

Vigilanza e attenzione su di sé: il versante psicologico

Carlo Bresciani

Non basterebbe il giorno intero se cominciassi a esporre tutta la portata del comando: "sta attento a te stesso, sii vigilante"ⁱ. Il tema della vigilanza su di sé, come atteggiamento necessario all'uomo di fede, è evocato più volte da Gesù nel Vangelo (Lc 21,36; Mc 13,33-37; Mt 24,42-51; ...) e nelle lettere (1Cor 16,13; 1Pt 5,8; 2Gv 8; Ef 5,15; Col 4,17). È un classico nella spiritualità cristiana e dei testi ascetici, come l'articolo di A. Piovano, pubblicato in questo numero, descrive molto bene.

È fuori dubbio che ognuno che voglia essere veramente libero, e non soltanto guidato dagli impulsi del momento, non possa che essere vigilante sui moti del proprio spirito e sui dinamismi della propria psiche. Non è possibile essere fedeli ad un qualsiasi progetto senza vigilare su di sé e sulla corrispondenza delle proprie scelte con il progetto che ci si è dato. È necessaria una saggia attenzione a quanto può distogliere da questo ideale, in particolare alle «seduzioni», che presentandosi come forti attrazioni, ma nascoste sotto mentite spoglie, ingannano facilmente colui che è distratto. La vigilanza è il presupposto per scelte che siano frutto di discernimento attento: «La vigilanza si attua nelle diverse forme di rinuncia, sia a ciò che è illecito sia – con la dovuta discrezione – a qualcosa che sarebbe di per sé lecito... Una simile ascesi giova pure al sistema nervoso, unifica la mente, aiuta il raccoglimento nella preghiera»ⁱⁱ.

È

Possiamo distinguere **due tipi di vigilanza**: la vigilanza come attenzione agli **stimoli esterni** (persone, cose o situazioni) che possono influenzare negativamente il funzionamento della nostra personalità e la vigilanza sugli **stimoli che provengono dall'interno** (impulsi, fantasie, bisogni...). Entrambi i tipi di stimolo **provocano reazioni, destano desideri, suscitano tensioni** più e meno feconde nel normale funzionamento della personalità, in dipendenza dal modo in cui sono riconosciuti, affrontati o tenuti sotto controllo.

Vigilanza sugli stimoli esterni

La vigilanza sugli stimoli esterni richiede un controllo delle porte della città del nostro io. In quella casa in cui entra di tutto, senza alcun equilibrato controllo, è certamente difficile vivere per chiunque. Gli stimoli che provengono dall'esterno possono, infatti, portare dissipazione o, quanto meno, rendere più difficile il mantenimento di un ordine di vita, possono far perdere il controllo della situazione, destare impulsi e desideri che poi la persona non riesce a gestire adeguatamente. Il troppo «rumore» impedisce la concentrazione su qualsiasi compito di un certo rilievo.

L'appello alla **custodia dei sensi**, in fondo, richiama esattamente questo. La custodia degli occhi o dell'udito, ma non solo, permette una maggior concentrazione su ciò che si vuole sia oggetto unico della nostra attenzione. Fino a un certo punto, **preservare l'io da determinati stimoli è necessario per tenere a bada con maggior facilità i bisogni contrari a una vita di concentrazione, di fedeltà agli impegni e di dedizione alla volontà di Dio**. Per esempio, certe scene che la televisione può presentare non aiutano certo a gestire con equilibrio lo stimolo sessuale presente in ogni persona.

Bisognerebbe essere insensibili agli stimoli di qualsiasi genere per non vedere la necessità di questo tipo di vigilanza. Essa richiede che si mettano in atto alcune difese verso l'esterno: sottrarsi ad alcune visioni o letture (custodia degli occhi), proteggersi da alcuni incontri – o quanto meno non prolungarli oltre lo stretto dovuto –, non lasciarsi andare a certi tipi di chiacchiere con persone che possano distrarre o orientare la nostra attenzione su aspetti sconvenienti, non giocare con le emozioni e i sentimenti degli altri... **Queste difese sono necessarie, come lo sono le porte di casa nei confronti dei venti troppo freddi o troppo caldi che possono spazzarla, metterla a soqquadro e renderla inabitabile**.

