

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: V-A-B
 - *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

Metodologia

Riflessione personale e in gruppo
Lecture
Dispense
Riferimento biblico
Bibliografia: note e finale
Proiezione di qualche schema

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 po' come se facesse parte del nostro DNA, del genoma umano.

Infatti, nella nostra vita ritroviamo inevitabilmente la dinamica dell'esodo, sia a livello personale che di gruppo-comunità. Il processo di crescita, di maturazione a tutti i livelli, il cammino di santità seguono la dinamica dell'esodo.

Ognuno di noi ha in sé una **terra da cui partire**. C'è una base che mi dice che io sono così. Mi dico che "dovrei" aver raggiunto "qualcosa" in più, ma in certi momenti mi sono messo a rimpiangere troppo a lungo sia le cipolle che la carne e "*ho perso il treno*" perché i momenti difficili, le porte chiuse, mi hanno lasciato segni di dolore intenso e, magari, ho reagito troppo tardi e, chissà, fino ad oggi non sono ancora riuscito ad accettarli.

C'è un **luogo di arrivo**, un luogo desiderato, sognato e anelato. Per gli Ebrei fu il ritorno al luogo delle origini, della libertà, del latte e del miele, della città di Sion. Sono i momenti di serenità, di pace interiore, di incontro con sé stessi e con la propria identità che fanno dire a uno: sono contento...grazie...non pensavo di riuscire, però ce l'ho fatta...ho potuto aiutarti...mi sento vicino a te.

C'è **qualcosa nel mezzo** ("in between"): per gli Ebrei furono il deserto, la sete, Mar Rosso, i pericoli, la ribellione, la responsabilità e la scelta; per noi potrebbero essere le gioie e le difficoltà vissute verso noi stessi e gli altri.

C'è Dio: a volte chiaro e a volte scuro, a volte presente a volte assente, a volte è sì a volte no, a volte è promessa, a volte è sfida.

In questa settimana dedicheremo un pò di tempo per guardare più da vicino a questi **elementi del nostro esodo** di persone e di gruppo. Lo faremo dando spazio ad alcuni elementi psicologici illuminati da un'antropologia della vita cristiana.

Conoscendoci un pó di piú

Quali sono gli elementi essenziali del nostro mondo intrapsichico?

Ci sono tre livelli della vita psiquica; la persona umana è un essere con esigenze fisiologiche, sociali e razional-spirituali.

Ci sono tre livelli di coscienza: conscio, preconscious e inconscio

Ci sono le difese psicologiche: sono quei soldati che ci aiutano a compensare la stima verso noi stessi.

Ci sono tre dinamismi che fanno da sfondo al nostro modo di vivere e di decidere: Bisogni-Atteggiamenti-Valori.

1. I tre livelli della vita psiquica

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 è innescato da un processo biologico deterministico che spinge a cercare la soddisfazione immediata e automatica del bisogno.

Se il benessere psicofisiologico diventa lo scopo fondamentale dell'esistenza sarà posta ogni cura per evitare quanto può danneggiare tale benessere fisico (ad esempio, la cultura del corpo nelle palestre, le cure di suzione dei grassi, le operazioni di chirurgia plastica, ecc.)

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.

Ne derivano il *bisogno di sicurezza e protezione*, per esempio, guadagnare e risparmiare soldi, attorniarci di strutture e oggetti che diano conforto e protezione¹, ecc. Quando questo bisogno non viene soddisfatto e gratificato si sviluppa un forte senso di paura e tutto viene considerato un pericolo o una minaccia.

Inoltre, si sviluppa, a questo stesso livello psicosociale, il *bisogno di accettazione e affetto*. Per esempio, il desiderio di assicurarci il nostro posto in un determinato gruppo: in famiglia, in un gruppo di amici, in una comunità. Tutti abbiamo bisogno di

¹ Per esempio, si è dimostrato che durante la seconda guerra mondiale, durante i bombardamenti su Londra, i bambini londinesi che erano stati privati della presenza e affetto dei propri genitori perché portati a luoghi più sicuri soffrivano più insicurezza psicologica di coloro che, invece, avevano assistito ai bombardamenti.

P. Vittorio Bongiovanni scrive: «Ecco il caso di Fatmata Kamara una bambina di otto anni. L'hanno presa in un piccolo villaggio dopo Yele. Quando le chiedevo: "Come si chiama tua mamma?" mi rispondeva: "Mamma". "Ma non aveva altro nome? "Non lo so!" . "Ma com'era tua mamma? Grande! E tuo papà? Grande! E I tuo villaggio? Grande!". Non si ricordava...L'hanno rapita quando aveva due anni...Siamo venuti a sapere l'indirizzo della sua famiglia. Quando una coppia di maestri l'hanno portata al suo villaggio, una donna ha gridato da lontano: "É la mia Fatmata!", ed è svenuta...Era la sua mamma...l'ha riconosciuta dopo sei anni! P. V. BONGIOVANNI, *Testimoni di speranza in Sierra Leone. Un popolo in agonia dimenticato da tutti*, Maggio 1999.

autoconferme e riconoscimento da parte degli altri. Per questo ci diamo da fare, per rinforzare il nostro desiderio di sentirci utili e accettati².

Infine, a questo livello, si sviluppa un *bisogno di controllo* che esprimiamo nel desiderio di influenzare gli altri perché accolgano il nostro volere. Questo bisogno si rivela utile quando è usato per favorire lo sviluppo degli altri mentre diviene lesivo quando costringe e manipola gli 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. Il motivo che sta all’origine di queste attività risiede, principalmente, nel *desiderio di verità* sul senso della vita e della morte. La reale vocazione della persona è la ricerca della Verità. La persona sente in sé un’attrazione innata per la Verità e la raggiungerà almeno in parte. La felicità della persona risiede nel camminare verso di essa, un andare oltre, al di là del punto in cui si trova oggi, per scoprire realtà sempre più vere, buone e belle. È la tendenza a uscire da sé per raggiungere qualcosa di più: è la *tendenza a autotrascendersi*.

Il *bisogno di autorealizzazione* esprime un desiderio di autocompimento. Un musicista deve fare musica, un pittore deve dipingere, un poeta deve scrivere per poter essere in pace con se stesso. Tutti sentiamo il bisogno di conoscere ed esprimere il nostro potenziale. Però, tutti sappiamo che non possiamo sempre realizzare il nostro progetto e fare ciò che ci piacerebbe. In altre parole l’autorealizzazione non è fine a se stessa³, ma dovrebbe essere un effetto collaterale del *bisogno di autotrascendenza*.

Corrisponde al dare pieno senso alla vita nella ricerca di un bene più grande del proprio stesso benessere e compimento. Il bisogno essendo una tendenza innata all’azione che cerca esercizio e attualizzazione potrebbe essere spiegato, a livello di autotrascendenza, con questi esempi⁴:

«Patrick Sesay...Ha saputo che sono scappato in Guinea senza documenti. Parte da Kemalo. Si fa 42 km a piedi e arriva dai ribelli a Makeni. Fa finta di essere uno di loro. Va nel mio ufficio: tutto saccheggiato. Cerca in mezzo a tutte le carte per terra e trova il mio passaporto e la patente italiana...e me li manda in Guinea. Ha fatto tutto lui. Nessuno glielo aveva mai chiesto».

² «Mamma, perché piove?»-chiese con trepidazione la bimba-«Perché i fiorellini hanno sete!»-rispose la madre con la convinzione di chi sapeva che solo quella sarebbe stata la risposta giusta per la sua bambina. Non ancora in età per la scuola materna, la bimba che in modo assillante da una buona mezz’ora rivolgeva a chiunque la stessa domanda senza ricevere una risposta che la soddisfacesse, finalmente se ne tornò rasserenata ai suoi giochi. Molte erano state le risposte, ma solo quella della mamma era giusta: aveva capito che cosa veramente la bambina chiedeva. S.RIGON, *Credere a Dio o alla psicologia?*, in Tredimensioni. Psicologia, spiritualità, formazione, Anno I, n.1 Gennaio-Aprile 2004.

³ A. MASLOW, *Motivazione e personalità*, Armando Editore, Roma 1973, p.99. La critica che possiamo sollevare a Maslow non riguarda la presenza del bisogno di autorealizzazione come innato che deve essere portato a compimento. Critichiamo l’idea che soggiace a questo modello dell’autorealizzazione: un’esistenza la si può ritenere riuscita o realizzata quando coinvolge un’espressione progressiva, sempre più grande e crescente, di quest’unica forza. Al contrario, una vita la si reputa fallita allorché, per una ragione o per un’altra, si verifica l’inibizione di questa forza propulsiva centrale. Il “**conflitto**” tra individuo e società non è una necessità per autorealizzarsi. L’uomo per sua natura tende al meglio (buon selvaggio) e non alla disarmonia, all’aggressività e alla violenza. Sembra essere una visione antropologica altamente positiva. Il bisogno di autotrascendenza ci fa vedere la necessità del “conflitto”, della tensione per poter arrivare alla maturità. Il bisogno di autorealizzazione viene soddisfatto quando il bisogno di autotrascendenza viene assunto come orizzonte centrale di maturazione.

⁴ V. BONGIOVANNI, *Testimoni di speranza in Sierra Leone. Un popolo in agonia dimenticato da tutti*, Maggio 1999.

«Era il giorno di Natale. Scappavamo. Eravamo in cammino dalle cinque e mezza del mattino. Verso le undici arriviamo tutti sporchi e sudati a Tambiama, un villaggio dove c'è una piccola comunità cristiana...Un'accoglienza da veri fratelli. Ci offrono cibo. Dopo un po' il maestro Joseph Sesay mi chiama nella sua stanza: c'era pronto un secchio di acqua, un asciugamano e i suoi vestiti perché mi cambiassi: "Padre, lavati e cambiati. Mia moglie Fatu andrà al fiume a lavare i tuoi vestiti". Dopo due ore i miei vestiti erano pronti, lavati e stirati e così ci siamo rimessi a scappare...». Il bisogno di autotrascendenza ci fa vedere la *necessità del "conflitto"*, della tensione per poter arrivare alla maturità.

Tre modelli psicologici di lettura del conflitto

Freudiano (Hartman, Kris...): macchinistico. Permanenza del conflitto lungo tutta la vita. È un circolo chiuso senza speranza.

Umanista (Maslow, Roger, Goldstein): lineare. Evita il conflitto. La forza di base della persona consiste nella capacità di realizzare un progetto genetico, ciò che si ha in nuce. Se qualcuno ti dà fastidio annientalo o lascialo perdere.

Idealista: c'è una versione antropologica altamente positiva e ottimista. Il libro di Harris "Io sono Ok, tu sei Ok. Guida pratica all'analisi transazionale" è una indicazione di questo modello idealista.

