L'ACCIDIA

Il termine viene dal greco **akedìa**, "α" privativo rispetto alla parola κῆδος, cura: un dolore che rimane senza cura. È «ansietà del cuore»; una paralisi del cuore, una forma di tristezza, una gravità interiore per cui quello che dovresti fare non lo fai. La cosa da fare viene rimandata o affrontata in maniera disordinata e nevrastenica. È un'abitudine mentale a trovare scuse. Capacità di giustificarsi evasioni, ritardi, inadempienze, esagerazioni.

LE MANIFESTAZIONI DELL'ACCIDIA

1. Paura esagerata degli ostacoli che si possono incontrare. C'è paralisi.
2. Avversione a tutto ciò che costa fatica. Repulsione.
3. Negligenza nell'osservare l'ordine, le regole delle cose. È un'instabilità nel bene, irrequietezza interiore. Le cose sono belle quando si fanno bene, con cura. Se la fai con svogliatezza, raddoppi la pesantezza della cosa stessa. Ho bisogno di cambiare, non mi accontento di rimanere in una scelta. Voglia di cambiare casa, lavoro, amicizie, compagnie.
4. Incapacità di resistere alle distrazioni. Vivo in una sorta di torpore, indolenza e progressiva trascuratezza, che mi porta a non avversare più il peccato. Si tratta della pusillanimità: l'anima si accontenta della mediocrità. Per esempio, la battaglia dei pensieri durante la preghiera: spesso riaffiorano pensieri, ricordi, ansie, cose da fare che appaiono improcrastinabili.
5. Avversione verso le persone che sono veramente zelanti proprio perché fanno sempre le cose per bene, osservando le regole. Irritazione verso i superiori, la moglie o il marito.
6. Perdita di tempo prezioso (per esempio il mattino).
7. La libertà concessa ai sensi, alla curiosità, al piacere di divertirsi, di usare di tutto. Una delle conseguenze dell'anima accidiosa è l'insofferenza per la monotonia della vita quotidiana e per i propri doveri. Fare le prove. Fare zapping. Scrollare il telefono.
8. Negligenza nei principali doveri del proprio stato. Dimentico di vivere la missione specifica del mio stato, che io sia sposato o sacerdote, e dimentico il fine ultimo della mia vita.
9. Una comunicazione irresponsabile, centrata sul tu o sull'impersonale e non sull'io (per esempio, «tu non mi capisci» anziché «io non mi sento accolta», oppure «mi fai venire l'ansia» anziché «ho l'ansia»).

LA CAUSA

Due tradizioni: quella dei monaci dell'oriente e quella dell'occidente.

In oriente l'accidia è stata legata alla **tristezza**, al disgusto della vita. E da dove nasce la tristezza?

- Dalla non accettazione delle sofferenze o ingiustizie subite nella vita o semplicemente dall'abbattimento di fronte alle difficoltà.
- Dalla frustrazione dei nostri desideri (falsi?).
- Dal non saper vivere nell'oggi (nostalgia, idealizzazione del passato, paura del futuro o proiezione in un futuro idealizzato).

In occidente l'accidia è stata legata all'**invidia**. E da dove nasce l'invidia?

- Dal paragone sistematico con gli altri (fin dall'infanzia. Le gelosie familiari sono terribili!). I nostri occhi non sono capaci di vedere i doni che abbiamo e guardiamo o desideriamo ciò che gli altri hanno. Questo ci porta alla tristezza, perché vediamo frustrato il nostro desiderio o perché il bene altrui lo viviamo come un male nostro.

Tutte queste cose possono essere riassunte con una sola causa:
l'amore smodato per sé stessi, quella passione per se stessi che porta ad essere prigionieri del proprio io e delle proprie trappole egoistiche. Questo amore di sé è in fondo il vero idolo che minaccia la nostra vita.

