

JÜRGEN WERBICK

PER VINCERE
ANSIETÀ E PAURE

*Quando la fede
infonde coraggio*

gdt

414

QUERINIANA

Per iniziare: Lasciar parlare l'ansietà?

*In me è sorta l'ansia.
Come una donna a cui viene in mente
qualcosa di spaventoso
E che poi – se ha due stanze –
passa dall'una all'altra,
così adesso l'ansietà scorrazza in me.
Spesso mi rivolgo a lei,
canto e prego per lei,
o leggo per ore ad alta voce
da libri molto saggi, molto santi.
Ma lei non se ne cura affatto.
Si fa anzi ancora più forte,
fino a che ogni punto in cui va
inizia a tremare.
E allora tutto ormai trema in me,
ginocchia, mani e labbra
e soprattutto le palpebre dei miei occhi.
Eppure lei non trova pace
e per la porta della mia mente
irrompe nel povero animo.
E anche lì tutto ormai vacilla.
Immagini del cielo e degli inferi*

*si abbattono una sull'altra e su chi ha ansietà¹.
O poveretta costei!
Non riuscirà più a prendere sonno,
non mi lascerà più dormire,
poiché qualcuno le ha detto una parola,
che come una spada
attaccata al filo di un'unica speranza
pende su noi.*

Christine Lavant²

L'ansietà si è alzata nel pieno della notte. Non c'è più verso di dormire. Ciò che spaventa continua a tormentare. Hai voglia a parlarle, a cercare di discutere con lei, a richiamare altre esperienze positive, a tentare di consolarla con belle parole di libri piacevoli. «Si fa anzi ancora più forte». Dilaga in ogni parte di me, lasciandosi dietro la sua pesantezza, le sue tracce, il suo tremore, le sue immagini. Si intuisce o si conosce ciò di cui sta parlando Christine Lavant; è inutile cercare di far ragionare l'ansietà che è sorta in me. Ma che altro si può fare perché mi lasci di nuovo un po' in pace e non vinca la mia resistenza? come si può riuscire a resistere, a non *piegarsi a lei*?

È pure evidente che se ci si piega a lei, alla fine ci si piega anche a quelli che giocano con la mia paura, che mi promettono una liberazione, un riscatto – ed esigono lealtà. Chi si piega ad essi, ha perduto sé stesso. Chi si piega all'ansia, diventa indifeso.

¹ [In tedesco *Ängstin*, figura allegorica della donna].

² CHRISTINE LAVANT, *Zu Lebzeiten veröffentlichte Gedichte*, a cura di D. Moser e F. Hafner, Göttingen 2015³, 124s.

Ci si chiederà se difendersi dall'ansietà sia il giusto atteggiamento verso di essa. Forse bisogna *fare qualcosa contro*, fare come se non avesse ragione; fare qualcosa contro coloro che la sfruttano. Che sia questa la cosa giusta? Molte terapie adottano con successo questo approccio. Fare qualcosa contro o *a favore*? Fare qualcosa a favore della mia paura non significherà lasciarla libera di fare. È già molto darle voce, perché non brontoli in me tanto inutilmente, disperata e affannata. Ma darle voce non significa neanche mettersi a dialogare con lei.

Lo accetterà? Voglio provare a fare a modo mio. Fino a quando cerco di parlarle, non farà – spero – nessuna “stupidaggine”, non sarà tentata di esplodere, non mi tenterà a cadere nelle mani di quelli che me la vogliono togliere.

Non voglio che me la tolgano. Ma non voglio neppure dirle cose per farle piacere e consegnarmi a lei. Difficilmente la semplice obiezione la impressiona. Ma si riuscirà a sentire e a dire proprio la parola che la colpisce e turba?

Dovrebbe essere una parola attendibile detta all'ansietà in modo che non se ne possa più stare ripiegata in sé stessa, ma debba uscire da sé. Ma perché pende su di noi come una spada di Damocle, «attaccata al filo di un'unica speranza»? se quel filo si spezzasse, quella parola ci ucciderebbe? forse che le parole non più trattenute dall'esile filo della speranza ci ucciderebbero? e l'ansietà è così inquieta, perché la parola di speranza che dovrebbe redimerla pende su di lei, non la raggiunge – o non la uccide?

L'immagine resta troppo vasta e troppo contraddittoria. Non può essere un “motto” su di un libro che vuole mettersi a dialogare con la paura. Ma è un'immagine che può accompagnare il filo del dialogo, ricordando che non si giungerà a dei chiarimenti e a delle soluzioni. Non può essere altrimenti quando si cerca di mettersi a dialogare con l'ansia.

A dimostrare che questa non è solo un' *eccellente* metafora, ci sono i colloqui con le amiche e gli amici che in questo libro hanno trovato una risonanza più o meno chiara di questo; con Josef Freitag, Veronika Hoffmann, Siegfried Kleymann, Alexandra Pook, Ulrich Willers, Katharina Del Re, che ancora una volta è stata la mia prima lettrice critica. E soprattutto i colloqui con Gotthard Fuchs, che con i suoi consigli ha trasformato profondamente questo libro, e con mia moglie Barbara Werbick, la compagna nell'ansietà e nella speranza. Un ulteriore aiuto nella concezione del libro e perfino nelle singole formulazioni mi è venuto dal confronto con Clemens Carl, mio *partner* di riferimento per l'editrice Herder. A tutti costoro va il mio ringraziamento. Vorrei inoltre ringraziare anche tutti coloro che hanno partecipato alle liturgie della Settimana santa e del giorno di Pasqua tenutesi presso la chiesa dei Domenicani a Münster nel 2017, per l'attenzione e i riscontri avuti alla serie di prediche sul tema "Contrastare l'ansietà", che concludono questo libro.