Cristiano: la *Gaudium et spes* n. 10 ci presenta molto bene la tensione di crescita della persona umana: *"In verità gli squilibri di cui soffre il mondo contemporaneo si collegano con quel più profondo squilibrio che è radicato nel cuore dell'uomo. È proprio all'interno dell'uomo che molti elementi si contrastano a vicenda. Da una parte, infatti, come creatura, sperimenta in mille modi i suoi limiti; dall'altra si accorge di essere senza confini nelle sue aspirazioni e chiamato a una vita superiore..."*. Lo rappresentiamo come una crescita a spirale. Ammette il conflitto e lo assume. Accetto momenti di tensione e di conflitto con me stesso, con gli altri e con Dio per crescere. **Fil. 2,6-11.**

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.

Per esempio, il voto di povertà⁵ può essere sottoposto a scopi utilitaristici di tipo psicosociale.

La *povertà estetica* utilitarista che si manifesta nell'uso radicalmente povero delle cose, ambienti molto sobri, pochi mezzi per portare avanti l'apostolato, la povertà nel mangiare, nel vestire, diventa quasi un culto per farci ammirare dagli amici e dagli altri. È il religioso/a che trasferisce in convento il culto della "now generation" che vive sul culto estetico. Paradossalmente, la insistenza sulla trascuratezza nell'aspetto personale, sul disordine nelle proprie cose (impegni, assetto personale, servizio pastorale), sulla libertà dalle regole del vivere comunitario (orari, linguaggio, ecc.) giustificato con motivazioni di urgenza missionaria e pastorale o per l'opzione verso solo ciò che è importante.

⁵ M. RESCHIGLIAN-D. DOZZI, *Poveri per arricchire. La povertà nel cammino formativo*, Padova 2001, pp. 28-37.

La *povertà ascetica* utilitarista ha molto a che fare con la volontà e poco con la gratitudine per sentirsi amato da Dio e chiamato a servirlo nella Congregazione religiosa. Il consacrato/a si pone obiettivi alti ed esigenti messi in atto con comportamenti penitenziali di altri tempi che lo distanzia dagli altri, la cui conseguenza è l'incapacità di dipendere dagli altri, di accettare quelle povertà quotidiane (il tempo, la fatica dei rapporti, l'obbedienza semplice) che non sono scelte da lui/lei e che spesso è la vita a proporre. Non rare sono le reazioni aggressive ammantate di profetismo dove per salvare la povertà individuale si perde la carità interpersonale. La povertà ascetica individualista diviene così, più che un luogo nel quale accogliere il limite della vita umana nelle sue varie forme, un ambito nel quale dimostrare il proprio valore non ammettendo interferenze o modalità diverse di vivere lo stesso valore.

Quando il voto di povertà è sottoposto a scopi utilitaristici psicosociali, per aumentare la stima personale, per un bisogno di sicurezza, di affetto o di riconoscimento, il rischio è quello di innescare un tipo di funzionamento automatico che induce ad una lettura distorta di sé stessi e della realtà della VC in funzione dei propri bisogni di riconoscimento, di dipendenza, di affermazione e di autorealizzazione. L'elemento mancante è quello dell'autotrascendenza.

Autotrascendenza che significa superarsi, migliorarsi, dare il meglio di sé stessi, ma anche andare più in là dello spazio e del tempo verso qualcuno che ti eleva. Per l'antropologia psicologica cristiana è un andare più in là in Cristo, cioè, identificarmi con le sue parole e con le sue opere e viverle nella pratica della vita.

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 agire⁶. 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.

⁶ 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

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.

La psicologia ci dice che l'essere umano non è mai completamente consapevole dell'intera sua natura.

C'è una parte inconscia che si comunica con la parte conscia del nostro Io.

Per esempio, la persona può dire: "So di essere aggressivo, ma non ci posso fare niente. Non riesco a controllarmi. Finisco sempre a fare a pugni con qualcuno".

C'è consapevolezza del contenuto: "Sono aggressivo" (azione conscia).

Ci può essere consapevolezza dell'agire: "Non riesco a controllarmi".

C'è coscienza dell'azione: "Finisco sempre a fare a pugni con qualcuno" (azione deliberata).

Cosa manca? Sembra mancare la consapevolezza del motivo latente (nascosto, profondo) del mio agire. Potrebbe essere che ciò che spinge la persona ad essere aggressiva è il suo esibizionismo frustrato (perché vuole fare colpo. Vuole essere visto e ascoltato. Perché vuole stupire).

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 inconscia**. 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).

Per esempio, una donna si comportava con umiltà (mappa conscia) così forzata da mettere a disagio gli altri, tanto che non capivano se faceva sul serio o fingeva (mappa inconscia). Questa donna si credeva umile mentre inconsciamente era orgogliosa della sua umiltà.

Un altro esempio, quando un uomo raccontava della sua impassibilità: "Io non mi arrabbio mai" (mappa conscia), ma nel raccontarlo si vedevano i muscoli tirati intorno alla bocca (mappa inconscia). Si credeva paziente, mentre era costipato.

Questo modo di agire che chiameremo **scarico-compensazione** non è deliberato, ma di fatto entra con forza nell'orientare le azioni della vita.

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.

L'atteggiamento è quindi:

+acquisito attraverso l'esperienza;

+l'atteggiamento prepara ed introduce l'azione, contribuisce a darle un'intenzione e uno stile comportamentale. Ad esempio, posso avere un atteggiamento razzista in potenza, senza che si sia ancora manifestato apertamente. Un giorno, venendo in contatto con persone di un'altra razza, potrebbe rivelarsi in modo chiaro e inequivocabile.

+Gli atteggiamenti evidenziano **tre componenti** essenziali: cognitiva, affettiva e conativa (anche se in modo diverso le tre componenti valevano anche per i valori).

Cognitiva: l'atteggiamento plasma e si accompagna ad una certa "forma mentis". Ad esempio, l'atteggiamento antisemitico mi dice che tutti gli Ebrei sono avari e indisponenti. Ancora: un fumatore accanito percepisce e conosce in certo modo la propria città: rivendite di tabacchi, orari di apertura e chiusura, marche di sigarette, prezzi. Ci sono atteggiamenti che sono quasi esclusivamente di natura cognitiva mentale: opinioni, credenze, pregiudizi ben radicati.

Affettiva: indica, invece, il sentimento di attrazione o di ripulsa che la persona sente nei confronti dell'oggetto dell'atteggiamento. Nell'atteggiamento antisemitico la componente affettiva fa sentire una repulsione, un disprezzo verso gli Ebrei. La componente affettiva è considerata il "**cuore**" degli atteggiamenti per i seguenti motivi:

*Un atteggiamento perdura anche se manca la componente cognitiva. Se a me piace fumare, mi piace nonostante io sappia che faccia male.

*Il contenuto cognitivo non determina molto la componente affettiva: il tossicodipendente e il poliziotto conoscono molto bene tutti gli effetti della droga, ma il primo si droga e il secondo no.

*La componente affettiva è più durevole nel tempo: un atteggiamento sperimentato una volta, tende a ripresentarsi un'altra volta. Tutte le volte che mi parlano degli Ebrei il mio atteggiamento antisemita tenderà a venire allo scoperto.

Conativa: è la spinta all'azione. È la tendenza al comportamento nei confronti dell'oggetto. Posso avere un'opinione negativa del fumo (cognitiva), ma non di rinuncia (affettiva) continuando a fumare due pacchetti di sigarette al giorno (comportamento).

L'atteggiamento ha una "**funzione mediazionale**"⁷, è l'elemento intermedio tra percezione e azione.

Ora ci chiediamo: **quali sono le funzioni mediazionali degli atteggiamenti?**

La psicologia ne descrive **quattro**⁸: funzione utilitaria, funzione difensiva dell'Io, funzione di conoscenza, funzione espressiva di valori. Evidentemente queste quattro funzioni possono coesistere nello stesso atteggiamento.

Funzione utilitaria: un atteggiamento viene assunto in quanto serve per una utilità personale, immediata o mediata, in vista di una **ricompensa** (vantaggio) da ottenere o di una **punizione** (pericolo) da evitare. Ad esempio, l'atteggiamento di sottomissione del figlio al papà è per ottenere il motorino. Oppure, il religioso/a sempre molto disponibile (atteggiamento) lo può fare per gratificare il proprio bisogno di esibizionismo o di dipendenza affettiva. Questa funzione ci permette di stabilire un rapporto decente con gli altri massimizzando le ricompense e minimizzando le punizioni.

Funzione difensiva dell'Io: la persona pretende cancellare un'im maturità che non vuole ammettere in sé, assumendo ad esempio un comportamento esattamente contrario.

⁷ Facciamo qualche altra distinzione evidenziando la **specificità** dell'atteggiamento. La **differenza** con i **bisogni**: i bisogni sono innati e universali gli atteggiamenti sono acquisiti attraverso l'esperienza, sono molto più numerosi rispetto ai bisogni e sono specifici e personali. L'**abitudine** è un atteggiamento normalmente portato all'azione ed espresso sempre allo stesso modo. L'**opinione** riguarda solo l'atteggiamento cognitivo ed è facilmente cambiabile mentre gli atteggiamenti sono anche a componente affettivo-conativa e sono resistenti al cambiamento anche di fronte a nuovi fatti e informazioni. I **tratti** esprimono una capacità attualizzata di risposta, sono modelli abituali di azione mentre gli atteggiamenti esprimono soltanto una predisposizione a rispondere. Aggiungo che in questa parte non viene incluso il tema sulla formazione degli atteggiamenti.

⁸ W.J. MC GUIRE, *The nature of attitudes*; D. KATZ, *The functional approach*; M. ROCKEACH, *Beliefs, attitudes*.

Questo atteggiamento viene assunto per difendere e nascondere se stessi a se stessi. L'obiettivo è **intrapsichico**: l'uomo si nasconde da se stesso per sfuggire da un impulso inaccettabile, ad esempio, «sento di non valere» cercando un oggetto esterno di convenienza. Ad esempio, uno studente vuole dei bei voti (oggetto esterno di convenienza) per assicurarsi che vale come uomo (impulso interno inaccettabile). È il caso dell'insicuro che, per non ammettere la sua insicurezza (impulso interno inaccettabile), ostenta una sicurezza al riparo di ogni dubbio, a volte, al limite dell'ostinazione. Questi atteggiamenti difensivi sono sempre artefatti ed esagerati e a lungo andare non convincono nessuno.

Funzione di conoscenza: la persona adotta un atteggiamento al fine di avere una comprensione strutturata (spesso semplificata) di se stessa e del mondo. Tutti abbiamo bisogno di schemi di riferimento per capire la realtà e questi atteggiamenti, a prevalente componente intellettuale, ci aiutano offrendoci una guida per affrontare adeguatamente la realtà. Non possiamo ogni volta che ci capita qualcosa ricominciare da capo ad analizzare altrimenti impazziremmo. Il termine **conoscenza** non va inteso come sinonimo di sapere universale, ma come esigenza fondamentale di **capire cosa succede**. Per esempio, la conoscenza del vangelo (guida, griglia) ci permette di confrontare la nostra vita missionaria e la sua coerenza con esso. Gli atteggiamenti di conoscenza servono per dare una cornice a tutte le esperienze della nostra esistenza.

