

TREMESITAVERNERIO 2007

***Alla ricerca della pienezza della nostra vocazione
missionaria: conoscenza di sé e ricerca di Dio***

Relatore: Moro P. Marco, sx
Tavernerio: 17-21 di settembre 2007

PREGHIERA

“Noi ti preghiamo, Gesù Signore nostro, di farci servi del tuo amore che splende e irraggia dal tuo cuore. Prendici con te, portaci sul monte della Trasfigurazione a contemplare almeno una scintilla della tua gloria e concedici poi di rifletterla nel nostro ministero, nella nostra vita religiosa, nella nostra comunità.

Ti chiediamo la grazia di conoscerti ogni giorno più intimamente per amarti e seguirti là dove tu ci chiami, per imitarti e vivere in te la comunione con il Padre e lo Spirito Santo.

Amen”. (C.M. Martini)

Introduzione

Schema

1. Conoscenza di sé:
 - *Il nostro essere intrapsichico: tre livelli della vita psichica (psicofisiologico, psicosociale, razionale- spirituale)
 - *I contenuti dell'Io: valori, atteggiamenti, bisogni
 - *I livelli di coscienza: conscio e inconscio.
2. La vita psicoaffettiva:
 - *Lo sviluppo psicoaffettivo
 - *Quando il cuore si ammala
 - *Lo sviluppo della capacità di amare e delle relazioni interpersonali
3. L'esperienza religiosa e l'incontro con Dio
 - *Interazione fra alcune caratteristiche personali e l'idea di Dio
 - *Sviluppo psicoaffettivo e suo influsso sull'idea di Dio
 - *Influssi dell'ambiente sull'idea di Dio
 - *L'esperienza religiosa- spirituale: l'incontro tra due poli

Per iniziare: un'immagine

All'inizio di un tempo intenso di tre mesi di corso, può essere utile trovare una immagine, una figura di riferimento che possa aiutarci a comprendere e a collocare in contesto ciò che capita.

Un'immagine che può esserci utile è quella del viaggio, del cammino appunto. Un'immagine che può accompagnarci non solo durante questo tempo di incontro, ma anche e soprattutto nella vita.

L'**ESODO** sembra essere non solo una realtà storica, ma anche una realtà strutturale della persona, un pò come se facesse parte del nostro DNA, del genoma umano.

I tre livelli della vita psichica

Il **livello psicofisiologico** comprende le attività psichiche che si rifanno ai bisogni fisiologici dell'organismo come la fame, la sete, il sonno, la sopravvivenza, l'impulso sessuale, ecc. Il bisogno é innescato da un processo biologico deterministico che spinge a cercare la soddisfazione immediata e automatica del bisogno.

Il **livello psicosociale** comprende le attività legate alla necessità di sviluppare relazioni sociali, di "stare con". L'origine di questa attività non si trova in un deficit biologico, ma si colloca nella presa di coscienza del proprio limite e insufficienza come persona che diventa cosciente del suo bisogno degli altri.

Il **livello razional-spirituale**: si riferisce, diversamente da tutti gli animali, alla capacità della persona di capire il senso delle cose e la trama della sua vita. La persona può formulare concetti, conoscere cose astratte, giudicare, avere opinioni, intuire, inventare cose nuove e andare al di là del "qui ed ora" in prospettiva trascendente.

Questi tre livelli, che per ragioni didattiche, sono stati divisi, in realtà non sono separati, ma formano un'unità intrinseca: a volte prevarrà l'uno, altre volte prevarrà un altro. Può capitare che certe persone vivano prevalentemente nel secondo livello e poco nel terzo; altre potranno vivere più nel primo livello, altre ancora vivono nel terzo, integrandolo

col secondo e col primo; altre ancora vorrebbero vivere solo nel terzo senza aver integrato il secondo.

Riflessione personale

Nella mia vita attuale, qual'è il livello prevalente, per esempio, nel vivere i voti di povertà, castità e obbedienza?

Elabora cinque frasi che inizino così: “**Sento di avere il bisogno di...**”. Cerca di essere concreto riferendoti a situazioni e momenti della tua vita passata, presente e futura.

Riprendi una citazione del libro dell'Esodo che ti piace di più e cerca di vedere come Dio agisce in favore del suo popolo per liberarlo dalla schiavitù. Scegli un elemento, un'immagine, un'azione di Dio o del popolo, un personaggio, un simbolo che richiama la tua liberazione e il tuo desiderio di crescita.

Vivere la tensione di crescita: elementi psicologici

Parliamo di coscienza quando la persona è conscia sia del contenuto che dell'atto del suo agire¹. Esempi di azione conscia: guidare l'automobile (so che sono in auto su una strada e che sto guidando e non sognando); ascoltare musica (sono consapevole del suono e del mio atto di ascoltare). Altri atti consci sono: pensare, parlare, interagire con gli altri.

Però, ci sono diversi gradi di consapevolezza dell'agire di un soggetto. Ne cito due: una *consapevolezza empirica* e una *consapevolezza vigile*. La consapevolezza empirica si ferma allo sperimentare: oggi questo lavoro, domani un altro. La consapevolezza vigile, oltre allo sperimentare, contempla il capire il senso del mio agire e il giudicare la validità o meno del mio operare.

Nell'azione conscia c'è sempre un elemento di consapevolezza che va al di là del contenuto (mi sento stanco) e tocca anche l'atto (perché ho guidato la macchina per molte ore). In altre parole, so che cosa sto facendo e perché lo sto facendo.

Da una parte, c'è una “mappa conscia” che si trasforma in azione deliberata (guido l'automobile, ascolto la musica, lavoro, mi comunico con gli altri, ecc.), dall'altra parte, c'è una mappa inconscia in cui ci sono fattori che influiscono sull'azione, ma dei quali non sono consapevole: “mappa insonscia”. Per conseguenza, posso guidare l'automobile, ascoltare musica, lavorare, comunicarmi con gli altri (mappa conscia), anche per scaricare la tensione, per compensare un senso di inferiorità, per scaricare la mia aggressività (mappa inconscia).

La manifestazione di queste rispettive mappe (conscia e inconscia) è ben visibile a partire dagli **atteggiamenti**: sono una organizzazione relativamente durevole di credenze riguardo un oggetto o una situazione, e che predisposizione a rispondere secondo un certo modo preferenziale. L'atteggiamento esercita un'influenza direttiva sul comportamento, che è la messa in atto di un atteggiamento.

Per esempio, posso avere un atteggiamento razzista in potenza, senza che si sia ancora manifestato apertamente. Un giorno venendo a contatto con persone di un'altra razza, potrebbe rivelarsi in modo chiaro e inequivocabile.

¹ B.J.F. LONERGAN, *Insight: a study of human understanding*, London 1958, pp. 320-325. Con il termine coscienza Lonergan intende “la consapevolezza immanente degli atti cognitivi”. Cfr. CENCINI-MANENTI, PFSD, pp. 31-43

Lettura: “Cicatrici”

Abbiamo accumulato tante ferite. Se non ne siamo consapevoli, tutte le nostre azioni diventeranno reazioni a queste ferite. Nella conoscenza di sé c'è la fine di questo dolore, e quindi l'inizio della saggezza. Questo sostiene Jiddu Krishnamurti, filosofo indiano.

Conosci te stesso, dunque. Non solo nel senso della personalità, del carattere o dei talenti. Soprattutto nel concetto di consapevolezza, questo sapere interiore che può essere declinato con molteplici accezioni. Nella prospettiva di Krishnamurti, l'occhio dell'anima deve essere in grado di fare una ricognizione di tre tipi di ferite psichiche, che altrimenti alimentano automatismi reattivi che continuano a rinnovare e peggiorare il dolore di vivere.

Innanzitutto le ferite ben cicatrizzate, che ci danno la misura della nostra capacità di guarire e che dovrebbero essere il paradigma di un modo sano, costruttivo ed evolutivo di affrontare le infinite difficoltà che incontriamo e le lacerazioni con cui i rovi e i reticolati della vita strappano la nostra pelle.

Restano allora dei segni sottili, traccia di percorsi vissuti e di cadute da cui siamo riusciti a riprenderci bene e a ripartire. Simili a quando da bambini ci si sbucciava le ginocchia per correre un po' più forte in bici, o salire un po' più in alto sull'albero di ciliegie, o si giocava a nascondino la sera, nei giardini grandi dei nonni, e per l'entusiasmo o l'emozione non si vedeva il sasso nel buio che ci faceva inciampare. Sono cicatrici cui guardiamo con tenerezza e, a volte, un filo di nostalgia, perché ci ricordano comunque un tempo dell'innocenza in cui la vita ci sembrava limpida e sicura, nel piccolo mondo delle nostre famiglie, allora solide e dai futuri più prevedibili.

