

Immaginazione e discernimento nella preghiera ignaziana.

Guia Sambonet

L'immaginazione è una funzione naturale negli esseri umani. È l'immaginazione a permetterci di comunicare con noi stessi e con gli altri. Tu mi parli e, *prima* di tradurre le tue parole in concetti, io *vedo* (ascolto, o tocco) con gli occhi dell'immaginazione quello di cui stai parlando. Le tue parole suscitano in me un'emozione e l'emozione presente si collega al ricordo di emozioni simili vissute in passato e trae da esse le informazioni che orienteranno la mia risposta alle tue parole.

Questo processo accade nella nostra mente in una frazione di secondo e il più delle volte non siamo consapevoli della complessa concatenazione di immagini ed emozioni che ci porta a rispondere in un modo piuttosto che in un altro. Ogni stimolo esterno accende una lunga serie di immagini nascoste nella memoria. È bene che sia così: se quelle immagini e quei ricordi fossero sempre presenti alla coscienza il carico sarebbe insopportabile. I bambini sono più diretti e spontanei proprio perché hanno accumulato meno immagini/ricordi. Da adulti, quanto meno siamo gravati da antichi traumi o da un'adesione meccanica a regole esterne divenute abitudini tanto più siamo liberi e creativi nel rispondere alle nuove circostanze. Ma non ci è chiesto di tornare bambini. Perché solo quando arriveremo a coniugare nel giusto modo le esperienze passate con l'autenticità dei bambini saremo in grado di aiutare anche altre persone a crescere umanamente e spiritualmente. E viceversa, solo quando saremo in grado di aiutare altre persone a crescere sapremo dare significato e valore alle esperienze del nostro passato. Solo allora ci diventerà chiaro qual è la nostra vera identità agli occhi di Dio.

Oggi, grazie alla possibilità di monitorare l'attività cerebrale, le neuroscienze provano l'esistenza di meccanismi psichici che i mistici conoscono da sempre. Situazioni e attività diverse attivano parti diverse del cervello: sognare, vedere, toccare, ascoltare, ricordare, leggere, scrivere, pregare, meditare, contemplare, parlare, studiare, sentire gioia, sentire dolore, partecipare alla gioia o al dolore di altre persone, vivere e ammalarsi e morire. Le parti del cervello che regolano i processi affettivi, emotivi, immaginativi e sensitivi e le parti che regolano i processi razionali e operativi sono continuamente in relazione tra di loro. Ed entrambe continuamente si aprono (o si chiudono) per ricevere, elaborare e rispondere a quello che stiamo vivendo.

Nella relazione e nella comunicazione con Dio (e – secondo la tradizione cattolica – con gli angeli, i santi e i nostri cari che vivono nello spirito e non più nel corpo) accade esattamente lo stesso. Anche le parole della Bibbia ebraica e dei Vangeli stimolano in noi che le leggiamo o le ascoltiamo una serie di immagini collegate a situazioni che abbiamo vissuto in passato e generano nuove immagini a partire da quei ricordi. In un certo senso, si potrebbe dire, il brano biblico sul quale preghiamo diventa il luogo in cui le parti più profonde di noi possono emergere per aprirci alla possibilità di incontrare l'immaginazione trasformatrice di Dio. Il sogno di Dio per noi.

Naturalmente, affinché un'esperienza di preghiera ricca di immagini ed emozioni dia vita a comportamenti in sintonia con la volontà di Dio per noi e per le persone e le situazioni che incontriamo, dopo che la preghiera è terminata è necessario rendere nuovamente attive le nostre facoltà razionali. È necessario capire quali frutti dell'immaginazione raccolti in preghiera sono da attribuire a noi stessi e quali possiamo invece accogliere come comunicazioni divine, non prodotte da noi.

Il processo di discernimento dell'esperienza di preghiera non è facile e i suoi esiti non sono mai sicuri al cento per cento né mai potrebbero esserlo (se non nell'aldilà). Se però non proviamo, se non ci dedichiamo sia alla preghiera immaginativa sia alla riflessione che nasce da essa, rinunciamo in partenza al dono meraviglioso che Dio ci fa di sé e al suo desiderio di relazione intima con ciascuno di noi. Costa fatica? Costa impegno? Certamente. Ma non esistono scorciatoie. Per ricevere il brevetto di pilota d'aereo ci vogliono migliaia di ore di volo. Qualcuno/a di voi conosce forse qualcosa di più grande della possibilità di ascoltare Dio, parlare con Dio ed essere guidati personalmente da Dio nel nostro amare il prossimo e il pianeta in cui viviamo?