Funzione espressiva di valori: è quella che consente agli atteggiamenti di essere mezzi di assimilazione ed effettiva messa in atto dei valori proclamati dalla persona. Siamo su un piano sostanzialmente diverso rispetto ai tre precedenti: qui **c'è corrispondenza tra gesto e intenzione, verità interiore ed esteriore**. Ad esempio, una presa di posizione contestatoria (atteggiamento) può essere l'espressione dell'amore per la verità (valore); il rispetto per le opinioni altrui (atteggiamento) può essere l'espressione di apertura d'animo (valore).

Le quattro funzioni mediazionali degli atteggiamenti possono sovrapporsi. È altrettanto certo che una di queste funzioni tende ad emergere sulle altre, dando al nostro agire una motivazione prevalente e alla vita un orientamento in funzione dei bisogni e dei valori. Nelle varie predisposizioni a rispondere esistono le funzioni utilitarie e difensive che non tolgono genuinità alle nostre azioni a **tre condizioni**:

- +che non prevalgano sulle funzioni più genuine di conoscenza ed espressione dei valori;
- +che non siano coscientemente volute.

+ Essendo ogni atteggiamento **ambivalente**, cioè può esprimere tanto un valore come un bisogno inconscio, sembrerebbe utile chiedersi, di fronte ad un atteggiamento, il perchè di esso. Perchè sono gentile? Perchè contesto? Perchè sostengo una certa idea? Perchè sono tanto intransigente con chi non fa quello che faccio io? Perchè prego tanto volentieri quando sono con gli altri, magari fino ad animare la preghiera comunitaria e trascuro il dialogo con Dio quando mi ritrovo solo?

In questo caso non sono esse la ragione principale o esclusiva dell'agire, ma costituiscono al massimo un vantaggio secondario non ricercato né voluto: il gesto rimane genuino anche se meno efficace; nel caso contrario sarebbe una copertura di qualcosa d'altro.

Conclusione

Potremmo concludere affermando che i processi consci sono direttamente conosciuti; quelli inconsci lo sono indirettamente, per inferenza (atteggiamenti e comportamenti).

L'inconscio, dunque, è conosciuto indirettamente tramite i suoi effetti. Come leggere il rapporto tra conscio e inconscio? La motivazione inconscia, di cui la persona non sa rendersi conto, implica davvero un'assenza di deliberatezza?

- ❑ Anche se volessimo, non potremmo agire solo in modo istintivo o immediato senza un minimo di direzione dall'Io. C'è sempre un grado di anticipazione, di immaginazione, pianificazione e una certa consapevolezza di me stesso che agisce⁹.
- ❑ Si tratterà di vedere fino a che punto l'azione è diretta dall'Io e fino a che punto è invece succube dell'ambiente, della pressione del gruppo, delle aspettative altrui, dei propri bisogni...il conscio non è irrilevante come, invece, sosteneva Freud. L'intuizione di Freud che la sorgente e la direzionalità delle azioni sotto l'influenza di affetti repressi, impulsi e conflitti irrisolti, rimane geniale.
- ❑ È vero che l'inconscio può diminuire la responsabilità morale¹⁰, l'uso della libertà e la generosità con cui la persona risponde a Dio.

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?

⁹ Fanno eccezione i casi di psicopatologia manifesta dove esiste un Io disintegrato.

¹⁰ La **teologia morale**, ad esempio, lo riconosce quando distingue fra peccato e peccatore, fra responsabilità dell'atto e responsabilità in causa: elementi inconsci possono far sì che il S. non sia soggettivamente responsabile o colpevole. Per esempio, un cleptomane ruba per soddisfare un bisogno inconscio di onnipotenza. L'atto di rubare costituisce un crimine di cui la responsabilità non la possiamo attribuire unicamente alla sua volontà, ma, probabilmente alla presenza di una patologia. Anche la **filosofia** ha accettato questa distinzione conscio-inconscio, ad esempio, quando distingue tra libertà essenziale (ontologica) e libertà effettiva (esistenziale). Elementi inconsci possono limitare l'esercizio effettivo della libertà ontologica impedendo alla persona di utilizzare a fondo ciò di cui dispone. La **teologia spirituale**, quando studia la risposta dell'uomo a Dio, distingue tra santità soggettiva e santità oggettiva. La prima consiste nella risposta che di fatto la persona sta dando a Dio. La seconda indica la risposta che la stessa persona potrebbe dare a Dio se fosse libera di usare tutte le sue capacità. Fattori inconsci possono ostacolare la persona nel riconoscere e quindi nell'usare i propri talenti. Il **senso** dell'**accompagnamento** pastorale, spirituale o terapeutico, ciascuno nel suo campo e attraverso gli strumenti che gli sono propri, è rendere la persona capace di utilizzare a fondo ciò di cui dispone.

I tipi di territorio vitale¹¹

- 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 prigioniera*: 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

¹¹ G. SOVERNIGO, *Amare con tutto il cuore. Laboratorio di formazione affettiva. I Chiamati*, EDB 2004, pp. 37-60.

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 rattappato*: è fatto di un'area ristretta, coltivata lo stretto necessario, quasi disabitato con zone estese erbose ingombrate 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 ¹²	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, ansiogeno</i> 12%	Se non sono sufficientemente sicuro dell'altro o se ne sono stato pesantemente frustrato, allora si verifica l'attaccamento ansiogeno. 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	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.

¹² 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).

	cose speciali".			
<i>Attaccamento evitante</i> 25%	Il bambino há 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 dá calore, né attenzione.	Mostrano timore nel manifestare i sentimenti: "Non posso chiedere, perciò evito".	Cio é 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 tenderá ad essere percepito come cattivo, come colui che attira solo se ne ha bisogno. Ci sono immagini molteplici dell'altro.	L'altro é 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 elementi¹³:

- 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 é capace di dedicarsi all'esplorazione serenamente e le sue 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, ansiogeno.	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	Racconto frammentario, disorganizzato, incoerente. Profonda conflittualità tuttora presente

¹³ V. LINGIARDI, *La personalità e i suoi disturbi*, Il Saggiatore, Milano 2001, pp. 68-74.

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 abbiamo 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**¹⁴.

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 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.

Gli affetti e le emozioni trattenuti

Trattengono gli affetti e le emozioni coloro che:

- Devono trovare un pretesto per sentirsi amati: "Non sono io che ho bisogno di te, sei tu che hai bisogno di me". Per esempio, Giorgia, *"fisioterapista presso un'azienda sanitaria, sapeva tutto sull'arte del toccare e del dare amore. Sapeva contenere molto bene il dolore degli altri e era determinata da profonde motivazioni. Aveva però molta difficoltà a prendere direttamente amore per se stessa. Viveva sola e non sapeva ricaricarsi, non sapeva chiedere e ricevere amore. Sapeva purtroppo essere amata soltanto amando"* (Cerato p.28).
- I *"Salvatori della Patria"* che hanno bisogno di salvare qualcuno per salvare se stessi.

¹⁴ MICHELE CERATO, *Emozioni e Sentimenti. Curare il cuore e le mente*, Effatà 2003, Cantalupa (TO).

- “*Mi spezzo, ma non mi piego*”. Sono i duri. Abituati fin da piccoli a trattenere le lacrime, a non sentirsi sufficientemente uomini se piangono un pó, oggi si vestono con giubbotto nero, stivali, occhiali scuri, odiano “i froci e le puttane” e ucciderebbe tutti i marocchini perché danno fastidio.

Ci sono persone che vengono in terapia e appaiono rigide come um baccalá. Persone chiuse nel loro castello di ghiaccio o nascoste dietro la loro barriera di cactus, trincerate dietro la corazza costruita da genitori altrettanto rigidi negli affetti. In particolare ricordo un “*uomo stile orso, nell’aspetto e nei modi, trasandato nel vestire e poco avvezzo alla pulizia. Quest’uomo a dispetto di quello che mostrava fuori, conteneva in sé un animo tenerissimo ed una ricchezza di sentimenti straordinaria. Desiderava moltissimo una donna da amare, ma sembrava facesse di tutto per allontanare ogni pretendente. Nel gruppo di terapia manteneva sempre qualche mezzo metro di distanza da color che lo volevano avvicinare. Fare la parte del barbone e del trasandato gli serviva per tenere a bada la sua paura di mostrare i sentimenti. Le sue parole più che parole erano grugniti. Cresciuto in una casa fredda e sporca aveva imparato a avvolgere i suoi tesori in una carta unta e stomachevole per evitare che qualcuno avesse voglia di scoprirli e apprezzarli*” (Cerato 26-27).

- “*Ringrazia saluta e chiedi scusa*” era l’imposizione del papà di Fabio tutte le volte che si accomiavano da una familia di amici.

Sono persone che fin dalla nascita sono state disciplinate a spegnere qualsiasi sentimento di rabbia, di protesta, di ribellione. Fabio mi diceva che a casa sua non c’era mai una cosa fuori posto. Genitori e governante esigevano la massima disciplina e il padre smorzava qualsiasi tentativo di contestazione. I figli non potevano mai prendersi per i capelli o anche “fare a botte” per scherzo. Dalla cesta dei giochi erano aboliti pistole e fucili perché troppo violenti.

Sempre mi colpisce la persona che durante una sessione scoppia a piangere e mi dice: “Mi scusi”. “*Queste parole dicono molto di più di quanto si possa immaginare. La persona che le pronuncia proietta su di me antiche figure che le hanno impedito esprimere la debolezza, come se quest’ultima fosse peggio della peste. Non è solo una questione di galateo, ma un rivivere il divieto di mostrare dolore, di esprimersi attraverso le lacrime*”.

Potremmo dire: “Troppa bontá stona”. A volte, tanta bontá si può trasformare in un evento tragico. Fredrich Salomon Perls, fondatore della Gestalt o Teoria della forma, afferma che famiglie di questo tipo sono una buona industria di “santi assassini” (Cerato, p.36). Infatti, coloro che sono tutta bontá all’esterno coltivano dentro di sé fantasie distruttive e desideri di morte per aver represso e annacquato qualsiasi manifestazione aggressiva.

- “*Su con il morale. Che cos’è quella faccia? Dai! Un pó di grinta!*”.

Il dolore é scomodo da sopportare, mette in crisi. É meglio sorridere forzatamente. La vita é come la trasmissione del sabato sera piena di luci e lustrini. Oggi il “curatore di immagine” é una figura molto ricercata. Ci sono addirittura dei corsi per imparare a sorridere sempre. Ricordo una persona com um ruolo sociale molto importante che aveva una paura terribile di essere vista e riconosciuta e che la gente sapesse che era depressa: “*Con il mio ruolo devo trasmettere l’idea della serenità, non del dolore!*” diceva (Cerato p.37).

L’idea che domina é che la gente ha bisogno di ottimismo. É una concezione romantica dell’educazione. Nella nostra società occidentale esiste il “tabú della morte” (cancro, malato, vecchio) che ha soppiantato il “tabu del sesso”. Il più delle volte l’idea soggiacente é quella di eliminare il dolore e la sofferenza. Sotto, sotto la depressione fa capolino.