Poi ci sono le ferite chiuse, sì, ma retratte. Quelle che fanno male quando cambia il tempo, quelle che ci limitano i movimenti o che, ancora più insidiosamente, ci hanno indotto ad un cambio di postura. Ossia dell'assetto non solo muscolare ma di tutto l'atteggiamento del corpo, in senso fisico sì, ma anche psichico. Chi si è fratturato una gamba, per esempio, caricherà sempre più l'altra, anche a distanza di vent'anni. Tenderà inconsciamente a proteggere l'arto una volta ferito e così lo manterrà di fatto più debole e vulnerabile. Nello sport, è più probabile rompere o strappare l'arto già lesa. Ma anche i muscoli della schiena cambieranno l'assetto di carico. E molti dolori muscolari non sono altro che l'eco lontana, a distanza di anni o decenni, di ferite apparentemente saldate ma che continuano a lasciare il loro segno attivo nella memoria profonda del corpo. Dal punto di vista psichico succede esattamente la stessa cosa. Il cambio di postura esprime proprio l'atteggiamento di difesa che istintivamente tendiamo a mettere in atto per evitare di ferirci ancora e forse di più. La corazza interiore tende a corrispondere alla corazza muscolare che molti di noi si costruiscono, più o meno inconsciamente, come difesa da sentimenti dolorosi che non riusciamo ad affrontare sul piano psichico. La corazza, psichica o fisica che sia, ci protegge, sì, ma limita i nostri movimenti, i nostri slanci, le nostre emozioni, ci separa da un'intimità davvero appagante perché comunque costituisce una barriera che contemporaneamente protegge e isola, come la corazza della testuggine.

E poi ci sono le ferite aperte, quelle che continuano ad infettarsi, a sanguinare, a causare dolore. Che ci danno preoccupazione, che ci riempiono di rancore verso chi ci ha feriti, di rabbia per la salute o il benessere perduto, di collera, di tensione, di paura o di angoscia. Pian piano s'impara a convivere anche con le ferite aperte, come con le ulcere

dello stomaco o il dolore dei calli o il mal di schiena. In realtà, pur di andare avanti, semplicemente spingiamo nel dominio delle risposte adattative automatiche tutti i sentimenti e le emozioni negative che le ferite fisiche o psichiche, mal cicatrizzate o ancora aperte, comportano. Tanto più quanto più la loro origine risale all'infanzia o all'adolescenza.

La psicoanalisi chiama questa dinamica transfert, con un termine oscuro ai più. Il filosofo indiano dice la stessa cosa, in termini più semplici. Per la verità il transfert include anche sentimenti ed emozioni di tipo positivo, e non solo negativo, che avvertiamo a livello inconscio e che determinano molti dei nostri comportamenti solo apparentemente spontanei, le simpatie e le antipatie, le collere e gli innamoramenti, le permalosità e gli entusiasmi sproporzionati. E' interessante scoprire come culture diverse abbiano dato voce, magari con espressioni differenti, ad una legge universale. Noi siamo quello che siamo stati. Le esperienze negative passate, le ferite subite, tendono a condizionare tutta la nostra vita, in modo tanto più pervadente quanto più sono sfuggite alla nostra consapevolezza. Noi siamo della stessa sostanza di cui son fatti i sogni, e la nostra vita è circondata da un sonno. Così dice Shakespeare...e il sonno è anche quello della memoria consapevole.

A Oriente come a Occidente, i saggi ci suggeriscono una via regia, per stare meglio. Conosci te stesso, le tue ferite, le tue cicatrici. Tutte le volte in cui ci viene una risposta aggressiva sproporzionata rispetto alla causa, o proviamo un sentimento di dolore profondo, esasperato rispetto alla situazione che l'ha provocato, o comunque un'emozione ridondante, dovremmo fermarci. Dovremmo respirare profondamente e seguire in silenzio il sentimento di malessere che ci pervade, prendendoci una necessaria pausa di silenzio, anche breve, dal rumore del mondo. Respirando lentamente e a fondo, a occhi chiusi, si aprono le vie misteriose della memoria. Riaffiorano fatti ed eventi sedimentati. Come la fisioterapia può correggere posture alterate, ridare ampiezza e completezza di movimento ad arti feriti, e armonia al corpo, così il percorso della consapevolezza interiore, come i sassolini di Pollicino, può aiutarci a ritrovare la via di casa.

Di quella casa interiore ai tempi dell'innocenza, dove è consolante stare, dove la gioia di vivere si ricarica, ed è possibile far guarire bene, o meglio, anche ferite antiche. Dove si può vivere (anche) senza corazze. O per lo meno con corazze flessibili, che possiamo scegliere di indossare se siamo in guerra, come certi ambienti professionali oggi richiedono, ma facili da togliere, a piacere, quando torniamo a casa. Saggezza è questo. E anche riuscire a trovare delle oasi dello spirito dove, anche adulti, si possa ritrovare il piacere antico di essere se stessi: un po' meno zoppi, tristi e dolenti di quanto una vita inconsapevole delle ferite passate ci porti a essere, nostro malgrado.

Alessandra Graziottin

Riflessione personale e in gruppo

Potremmo riassumere la relazione conscio-inconscio e la loro manifestazione in atteggiamenti e comportamenti con una metafora: “Il mio territorio personale”.

La metafora del territorio personale potrebbe aiutare a tradurre aspetti della mia identità che conosco, sento e metto in pratica.

La tipologia offerta dei diversi territori dovrebbe aiutarti a identificare quello che in te è prevalente, cioè, quello in cui ti identifichi di più. Se non trovi il tuo cerca di definirlo con le tue parole.

Ti viene messa a disposizione una definizione dei diversi territori che può essere limitata. Ti invito ad arricchirla attraverso le seguenti domande:

- Quale tipo di territorio trovi più significativo per te? Preciso i motivi.
- Quali sono state le vicende del territorio lungo la mia storia evolutiva? Per esempio, il territorio può essere stato invaso da qualcuno o tu hai invaso quello di un altro, non esplorato perché frenato da certe situazioni e/o persone, occupato più o meno regolarmente e ciò ti fa sentire consistente e se lo hai potuto condividere.
- Che cosa ho “guadagnato” e “perso” rimanendo in questo territorio?
- Quali linee di crescita proponi per scoprire meglio il tuo territorio?

I tipi di territorio vitale

- a) *Il territorio prateria*: è spalancato a tutto e a tutti a piacere, con vari incursori, turisti, commercianti e commedianti. Questo territorio si caratterizza per la superdisponibilità, per la quasi incapacità di dire dei sani no e i robusti sì, di deludere se è necessario pur di non vendere se stessi, in base a un sano amore di sé. In questa situazione abbondano la compiacenza, la dipendenza affettiva, la ricerca del consenso, la leconeria, il lasciarsi strumentalizzare sotto vari motivi e pretesti, l'ascolto di tutti con poca comunicazione di sé. C'è molta paura di rimanere soli.
- b) *Il territorio trincea*: in esso ci si rifugia con lo scopo di difendersi da tutto e da tutti. Questo territorio è caratterizzato da uno stato difensivo perdurante di tipo passivo o evasivo o dall'aver sempre una risposta giustificatoria a ciò che si fa. Non si accettano correzioni. Si tengono gli altri a distanza, si è gelosi e possessivi delle cose e delle persone vicine, un pò diffidenti verso tutti perchè qualcuno ci potrebbe fregare. Sono poche le persone fidate e, se contraddicono, si è pronti a considerarle nemiche. Si è molto critici e se qualcuno sbaglia è finita per sempre. In questa situazione abbondano la sospettosità, la razionalizzazione, la messa in guardia, la chiusura in se stessi, la tenacia maleusata. Tutto ciò potrebbe nascere dall'essersi sentiti poco amabili. In questo terreno la parola perdono è ben difficile da attuare.
- c) *Il territorio arcipelago*: questo territorio è caratterizzato da alcune terre emerse, buone e abitate, ma staccate tra loro, collegate di tanto in tanto, e da altre in parte paludose e acquitrinose, in parte da zone sommerse, profonde, con una tendenza, manifesta o latente, ad autosvalutarsi in date aree di sé e della vita a causa di una disistima di sé più o meno conscia. C'è vita buona, ma ristretta a date aree, a volte insidiate dalle zone paludose. Varie zone atone rendono la persona più o meno sorda a dati valori e situazioni problematiche. Si vive allora a volte nell'ambiguità con se stessi e con gli altri. Non si è persone chiare che dicono ciò che pensano e provano veramente; si accettano spesso tanti compromessi, dicendo a ognuno quello che vorrebbe sentirsi dire, quasi disposti a rinunciare alle cose in cui si crede, pur di conservare una buona impressione agli occhi di chi ci interessa. In queste situazioni abbondano la pigrizia, la passività, l'impantanamento in situazioni contraddittorie, la discontinuità, assieme ad aree sane. Questo fa nascere la doppiezza, a volte la doppia vita.