I RIMEDI

Innanzitutto, **l'accidia va identificata come un nemico reale contro cui bisogna davvero lottare**, altrimenti sarà impossibile vivere bene, essere felici. È il nemico numero uno. Non è un ospite gradito.
7 rimedi classici per l'accidia:

1. La pazienza (la perseveranza; superare il punto morto)
2. La stabilitas (non cambiare luogo)
3. La preghiera (il dialogo con il Signore)
4. La vigilanza (spesso rispetto alle dinamiche del nostro cuore che non accettiamo possiamo imboccare tre strade: la superficialità; la spiritualizzazione; oppure la vigilanza, tenere gli occhi aperti e sapere a quali conseguenze mi portebbe il mio assecondare certe mie dinamiche)
5. La memoria mortis (esempio del Cammino di Santiago)
6. L'exagoureusis (l'apertura del cuore al padre spirituale; *reusis* significa mutevolezza, dunque aprendoti al padre spirituale inizi a cambiare)
7. Il lavoro manuale (*ora et labora*)

Non c'è niente di straordinario nei rimedi proposti, sono mezzi che già conosciamo e che vanno vissuti con molta costanza e fedeltà. Perché, come ogni cura, funzionano se c'è la fedeltà. Coraggio e buon lavoro!

L'ACEDIA – dagli scritti di Evagrio Pontico

L'acedia è una debolezza dell'anima che insorge quando non si vive secondo natura né si fronteggia nobilmente la tentazione. Infatti la tentazione è per un'anima nobile ciò che è il cibo per un corpo vigoroso. Il vento del nord nutre i germogli e le tentazioni consolidano la fermezza dell'anima. La nube povera d'acqua è allontanata dal vento come la mente che non ha perseveranza dallo spirito dell'acedia. La rugiada primaverile accresce il frutto del campo e la parola spirituale esalta la fermezza dell'anima. Il flusso dell'acedia caccia il monaco dalla propria dimora, mentre colui che è perseverante se ne sta sempre tranquillo. L'acedioso adduce quale pretesto la visita degli ammalati, cosa che garantisce il proprio scopo. Il monaco acedioso è rapido a svolgere il suo ufficio e considera un precetto la propria soddisfazione; la pianta debole è piegata da una lieve brezza e immaginare la partenza distrae l'acedioso. Un albero ben piantato non è scosso dalla violenza dei venti e l'acedia non piega l'anima ben puntellata. Il monaco girovago, secco fuscello della solitudine, sta poco tranquillo e, senza volerlo, è sospinto qua e là di volta in volta. Un albero trapiantato non fruttifica e il monaco vagabondo non dà frutti di virtù. L'ammalato non è soddisfatto da un solo cibo e il monaco acedioso non lo è da una sola occupazione. Non basta una sola femmina a soddisfare il voluttuoso e non è abbastanza una sola cella per l'acedioso.

L'occhio dell'acedioso fissa le finestre continuamente e la sua mente immagina che arrivino visite: la porta cigola e quello balza fuori, ode una voce e si sporge dalla finestra e non se ne va da lì finché, sedutosi, non si intorpidisce. Quando legge, l'acedioso sbadiglia molto, si lascia andare facilmente al sonno, si stropiccia gli occhi, si stiracchia e, distogliendo lo sguardo dal libro, fissa la parete e, di nuovo, rimessosi a leggere un po', ripetendo la fine delle parole, si affatica inutilmente, conta i fogli, calcola i quaternioni, disprezza le lettere e gli ornamenti e infine, piegato il libro, lo pone sotto la testa e cade in un sonno non molto profondo, e infatti, di lì a poco, la fame gli risveglia l'anima con le sue preoccupazioni. Il monaco acedioso è pigro alla preghiera e di certo non pronuncerà mai le parole dell'orazione; come infatti l'ammalato non riesce a sollevare un peso eccessivo, così anche l'acedioso di sicuro non si occuperà con diligenza dei doveri verso Dio: all'uno infatti difetta la forza fisica, all'altro viene meno il vigore dell'anima. La pazienza, il far tutto con molta assiduità e il timor di Dio curano l'acedia. Disponi per te stesso una giusta misura in ogni attività e non desistere prima di averla conclusa, e prega assennatamente e con forza e lo spirito dell'acedia fuggirà da te.