- “*Bisogna rassegnarsi a portare la croce*”, dove si sottintende che non é permesso dire che le cose stanno andando bene perché domani già non si sa. Siamo all'autoflagellazione: bisogna inventarsi qualche malanno, qualche ingiustizia, qualche congiura per potersi sentire tristi, avviliti e sfortunati.

Simone che appartiene a una famiglia di contadini ricorda che, da bambino, tra un lavoro e l'altro, a volte spariva e si rifugiava in camera a leggersi un fumetto, sdraiato sul letto: “*Ho ancora addosso la sensazione che provavo quando mia madre, accorgendosi della mia assenza, mi raggiungeva e urlava arrabbiata che quello non era il momento di leggere e che la vita non era fatta per divertirsi*”. Simone ancora oggi fatica a godersi la vita” (Cerato, pp. 38-39). Tutte le volte che riesce a caricare gli sci sulla macchina si vergogna come un ladro, come se tutti gli leggessero in faccia che sta andando a divertirsi. Le parole felicità o gioia, se pronunciate, attirerebbero su di sé ogni tipo di disgrazia. Alla base di questo pensiero c'è la convinzione che non si abbia il diritto di essere felici, che la felicità sai come il fuoco rubato da Prometeo agli déi, una condizione che, in quanto umani, non ci appartiene.

- “*Quasi sempre mi fa male la testa*”. La persona usa il corpo come espressione delle emozioni trattenute. Il corpo comunicherebbe tutto ciò che la persona non dice¹⁵.

Franz Alexander, al quale possiamo attribuire la paternità del titolo psicosomatica, diceva che alcuni disturbi cronici non sono dovuti a agenti esterni meccanici o chimici o a microorganismi, ma al continuo stress che nasce durante l'esistenza quotidiana. Egli stilò un elenco di sette malattie, note come psicosomatiche classiche: ulcera peptica, colite ulcerosa, ipertensione, ipertiroidismo, artrite reumatoide, neurodermatite e asma. Un fisiologo tedesco H. Seyle ha condotto studi sperimentali sul ruolo giocato dallo stress sull'insorgere delle malattie vedendo nella malattia una difesa psicopsicologica per compensare uno squilibrio provocato da eventi stressanti.

Il corpo può diventare il mezzo di espressione di tutto ciò che é taciuto e il sintomo può diventare a volte il linguaggio attraverso cui si esprimono emozioni e sentimenti trattenuti, congelati, non fatti diventare consapevoli (Cerato, 57-69).

“*Non posso sentire*”. Si parla di “**malattie neoplastiche**” (Anhedonia, alexitimia, ecc.) che indicano l'incongruenza tra la tragicità degli eventi vissuti da queste persone e la scarsità di emozioni da loro mostrate di fronte a questi stessi eventi. Si erano chiusi nelle loro disperazione senza esprimere con parole quello che avevano vissuto, anzi, tendevano a svalutare la gravità dei fatti, come se non ne soffrissero. Elementi comuni a queste persone con malattie neoplastiche sono l'incapacità di costruire intimità, la solitudine e l'isolamento, l'incapacità di esprimere angustia di fronte alle perdite e di entrare in contatto affettivo con gli altri.

Gli affetti e le emozioni versati

Un disturbo tipico del nostro tempo é quello di versare emozioni. Alcuni autori, per esempio George Derevoux, etnologo, psiquiatra e psicologo statunitense, lo chiama “**disturbo etnico**”, per indicare una forma di malattia che arriva ad esprimere le angosce più profonde di una società.

Se nel secolo XIX il disturbo psicologico dell'isteria rappresentava la società occidentale, oggi sono i disturbi dell'alimentazione, anoressia e bulimia, la fanno da padrone: “*Le anoressiche e le bulimiche usano il tipico linguaggio contemporaneo che si basa sulla mania delle diete, della magrezza e del controllo della alimentazione... Tali preoccupazioni vengono usate come difese che permettono di sfuggire a un disagio*

¹⁵ L.L. HAY, *Cure seu corpo. As causas mentais dos males fisicos e o modo metafísico de combater-los*, Editora Best Seller, 2002.

interiore intollerabile” (Cerato, p. 83). Questi disturbi esprimono una incapacità di tenere con sé, di contenere, di portare dentro.

Probabilmente il disturbo etnico per eccellenza sia l’incapacità di creare dentro di sé un posto per contenere le emozioni. La nostra è l’era del “tutto subito”, del “tutto fuori”.

Non a caso sono aumentati i disturbi d’ansia, negli ultimi 30 anni, del 429%, cioè sono quadruplicati. Le medicine più vendute sono gli ansiolitici (valium, tavor, ecc.).

Nella pratica clinica si confermano i numeri e la situazione di tante persone incapaci di contenere, di non saper stare con le proprie emozioni.

Versano fli affetti e le emozioni coloro che:

Esprimono la loro aggressività sotto forma di “**violenza**”: donne malmenate e picchiate dal compagno, figli maltrattati da genitori violenti. Ciò che sembra accomunare i gesti violenti è la **presenza del dolore** che si nasconde in fondo a chi li compie.

Marco Bergamo, un pluriomicida di Bolzano, racconta: “*Fin dalle elementari mi sono sentito rifiutato dalle mie compagne di scuola perché ero un pò obeso. Lo dicevano anche ad alta voce “Và via ciccione”. Inoltre alle elementari ho iniziato ad avere un eczema sulle mani e sui piedi. Sotto militare mi è venuta la psoriasi. Questi problemi di pelle mi hanno condizionato anche nella sessualità...Le ragazze mi facevano paura, loro mi sembravano più spigliate, io mi sentivo imbranato...Davanti al rifiuto è come se fossi in un pozzo, in un tunnel, come se non vedessi assolutamente più niente...mi incazzo come una bestia. Il rifiuto da parte di una donna è come un fulmine, che fa soffrire, fa star male*” (Cerato p. 108, 109).

Le sconfitte delle quali in molti casi è prodiga la vita, le perdite, specialmente quelle affettive, spesso fanno rivivere antiche perdite e antiche sconfitte. E così quella reazione di rabbia troppo forte, apparentemente immotivata ed esagerata, rappresenta la reazione a ferite mai guarite che ancora sanguinano dopo molti anni.

Ci imbattiamo in alcuni casi in una “**paura**” versata. Quando la paura si trasforma in **fobia**, che è una paura immotivata correlata a oggetti, situazioni o attività specifiche (parlare, mangiare, scrivere in pubblico), la persona perde il controllo della riflessione per il carattere anticipatorio determinato dal timore di trovarsi davanti allo stimolo che scatena la fobia. Per cui, andare al mercato o in banca dove c’è tanta gente la fa svenire, gli fa girare la testa e inizia ad avere un “bisogno malato” degli altri. Ancora possiamo pensare nella persona che passa tutto il giorno a “auscultare” il proprio corpo ed è costantemente dal medico per qualsiasi dolorino perché ha bisogno di essere rassicurato di non “avere un brutto male”.

Carlo che è sempre stato un uomo molto forte, un “palestrato” fino ai denti e non ha mai avuto una malattia e a chi gli parlava di ansia le diceva “tutte balle”, ha conosciuto per la prima volta il Pronto Soccorso. All’ospedale gli hanno detto che era tutto a posto e che era soltanto ansia curata con benzodiazepina. Adesso, Carlo ha paura di tutto, non riesce più a lavorare, ha il terrore dell’infarto. È bastato un sassolino nel perfetto ingranaggio e tutto è saltato. La paura di morire è diventata incontenibile e versata dappertutto e in ogni momento del giorno edella notte. È crollato il castello di carta che ha costruito per nascondere la sua debolezza (Cerato, pp.116-117).

La paura è un’emozione utile. Ci permette di evitare situazioni pericolose, ci fa essere prudenti e, di fronte ad eventi che potrebbero costituire per noi un pericolo, ci permette di prenderci del tempo per “attrezzarci” (ej. Chi ama la montagna fa tutta una serie di valutazioni prima di intraprendere la salita; una sana paura degli incidenti ci costringe a guidare con attenzione). Una giusta paura ci protegge e ci rende realisti, consapevoli dei

nostri mezzi, ci guida a una sana prudenza nei confronti degli altri. Una paura sana prevede prudenza e riflessione.

Il **dolore versato** crea altro tipo di dolore intorno, ma non genera solidarietà ed affetto. *Ricordo due coniugi che avevano perduto improvvisamente la figlia ventenne. La donna versava dolore dappertutto, invadendo anche gli spazi altrui. In quella famiglia, pensava, nessuno soffriva tanto come lei, nessun'altra maniera di soffrire andava bene: soltanto il suo modo di soffrire era quello giusto. Era assolutamente incapace di riconoscere quanto gli altri soffrissero a modo loro. Il marito, in un angolo, schiacciato dalla prepotenza di quel dolore e quasi non si sentiva in diritto di manifestare il suo. Una volta, durante una sessione, la moglie gli urlò: "Tanto a te non te ne frega niente della morte di tua figlia. Tu vivi benissimo lo stesso". Ricordo di aver provato tanta compassione per entrambi. Per lei, perché il dolore l'aveva accecata, rendendola totalmente insensibile al dolore dell'altro, come se lei avesse il monopolio della sofferenza. Per lui, perché era letteralmente soffocato dalla colata di dolore che lo investiva, come se non avesse il diritto di vivere a modo suo la sofferenza.*

Purtroppo, contrariamente a quanto di solito si pensa, non sempre il dolore unisce. Spesso il dolore lacera, separa, distrugge (Cerato, p. 120). Come il caso della mamma che, avendo suo figlio una malattia terminale, sembrava una tigre quando difendeva suo figlio dagli altri, soprattutto dalla moglie, e diceva: "Quello è mio figlio e devo essere io a stargli vicino. Lei è la moglie, ma io sono la madre e ho diritto ad assisterlo". Questa signora difendeva il figlio dagli altri come se fosse una questione di diritti, di classifiche d'importanza. Lei era la madre e veniva prima, la moglie era soltanto la moglie e aveva meno diritti (Cerato, p. 121).

Per non pensare alle trasmissioni televisive "strapplacrime" che, per fare maggior audience, usano esibire il dolore accalappiando le tendenze sadomasochistiche e guardone del pubblico. La novità di oggi, rispetto, per esempio, alle tragedie greche che mettevano in scena i grandi sentimenti e si consentiva al pubblico di partecipare a ciò che succedeva sul palcoscenico, è il cinismo e lo sfruttamento con cui vengono proposte tali cose, la malafede con cui si sottopongono le persone ad ogni sorta di angherie e crudeltà. In fondo, bisogna vincere la gara dell'audience.

Sappiamo che è importante saper condividere il dolore. Il dolore partecipato crea solidarietà e affetto. Il vero dolore è discreto, sa rispettare gli altri, riconosce le necessità e i diritti di chi ci sta vicino.