- d) *Il territorio prigione*: questo territorio si caratterizza per forme di autocostrizione più o meno inconscia ma tenace. La persona si auto costringe da dentro a date mete perfezionistiche e si priva di tante gioie della vita, alla ricerca di una perfezione tanto sognata quanto impossibile. Si vive come prigioniera di se stessa, costretta da dentro da un'immagine perfezionistica di sé, da forze note od oscure. In queste situazioni abbondano le ossessività, le rigidità, le coazioni a ripetere, il dover essere o apparire in un dato modo, l'ansia, l'arrovellamento interiore ecc.
- e) *Il territorio fruttifero*: è costituito da un centro bello, più o meno esteso, una periferia coltivata, dei confini precisi e con ponti di entrata e uscita e porte di incontro comandate da dentro, con qualche mucchio di materiale ingombrante da spianare e qualche zona da coltivare meglio e di più. Qui si verifica la libertà interiore a varia gradazione, la manifestazione del dono di sé e l'accoglienza del dono altrui, con qualche difficoltà saltuaria. Ciò che lo caratterizza è il sano senso di responsabilità, il rispetto, non pretendendo da sé o dall'altro più di quello che può e vuole dare, la fiducia, il dialogo, la sincerità, la comunicazione vera e profonda, il dono criteriato e generoso di sé, il perdono dato e ricevuto, la tensione verso la pienezza di vita per cui ci si sente fatti, verso un orizzonte che attira come una calamita...
- f) *Il territorio debordante*: questo territorio si contraddistingue per la tendenza ad essere invasivi del territorio altrui, mancando di attenzione adeguata al proprio, per la tendenza a dominare, a manipolare persone o cose, per la rivendicazione come proprio del territorio altrui, per la tendenza ai protettorati di influenza. In queste situazioni abbondano le pretese sugli altri e sulla vita, le intromissioni, le invasioni di campo, la compensazione di sé tramite l'uso degli altri, le curiosità indebite, il clientelismo, la doppiezza, assieme a volte a capacità di leadership, ecc...
- g) *Il territorio intasato*: è fatto di un accatastamento disordinato di cose e di attività, quasi caotico, di un accumulo di realtà ricche e disparate, di un'attività abbondante e continua. Si fatica a darsi o a trovare un centro unificatore e una periferia certa, alcune priorità stabili; ed è difficile orientarsi. In queste situazioni, emergono la poca conclusività, l'annaspamento, l'affannarsi, il molto correre, assieme a una generosità e disponibilità quasi eccessive...
- h) *Il territorio rattrappito*: è fatto di un'area ristretta, coltivata lo stretto necessario, quasi disabitato con zone estese erbose ingombre da varie cose, altre desertiche. Altri hanno occupato una parte di sé. Vi si sono insediati come parassiti. Prevalgono un tono vitale basso e un accontentarsi del minimo al ribasso, passività, attendismo e sottomissione, assieme ad una bontà rassegnata, a volte lagnosa e alla ricerca di compensazioni e di conferme da fuori.

Lo sviluppo affettivo

La capacità di stabilire legami adeguati affonda nelle relazioni affettive primarie con i genitori/educatori. Qui nasce l'immagine di sé e degli altri. L'attaccamento alle figure genitoriali è un legame che è chiamato a far crescere e richiede di essere accuratamente accudito.

Ci sono vari tipi di attaccamento che influenzano lo sviluppo affettivo e il modo di relazionarsi, come mostra la teoria dell'attaccamento di Bowlby.

Relazione di attaccamento ²	Immagine di se stesso	Immagine dell'altro	Tipo di relazioni che si stabiliscono	Tipo di accudimento
<i>Attaccamento sicuro o della base sicura</i> 58%	Il soggetto è sicuro di poter chiedere quando ha bisogno. Dentro di sé matura la percezione: "Sono amabile-Io valgo".	È capace di amare, di dare attenzione. L'altro è una persona disponibile quando ne ho bisogno.	Questo movimento va dai genitori verso l'esterno. È basato sulla fiducia; la persona è capace di chiedere quando ha difficoltà.	Genitori facilmente disponibili, sensibili ai bisogni del bambino: "Ci sono". Da questa base il bambino esplora il mondo.
<i>Attaccamento ambivalente, instabile, insicuro, ansioso</i> 12%	Se non sono sufficientemente sicuro dell'altro o se ne sono stato pesantemente frustrato, allora si verifica l'attaccamento ansioso. Si sviluppa un'immagine di sé come una realtà di scarso valore: "Io non sono merito attenzione se non sono amato a condizione che faccia cose speciali".	L'altro è disponibile solo se lui vuole. Sono un po' in balia dell'altro. Mi dà attenzione a condizione che "Se non obbedisco mi abbandona". Ciò fa nascere relazioni conflittuali.	Relazioni di tipo conflittuale, notevole paura del giudizio altrui, il mondo è percepito come pericoloso.	Genitori imprevedibili nelle risposte, manifestano calore quando ne hanno bisogno, non quando viene chiesto dal bambino.
<i>Attaccamento evitante</i> 25%	Il bambino ha la certezza di non essere importante e sa che deve arrangiarsi da solo: "Non sono tanto importante; mi devo arrangiare da solo".	L'altro non mi dà calore, né attenzione.	Mostrano timore nel manifestare i sentimenti: "Non posso chiedere, perciò evito".	Cio è legato a genitori e educatori freddi, distaccati: non danno importanza alle relazioni; il bambino si aspetta di essere rifiutato.
<i>Attaccamento disorganizzante o slegato</i> 5%	Comporta un sentirsi rifiutati, un essere in panne. Ne emerge un'immagine di sé incostante, molteplice, buona, cattiva, variabile, in balia di.	L'altro tenderà ad essere percepito come cattivo, come colui che attira solo se ne ha bisogno. Ci sono immagini molteplici dell'altro.	L'altro è inaffidabile; emergono relazioni imprevedibili e caotiche.	Il genitore tratta il bambino in modo assolutamente imprevedibile (per malattia, o abuso di sostanze o di alcol).

Lo scopo di questo schema ci aiuta a prendere in considerazione due elementi³:

- lo stile di attaccamento infantile dipende principalmente dalle cure materne ricevute. A seconda di come la figura che accudisce il bambino (madre o caregiver) risponde alle richieste di vicinanza e protezione, si sviluppano specifici stili di attaccamento. In generale possiamo dire che quando questo bisogno viene soddisfatto in maniera adeguata (per esempio, quando il bambino sorride, vocalizza, piange, fa il gesto di sollevare le braccia) si apre la possibilità di esplorare il mondo. La figura di attaccamento rappresenta la base sicura da cui egli si può allontanare perché ha la certezza di potervi fare ritorno. Quando, invece, non si stabilisce un attaccamento sicuro, il bambino non è capace di dedicarsi all'esplorazione serenamente e le sue

² GIUSEPPE SOVERNIGO, *Amare con tutto il cuore. Laboratorio di formazione affettiva. 2 Le relazioni*, EDB 2004, p.29. BOWLBY, *Attaccamento e perdita* (1969, 1973, 1980). Negli ultimi vent'anni, gli studi sull'attaccamento hanno contribuito notevolmente alla comprensione dei disturbi gravi della personalità, in particolare quello Borderline (Fonagy, Target, 2001).

³ V. LINGIARDI, *La personalità e i suoi disturbi*, Il Saggiatore, Milano 2001, pp. 68-74.

relazioni sono segnate da molte forme di sofferenza emotiva e disturbo della personalità, incluse l'ansia, la rabbia, la depressione e il distacco emotivo che risultano dalla rottura di questi legami.

