

La gestione dei pensieri ...

di Maurizio Del Nero

2^ Parte



Giovanni Cassiano [3] (360-435),
 il più significativo autore del monachesimo antico, ci spiega perché i pensieri hanno un effetto su di noi con la concezione che i pensieri servono a trasformare lo spirito dell'uomo in ciò che essi gli raffigurano alla sua mente. Il contenuto dei pensieri determina la qualità dello spirito umano facendone una persona buona o cattiva.

Egli scrive: *"Per forza di cose una mente che non ha nulla a cui poter ricorrere e presso cui indugiare di preferenza è costretta a mutare ogni ora ogni attimo dietro la diversità di ciò che si insinua in essa e, attraverso ciò che avviene all'esterno, a tramutarsi immediatamente nello stato d'animo che per primo le si presenta"*[4]

Vuol dire che se la mente non ha qualcosa, una meta a cui è rivolta, viene colta da una molteplicità di pensieri, è in balia di tutto ciò che l'esterno gli riversa in lei, non vive ma viene vissuta da forze esterne.

Si occuperà di ciò che ad essa si presenta, distraendola e lacerandola interiormente, dominata da ciò che gli si presenta allo sguardo non trova la posizione dalla quale esaminare e valutare gli influssi esterni.

"La mente, una volta messi da parte gli impegni e gli esercizi spirituali, senza più dedicarsi alle discipline dell'uomo interiore, s'induce a coltivare uno stato d'inerzia, assuefacendosi ad una condizione di continuo torpore."[5]

Come rimedio Cassiano propone:

"Dipende in gran parte da noi che migliori la natura dei pensieri, che nel nostro cuore sorgano quelli santi e spirituali o quelli terreni e carnali. Vengono applicate la frequente lettura e la costante meditazione della Sacra Scrittura, affinché ci sia offerta l'opportunità di colmare la memoria con un contenuto spirituale. La frequente recitazione dei salmi, affinché attraverso di essi ci venga raccomandata una contrizione costante. Lo zelo praticato nella veglia, nel digiuno e nella preghiera, affinché lo spirito tornato lucido non provi gusto alle cose terrene, ma contempi quelle paradisiache". [6]

La mente, per Cassiano si trasforma in ciò di cui si occupa, essa non può sottrarsi ma può decidere solo di che cosa occuparsi, e la *selezione dei pensieri* è uno dei compiti principali della vita spirituale.

Se ci immergiamo nella parola di Dio ci tramuteremo in essa, si compie in noi con la meditazione la sua incarnazione.

"Mentre l'attenzione della mente è occupata nella lettura e nell'apprendere quegli insegnamenti, necessariamente essa non sarà accattivata dai lacci dei pensieri nocivi."[7]

Sebbene non sia possibile determinare i nostri stati d'animo con la selezione esclusivamente dei pensieri o con la sola parola di Dio, per i monaci antichi i pensieri esercitano un influsso notevole sulla nostra mente, sulle disposizioni d'animo, sulle nostre azioni in maniera positiva o negativa.

L'ascesi è essenzialmente lotta contro i pensieri negativi e tensione verso i pensieri positivi che corrispondono allo spirito di Dio per giungere alla *purezza di cuore*.

La maggior parte dei pensieri si lascia articolare verbalmente, ci influenzano attraverso autosuggestioni che sono nella nostra testa.

Spesso sono dei comandi interiori che conducono in una direzione sbagliata o ci fanno interpretare in maniera erronea la realtà dandoci una visione falsa del mondo, di noi stessi e degli altri, ci suggeriscono un giudizio su una persona o sulla nostra situazione, sul mondo.

Cosa ci dice la psicologia circa lo studio dei pensieri ?

Diversamente dalla *psicologia del profondo* (S. Freud e C. G. Jung) che non tengono conto delle parole e delle frasi, ma vede nei sogni, nelle immagini e negli archetipi ciò che condiziona l'inconscio e il comportamento della persona, la *psicologia comportamentale* (B.Skinner), quella *cognitivo-comportamentale* (A. Ellis e A.T. Beck), quella *cognitivo causale* (A.Tamburello), con la relazione tra pensieri,

emozioni, comportamento ci dice che l'uomo può **autogestire** i suoi pensieri e modificare il proprio comportamento mediante **stimoli autogenerati**.