La "**gioia**" versata si nota, per esempio, a partire dal fatto che sorridono tutti, i veditori, i coduttori, i politici, i preti...sorridono, sorridono. I dentisti hanno incrementato le loro entrate perché il sorriso deve essere smagliante. La gioia sguaiata è urlata attraverso impianti stereo che bucano i finestrini delle auto e ti arrivano addosso qualunque sia il tuo umore, animatori che ti prelevano dalla sdraio per proporti una botta di vita. "Come mi racconta un ragazzo che, regolarmente, il sabato sera, in discoteca, per far festa e stare con gli amici si beve sette o otto birre e si mangia tre, quattro pasticche, se no sembra un mortorio. In fondo, lavora già tutta la settimana e uno deve andar su un pó di giri. Poi, per il ritorno a casa, una strada con tornati, è proprio una "gran figata farla da sbattuti". Sembra che per poter provare qualcosa si debba viaggiare a cavallo del confine tra la vita e la morte. Si confonde l'emozione con l'eccezionalità e la gioia con l'aumento dell'adrenalina.

La gioia, godere dei piaceri della vita, darsi il permesso di essere felici è fondamentale per tutti. La gioia vera è discreta, rispettosa dello spazio altrui e della vita altrui, oltretutto della propria (Cerato, pp. 124-125).

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.

Non è la presenza di un determinato affetto o di una emozione specifica a costituire un problema, ma il modo in cui tale emozione viene da noi utilizzata.

Saper dire "ho paura" è diverso dal versare quintali di panico addosso agli altri. Non ti è mai capitato di lavorare con una persona che ti metteva addosso tutta la sua ansia, magari sotto forma di preoccupazione per la salute o paura di essere rimproverato?

Ammettere la propria tristezza ed esprimerla è diverso dall'inondare la casa dell'altro di dolore. Non hai mai avuto un amico che ti ha inondato di parole, pensieri, di risate e di pianti il tutto in cinque minuti per poi cominciare da capo, magari sempre allo stesso modo venti volte al giorno?

Gli affetti e le emozioni sono come parti del corpo: nessuna è inutile e tanto meno dannosa. Non esistono emozioni "buone" ed emozioni "cattive". Le emozioni sono tutte buone perché ci sono, perché esistono e tutte hanno una precisa funzione in noi. Harry Guntrip uno psicoanalista scrive: "Non possiamo attraverso uno sforzo di volontà sentire in modo differente da come in effetti sentiamo. Noi non scegliamo ciò che sentiamo, semplicemente scopriamo che stiamo sentendo in un certo modo" (Cerato 29-30).

Allora, 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 esempio¹⁶:

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

¹⁶ J. REDORTA-M. OBIOLS-R. BISQUERRA, *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*, Paidós, México 2006, pp. 23-52.

un'altra persona senza coinvolgere gli altri, telefonate o chatting che durano ore, a volte, mascherandoli con il nome di benefattori o direttori spirituali.

L'efficacia di "contenere in modo adeguato" gli affetti e le emozioni deriva dalla capacità ed efficacia di un "contenitore" che mi ha insegnato a contenere e orientare il modo di sentire.

Secondo Kohut ci sono tre configurazioni fondamentali che ci aiutano a contenere e gestire il nostro mondo affettivo. Fin da bambini ci alleniamo, con l'aiuto di persone significative, a ciò:

**L'oggetto-Sé speculare* che riconosce, accetta, conferma e ammira il Sé nella sua grandezza, bontà e interezza. Per esempio: "Sei un bravo figlio. Ti voglio bene. Oppure: Il tuo voto non mi soddisfa, ma sono sicuro che farai meglio la prossima volta".

**L'immagine parentale idealizzata* che consente al Sé di fondersi con la sua "onnipotenza", calma, saggezza e forza. Per esempio: "Mio papà è il più forte di tutti i papà".

**L'oggetto-Sé gemellare* che consente l'esperienza di similitudine essenziale con un altro essere umano. Per esempio, il bambino che imita il papà mentre taglia l'erba del giardino. Con il passare del tempo, attraverso di "interiorizzazioni trasmutanti", le funzioni prima svolte dall'oggetto-sé vengono personalizzate e funzionano in modo autonomo nella persona, ormai, adulta. Delusioni e frustrazioni empatiche, per esempio, sentirsi umiliati, sconfitti, "battuti", trovarsi in balia della paura e della voglia di distruggere, sentirsi "cattivi" è difficile da contenere.

L'aiuto ricevuto da un contenitore "sufficientemente capace" di gestire affetti e emozioni che, in tenera età, mi superano sarà un segno premonitore di un contenitore adulto "sufficientemente capace" di gestire in modo più realistico i propri affetti (*Sé nucleare*).

• **Decodificare:** lamentiamo come, spesso, la cultura, la educazione, la stessa morale impongano connotazioni morali positive a certi emozioni-affetti (amore, gioia, gentilezza, amabilità, fede...) e negative ad altri (aggressività, emozioni sessuali, tristezza, solitudine...). Gli stati d'animo che viviamo, positivi e negativi, ci sono e non possiamo evitarli. La paura di non poterli dominare perché giudicati negativi dalla società, dalla morale e anche da noi stessi ci priva di una ricchezza enorme e ci rende incapaci di esternarli, di porli in azione nel modo corretto.

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 (film: Faccia a faccia) senza paura (resistenze) 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. È il momento il bel cigno scopre qualche macchia da brutto anatroccolo. L'immagine che abbiamo di noi stessi (p. 151-152 Cerato) alla luce di questa decodificazione può cambiare e, almeno inizialmente, preoccuparci.

• **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 (cfr. Zaccheo). Questo ci spinge a sentire compassione verso noi stessi e gli altri.

Inoltre, gli affetti e le emozioni vanno messi in contatto con altre parti della nostra persona: la ragione, la volontà, il mondo dei valori. Per esempio, l'aggressività può

essere riconosciuta e non negata quando viene messa in contatto con altri sentimenti come l'amore, la tenerezza.

Si tratta di avere la consapevolezza che il mondo affettivo-emozionale, con tutti i suoi risvolti, emerge in modo meno controllato in alcune situazioni difficili. È un'esperienza comune: quando tutto va bene, quando nessuno ostacola i miei interessi, tutto procede senza intoppi. È solo quando veniamo provocati, messi in discussione, "toccati" dalle circostanze, che prende piede il rancore, il conflitto, l'incapacità di tollerare la frustrazione o la solitudine. È proprio la tolleranza alla frustrazione un altro elemento che dice fino a che punto abbiamo integrato il nostro mondo affettivo.

- **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. Ciò permette alla persona che mi ascolta di situarsi con chiarezza davanti a me e agli altri e di compromettersi nella relazione partendo da una base solida.

Offrire un messaggio chiaro riguardo alle mie emozioni e affetti è il modo più efficace di avvicinamento interpersonale. Ovviamente, non in modo di sfogo o di repressione passiva, ma, invece, costruttiva: "Stai parlando molto alto e ciò mi dà fastidio e mi spaventa".

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?

2Sam. 11,1-13: i sentimenti “**via da**”. Ci riferiamo a tutti quei sentimenti (noia, paura, panico, fobia, ansia, senso di colpa) che ci portano a voler evitare un’esperienza percepita come indesiderabile, sgradevole, temibile, in quanto considerata pericolosa per la nostra persona, come minaccia alla incolumità fisica o come minaccia alla stima o al senso della vita. Questi sentimenti presentano due caratteristiche comuni: mettono a nudo la nostra vulnerabilità; provocano una reazione di fuga, di allontanamento, di nascondimento.

Davide sembra annoiato. Si sente così, probabilmente, perché è ricco e ha potere. L’ozio sembra essere la prima conseguenza della noia. Da questo momento di noia e di ozio scaturiranno una serie di conseguenze più gravi.

2Sam. 11,14-27: I “**sentimenti contro**”. Sono stati d’animo collegati con l’aggressività. Ci riferiamo alle forme di ostilità di cui l’animo umano spesso fa esperienza (disprezzo, indifferenza, invidia, gelosia, ostilità). Nella Bibbia disprezzare un essere umano è ridurlo a niente. L’indifferenza (v.25) è un tentativo di far scomparire l’altro. È eliminare la presenza, l’identità dell’altro, dal cuore. Davide si sente superiore a Dio e disprezza Uria trattandolo come un oggetto. L’ostilità mette l’accento sull’altro visto come nemico. Meglio ucciderlo che affrontare le mie responsabilità (vv.16-17).

2Sam. 11,27b-12,13a: I “**sentimenti senza**”. Viene messo in evidenza l’assenza di un mondo interiore significativo, la difficoltà a dare un senso alla propria vita (vuoto, depressione, mancanza).

La mancanza di controllo dei sentimenti ha allontanato Davide da Dio e dal suo popolo. Davide non è ancora cosciente di questo fatto. Il profeta Natan scuote la coscienza di Davide usando una parabola (2 Sam 11,27; 12,4). È il momento depressivo che aiuta Davide a rialzarsi e rivedere la sua onnipotenza infantile. Davide deve lasciare il suo mondo vuoto, annoiato, semiautistico per riprendere a crescere. La rinuncia a questo mondo interiore violento diventa motivo di speranza per lui. Dovrà passare per momenti molto duri (2 Sam 12,5-6) per riconciliarsi con se stesso.

2Sam. 12,16-25: i sentimenti “**verso**” sono mettono in evidenza una realtà piacevole, spesso conquistata a dura prova (allegria, felicità, gioia, solidarietà, gratitudine). Si potrebbe sostenere che esse dicono uno **stare bene con l’altro**.

Questa pericope sembra porre in evidenza un forte sentimento di gratitudine e solidarietà e felicità. La solidarietà per Davide è la collaborazione e realizzazione del sogno di Dio (vv.24-25). La felicità sboccia dalla centralità che l’altro, in questo caso il progetto di Dio, assume: il nome del figlio di Davide Iedidiá (voluta da Dio) ristabilisce questa centralità.

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

Prendi in considerazione le domande proposte dal testo. Per esempio: che ruolo gioca la dimensione affettiva nella vita di consacrazione? Quale rilievo dare agli affetti, all’amicizia, alle relazioni in comunità?

Sviluppo della capacità di amare e il mondo delle relazioni interpersonali

La persona non è una “monade” isolabile nel tempo. Essa ha una storia “affettiva-relazionale” nella quale si manifestano la sua personalità, i suoi tratti, il suo modo di essere. In altre parole, in questa storia vi sono presenti esperienze di affetti, di amore e di relazioni interpersonali che hanno dato più o meno colore alla vita di ciascuno di noi.

La possibilità e la capacità di relazioni passa attraverso la storia di infinite e piccole mediazioni¹⁷. La psicologia evidenzia “momenti diversi” di relazione che hanno nelle fasi iniziali della vita i loro momenti cruciali.

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. Il mondo esterno, l'io del bambino e le persone (per esempio, la madre), formano una unità indifferenziata. L'unica preoccupazione è quella di esistere. La prima forma di amore di sé, la più primitiva, è l'autoconservazione**. A questo livello notiamo che non esiste nessuna forma di amore proprio perché non esiste ancora alcun Oggetto nell'universo interiore del bambino. Importante, per il bambino, è la soddisfazione dei propri bisogni fisiologici, indipendentemente dal soggetto che vi provvede. L'amore di sé si esprime dunque come desiderio di un bene concreto, impersonale, che permette una sopravvivenza tranquilla¹⁸.