- Lo stile delle prime relazioni di attaccamento influenza considerabilmente l'organizzazione precoce della personalità e in particolare il concetto che il bambino avrà di sé e degli altri.

Negli adulti l'attaccamento viene studiato mediante uno strumento ideato da Mary Main e chiamato "Adult Attachment Interview" (AAI). Si tratta di scrivere e far emergere, seguendo alcune indicazioni, la storia delle esperienze di attaccamento infantile dell'intervistato e le sue valutazioni sugli effetti che tali esperienze esercitano tuttora sul suo funzionamento.

I risultati di questa intervista con gli adulti risultano essere molto simili a quelli della "Strange Situation", di Mary Ainsworth, proposta ai bambini.

Classificazione	Stili narrativi dell'intervistato
F=Free (Sicuri-autonomi) 58% Nei bambini: attaccamento sicuro o della base sicura.	Riesce a raccontare in maniera coerente gli aspetti sia piacevoli sia dolorosi delle sue esperienze infantili.
E=Entangles-Preoccupied (Insicuri-preoccupati) 12% Nei bambini: Attaccamento ambivalente, instabile, insicuro, ansigeno.	Sembra ancora molto coinvolto nelle vicende infantili che racconta. Appare arrabbiato come se fosse ancora invischiato nelle esperienze passate con le figure di attaccamento.
Ds=Dismissing (Insicuri-distanziati) 25% Nei bambini: attaccamento evitante	Racconti incoerenti, privi di dettagli, poveri di ricordi e di emozioni. Soggetto molto difeso sull'argomento.
U=Unresolved (Non risolti disorganizzati) Nei bambini: attaccamento disorganizzante o slegato.	Racconto frammentario, disorganizzato, incoerente. Profonda conflittualità tuttora presente nei confronti della figura di accudimento.

Queste ricerche scientifiche sull'attaccamento ci dicono che:

- Nessuno esce illeso dall'infanzia. Le parte più toccata è quella emozionale che avrà degli influssi sia sulla parte cognitiva che su quella volitiva della persona.
- C'è un'associazione tra lo stile di attaccamento della madre e quello del figlio. Madri che raccontano un attaccamento insicuro tendono ad avere figli che presentano un attaccamento insicuro. Madri che nel AAI presentano un attaccamento sicuro è più facile che abbiano figli con attaccamento di tipo sicuro.
- La richiesta di vicinanza è qualcosa di innato, ma il particolare stile di attaccamento che una persona assume nei confronti degli altri deriva dall'apprendimento, in quanto si fonda su uno specifico schema cognitivo che la persona si è costruita sulla base delle esperienze passate e che lo guiderà in quelle future. I *modelli operativi interni*, cioè conoscenze di sé-con-l'altro fatte di memorie e aspettative comportamentali e degli stati emotivi ad esse associate, rimangono più o meno stabili nel corso della vita e vengono utilizzati anche nell'età adulta come schemi di riferimento in base ai quali organizzare ogni altra interazione, compresa quella del genitore con il figlio.

Quando il cuore si ammala

La comunicazione delle emozioni e degli affetti è **contagiosa**⁴.

Quando il cuore si ammala è perché il movimento di sistole e diastole non è più equilibrato. A livello affettivo e emozionale il cuore si ammala principalmente per due

⁴ MICHELE CERATO, *Emozioni e Sentimenti. Curare il cuore e le mente*, Effatà 2003, Cantalupa (TO).

motivi: o perché trattiene gli affetti e le emozioni o perché li versa, li butta fuori senza mezze misure. Quando gli affetti e le emozioni vengono trattenute ci dicono la difficoltà di esprimere il mondo affettivo personale. Quando gli affetti e le emozioni vengono versate mettono in evidenza la difficoltà a trattenerle.

Abbiamo visto che la difficoltà ad esprimere o trattenere gli affetti trova il suo “**imprinting**”, la sua impronta nei fatti della vita, a partire, dal primo rapporto con nostra mamma, con nostro papà e, poi, con tutte le persone significative conosciute nello spazio della vita.

Il bambino ha bisogno di essere abbracciato e coccolato, l'adolescente di essere riconosciuto e apprezzato, l'adulto ha bisogno di gesti di stima e di amore, l'anziano sente la necessità di gesti di attenzione che lo facciano sentire parte del mondo.

Manifestare i nostri affetti e le nostre emozioni ci aiuta a sentirci meno soli e alleggerisce la fatica di vivere.

La gestione degli affetti e delle emozioni

Affetti e emozioni non sono la stessa cosa. Proviamo a definirli brevemente:

Le **emozioni** sono uno stato complesso dell'organismo caratterizzato da una eccitazione o perturbazione che predispone all'azione. Le emozioni si formano come risposta a un fatto interno o esterno. La maggior parte delle emozioni si sviluppano incoscientemente. L'emozione è considerata come una reazione più concreta, in un momento specifico, di corta durata.

Le emozioni già contengono un certo grado di consapevolezza del proprio stato interiore e del clima vigente nel mondo esterno, per cui in base ad esse il soggetto non si limita a reagire a livello neurofisiologico (tachicardia, sudorazione, respirazione, secrezioni ormonali), come nella sensazione, ma è spinto all'azione dall'emozione stessa. L'osservazione del comportamento della persona (espressione del viso, linguaggio verbale, il tono della voce, i movimenti del corpo, ecc.) ci danno segnali abbastanza precisi dello stato emozionale del soggetto.

Il soggetto, però, può dissimulare il suo comportamento e ingannare l'osservatore. Una persona può sorridere in pubblico, però avere l'emozione di morire: “Non mi manca niente, ma non sono contento”.

L'**affetto** (i sentimenti) è lo sviluppo massimo della sensazione e dell'emozione che sono state elaborate cognitivamente. Una persona coglie la trama della propria vita, che diventa insegnamento di vita: “Ora comprendo quale pienezza racchiude realmente la vita”. L'affetto indica il passaggio dalla significatività soggettiva a quella intrinseca: quello che riesce a fare chi si mantiene sereno in mezzo ai guai.

A questo punto, è possibile amare la vita anche quando la trama è tragica, come nel caso del sopravvissuto ai campi di concentramento. L'affetto è possibile dove ci sono atteggiamenti che durano, attaccamenti tenaci, costanze libere da rinforzi, intuizioni della serietà delle cose, disponibilità a legarsi e compromettersi anche per sempre. Per questo l'affetto è un'esperienza relativamente tardiva.

Come gestire gli affetti e le emozioni?

- **Contenere:** il verbo evoca uno spazio, un posto interiore in cui posso contenere le mie emozioni e i miei affetti prima di esprimerli. Esiste un rapporto sia tra emozione e azione sia tra emozione e pensiero che la genera.

Per esempio⁵:

⁵ J. REDORTA-M. OBIOLS-R. BISQUERRA, *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*, Paidós, México 2006, pp. 23-52.

EMOZIONE	AZIONE/PENSIERO
Paura	AZIONE: Voglio scappare, proteggermi da qualcosa o qualcuno. Voglio gridare, devo gridare, grido. PENSIERO: Ho un pericolo reale e imminente davanti a me, per la mia vita, la vita dei miei cari o i miei interessi
Tristezza	AZIONE: Voglio piangere, stare solo, non far niente. PENSIERO: Un pensiero di perdita: mi sento rifiutato sentimentalmente; la morte di una persona cara; la perdita della possibilità di raggiungere una meta importante.
Vergogna	AZIONE: Arrossisco o ho paura di arrossire. PENSIERO: Credere di non essere stato all'altezza della situazione; pensare di essere stati ridicoli; commettere un errore, ferire qualcuno.

Per esempio, se la tristezza provoca pianto o il desiderio di stare solo e il pensiero alimenta con forte intensità un senso di rifiuto verso di me, facilmente questa emozione si trasformerà in depressione perché non sono riuscito a:

- *Pensarla
- *Chiamarla per nome
- *Darle diritto di cittadinanza

Il risultato può essere duplice:

+ “Ingoio” (trattengo) gli affetti e le emozioni senza avvertire il sapore dolce o amaro (mettiamo in azione le difese psicologiche).

Dovrò quindi manifestare ciò che sento in altro modo. Per esempio:

- *parlando sempre degli altri;
- *trovando sempre una buona ragione per tutto;
- *nascondendomi dietro un “dovere”, una serie di norme da applicare rigidamente, perdendo, poi, il gusto e il sapore di quello che si fa;
- *usando idealismo e angelismi (spiritualizzazioni). A volte, un considerarmi al di sopra, un vietarsi di provare certi affetti ed emozioni.