Ma bisogna riconoscere che non tutte le difese sono adeguate ad una vigilanza che mantenga lo spirito umano in un **sano equilibrio di rapporti interpersonali**, cosa fondamentale per la maturità di una persona, inserita nella realtà sociale, magari anche con attività richieste dai doveri di stato. Vigilare sui tipi di relazione instaurati con donne è certo necessario per l'uomo che vuol vivere una vita celibataria, ma fuggire qualsiasi incontro con una donna, anche molto fugace, fino al punto di non permettersi di alzare gli occhi su di lei, se nonostante tutto la si incontra, può indicare una vigilanza nei confronti di stimoli che possono destare desideri sessuali, ma certo il risultato difficilmente sarà un equilibrio tale che permetta libertà di relazioni interpersonali. Vigilare sugli stimoli sessuali è cosa necessaria, ma **una vigilanza così rigida è sicuramente patologica**, in quanto non permette relazioni libere, benché per vocazione celibatarie o verginali. Ciò non toglie che una vigilanza nelle relazioni con l'altro sesso debba essere attuata anche dalle persone sposate, se non vogliono che l'impegno scelto di fedeltà matrimoniale diventi solo un pio desiderio.

Ci può essere, quindi, sia un eccesso di vigilanza, sia una sua carenza. Nell'un caso e nell'altro va di mezzo l'equilibrato rapporto della persona con se stessa e con gli altri.

La vigilanza nei confronti degli stimoli esterni è indispensabile per rispondere adeguatamente alle esigenze della realtà, alle persone che s'incontrano nel lavoro o nella vita di ogni giorno. L'essere umano è relazionale, cresce e si realizza nelle relazioni, per questo quando pretende di escluderle completamente dalla sua vita va verso l'involutione psichica e spirituale. Inoltre, la chiamata di Dio, quella che sta a fondamento del nostro essere cristiani, è chiamata ad amare e a fare il vero bene all'altro. Ciò comporta un incontro e un ascolto dell'altro nelle sue esigenze più profonde e più vere.

D'altra parte, l'amore per il prossimo non comporta che ci esponiamo a ogni tipo di situazione, incuranti di cosa ciò possa significare per noi e per l'altra persona. Chi presume troppo di sé non è certamente l'eroe, ma il temerario. Per lui vale il detto: «chi è incurante del pericolo, perisce in esso». È così che anche quelle che potevano sembrare le migliori buone intenzioni, finiscono per tradire l'incauto che si è lasciato condurre solo da esse.

Tutto ciò impone di riflettere un po' più profondamente sul come attuare una vigilanza adeguata e costruttiva nei confronti degli stimoli esterni. Non ci si può formare senza mettere ordine anche ad essi. Ogni buon formatore lo sa, come ogni buon genitore sa che deve provvedere a organizzare l'ambiente in modo tale che il figlio non venga provocato oltre le sue capacità di gestione degli stimoli; ma nessun genitore può pensare che sia adeguato isolare completamente il proprio figlio dal contesto sociale in cui pure deve e dovrà vivere.

Tuttavia, **fino a un certo punto, gli stimoli esterni sono più facilmente controllabili degli stimoli interni.** È abbastanza facile non esporsi allo stimolo di un programma televisivo che potrebbe disturbare la quiete dello spirito: basta non accendere la televisione o renderla di fatto non disponibile. Entrare in clausura, facilita il controllo di determinati stimoli esterni, come la dissipazione dello spirito nell'eccessivo incontro con le persone e nelle chiacchiere inutili che questo comporta, e certamente ciò può risultare di utilità a chi cerca in primo luogo il rapporto con Dio. **Ma anche quando, per pura ipotesi, tutti gli stimoli esterni fossero sotto controllo, resta il fatto che ognuno di noi porta ovunque con sé se stesso.** Anche nella più rigida clausura, anche nell'eremitaggio desertico più solitario, emergono, e forse con più forza, **gli stimoli interni. La fuga mundi non è la fuga da se stessi. Anzi, il venir meno degli stimoli esterni può portare ad emergere con maggior forza quegli stimoli interni che non avremmo mai pensato di dover affrontare così direttamente nella nostra vita.**