Stadio simbiotico*: dai tre fino agli otto mesi il bambino si comporta e funziona come se lui e sua madre fossero un sistema onnipotente. Attraverso il rapporto simbiotico con la madre, il bambino cerca per sé la sicurezza che va al di là della soddisfazione dei bisogni primari. Essa esprime, il desiderio, ancor primitivo di essere amabile e amato, di **essere voluto bene, sia fisiologicamente sia psicologicamente, quindi protetto, sostenuto, oggetto di attenzione e di cure. La madre è in funzione delle necessità del figlio e lo gratifica offrendogli una sensazione di benessere personale. In questo periodo pone le prime radici il bisogno di dipendenza nelle sue forme più primitive. Il bambino cerca nell'Oggetto un **attaccamento**, una realtà protettiva e accogliente che l'aiuta a percepire la propria amabilità e la positività dell'altro nei propri confronti (fiducia di base)¹⁹.

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. Avviene così un cambiamento nella linea dell'amore di sé, che non spinge a cercare unicamente un nido accogliente e sicuro, ma la stima e l'**affetto** di un Oggetto specifico e personale. La chiamiamo “dipendenza narcisistica” perché tutto ciò che il bambino compie è orientato a procurare un bene per sé stesso, o dovendo fare i conti con il mondo circostante, a evitare a sé stesso, qualcosa di spiacevole.

Se questo stadio è ancora notevolmente presente e operante nell'**età adulta** può favorire forme di “*identificazione empatica*” poco costruttive. Per esempio, la “dedizione” o la “solidarietà” verso i più poveri. L'amore per i più poveri, in questo contesto, si ancora nella proiezione del proprio Io vulnerabile sull'Oggetto perdendo così i confini del Sé e la capacità di una valutazione globale della realtà. Inoltre, l'amore per i poveri nasconde inconsciamente il tentativo di curare la propria vulnerabilità nell'altro e si risolve generalmente in una mancanza di oggettività nel percepire il “bene” dell'altro. Spesso è accompagnata da una tendenza esagerata nel dare o nel concedere tutto, in quanto l'oggetto del dono, dal punto di vista psicologico, è il donatore stesso e non la persona

¹⁷ V. ISINGRINI, *Para ser formador no basta el amor. El coloquio formativo en la vida consagrada y sacerdotal*, San Pablo, México 1999; cfr. A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, Piemme 1991. En español: *Madurez Humana. Camino de Trascendencia*, Atenas, Madrid, 1996.

¹⁸ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 108-109.

¹⁹ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 108-110.

bisognosa. Sovente però questo permissivismo esasperato può includere una notevole intolleranza nei confronti del povero se esso non corrisponde alle aspettative irrealistiche che il soggetto ha proiettato su di lui.

Il povero è usato come “*oggetto transizionale*” (un orsetto di peluche, una coperta, un giocattolo) aiuta in questo passaggio per l’acquisizione di una “*stabile identità*”. Si chiama oggetto transizionale perché indica la necessità che l’oggetto sia fisicamente presente per garantire la continuità della relazione tra madre e bambino.

(La causa risiederebbe nei processi regressivi o di fissazione nell’area della crescita affettiva. Altri esempi: Persone quasi totalmente insensibili di fronte al dolore umano, possono commuoversi davanti alla sofferenza di un animale o alla finzione scenica; la pedofilia). Lo sviluppo dell’amore si consumerebbe in una ricerca di affetto di tipo utilitaristico (mi serve-non mi serve; mi soddisfa-non mi soddisfa) attraverso cui viene filtrato il rapporto con la realtà²⁰.

**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. I valori non sono valutati in base a criteri oggettivi, ma sono strumentali allo scopo fondamentale di piacere all’altro, rappresentato, nell’età scolare, dall’adulto (genitore, insegnante) e, nell’adolescenza, dal gruppo di riferimento. Si verifica un accomodamento del soggetto ai desideri dell’altro, più che un’assimilazione dell’esperienza dell’incontro con l’altro per una crescita personalizzata.

In questa fase, oltre alla dipendenza affettiva, sono presenti altri due bisogni (area psicosociale) collegati all’ambito relazionale: *l’affiliazione e l’aiuto agli altri*²¹. Se questi due bisogni assumono una funzione difensiva, in quanto coprono la ricerca inconscia di gratificazione di un bisogno di dipendenza con la finalità evidente di piacere all’altro, di farsi accettare e apprezzare possono bloccare lo sviluppo affettivo. Infatti, per piacere all’altro il soggetto sarà costretto a rimuovere tutti quei sentimenti (per esempio, la formazione reattiva all’aggressività) percepiti come “impedimento” al desiderio di “piacere all’altro”²².

Empatia e sollecitudine sono la coloritura affettiva di questo stadio²³.

L’*empatia* indica la capacità di distacco da sé stessi per “mettersi nei panni” dell’esperienza dell’altro anche se diversa dalla mia. La persona si identifica con la necessità dell’altro (è povero e soffre), la “causa” delle sue difficoltà (esterne o nel soggetto stesso) e differenzia tra i diversi modi possibili di intervento.

Tutto ciò è possibile perché la persona è capace di cogliere ciò che è “tipico” dell’altro, ciò che è “suo” (differenziazione), ciò che gli viene “indipendentemente da me” (trascendenza). Inoltre, il soggetto sperimenta l’altro come “buono” mantenendo un’attrazione positiva perdurante nel tempo. La caratteristica principale di questo

²⁰ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 110-112.

²¹ L’**affiliazione** consiste nel “lavorare a fianco di un oggetto alleato e collaborare o scambiare punti di vista con lui con piacere: un Oggetto che assomiglia al soggetto e che lo ama. Piacere e guadagnare l’affetto di un oggetto. Legarsi a un amico e rimanergli fedele”. L’**aiuto agli altri** rappresenta il bisogno di “dare il proprio affetto a un oggetto senza risorse e soddisfare i suoi bisogni: un bambino, un oggetto fragile e disorientato, stanco e inesperto, ammalato, sviato, umiliato, solo, rifiutato, infermo, mentalmente confuso. Assistere un oggetto in pericolo, nutrire, aiutare, sostenere, consolare, proteggere, confortare, curare, guarire”.

²² A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 112-114.

²³ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 123-127.

momento dello sviluppo sembra essere la capacità di mantenere una relazione continua con l'altro (*permanenza dell'oggetto*²⁴).

Il prendersi cura dell'altro, la *sollecitudine* indica che la persona deve essere in grado di capire che cos'è importante per l'altro, indipendentemente da sé. Nella sollecitudine si deve fare qualcosa per la situazione, si deve fare qualche decisione. La sollecitudine mette insieme amore e volontà. La sollecitudine e il prendersi cura dell'altro testimoniano così di un'avvenuta differenziazione tra "importante per me" e "importante per l'altro". Però, questa differenziazione è ancora incompleta. La sollecitudine tende infatti consciamente alla ricerca di ciò che è percepito come un "bene per l'altro"; tuttavia, inconsciamente, essa è condizionata dal bisogno di mantenere, ad ogni costo, una relazione positiva con l'altro e di piacergli. Ci si dona all'altro, volendo per lui ciò che si valuta come un bene: "Mi dono a te perché tu sei un bene per me". Il soggetto *dá per ricevere*; tuttavia, per la prima volta, *impara a dare* e ciò costituisce la base su cui si fonderà l'amore oblativo dell'ultimo stadio.

Questo modo di amare è tipico dell'adolescente, ma spesso anche **gli adulti** vi rimangono fissati. Per esempio, quando il rapporto interpersonale è compiacente, razionale, calcolatore e pretende mantenere a tutti i costi un'immagine di sé come "persona buona". Quando una persona cerca di affascinare gli altri richiamando la loro attenzione su di sé per reclutarli per il suo club di ammiratori. Quando un individuo dipende dall'opinione degli altri fino al punto di condizionare la sua condotta. Quando utilizzo l'altro per riempire la mia solitudine, in modo possessivo, come se fosse "una stampella affettiva".

Capacità di ricevere, di accoglienza*: si riferisce all'età adulta²⁵. La necessità intrinseca della natura umana è la relazione, è la reciprocità. Anche in **Genesi 2,18 la parola di Dio afferma: "Non è bene che l'uomo sia solo" (questo ancor prima di evidenziare la complementarietà dei due sessi). La maturità implica dunque la capacità di stabilire rapporti reciproci. L'amore maturo è compatibile con il bisogno di dipendenza affettiva e stima dello stadio precedente che, però, viene superato dalla capacità della persona matura di riceverli, ma anche di farne a meno. Reggere la tensione della mancata gratificazione indica la capacità di rinuncia e il raggiungimento dello stadio più evoluto lungo la linea del controllo degli affetti.

+Viene a mancare la componente utilitarista nei confronti dell'altro. Il dono totale di sé consiste nella capacità di desiderare e operare per il bene dell'altro, indipendentemente dai vantaggi di cui il soggetto può usufruire. Ciò implica uno *sviluppo realistico* e chiaro di se stessi, la tendenza a colmare sempre più il divario tra *ideale e realtà* e la capacità di *farsi dono*, nel senso di volere e cercare attivamente il bene dell'altro. Per esempio, un medico può dedicarsi alla cura dei lebbrosi, pur provando un'immediata ripugnanza, ma la capacità dell'amore-dono lo porterà a sentire un'attrazione di comunione verso i lebbrosi dovuta alla opzione verso "l'importante in se stesso"²⁶.

+L'opportunità di gratificare i propri bisogni di base in base ai desideri del soggetto e alle proposte dell'altro viene valutato a partire da una gerarchia di valori personali. In altre parole, ciò che è valutato come un "bene per me" viene soddisfatto solo se rappresenta anche un "bene in se stesso".

²⁴ Il concetto di oggetto, nella psicologia, non si riferisce, come nel linguaggio corrente, a qualcosa inanimato, ma, piuttosto, a tutta quella realtà con la quale il soggetto stabilisce una relazione significativa. Per oggetto intendiamo l'essere umano, ma anche Dio, inteso come oggetto trascendente.

²⁵ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 115-118.

²⁶ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 127-129.

La integrazione dei tre livelli della vita psiquica avviene all'interno di una gerarchia di valori. Per esempio, iniziare un rapporto sessuale con un partner avvenente può apparire come "un bene" per il soggetto, in quanto soddisfa un bisogno sessuale presente a livello psicofisiologico. Non necessariamente la relazione può rappresentare "un bene" al secondo livello, se, per esempio, all'attrattiva fisica dell'altro non corrisponde la capacità psicologica di creare un rapporto di intimità profonda. Infine, "un bene" al primo e secondo livello di vita psiquica non rappresenta "un bene" al terzo livello. Una relazione soddisfacente dal punto di vista psicologico e sessuale può implicare il tradimento di un partner, con il relativo possibile abbandono di valori significativi per il soggetto²⁷.