+ “Affamato d'affetto”. È la persona dalle briglie sciolte. Anche queste persone usano alcune tecniche.

*Non rinunciando a niente pur di soddisfare il proprio piacere che viene abbellito con parole quali “la mia idea, il mio progetto, il mio sogno...”;

*soddisfando bisogni che inizialmente sembrano innocui, come mangiare dolci, stare sovente davanti alla TV, uscire spesso e rimanere il meno possibile in convento fino ad arrivare a quelli più compromettenti come una relazione di dipendenza da un'altra persona senza coinvolgere gli altri, telefonate o chatting che durano ore, a volte, mascherandoli con il nome di benefattori o direttori spirituali.

• **Decodificare:** Le proprie emozioni e affetti sono una realtà positiva a servizio della capacità di amare ed essere amato. Vuol dire guardare in faccia alla propria storia senza paura e senza chiuderci di fronte a chi potrebbe aiutarci a vedere chi realmente siamo. Ma, vuole anche dire iniziare a riconoscere gli affetti e le emozioni degli altri: vivere l'emozione dell'interlocutore e cercare di comprenderla.

Questa è la fase più delicata perché alcuni affetti-emozioni li accettiamo, mentre altri, ci danno fastidio o addirittura li rifiutiamo.

• **Integrare:** significa regolare gli affetti e le emozioni perché si esprimano in modo appropriato. L'integrazione del mondo affettivo non significa che non ci sbaglieremo mai, ma piuttosto che siamo disposti a darci uno spazio di recupero alla luce dei valori scelti e del nostro desiderio di voler migliorare. Questo ci spinge a sentire compassione verso noi stessi e gli altri.

• **Esprimere:** per farlo è necessario una "mente pensante", cioè una mente consapevole soprattutto delle mie parti anestetizzate e dire: "Io ho un problema! E ne sono spaventato!".

*Inoltre, è necessaria la "coerenza con i valori scelti e proclamati".

*È necessario prendere in considerazione le "persone e le circostanze".

*Saper esprimere e comunicare all'interlocutore "emozioni-affetti sia positivi che negativi", che sento in me stesso, in modo utile. Offrire un messaggio chiaro riguardo alle mie emozioni e affetti è il modo più efficace di avvicinamento interpersonale.

Riflessione personale

Dinámica :

*Mi piace

*Alcune volte vorrei

*La maggior parte delle persone che conosco

*Voglio sapere

*Ho paura di

*Non posso

*Non mi piace che

*Quando non posso fare ciò che voglio

*Mi piacerebbe

*Sono contento

*Sono disposto a

Adesso, domandati: Quale frase mi è apparsa più facile? Quale la più difficile? Di che cosa hai più bisogno? Cosa hai notato in te stesso facendo questa dinamica?

Parte biblica: i sentimenti del Re Davide (2Sam 11,1-12,25)

Studio del testo biblico a livello personale.

2Sam 11,1-13; 2 Sam. 11, 14-27; 2 Sam. 11, 27b-12,13a; 2 Sam. 12, 16-25.

Nella pericope biblica suggerita, quali sono le emozioni più intense presenti nel re Davide?

Quali sono le emozioni che affiorano in me con una certa frequenza? Perché e come?

Momento di condivisione in sala.

Lettura: E. BRENA, *Voglia d'amare, paura d'amare*, in Testimoni (prima parte).

Prendi in considerazione le domande proposte dal testo.

Sviluppo della capacità di amare e il mondo delle relazioni interpersonali

Nella genesi e sviluppo dell'amore di sé possiamo identificare i seguenti **stadi**:

**Stadio autistico*: i primi tre mesi di vita si caratterizzano per l'assenza di relazioni.

**Stadio simbiotico*: dai tre fino agli otto mesi il bambino si comporta e funziona come se lui e sua madre fossero un sistema onnipotente.

**Stadio della dipendenza narcisistica da un Oggetto personale*: dai tre ai sette anni. Il bambino inizia a percepire sua madre come diversa da lui. Il bambino percepisce sua madre non più come un ambiente, ma come una persona diversa da tutte le altre.

**Stadio del piacere all'altro*: dai sette anni fino al termine dell'adolescenza. L'affetto, il "bene" da procurarsi non è più qualcosa da ottenere dall'altro, ma cercando di adattarsi ai valori dell'altro indipendentemente dai suoi contenuti.

**Capacità di ricevere, di accoglienza*: si riferisce all'età adulta⁶. La necessità intrinseca della natura umana è la relazione, è la reciprocità.

Schema: Sviluppo Capacità D'Amare

Sé Autoconservazione	Oggetto Assenza di rapporti
Essere ben voluto	Precursore: attaccamento
Dipendenza narcisistica Oggetto personale	Affetto
Piacere all'altro	Empatia e sollecitudine
Capacità di ricevere	Dono di sé

Il celibato come modalità d'amare: stadi di sviluppo

La scelta celibataria-verginale è una scoperta **contemplativa-esperienziale**. *Contemplativa* perché ha come oggetto dell'amore verginale Dio e *esperienziale* perché ha come oggetto la nostra vita quotidiana e il nostro rapporto con gli altri. Don Milani scriveva: "Ho voluto più bene a voi che a Dio, ma ho speranza che lui non stia attento a queste sottigliezze e abbia scritto tutto al suo conto..."⁷.

Essa contempla la rinuncia a legami definitivi e esclusivi e non sopporta la mediocrità. Né orso, né farfallina, né chiuso in se stesso, né alla ricerca di puntelli e compensi vari; né supermoralista da vedere il male dappertutto, ma nemmeno ingenuo (o furbo?) da permettersi tutto o quasi.

L'esperienza celibataria cambia con l'età. Si può pensare ad una sequenza di stadi⁸ che descrivano come la persona vivrà diversi "celibati".

⁶ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, Piemme, pp. 115-118.

⁷ *Non dimenticare il prete Don Milani*, in *Vita Pastorale*, 7 (1992), 5.

⁸ Cfr. La teoria di *Erik Erikson* degli **otto stadi di maturità affettiva psicosociale**: fiducia di base opposta a sfiducia (0-1 anno); autonomia opposta a vergogna e dubbio (2-3 anni); iniziativa opposta a colpevolezza (4-5 anni); laboriosità opposta a inferiorità (6-12 anni); identità opposta a confusione di

Celibato adolescenziale

*dalla pubertà fin dopo i 20 anni.

Celibato generativo

*dai 20' fino ai 30' anni.

Celibato di intimità

*dai 35/40' fino verso i 50' anni.

Celibato di integrità

*Dopo i 55/60' anni fino alla pensione e alla morte.

I limiti dell'amore umano. Problemi di integrazione

Ogni individuo vive contemporaneamente due esperienze diverse⁹: quella del *desiderio*, che non conosce restrizione alcuna, e quella del *limite*. Le due esperienze diverse creano tensione e, nella vita della persona molto dipende dal modo con cui essa viene risolta. Quali i tipi di soluzione?

*La prima soluzione alla tensione tra i due mondi della relazione duale è costituita dalla *distruzione del rapporto*. Essa non implica necessariamente l'interruzione del legame. Molte volte comporta delusione e il perpetuarsi di circoli viziosi frustranti e inappaganti, seguiti da manifestazioni di aggressività distruttiva, per lo meno a livello verbale.

Il circolo vizioso:

Il soggetto (aspettative, negazione della realtà, incontro con) oggetto reale;

Il soggetto distorsiona e crea un oggetto d'amore irrealistico. Divario fra desiderio e realtà.

L'oggetto d'amore irrealistico rafforza le false aspettative.

L'oggetto reale rimanda un'immagine reale che provoca frustrazione e rabbia nel soggetto.

*La seconda soluzione possibile alla tensione tra il mondo dei desideri e il mondo dei limiti consiste nel *perpetuarsi dell'illusione*, nel fare dell'oggetto d'amore un "simbolo di immortalità". In questo caso il partner è usato per diminuire la tensione tra i due mondi, negando il potere della realtà e del limite sul desiderio stesso. L'idealizzazione dell'altro favorisce un processo di negazione totale, una "soluzione romantica", in cui il partner diventa l'ideale divino, entro il quale poter colmare la propria vita.