Non solo i fattori esterni condizionano i nostri comportamenti ma anche noi possiamo influire su di esso con la tecnica di autogestione.

Nella tecnica del training autogeno si usano le frasi di fiducia, utilizzato come tecnica di rilassamento per mantenere quiete e tranquillità e riuscire in buone prestazioni.

Nell'analisi transazionale (AT), E. Berne individua nei tre stati dell'Io (genitore **G**, adulto **A**, bambino **B**) tre rispettivi comportamenti.

Ritroviamo termini di paragone con le esperienze dei monaci con l'autoconvincimento. L'AT distingue quattro posizioni esistenziali che vengono espresse dalle frasi:

Io sono O.K. – tu sei O.K.

Io non sono O.K. – tu sei O.K.

Io sono O.K. – tu non sei O.K.

Io non sono O.K. – tu non sei O.K.

Che sono il modello di fondo dei pensieri e sentimenti secondo il quale viviamo secondo un diverso **copione** che determina la nostra esistenza.

Allora come possiamo gestire i pensieri ?

L'*autoconvincimento* che si contrappone all'*autosuggestione* è il metodo che i monaci antichi usavano per gestire i pensieri che opprimono la persona.

Un altro modo è quello di *interrogarli*, dimostrare l'assurdità con delle domande, il pensiero negativo non viene respinto, non si tratta di non ammettere il dubbio, ne di vietarlo o reprimerlo ma di gestirli con tranquillità sottraendo ad essi la loro forza distruttiva.

Si affronta il pensiero lo si ammette, il monaco dà loro conferma per deviarlo e così superarlo. Non si tratta di cacciarli con prove contrarie o reprimerli ma impiegare una propria reazione contro di essi, con una decisione personale, gestirli.

Il fatto che i pensieri si ripresentino non è un male.

“Un fratello andò dall'abate Poemen e gli disse:

'Padre, ho tanti pensieri, per i quali corro dei pericoli'. Il vecchio lo portò all'aperto e gli ordinò: 'Gonfia il tuo petto e arresta i venti'. Egli rispose: 'Non posso fare questo'. Allora l'anziano replicò: 'Se non puoi fare questo, non puoi impedire neppure che i pensieri non vengano. Tuo dovere è invece resistere a essi'.[8]

Si ammette il pensiero in noi ma non lo si mette in pratica.

Si lotta contro di lui andando alla radice con domande vedendo l'opposto positivo, impossessandosi della forza che vi si nasconde.

In questo modo non si viene posseduti dal pensiero diventando idee coatte.

Ci sono comunque persone per le quali non è bene far entrare pensieri negativi dentro di sé per lottare con essi, bisogna respingerlo subito all'inizio senza occuparsene. Respingerlo all'inizio è più facile. Ciò dipende dal singolo e dalle sue capacità di sostenere gli sforzi.

"Se le passioni entrano e, nella lotta, tu dai e ricevi colpi, essi faranno di te un uomo provato (...).

Ci sono altri, poi, ai quali è meglio che le passioni non si accostino e per i quali c'è l'urgenza di reciderle immediatamente".[9]

Un altro modo di gestire i pensieri è quello che invece di *troncare* i pensieri subito o lottare con essi, al modo di come si riceve una palla parandola delicatamente, si afferra regolarmente e la si ributta indietro sottraendole la forza d'urto senza farsi del male.

Un altro modo è quello di *distanziarsi* dal pensiero, non lo si rende proprio.

Rivelare tutti i pensieri a un padre spirituale si sottrae ad essi forza.

L'arresto dei pensieri gettarlo fuori da sé senza occuparsene.

Questo metodo è indicato quando il pensiero non porta a niente, non c'è un bisogno, né un desiderio profondo che riveli alla persona qualcosa di sé, quando il pensiero è ossessivo e sterile.