Vigilanza sana

Ipervigilanza patologica

* Favorisce una risposta adeguata alle richieste della realtà	* Allontana dalle richieste della realtà
* È capace di distinguere stimolo da stimolo sulla base della loro gravità	* Non sa distinguere stimolo da stimolo sulla base della loro gravità
* È proporzionata alla gravità dello stimolo	* È sproporzionata alla gravità dello stimolo
* Favorisce la crescita dell'io attraverso un'integrazione maggiore di tutte le sue componenti	* Blocca la crescita dell'io non favorendo l'integrazione di tutte le sue componenti
* Preserva da stimoli che il soggetto non è pronto a gestire	* Vorrebbe preservare da tutti gli stimoli indesiderati

Vigilanza sugli stimoli interni

Qualcuno ha detto, forse con un po' di esagerazione, che il peggior nostro nemico siamo noi stessi, o meglio quella parte di noi che non corrisponde immediatamente a quello che noi vorremmo che fosse. **C'è, infatti, una parte di noi stessi, sottile, ma verissima e facilmente constatabile da tutti, che non si piega immediatamente anche alle migliori nostre buone intenzioni e ai comandi della nostra volontà. È proprio da questa verità che nasce un'imprescindibile necessità di vigilanza su se stessi.** Non basta chiudere porte e finestre, perché la casa del nostro io sia abitabile e confortevole.

Per fare questo è **necessario conoscere ciò che si muove in quella parte del nostro cuore che è ribelle alle nostre migliori intenzioni.** Non è così scontato che sia da noi conosciuta. Tutta la psicologia del profondo sta ad indicarcelo, anche se qualche volta questa verità ci disturba, perché insinua che c'è qualcosa di noi stessi che sfugge alla nostra conoscenza e questo ci rende più insicuri. Una delle verità meno scontate è che il soggetto conosca veramente se stesso, anche quando crede di conoscersi. Questo fatto disturba anche il concetto di libertà su noi stessi troppo superficiale e diffuso da una certa cultura.

L'imperativo scritto sul frontone del tempio di Delfi «*conosci te stesso*» mantiene ancora tutta intera la sua valenza. **Chi non conosce se stesso non può essere libero nei confronti di se stesso. Ciò che non conosciamo, non possiamo neppure dominarlo, o quanto meno tenerlo sotto controllo.** La vigilanza su di sé è la strada necessaria verso una conoscenza più profonda di sé, la quale, a sua volta, è il presupposto per un controllo e una guida sapiente della propria vita.

Anche per quanto riguarda la vigilanza sugli stimoli interni può presentarsi la **possibilità sia di un eccesso di vigilanza, sia di una sua carenza**, in modo analogo a quanto si è visto per la vigilanza sugli stimoli esterni.

L'eccesso di vigilanza porta a una scrupolosa e continua auto-osservazione, che toglie la serenità, la libertà e la fiducia nella vita. Lo scrupolo è una malattia dello spirito, frutto della pretesa di un controllo totale sugli stimoli interni. La sapienza della vita non si raggiunge con un'auto-analisi scrupolosa e interminabile.

Ma non si può pensare di evitare questo pericolo cadendo nel pericolo opposto del superficialismo, pensando che basti abbandonarsi alla spontaneità, perché tutte le cose si risolvano automaticamente per il meglio nella nostra vita. La spontaneità può talora, forse, portarci a Dio, ma questo non è assolutamente scontato. Il superficiale o il distratto non si rende conto di cosa sta capitando nella sua vita e, incoscientemente, si abbandona ad essa. **È colui che non sa chi c'è in casa sua e che cosa sta facendo.** Quando sarà costretto a prenderne coscienza, spesso sarà troppo tardi e i rimedi difficili da trovare.

Se si vuole approfondire ulteriormente cosa richieda la vigilanza su di sé, occorre tenere presente il peso che ha sul funzionamento della personalità la dinamica psichica del tipo specifico di personalità: che cosa parla veramente al

suo cuore? Dio o quella specifica parte di lui che resiste a Dio? Il bisogno di dominare con il proprio potere gli altri, la ricerca del prestigio personale, la ricerca del godimento, la ricerca di consenso o di guadagni materiali...?