*La terza possibile soluzione alla tensione tra i due mondi è data *dall'amore maturo*. Esso esige:

+una percezione e valutazione realistica dell'altro, nella consapevolezza del divario tra desiderio e realtà. L'altro viene esperito, conosciuto e valutato come "*un bene*".

+decisione e azione a favore dell'altro che non è solo un bene, ma diventa anche *destinatario* del dono di sé.

ruoli (13-19 anni); intimità opposta a isolamento (20'-30' anni); generatività opposta a stagnazione (30' a 50' anni); integrità opposta a disperazione (60' anni in poi).

⁹ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 136-144.

Riassunto sviluppo capacità di amare

Riduciamo a tre livelli la relazione interpersonale, i quali corrispondono ai diversi gradi dello sviluppo: stadio dell'autoconservazione, stadio narcisistico e stadio della capacità di ricevere.

***Grado dell'autoconservazione:** ho uno spazio interno segreto dove mi isolo e mi rifugio per scappare dalla separazione che suppone la relazione personale matura. Quando mi isolo cado nella sensualità, nella pigrizia, nel disinteresse per l'altro, eventualmente nell'autoerotismo.

***Grado narcisistico:** nella relazione interpersonale distorco la percezione dell'altro. Non lo riconosco che sia "altro", ma lo ritengo una prolungazione di me stesso. Lo idealizzo o svaluto e non lo percepisco come persona con le sue qualità e difetti. Cerco una soddisfazione in un oggetto ubriacante che mi dia piacere e soddisfazione. Il mio io è ipertrofico (gonfiato), grandioso. L'altro lo idealizzo (affetto e ammirazione), oppure lo svaluto (rifiuto e odio).

***Grado dell'alterità:** rispetto l'altra persona. Capto il mistero dell'irripetibile che c'è in ciascuno e mi sorprende. Sto attento all'altro anche se non lo conosco. Mi chiama alla responsabilità. So commuovermi davanti a lui. "Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico..." (Luca 10,30 ss.).

Il mio Io è attento e incapace di passare indifferente davanti all'altro. L'altro è un mistero incomparabile che suscita amore. Si forma il Noi.

Guardo in faccia, attraverso le domande che propongo di seguito, allo sviluppo della mia capacità di amare e di rapportarmi con gli altri.

Riflessione personale e di gruppo

Per il *grado dell'autoconservazione* mi chiedo:

Vivo con frequenza sentimenti di vuoto, angustia e solitudine?

Vivo un atteggiamento ermetico davanti agli altri, senza stabilire veri vincoli di affetto e fiducia, facendo finta che tutto vada bene? Il mio senso di appartenenza a un gruppo è apparente e per convenienza?

Tendo abitualmente a evadere la relazione interpersonale mediante mezzi come il computer, la TV, il pensiero astratto e fantasie?

Nella mia fantasia sessuale predomina il piacere sulla relazione?

Per il *grado narcisistico* mi chiedo:

Nel rapporto con l'altro tendo a polarizzarmi solamente verso i suoi aspetti positivi o negativi o riesco ad integrare le capacità e i limiti che vedo nell'altro?

Aggredisco con frequenza l'altro, con un affanno distruttivo, per cercare di proteggermi?

Dipendo molto dall'opinione degli altri fino al punto di condizionare la mia condotta?

Cerco di affascinare gli altri richiamando su di me la loro attenzione, reclutarli per il mio club di ammiratori?

Per il *grado di alterità* mi chiedo:

Sono capace di fare silenzio per ascoltare l'altro?

C'è qualcuno nella mia vita che mi conosca profondamente e davanti al quale rivelo me stesso?

Amo profondamente alcune persone, con un nome e un cognome, fino al punto di essere disposto a soffrire per loro?

Sento in me un intenso desiderio di vivere e realizzare un progetto comune?

I miei momenti di solitudine sono abitati da persone che amo, da gioie vissute, da persone conosciute, da Dio?

Con quale spirito vivi i voti? Dove ti senti di viverli con una buona serenità e dove ancora vedi che puoi crescere?

Lettura: E. BRENA, *Un tesoro nascosto tra le nostre paure*, in Testimoni (seconda parte).

L'esperienza religiosa e l'incontro con Dio

La vocazione intesa come dialogo tra Dio e l'uomo non è scevra da condizionamenti e problemi di identità, come pure da alcuni aspetti dello sviluppo.

Esiste, oggi, la possibilità di approfondire la dinamica della risposta dell'uomo a Dio senza per questo porre in ombra l'importanza della chiamata di Dio¹⁰.

Credo importante sostenere la causa di una integrazione tra la maturità umana e psicologica e quella vocazionale orientata a valori esplicitamente cristiani¹¹.

Problematizzazione del tema: i fattori psicologici

Il carattere personale e le forme immature e patologiche di religiosità

La nozione di “*carattere*” tende ad accentuare le connotazioni di valore che inducono a descrivere una persona come buona, cattiva, disponibile, “musona”, aggressiva, ecc. In altre, parole è il complesso delle caratteristiche individuali e delle disposizioni psichiche che distingue un soggetto da un altro.

Il concetto di “*personalità*” sembra essere più ampio. La personalità è una modalità strutturata di pensiero, sentimento e comportamento come risultato del tipo di adattamento, stile di vita, dello sviluppo e dell'esperienza sociale.

Carattere e personalità sono i nostri contenitori principali dell'esperienza dell'incontro con Dio.

L'antico assioma latino: “*Quidquid recipitur, ad modum recipientis recipitur*”, cioè, che la percezione di una realtà è qualitativamente legata alle caratteristiche e alla struttura di colui che la percepisce, ci introduce alle principali modalità di esprimersi della persona, riguardo all'idea di Dio, in chiave cristiana¹².

La forma che vi propongo può presentare vari limiti (per esempio, la mancanza di conoscenza dei caratteri e degli stili di personalità e la loro origine), ma presenta il vantaggio di presentare la percezione di Dio con un “look” diverso a partire dal filtro del proprio carattere. La percezione di Dio è “caleidoscopica”, cioè assume sfumature diverse a partire dalla nostra storia di vita personale.

Vediamo qualche esempio:

Il carattere depresso

Il carattere ossessivo

¹⁰ Cfr. OPTATAM TOTIUS, n. 11 sull'importanza della scienze umane nell'educazione delle vocazioni in seno alla Chiesa.

¹¹ F. IMODA, “Maturità Umana e Vocazione”, in *La Civiltà Cattolica* n. 3119, Vol. II, pp. 467-473.

¹² N. DAL MOLIN, *Verso il blu. Lineamenti di psicologia della religione*, Edizioni Messaggero, Padova 1995, pp. 227-242.

Il carattere passivo
Il carattere narcisista
Il carattere isterico

Forme di religiosità **patologiche**, in cui il rapporto con Dio é governato dalla compulsività che permette una difensività nei confronti dei sentimenti di colpevolezza e il bisogno di appoggio, sono:

**La religiosità scrupolistica:* questo tipo di religiosità scrupolosa é originata dall'ipertrofia del superego, causata dall'introiezione di un'immagine paterna severa.

**La religiosità isterica:* come situazione di fondo e come caratteristica chiave dell'isterico troviamo il bisogno di farsi notare, di richiamare l'attenzione, di apparire interessanti.

**La religiosità schizoide:* si caratterizza per un chiaro distacco dalle realtà presenti e per l'esistenza di fenomeni straordinari ("visioni", "apparizioni", "miracoli") e per la loro autoconvinzione da parte della persona di essere stata scelta per una missione particolare, accompagnata da un'identificazione o meno con santi e con eroi di virtù.

- ** Religiosità pseudomistica:* si tratta di soggetti che dicono di aver avuto esperienze mistiche straordinarie e le ostentano. La persona pseudomistica presenta particolari motivazioni egocentriche, un distacco eccessivo dalla realtà, relazioni libidinose mascherate dal sentimento religioso.

Il senso di colpa

Secondo Freud il senso di colpa deriva dal conflitto tra il Super-io e i desideri sessuali e aggressivi infantili sperimentati soprattutto durante la fase edipica. In una visione più ampia, il senso di colpa scaturisce dall'emozione che segue la violazione di un precetto (morale, religioso, esistenziale).

