci rende burberi, amareggiati, aggressivi con il mondo considerato ostile creando più confusione.

Il vizio dell'accidia toglie alla persona ogni forza interiore, la paralizza, induce svogliatezza e insoddisfazione per il lavoro alla ricerca di attività meno faticose e più interessanti. Si sprofonda nella tristezza, si svaluta tutto e si ritiene che agli altri vada meglio. Ant.23-26.

Nel vizio della vanagloria si cerca di dimostrare continuamente quanto si è bravi non ci si accetta e si fa crescere il proprio valore in maniera esagerata ritenendosi migliori degli altri e isolandosi da loro.

*"Sei famoso tra gli uomini. Tutti conoscono il tuo zelo spirituale"* Ant.6.

*"Guarda, sei stimato perché ti ho dato il dono di operare guarigioni"* Ant.35.

Nel vizio dell'orgoglio si sminuiscono gli altri portandone alla luce gli errori e li si giudica continuamente, ci si sente puri e perfetti, egocentrici e superiori.

*"Guarda, sei diventato un monaco perfetto"* Ant.39.

*"Guarda hai sconfitto i tuoi nemici"* Ant. 48.

*"Lo fa per motivi egoistici. In questo si vede ancora una volta quanto sia egocentrico e falso"* Ant.52-54.

Secondo Evagrio e la tradizione monastica attraverso le frasi i pensieri prendono forma in noi, le frasi ci conducono a comportamenti sbagliati, esse operano in noi determinate disposizioni d'animo che si esprimono per mezzo di frasi.

La lotta con le frasi positive (autoconvincimento) modifica il nostro stato d'animo verso il bene, che si oppongono a quelle negative (autosuggestione) che rafforzano le disposizioni d'animo negative.

### **L'autoconvincimento.**

E' il cosiddetto metodo antirretico, praticato dai monaci di cui Evagrio Pontico lo ha descritto in modo dettagliato, consiste nel contrapporre subito ad una frase negativa che viene in mente un'altra positiva, che per i monaci è una frase della Scrittura.

Si regola così un riflesso in modo consapevole sostituendolo così con uno positivo che diventa automatico come quello negativo.

Il far pratica con una parola positiva ripetendosi ogni giorno la parola adatta a sé, essa diventa il sentiero che apre verso la vita e Dio.

Associandola ad azioni ben precise ad attività e situazioni della vita quotidiana che si ripetono costantemente e che eseguiremo comunque, faranno cambiare il nostro comportamento.

L'arte della vita spirituale consiste nel rendere le piccole cose di ogni giorno un allenamento alla presenza di Dio.

Si ripetono frasi positive fino a farlo diventare un modello di reazione positivo, attivando automaticamente schemi positivi, come faceva prima quello negativo.

Ripetendo ogni giorno le stesse parole gli eremiti lavorano alla propria conversione interiore, frasi abituali in cui ciascuno sceglie quella più giusta che lo affascina di più.

Siccome i pensieri con i quali ci addormentiamo influenzano i sogni che facciamo, i pensieri negativi o positivi continueranno ad agire nel sonno, i monaci prendono l'abitudine di alzarsi al mattino con pensieri positivi, con la preghiera, ugualmente alla sera i pensieri negativi sottraggono energia e dispongono a cattivi stati d'animo.

Per i padri non basta avere pensieri positivi ma occorre associarli ad azioni, attività che eseguiremo e che si ripetono costantemente.

L'autosuggestione passa per la mente e il cuore senza che ce ne accorgiamo per questo i monaci ricorrono al silenzio, l'inattività, i pensieri e le frasi non vengono rimossi ma scoperti messi a confronto per vedere le tracce dei pensieri che ci condizionano contrapponendo le parole della Scrittura: libro dei Salmi o dei Proverbi [2], parole di Gesù.

Per trovare la giusta replica, per l'allenamento alla giusta disposizione d'animo.

Tali frasi poi affiorano quando ci si ritrova in determinate situazioni anche impreviste, contrassegnando le nostre reazioni agli avvenimenti della vita quotidiana.

A questo scopo i monaci usavano l'altra tecnica detta "*ruminatio*" come la mucca che mastica continuamente il suo bolo così la parola di Dio affiorerà da sola al momento giusto.

Altra tecnica "*la preghiera di Gesù*" la ripetizione costante del nome di Gesù trasforma l'uomo e i suoi sentimenti in positivo e a profonde esperienze di unione con Dio.

*Don Maurizio Del Nero*

*Prima parte*