L'aiuto della psicologia nella vigilanza su di sé

Ognuno di noi ha i suoi punti deboli, che influenzano sia la sua dinamica psichica sia la vita spirituale. Conoscerli è rendere più mirata e, quindi, più proficua l'attenzione su di sé. **La conoscenza della nostra specifica dinamica psicologica può darci un aiuto importante nella vigilanza:** ci rende maggiormente consapevoli di ciò che accade in noi, e così sappiamo su che cosa in modo particolare dobbiamo vigilare, quali porte o finestre sono più vulnerabili in noi, quali componenti della casa sono più fragili e, quindi, meritano qualche attenzione in più. **Altro è essere attento senza avere alcuna idea di quale possa essere il «nemico», altro è un'attenzione mirata che disperde meno energie e può essere più proficua. Conoscere meglio la propria psicodinamica può avere questo significato e questa utilità.**

Infatti, le diverse psicodinamiche danno un rilievo diverso ora a questo ora a quel bisogno. La psicologia della personalità umana ci ricorda che **gli stessi bisogni sono presenti in ogni persona, ma non tutti i bisogni sono presenti con la stessa forza dinamica e, inoltre, non in tutte le persone i bisogni ricercano la propria soddisfazione con le stesse modalità.** La psicologia ci mostra anche che i bisogni sanno camuffarsi fino al punto da nascondersi addirittura sotto le vesti di valori, anche di valori religiosi. Occorre una buona conoscenza della propria psicodinamica e una buona vigilanza su di sé per riconoscere i travestimenti. La ricerca di gratificazione affettiva, per esempio, può travestirsi nel desiderio forte di fare qualcosa per gli altri: dare agli altri per avere gratificazioni in cambio è qualcosa di molto diverso dalla carità, ma può trarre in inganno chi non ha imparato a conoscersi bene. Per un'altra persona, invece, la stessa ricerca di gratificazione affettiva può travestirsi nel desiderio di amicizia: il soggetto crede di agire per amicizia, mentre invece cerca dall'amico solo la propria gratificazione affettiva. La conseguenza è che, quando la gratificazione affettiva non viene soddisfatta, cade anche l'aiuto agli altri o l'amicizia.

I motivi e la passione

Come sempre, nella realtà umana **non basta la vigilanza psicologica,** nonostante la sua indubbia utilità. La conoscenza, per quanto corretta e molto profonda di sé, da sola non basta a cambiare atteggiamento. Nemmeno la conoscenza della propria dinamica psicologica da sola è sufficiente. È necessario mettere in campo altre forze per cercare di mettere ordine nella vita interiore. Se la conoscenza non è accompagnata da motivi validi per non lasciarci guidare da ciò che accade spontaneamente, e che oltretutto al momento può risultare molto attraente e piacevole, essa non porta a mutamenti. **Occorrono motivi validi per non lasciarsi portare da ciò che capita e per cercare di cambiare, altrimenti ciò che la vigilanza su di noi ha portato a constatare non si traduce, neppure ove fosse necessario, in cambiamenti di comportamento.** E poi bisogna tenere presente che ci sono mete e mete e che non tutte hanno lo stesso valore oggettivo per la persona.

Basta, allora, avere buoni motivi? Certamente sono necessari, ma **se i motivi non muovono il cuore e non attraggono il soggetto verso mete, magari molto impegnative, ma percepite come meritevoli di essere raggiunte, si possono avere mille motivi per assumere una determinata decisione e non decidersi mai a prenderla.**

È Dio che muove il cuore verso le vere mete della vita. **Il cuore si muove solo se ama e l'amore non può essere imposto.** Occorre che il cuore sia fortemente attratto da qualcosa, perché vigili su ciò che può togliergli il tesoro che ha scoperto e che non vuole perdere. **È l'amore che deve muovere la vigilanza su di sé.** È l'amore del proprio bene in Dio che deve portare a voler conoscere più in profondità se stessi, onde rendersi capaci di un amore più intenso, più pieno e più autentico per Dio e per i fratelli. Gesù stesso nel Vangelo parla della vigilanza come attesa amorosa dello sposo che deve arrivare, ma che non si sa come e quando arriverà (cf Mt, 25, 13). Chi non è vigilante lo perderà.