Sviluppo psicoaffettivo e suo influsso sullo sviluppo religioso

La psicologa della religione Anna Maria Rizzuto ci parla dell'influenza delle immagini parentali e dell'immagine di sé in rapporto con Dio¹³. Queste immagini si strutturano mediante un complesso processo di memorie emotivo-affettive, percettive, simboliche, senso-motrici e posteriormente concettuali e intellettive, in modo che un rapporto maturo con i genitori e con gli altri in un contesto socioculturale implicherebbe un rapporto maturo con Dio. Invece, una relazione immatura e alcune volte negativa con i genitori influenzerebbe la "rappresentazione" che ciascuno ha di Dio e il suo rapporto con lui.

La **psicoanalisi** mette in evidenza la possibilità di fissazioni o regressione, a livello relazionale, a fasi di sviluppo precedenti a quella che ci si aspetterebbe normalmente. Fissazioni e regressioni possono verificarsi anche a livello di maturità religiosa¹⁴.

Il carattere orale si manifesta in una **religiosità orale**: l'immagine di Dio viene confusa con quella materna e considerata ad esclusivo servizio della persona fragile. Il rapporto con la divinità é intensissimo, di comunione e fusione nel quale l'identità della persona si perde (superstizione, pensiero magico e mitico). Quando questa unione si interrompe bruscamente la persona cade in una solitudine angosciata e colpevolizzata. La perdita dell'oggetto amato comporta un'immediata perdita di autostima.

¹³ M. ROSAURA GONZÁLEZ CASAS, *La casa se llenó del perfume. La transformación en Cristo. Perspectiva femenina*, Dabar 2007, p. 103.

¹⁴ G. DACQUINO, *Religiosità e psicoanalisi. Introduzione alla psicologia e alla psicopatologia religiosa*, Società editrice internazionale, Torino 1980, pp. 127-140.

Il carattere anale si manifesta in una **religiosità anale**: i tratti principali sono un perfezionismo eccessivo, imposto a se stesso e agli altri; una scrupolosità e una meticolosità nelle azioni. Il fattore religioso è vissuto principalmente come attività (confessioni reiterate, cerimoniali complicati e ripetitivi, attenzione ai dettagli più che ai valori, certe forme di ascetismo). Dio è un giudice inclemente e punitore. Verso gli altri prevale il senso della giustizia su quello della carità; ma spesso si scambia la vendetta per giustizia. Odiare Dio gli permette di scaricare l'aggressività derivata dall'ambivalenza infantile tuttavia non integrata di un rapporto di odio e amore verso i genitori. Nelle religioni primitive, la divinità era uccisa e mangiata e contemporaneamente amata e adorata.

Il carattere fallico si manifesta in una **religiosità fallica**: la persona fallica usa la religione come ornamento, come mezzo di aiuto e di forza e come ricerca di maggiore prestigio personale. È una religiosità esibizionistica che si spiega per l'attenzione e l'ammirazione degli altri, a motivo di un forte bisogno di valorizzazione personale.

Concludendo esistono vari tipi d'immaturità religiosa, che sono in stretto rapporto con lo sviluppo psicoaffettivo dell'individuo. Tale differenziazione non deve però essere intesa rigidamente, poiché molti soggetti presentano, contemporaneamente o alternativamente, elementi che appartengono ai vari comportamenti religiosi sopradescritti.

Il rapporto con Dio, a partire dallo sviluppo psicoaffettivo, può funzionare come una mediazione tra l'orizzonte autotrascendente e psicosociale. Infatti, il rapporto con Cristo, umano e divino, aiuta la maturità della persona e favorisce un avvicinamento ogni volta maggiore a Dio che si rivela in Cristo. In altre parole, nella persona matura c'è un'integrazione tra l'attività e la passività, tra la dipendenza e l'autonomia, tra il caratteristico maschile e quello femminile. È la persona che non si detiene a ruoli attribuiti all'uomo o alla donna perché il suo interesse principale è annunciare Cristo. La sua vita e le sue azioni sono discrete, silenziose, umili, non si mette al centro. Ciò si riflette bene nell'immagine di ciò che fa il profumo: si percepisce il buon odore, però non si vede¹⁵.

Per la riflessione personale e in gruppo

La domanda centrale è: in che Dio credo?

Come si è formata in me l'idea di Dio che tengo? Per esempio, in casa come si parlava di Gesù Cristo? Quali valori religiosi ho imparato?

Nei Saveriani/e o altre congregazioni?

In missione a contatto con altre religioni e culture?

Nell'esperienza della vita?

Lettura: S. RIGON, "Credere a Dio o alla psicologia?", in *Tredimensioni. Psicologia Spiritualità Formazione*, Anno I, Gennaio-Aprile 2004, Ancora, pp. 92-98.

Religiosità personale e incontro con Dio

Dio Padre si manifesta in Cristo è il Dio che parla e agisce e che annuncia dei desideri differenti da quelli umani. In questa religiosità è Dio stesso che comunica i suoi desideri e chiede all'uomo di desiderare secondo i suoi stessi desideri. Questa religiosità invita la persona umana a lasciare che poco a poco Dio desideri in essa.

¹⁵ M. ROSAURA, *La casa se llenó del perfume*, op. cit., p. 103.

Secondo diversi studi scientifici¹⁶ la maturità religiosa presuppone il raggiungimento della maturità psicologica.

Per **maturità psicologica** si intende sottolineare alcune capacità e disposizioni psichiche capaci di integrare e armonizzare pulsioni, desideri e pensieri. Non presenta cioè “arresti” di sviluppo, “fissazioni” o “regressioni” a comportamenti infantili che impediscono una condotta adeguata alle varie situazioni.

La **maturità religiosa** si caratterizza per i seguenti aspetti:

**Differenziazione*: denota la fedeltà all'essenziale attraverso l'uso di alcune priorità, per esempio, sopportare la critica, evitare pregiudizi, celare conflitti, per sintetizzare e unificare i vari aspetti del vissuto umano, in un credere e agire coerente.

**Dinamica autonoma*: il sistema motivazionale della persona non dipende da bisogni e tendenze egocentriche, ma da motivazioni più articolate ed incisive.

**Coerenza*: chi è religiosamente maturo cerca di conformare costantemente la condotta dei propri ideali traendo da ciò gioia interiore. “Vedo il bene che voglio, ma faccio il male che non voglio” (Rom. 7,19). Paolo non intende crearsi un alibi per la propria non coerenza di vita, ma semmai far notare tutta la difficoltà di una consecuenzialità morale che possa favorire l'unificazione della condotta con gli ideali¹⁷.

**Tendenza integrativa*: aiuta il soggetto ad integrarsi nel mondo in cui vive, ad inserirsi nel contesto scientifico di pensiero, a collocarsi nella realtà del male, che sconvolge la vita e turba le coscienze.

**Dinamicità e carattere euristico*: la dimensione religiosa mette l'individuo in una situazione di ricerca e di conferma dei suoi fondamenti e lo aiuta ad ammettere il dubbio. L'individuo accetta il rischio ed agisce con ardore, nonostante la mancanza di certezza assoluta. Se da una parte il sentimento religioso si forgia abitualmente nell'officina del dubbio, dall'altra l'atteggiamento euristico non è sterile, perché non è in contraddizione con una condotta sempre più impegnata sul piano della fede.

Abbastanza spesso oggi si sottolinea l'aspetto orizzontale della religiosità in forza della quale il credente si apre agli altri: l'amore non egoistico per gli uomini, la ricerca della giustizia e della pace, l'uguaglianza, la condivisione con i più poveri. Non basta credere in questi valori per essere religiosi. Occorre che questi valori siano vissuti come **simbolo**: ci devono richiamare una realtà diversa da quella visibile.

Questo simbolismo di una realtà che si sorpassa, quando ci riferiamo a Dio, la vediamo attuarsi in una religiosità che assume una posizione centrale nel nostro apparato psichico e, in particolare, assolve tre funzioni¹⁸:

¹⁶ M. SZENTMÁRTONY *Psicologia della religione*, pp. 29-31, pp. 76-78. Per Allport la maturità psicologica consiste nell'espansione dei campi di interesse, nella capacità di conoscersi e d'oggettivarsi, nell'integrazione e unificazione della vita psicologica in una sintesi dinamica. Jahoda evidenzia i seguenti criteri pratici: accettazione e fiducia in se stessi, la capacità di attualizzare le proprie possibilità, un atteggiamento realistico nei confronti dell'ambiente, una certa autonomia e capacità di controllare attivamente le circostanze della vita.