Credere con fiducia: agire come se fosse vero.

La fede per i monaci antichi non è tanto credere a dogmi e verità rivelate quanto un *'fare come se'*.

Vuol dire che la Scrittura è parola di Dio, essa opera ciò che esprime, in questa fiducia ci si comporta senza dubbi semplicemente come se fosse vera prima ancora di saperlo con certezza.

Cos'è il pensiero senza causa?

E' il pensiero che viene quando una persona è attenta ad un oggetto da cui potrebbe derivare un tale pensiero né sta facendo qualcosa che lo potrebbe suscitare.

Il pensiero che viene non deriva da una logica consequenziale o deduttiva, da uno stato o un'azione precedente.

Viene: "Da Dio deriva non solo l'avvio delle opere, ma anche dei pensieri buoni: è Lui che ci ispira le opere animate da una volontà santa, e le decisioni e l'opportunità di porre in atto quello che rettamente noi desideriamo."[10]

Il principio del pensiero senza causa origina dallo Spirito Santo che accede liberamente al cuore, muove i pensieri e i sentimenti.

Senza causa è ciò che parte da un atto libero che avviene tra due persone e che fa sì che l'uomo superi il determinismo a cui è abituato grazie al **principio agapico**.

Nell'amore che gli viene da Dio, supera questo determinismo, vive una sorta di esodo dalle leggi della consequenzialità, dell'evidenza, e realizza dei rapporti ad un livello superiore.[11]

E' un pensiero che nasce libero, che attira, coinvolge, non fa forza e non preme, fa appello alla nostra libera decisione, un pensiero che ci fa liberi è per il nostro bene e la nostra santificazione.

Gesù ci dice che è dal cuore che vengono tutti i pensieri:

"Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi,²²adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza.²³Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo» (Mc 7,21-23).

E *"Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio"* (Mt 5, 8).

La mente non può non avere pensieri, i padri della Chiesa ci insegnano come gestirli ancor prima che nascesse la psicologia, noi possiamo gestire i nostri pensieri e aiutare gli altri, è fondamentale per la nostra crescita spirituale e la vita mistica, l'unione con Dio qui e ora e la visione di Dio-Trinità, Amore-Vivente. E ti sembra poco! Coraggio abbiamo un gran numero di testimoni che fanno il tifo per noi.

don Maurizio Del Nero

[1] Discepolo di Origene e dei monaci greci, esercitò un largo influsso in Oriente.

[2] I proverbi in latino "proverbia" sono l'introduzione all'azione, l'autoconvincimento per la presa di possesso dell'esistenza. Cf. G. Von Rad, Teologia dell'Antico Testamento, I, Paideia, Brescia 1972, pp.432-434.

[3] Le sue conferenze hanno esercitato un enorme influsso su tutta l'ascetica posteriore.

[4] Cassiano G., Conferenze ai monaci I, XXIV,1,5 Città Nuova, Roma 2000.

[5] Ib., II, XXII,3.

[6] Ibid., op. cit.,1,17.

[7] Ib., II, XIV,10.

[8] L. Coco(ed.), *Deti dei Padri del deserto*. Serie alfabetica, Piemme, Casale Monferrato (Al) 1997, Apo 602, Poemen 28.

[9] *Ibidem*, Apo 386, Giuseppe di panefisi 3.

[10] Cassiano, II, XIII,4.

[11] M.I. Rupnik, *Il discernimento*,II, Lipa, Roma 2002, pp.67-70.

BIBLIOGRAFIA per approfondire.

Cassiano G., *Conferenze ai monaci I e II*, Città Nuova, Roma 2000.

Coco L. (ed.), *Deti dei Padri del deserto*, Piemme, Casale Monferrato (Al) 1997.

Grün A., *Terapia dei pensieri*, Queriniana, Brescia 2006.

Righetti M.- Strumia A., *L'arte del pensare*,ESD, Bologna 1998.

Rupnik M.I., *Il discernimento*, II, Lipa, Roma 2002.