La psicologia non aiuta a conoscere il momento in cui si possono presentare quei desideri e bisogni che ci allontanano dallo sposo. Non potremo mai sapere con precisione «né il giorno né l'ora», ma qualcosa di più può dirci sul come essi si presentano in noi, quali siano le circostanze più pericolose per noi; possiamo così attivare una guardia almeno un po' più mirata, senza tuttavia mai presumere troppo di noi stessi fino al punto da allentare del tutto la vigilanza sulle altre porte, finestre o arredi della casa del nostro io.

«Repressione» e «soppressione»

La vigilanza è la condizione non solo per conoscersi e per essere in contatto con il proprio vero io, ma anche per **avere il giusto controllo di quella parte di noi stessi che recalcitra a consegnarsi al progetto che Dio ha su di noi.**

Che cosa permette la vigilanza? Non di ricomporre immediatamente dentro di sé l'unità, anche perché la situazione di tensione è una situazione esistenziale dell'essere umano: **è la condizione di chi è orientato a un fine, magari arduo, che non ha ancora pienamente raggiunto.** La vigilanza permette, invece, l'uso di difese più mature e più adattive nei confronti di quegli stimoli o di quei bisogni che tendono a distrarre o addirittura a distruggere il progetto di vita a cui la persona aspira. **È, quindi, una necessità per chi vuole essere più libero in casa sua.**

La vigilanza, così intesa, permette quell'ulteriore atteggiamento di umiltà che deriva dalla consapevolezza che non ci sono soluzioni definitive alla lotta quotidiana che dobbiamo ingaggiare con noi stessi. **Ciò permette anche un affidamento diverso e più consapevole all'opera dello Spirito, perché, resi più coscienti del «nemico» dentro di noi, si è anche più consapevoli delle difficoltà a superarlo, dato che non potrà mai essere del tutto e per sempre debellato. Ancor di più ci si rende consapevoli della limitatezza delle nostre forze umane. Non si tratta, dunque, di reprimere, di cercare cioè di eliminare completamente ciò che ci disturba, quanto di tenere a bada (soppressione psicologica), invocando l'insostituibile aiuto della grazia.**

La difesa psicologica della repressione usa la vigilanza come progetto di tenere tutto e sempre saldamente solo nelle proprie mani. Questo porta all'ipervigilanza di cui si è detto, quasi che sia possibile l'eliminazione completa di ciò che contrasta con la nostra volontà e introduce un continuo sforzo di reprimere, anziché di far crescere, quella parte di noi che ci mette in lotta con noi stessi. **A noi è possibile solo il controllo, non l'eliminazione di questa parte.** La parabola del grano e della zizzania (Mt 13, 24-30) lo indica chiaramente.

La difesa psicologica della soppressione accetta la fragilità, di cui una vigilanza accorta ci ha resi consapevoli, in quanto è una condizione ontologica della nostra esistenza. Non potendo, quindi, mai essere completamente eliminata, dobbiamo assumere un altro atteggiamento: innanzitutto incominciare a **riconoscere le sue manifestazioni, accettando appunto che siamo fragili in questo o quello specifico aspetto, imparando a riconoscere quali siano le porte di ingresso e le manifestazioni di tali fragilità in noi** e imparando così non tanto a chiuderle del tutto – non possiamo sopprimere le condizioni del nostro vivere (come potremmo diventare ciechi, non avvertire più la fame o cessare di essere sessuati?) –, quanto a ricondurle entro i limiti di ciò che è necessario a una vita equilibrata dedita all'amore di Dio e del prossimo. Le porte, le finestre e gli arredi fragili sono parte di noi, sono dentro di noi. **La vigilanza ci può aiutare, se non altro, a sorvegliarne gli ingressi e a non lasciare scorazzare per casa a suo piacimento quello che non possiamo assolutamente tenere fuori di casa, perché è parte ineliminabile di noi stessi.**

Questa consapevolezza, anziché allontanare da Dio e introdurre una sorta di atteggiamento rinunciatario, porta a riconoscere ancor più profondamente che solo in Lui c'è speranza di una vittoria. Solo se lui ci attira a sé (Gv 6,44), e noi ci lasciamo attirare da lui, è possibile vincere, non senza lotta, le resistenze che dentro di noi sono sempre troppo forti per le nostre sole forze.

ⁱ S. Ambrogio, *Regole morali*, PG 31, 208B.

ⁱⁱ C.M. Martini, *Sto alla porta*, Centro Ambrosiano, Milano 1992, pp. 52-53.