¹⁷ *Ibid.*, *Psicologia*, o.c., pp. 29-31, 79-80. L'autore interpreta il pensiero di Allport riguardo alle caratteristiche della maturità religiosa.

¹⁸ G MILANESI-M. ALETTI, *Psicologia della religione*, Elle Di Ci, Torino 1973, pp. 209-210; 233-236.

INTEGRAZIONE	SELEZIONE	ASSOLUTIZZAZIONE
I valori religiosi diventano il principio integratore della vita. Costituiscono un principio unificatore dei sentimenti, opinioni, decisioni. A loro la persona fa riferimento quando deve decidere non solo le cose "spirituali" ma anche gli affari "profani". Essi costituiscono la filosofia spicciola di vita.	La persona usa le proprie energie in base ai valori, per cui fa alcune cose e ne traslascia altre, anche se buone. Sceglie il bene reale, ciò che corrisponde alla sua situazione attuale. Ad esempio: é meglio per me andare in parrocchia o rimanere a casa per stare con mio figlio con il quale non parlo da tre mesi? Eppure andare in parrocchia non é peccato.	I valori scelti diventano totalizzanti. Non sono solo buone ricette per vivere bene ma, di piú, sono sentiti come fonte di vita anche se di immediato non danno vantaggi e ricompense. Sono la famosa perla preziosa che vale in sé e non per il suo valore commerciale.

La scelta del valore e la sua manifestazione nell'atteggiamento religioso

Riguardo al rapporto tra coerenza di vita e ideali l'atteggiamento religioso potrebbe essere una discriminante utile per capire cosa spinge una persona ad assumere un certo tipo di condotta religiosa. L'atteggiamento religioso può manifestarsi attraverso quattro funzioni. Una **funzione utilitaria** in cui il livello di religiosità é utilizzato per fare carriera o per adattarsi alla famiglia o all'ambiente; una **funzione difensiva**, da un problema fisico o da una minaccia esterna. Le forme della funzione difensiva sarebbero: la *utopica*, per esempio, percepire Dio come un mago che deve intervenire nei momenti critici della vita; la *settaria*, noi eletti e gli altri esclusi (sentimento di inferiorità); la *proselitista* che si esprime nella tendenza a reclutare adepti per il proprio gruppo (mancanza di identità personale compensata dal gruppo); l'*ortodossia cieca*, che si esprime nella magia delle regole e dei riti, l'osservanza rigorosa dei rituali dispensa la persona da una responsabilità personale; una **funzione di conoscenza**, cioè, la religione é usata come filosofia di vita. É per sé un segno di maturità, ma la persona corre il rischio di non coinvolgersi direttamente e vivere ciò che conosce; una **funzione espressiva** in cui i valori religiosi scelti sono un punto di riferimento vitale. La persona li esprime nel suo modo di vivere.

Esperienza religiosa-spirituale: l'incontro di due poli

L'obiettivo (molto pretenzioso) é quello di offrire una lettura della nostra esperienza vocazionale-spirituale e dell'immagine di Dio che portiamo in noi¹⁹.

Il momento teologico(polo oggettivo)

Nel momento teologico si discernono i segni della presenza di Dio nella vita vissuta (Dio in Cristo va incontro all'uomo).

¹⁹ A. GODIN, *Psicologia delle esperienze religiose. Il desiderio e la realtà*, Brescia 1993. Il libro mette in evidenza un altro tipo di discernimento che non prendiamo in considerazione: il discernimento della qualità dell'esperienza religiosa. É l'ambito della psicologia della religione

Il momento antropologico-psicologico (polo soggettivo)

Quando parliamo dell'elemento antropologico non intendiamo semplicemente le forze psichiche, l'inconscio, il simbolismo, i valori, i bisogni, gli atteggiamenti..., ma il soggetto che usa delle sue dotazioni psichiche per permettere a Dio di agire o non agire, accettare il "gioco" di Dio oppure per imporgli il suo gioco. Quindi, non è la struttura psichica che ci interessa, ma **come** l'individuo usa quella struttura psichica per rispondere a come Dio si manifesta. Riguarda il **come** la persona entra in dialogo con il polo oggettivo.

L'esperienza religiosa-spirituale: la dialettica tra i due poli

Definizione: l'esperienza spirituale cristiana si situa nello **spazio intermedio** fra due poli. Il polo oggettivo costituito dal dato rivelato (il valore) e il polo soggettivo (la persona) costituito dalla esistenza concreta della persona. Tale esperienza non può mai identificarsi con nessuno dei due poli²⁰.

Tappe dell'esperienza religiosa-spirituale cristiana

L'esperienza di conversione: L'uomo cerca il suo fine ultimo, il senso della sua vita e si domanda: "Dove vado?".

La conversione di Paolo, in Atti degli apostoli 22,6-16 sembra indicare che Paolo si incontrò con questa domanda: "Dove vado"?

Un'immagine falsa di Dio potrebbe essere quella del Dio dell'efficienza e che induce la persona a eccedere in un'attività inducendola all'autodistruzione. L'interesse che al centro della vita dell'uomo è il produrre. Come conseguenza, la vita spirituale viene interpretata come fatica e sforzo, cioè che l'amore di Dio debba essere meritato e facilmente si trasforma in attivismo spirituale.

La conversione è un processo continuo, o per meglio dire ripetibile, perché in ogni nuova situazione della vita la persona deve domandarsi: "Dov'è Dio in questa situazione?"

L'esperienza di ascesi: La domanda è: "Come vado?" che esprime l'incontro tra la ricerca dell'uomo e la proposta di Dio (Fil. 3,8; Gal. 5,13). Ha come contenuto il desiderio di conquistare la propria libertà. I mezzi sono: la meditazione, l'esame di coscienza, la preghiera formale e non formale, la lettura spirituale, i ritiri, gli esercizi spirituali.

L'esperienza di vertice: è fare l'esperienza di Dio che mi chiama per nome. La persona umana si interroga a sua volta e la domanda è: "Chi sono?" Dio Padre mi chiama per nome. Da questa esperienza di pienezza scaturiscono diverse spiritualità personali: biblica, adoratrice, mariana, contemplativa, ecc.

L'esperienza del limite: altra tappa nel cammino di perfezione è segnata dal limite. Dio chiama l'essere umano e l'uomo si domanda: "Come giungere alla salvezza?". Scopro la mia piccolezza e relatività nei confronti di Dio.

²⁰ Da questa legge si deduce il **criterio fondamentale** per discernere la verità dell'esperienza spirituale: la priorità (non in ordine cronologico ma logico) del polo oggettivo su quello soggettivo. È questa priorità che conferisce alla esperienza spirituale la qualità di internalizzazione. E' l'esperienza di Paolo apostolo quando dice: «Quando sono debole, (polo soggettivo) è allora che sono forte (polo oggettivo)» (2Cor.12,5-10; 2Cor.11,30-33; 2Cor.4,7-12). Cfr. C.M. MARTINI, *La debolezza è la mia forza. Meditazioni sulla seconda lettera ai Corinzi*, Casale Monferrato (AL) 2000.

L'esito positivo di questo tunnel é l'umiltà. Essere umili significa essere consapevoli della propria situazione. A volte, l'esperienza del limite può essere provocata dalle diverse situazioni della vita come una malattia, il fallimento, la morte imminente, ecc. Queste situazioni estreme sono una possibilità per crescere nell'umiltà in cui la persona accetta la condizione umana e la propria incapacità di autoredenzione e si orienta verso Dio per la salvezza.

L'esperienza mistica: é la estatica scoperta che nell'amore tutto ha un senso e un valore: la propria vita, il proprio servizio, le rinunce, i sacrifici, la malattia ed anche la morte. Il contenuto psicologico dell'esperienza mistica é che la persona si sente amata (Gal. 2,20) da Dio: "Questa vita nella carne, io la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha dato se stesso per me". La domanda é: "Come devo vivere e agire" per amare a mia volta chi mi ama?

Riflessione personale e in gruppo

Fai un riassunto, senza consultare il testo del Vangelo, di ciò che é importante per te nel vivere da cristiano così come viene rivelato nei Vangeli (per esempio: parole, azioni di Gesù riguardanti sia i valori di base, sia i modi concreti di vita).

Comunica agli altri come spieghi l'insegnamento e l'esempio di Gesù, per esempio, ad un catecumeno, in una comunità ecclesiale di base, preparando i fidanzati al matrimonio, nella comunità religiosa, ecc. immaginando il caso di dover scrivere un riassunto per loro.