Nella fase più matura dello sviluppo affettivo, l'amore di sé assume la dimensione di accoglienza, di recettività e reciprocità. Esso come afferma Platone, è "figlio dell'indigenza", frutto dell'incompletezza strutturale di ogni creatura. Se nelle fasi precedenti l'incompletezza personale si manifestava come "mancanza o senso di vuoto", a questo livello, la mancanza si trasforma in "possibilità", in "apertura" nei confronti del partner umano, ma anche di quello divino: "Ci hai fatti per te, e il nostro cuore non ha posa finché non riposa in te"²⁸.

Possiamo citare tre modalità di espressione dell'amore maturo: *la sponsalità, l'affetto familiare e l'amicizia*. Il raggiungimento di questo stadio, permetterà nella vita adulta, dare la vita per l'altro, perdonare, amare anche quelli che ci odiano.

Schema: Sviluppo Capacità D'Amare

Sé	Oggetto
Autoconservazione	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..."²⁹.

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.

²⁷ J. RIDICK, *I voti. Un tesoro in vasi d'argilla*, Piemme, Casale 1983, pp. 58-64.

²⁸ S. AGOSTINO, *Le confessioni*, Città Nuova, Roma 1971, p. 29.

²⁹ *Non dimenticare il prete Don Milani*, in Vita Pastorale, 7 (1992), 5.

Sono ben noti i processi di compensazione di una mediocrità di vita spirituale: abuso di alcool, di denaro, di potere, tendenza all'accumulo, uso scorretto dei mezzi di comunicazione, bisogno eccessivo di contatti e relazioni a livello personale.

A livello comunitario è sciatteria o trasandatezza generale che rendono incolore la vita comune, pesante le relazioni, brutti perfino gli ambienti, inconsistente la testimonianza, noiosa la preghiera.

Credo che nessuno può illudersi che con il passare del tempo la rinuncia diventi sempre più facile, e ritenere che non abbia bisogno di una costante e precisa ascesi: "Chi crede di poter leggere tutto, sentire tutto, vedere tutto; chi rifiuta di dominare la propria immaginazione e i suoi bisogni affettivi, non deve impegnarsi nella via della consacrazione... Dio non potrebbe restargli fedele, né si può esigere che Dio stabilisca per lui una salvaguardia miracolosa"³⁰.

Potrebbe essere utile sapere che la scelta celibataria contempla degli stadi di sviluppo psicologico-esistenziali. Non possiamo separare l'aspetto della crescita umana e psicologica dalla scelta della vita religiosa. È utile aggiungere che gli stadi di sviluppo della scelta celibataria-verginale accompagnano quegli stadi psicologici che abbiamo visto nei nostri incontri iniziali di questa settimana.

La scelta celibataria è una manifestazione di uno stile di vita che la persona dona a Dio³¹. Per chi lo sceglie e lo vive è un viaggio individuale impegnativo ed unico condizionato dalla propria personalità, identità, retroterra culturale, affettivo e religioso e dalla situazione attuale. Si può anche imparare a viverlo gli uni dagli altri perché è un'esperienza delicata ma condivisibile. Di questi tempi così provocatori (challenging times) dovremmo farlo.

L'esperienza celibataria cambia con l'età. Si può pensare ad una **sequenza di stadi**³² che descrivano come la persona vivrà diversi "celibati".

Nelle teorie dello sviluppo per stadi ognuno di essi ha una sua distintiva caratteristica durante il corso della vita. È evidente in un certo momento della vita, tende a diminuire di intensità in un altro, ma **rimane sempre in gioco**.

Si racconta che S. Ignazio di Loyola ritornò a scuola già da adulto per imparare meglio l'ABC. Così può essere con il celibato. Una risposta trovata in precedenza alla vita celibataria potrebbe essere da rielaborare in una fase successiva.

Celibato adolescenziale

*dalla pubertà fin dopo i 20 anni. Le sue sfide sono:

+sviluppare una visione della vita in modo che il celibato sia utile al vivere;
+negoziare le pressioni fisiche della sessualità adolescenziale in un modo che permetta di assumere l'impegno verso la vita celibataria. Un compito difficile nella nostra autoindulgenza e cultura ipersessuale.

La sessualità diviene un aspetto di cui curarsi quando gli ormoni dello sviluppo sessuale iniziano ad essere segreti.

³⁰ A. ANCEL, *Castità e celibato sacerdotale*, citato da Pellegrino, 1989, pp. 22-23.

³¹ L'impostazione della tematica è presa da: *Human Development*, Volume Sixteen, Number Three, Fall 1995, pp.18-22.

³² 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 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).

Nell'adolescenza il tema centrale riguarda come il giovane sostenga gli impulsi fisiologici, gli stati emozionali, le fantasie della sua immaginazione e i più profondi desideri psicologici.

Circostanze personali e sociali, ad esempio, che gli impulsi sessuali vanno comunque soddisfatti o, a livello di educazione popolare, che gli impulsi sessuali dovrebbero essere controllati anche se in realtà essi non lo sono almeno così facilmente. Inoltre, l'idea attuale prescrive il "sesso sicuro" usando preservativi e facendo dell'aborto un "metodo anticoncezionale". Ciò sembra essere sostenuto dalla legge, dai giornali e dai mass-media, dalle politiche sociali e dagli atteggiamenti genitoriali che si orientano frequentemente in questa direzione. A livello Cattolico e di cristianesimo conservatore il tema delle urgenze sessuali deve essere controllato. Si promuove l'astinenza, la castità viene considerata l'ideale e il celibato è una possibile opzione sebbene temporanea.

Il cammino di sfida personale se essere sessualmente attivo o no spesso non viene considerato. Le ulteriori dimensioni di questa sfida personale vengono così poste in evidenza senza essere affrontate adeguatamente: ad esempio, essere attivo da solo? Con un'altra persona? Con molte altre? Con lo stesso sesso o il sesso opposto? O entrambi?

Credo che la prima tappa per il celibato richieda una risoluzione di queste domande evitando l'azione di gratificazione più o meno immediata dei desideri sessuali. La consapevolezza della propria corporeità e del significato della propria sessualità deve portare alla possibilità di prendere questa decisione dentro un contesto di una vita psicologicamente equilibrata. Senza risoluzione dei quesiti sopra riportati, un giovane non può rimanere per lungo tempo sessualmente inattivo, la scelta della vita celibataria risulta essere più difficile.

Se tale di negoziazione con i propri desideri sessuali non viene affrontata in questo tempo essa si ripresenterà più avanti nel tempo come fece S. Agostino. Il fatto che molti giovani abbiano saputo mantenersi inattivi fino al tempo del matrimonio, come anche clerici, religiosi e laici che hanno impegnato se stessi nella vita celibataria e l'hanno vissuta in modo soddisfacente, conferma la possibilità di successo nel negoziare questa tappa della vita celibataria. La forza che ne deriva da questa risoluzione è il celibato fisiologico.

Celibato generativo

*dai 20' fino ai 30' anni. La sfida prevalente è di giungere a una vita affettiva con l'assenza di:

+un "partner di vita", nel momento in cui molti dei propri coetanei stanno definendo la loro vita nell'averne uno;

+avere una propria casa, che permette a lui o lei di capire se sta progredendo, crescendo e maturando.

Questi anni di vita celibataria li possiamo collegare alla generatività.

Questo secondo stadio si sviluppa attorno al bisogno di decidere per la propria paternità e maternità. La persona che decide di essere sessualmente attiva cerca un partner sia per l'aspetto fisico sessuale che psicologico.

L'impegno celibatario, invece, non richiede la ricerca di un partner fisico e allontana quel tipo di relazione che potrebbe coinvolgere l'aspetto sessuale.

Nella prima età adulta il celibato tende ad essere assorbito dal contesto formativo e dalla vita comunitaria per vivere pienamente la scelta di essere sessualmente non attivi. Fino a 30 fa durante il periodo formativo erano proibite fino ai 30 anni le amicizie esclusive e i contatti familiari. Attualmente si trova maggiore apertura: da una parte, ciò dimostrerebbe che la vita consacrata e clericale è aperta alle dinamiche umane del

rapporto umano nella vita celibataria, dall'altra mostrerebbe incertezza su come gestirle. Infatti, questi giovani ancora non si scontrano con la profonda sfida dell'intimità che avverrà soprattutto durante la tappa successiva: il celibato di intimità.

Nell'apostolato il giovane religioso si coinvolge facilmente e velocemente con coppie giovani con bambini o incontra vecchi amici in compagni dei loro bambini. Ciò evocherebbe nel religioso che vive in modo maturo il proprio celibato la consapevolezza che il periodo fecondo per generare la prole è limitato. Rendersi conto di questo è uno dei primi aspetti in cui si scopre la propria "mortalità".

Il celibato usa un metodo comparativo: visitare famiglie giovani, vecchi compagni anche coetanei sposati che stanno facendo crescere i propri figli potrebbe far sentire il giovane religioso svuotato e insignificante al suo ritorno in istituto in convento, in seminario...

Una via possibile di "trasformazione" potrebbe essere quella di accettare più profondamente la scelta radicale di stare da solo (individualità) e della non generatività (mortalità) di questa esperienza. Infatti, la scelta celibataria comprende non soltanto la non attività sessuale ma anche la mancanza di generatività.

È il periodo in cui il giovane religioso può assumere responsabilmente la forza generativa e quella del voler amare ed essere amato non solo per se stesso, ma anche all'interno della vita comunitaria, per la vita, l'educazione, lo studio e il benessere della generazione futura, per la cultura, per la pace, la speranza e l'amore per il pianeta, per la chiesa e per il Regno. Il giovane religioso è chiamato ad accettare il fatto che il celibato non è soltanto la non attività sessuale, ma anche è inattività della propria paternità (maternità).

La virtù che deriva da un'autoconsapevolezza e accettazione di questa fase della vita è la tappa del celibato generativo.

Celibato di intimità

*dai 35/40' fino verso i 50' anni. Le sue sfide sono:

- +giungere all'accettazione del bisogno di condividere gli aspetti più profondi della propria vita con altre persone (moglie, marito, figli) di cui ci si prende cura;
- +il desiderio, collegato al punto precedente, di entrare in un'intima relazione di "compagnia" con queste persone.

Il nucleo di questo periodo non è il sesso, né i figli né la famiglia: il nucleo è l'intimità. In questo periodo la scelta celibataria deve arrivare a fare i conti con la solitudine e, forse, l'isolamento. La parte importante rimane il fatto di diventare consapevoli che la propria persona e la propria vita non sono state condivise intimamente con nessuno e ciò viene sentito come una grande privazione.

In questo periodo la persona affettivamente matura si rende conto del desiderio di condividere la sua persona e desidera che anche gli altri facciano così con lei. Nonostante il celibe si renda conto che la condivisione in parrocchia, a scuola, con il presbiterato o in comunità, persino con l'eucarestia siano esperienze ricche, l'intimità desiderata è quella del rapporto a faccia a faccia o con poche persone.

In questo periodo di vita il celibe ha imparato che l'intimità non richiede necessariamente l'espressione della sessualità attiva anche se essa continua a farsi sentire. Il consacrato arriva ad accettare il fatto di non avere la sua famiglia.

Il consacrato affettivamente maturo percepisce un profondo desiderio di intimità che si può ottenere senza temere di eccedere in desideri sessuali, di dedicarsi al ministero senza eccessive paure o al timore di perdere la comunione con Dio. La capacità di accogliere gli altri nella propria vita e di condividere la quotidianità dell'esistenza con loro dà senso alla propria scelta perché diviene sempre più intima.

Sembra essere questo, da una parte, il periodo più difficile della scelta celibataria e dall'altra il periodo più fecondo in cui c'è ancora molto da imparare.

Se il risultato del processo adolescenziale si esprime nel celibato fisico, quindi, nell'abilità di essere pienamente uomo o donna senza essere sessualmente attivi e senza percepire eccessive distrazioni o frustrazioni, e se il risultato del processo della prima età adulta dà come risultato il celibato generativo, cioè, la capacità di essere attivo e responsabile senza diventare padre o madre e/o senza sentirsi troppo privato o incompleto, il risultato positivo dell'età adulta matura dovrebbe essere il celibato di intimità in cui si avverte la capacità di essere amici di vita che sanno condividerla con gli altri senza essere sposati e senza violare il dono di sé fatto al Signore, o fisicamente o psicologicamente.

Celibato di integrità

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

Le sue sfide sono:

- +mantenere il senso della vita e della speranza quando il contributo che si può dare alla comunità umana è considerevolmente verso la fine;
- +essere consapevoli della propria inutilità attuale, ma anche della propria utilità intesa in senso globale;
- +darsi una ragione di fronte alla pensione o alla morte di amici e coetanei;
- +percepire una validità e un significato personale quando non c'è nessuno che sia intimamente presente con il quale si è condiviso tutto e/o con il quale lottare per nuovi traguardi, o non c'è nessuno di cui prendersi cura o che si prenda cura di te.

Si dice che un **giovane gesuita** chiedesse **ad un altro sopra i sessant'anni** se la lotta con il celibato sarebbe stata più facile ad una certa età. Il vecchio gesuita rispose che attorno ai 60 anni avrebbe potuto esserlo. In quell'istante passò davanti a loro mentre stavano parlando, seduti su di una panchina, una bella donna. Il vecchio gesuita rispose: «Forse, sarebbe meglio fare 70 anni». Più si diventa vecchi e più questa storia appare sempre più vera.

Al celibe anziano manca la connessione che uno sposato può ancora avere con la vita. Pensiamo, ad esempio, fare il nonno. Il nipote rappresenta il legame fisico tra vecchia e nuova generazione. Il celibe può, allora, sentirsi stanco, dissociato, solo. Da una parte, coloro che hanno vissuto il loro celibato come una richiesta istituzionale ma attualmente sono diventati quasi inutili per la stessa possono perdere le ragioni per vivere. Essi possono, al massimo, svolgere qualche funzione o distrarsi con corsi di golf o ritirarsi in case di ritiro. Dall'altra, coloro che hanno cercato di vivere in pienezza il loro celibato in ogni tappa della vita affronteranno questo momento di passaggio celibatario con una consapevolezza profonda del suo significato e la ricchezza della loro vita e saranno positivamente disposti a condividere le loro esperienze e la loro saggezza. Essi saranno coinvolti fisicamente, generativamente ed intimamente con la potenza creativa che coronerà le loro vite e sarà segno di benedizione per tutte le persone che incontreranno. Si tratta di questionare la solitudine in cui il pensionamento può portare (cfr. Giovanni XXIII e Madre Teresa) dopo il lavoro intenso nella pastorale. La forza e la virtù derivanti dal successo avuto in questa tappa può essere chiamato celibato di integralità. La verginità è espressione di tutta la personalità. Annalisa Tonelli trucidata in Somalia scrisse: «Sono non sposata perché scelsi nella gioia quando ero giovane. Volevo essere tutta di Dio».

I limiti dell'amore umano. Problemi di integrazione

Ogni individuo vive contemporaneamente due esperienze diverse³³: 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.

Nel rapporto interpersonale si incontrano due mondi dei desideri e due mondi dei limiti: quelli del soggetto e quelli dell'altro.

In un rapporto sponsale, terapeutico o, anche, comunitario nei quali sono coinvolte due persone una persona chiede all'altra, quasi sempre in modo inconsapevole, di ripresentare un'antica immagine e, nello stesso tempo, di curare una remota ferita. I desideri proiettati sull'altro vanno infatti in questa duplice direzione di rinnovata gratificazione di bisogni assecondati nel passato e di aggiunta di ciò che è mancato. Questi desideri, nella continuità della relazione, finiscono sempre per scontrarsi con la realtà dell'altro, con i suoi desideri e i suoi limiti, che spesso rappresentano un ostacolo alla realizzazione delle aspettative del soggetto. Dal tipo di soluzione data al conflitto fra i quattro mondi dipenderanno la continuità, la maturità e, in ultima analisi, la felicità del rapporto.

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.

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.

A livello consapevole un individuo può dire all'altro: "Ti voglio bene", mentre a livello inconscio può nascondere un altro desiderio: quello di essere amati, desiderio legittimo, in quanto fa parte della reciprocità, ma problematico nel momento in cui si trasforma in inconsapevole pretesa e/o in atteggiamento utilitaristico.

La Friederich³⁴, in una ricerca sulla sessualità, elenca ben nove motivi per cui una persona può cercare una relazione sessuale, evidenziando come il rapporto genitale

³³ A. BISSI, *Maturità umana: cammino di trascendenza*, op. cit., pp. 136-144.

³⁴ Anche nella sessualità coniugale sembra confermato che il 60-80% delle persone coniugate attribuiscono al rapporto coniugale un valore diverso rispetto a quello riconosciuto, cioè l'amore. Uno studio della FRIEDRICH afferma che il rapporto sessuale-genitale può essere usato per esprimere altri tipi di conflitti individuali, bisogni e preoccupazioni, anziché una relazione piacevole e gratificante tra due individui. Egli elenca nove possibilità: 1. Per diminuire l'ansia e la tensione; 2. Per rimanere incinta e/o per avere un figlio; 3. Come prova della propria identità; 4. Come prova del proprio valore; 5. Come difesa contro desideri omosessuali; 6. Come fuga da un senso di solitudine e dall'afflizione; 7. Come dimostrazione di potere sopra un'altra persona; 8. Come un'espressione di rabbia e distruzione; 9. Come un mezzo per gratificare un desiderio di amore infantile. Cf. M.A. FRIEDRICH, «Motivations for coitus», in: 691-700.

possa “essere usato per esprimere qualsiasi sorta di conflitto individuale, bisogno e di interesse, tranne una relazione affettiva e piacevole tra due individui”.

*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.

Ciò potrebbe apparire come una forma di vero amore perché implica una percezione positiva dell'altro e una continuità all'interno del rapporto. In realtà, questa relazione tende all'uso strumentale dell'altro. L'altro non è apprezzato perché rappresenta un bene in se stesso, ma per il suo significato simbolico, per il potere sul mondo dei limiti che il soggetto crede di ottenere attraverso di esso. Paradossalmente, il tentativo di disfarsi dei propri limiti attraverso l'idealizzazione dell'altro si trasforma in un accentuarsi dei medesimi. Alla base del rapporto infatti c'è una forma di identificazione che comporta la perdita dei confini dell'Io e il doversi far carico non solo delle debolezze proprie, ma anche di quelle del partner.

*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.

L'amore maturo, scevro da fantasie irrealistiche, si qualifica dunque per la capacità di creare un ponte fra “Oggetto ideale” e “Oggetto reale” o, come scrive il poeta e storico Octavio Paz, di diventare “un punto di intersezione tra desiderio e realtà”.

L'amore umano naturale, proprio perché mai pienamente compiuto e realizzato, si apre ad un nuovo orizzonte, quello della trascendenza teocentrica. L'amore umano si rivela così destinato a trovare il proprio centro al di fuori di sé, poiché solo l'amore divino è capace di risolvere il problema dell'integrazione e di offrire una risposta accettabile là dove quello puramente umano evidenzia maggiormente le proprie lacune (la morte). Confrontata con i valori della trascendenza teocentrica, la persona si apre alla possibilità di un dono di sé senza misura, nella garanzia di essere già stato oggetto di un amore senza limiti, in quanto “Dio...ha amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito” (Gv.3,16).

La decisione di vivere la propria vita scegliendo la **via della consacrazione** comporta una limitazione della propria libertà. Gesù ci dice: «Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi» (Gv. 15,16).

Nella scelta iniziale della vita religiosa sembra che il mondo dei desideri abbia la priorità. Infatti, come le ricerche di Rulla e colleghi confermano, la persona entra in vocazione proprio perché *spinta dagli ideali* che proclama e li vive concretamente attraverso atteggiamenti consoni con la scelta fatta³⁵. Lo sforzo nella preghiera, nel rispetto degli orari, del lavoro e degli impegni personali e comunitari rappresenta alcuni degli atteggiamenti che inizialmente trovano compimento nella persona in vocazione. Inoltre, il mondo dei desideri si esprime attraverso *l'idealizzazione* della vita religiosa in

³⁵ L.M. RULLA-F. IMODA-J.RIDICK, *AVC-II*, 82-90.

cui i desideri del soggetto la arricchiscono di connotazioni e di trasferenze positive. Il mondo dei desideri è quello dell'immaginazione, della ricerca e dell'indagine, del porre e porsi nuove domande. Questo non è di per sé un fenomeno patologico. È, invece, intrinseco alla esperienza normale che parte da un rapporto profondo con qualcuno. Può, però, diventare patologico nella misura in cui la persona in vocazione trascorra gran parte del suo tempo fantasticando improduttivamente sui suoi desideri, come, ad esempio, diventare Papa, Vescovo o il sacerdote o suora più santo degli altri perché prega più di loro e sa offrire la sofferenza in modo silenzioso davanti al tabernacolo. Non fa niente se poi mentre gli altri avrebbero bisogno di lui/lei in cucina o in giardino o nell'attività pastorale se la devono sbrigare da soli. A volte, la malattia e la sofferenza diventano una difesa masochistica per non fare nulla. L'inattività e l'immobilità sembrano essere due caratteristiche del mondo del desiderio che non avendo in sé nessuna restrizione non costringe la persona a scegliere perpetuando così convinzioni distorte³⁶ di ottenere cose meravigliose senza decidere di fare nulla. In questo caso la capacità di amare si basa su una relazione strumentale con gli altri e gli atteggiamenti di preghiera e di sofferenza silenziosa servono per disfarsi dei propri limiti di incapacità di amore e di stare con gli altri.

La realtà concreta con il passare del tempo mette dei limiti ben definiti al mondo dei desideri. Come confermato dalle ricerche di Rulla e colleghi gli ideali che spinsero la persona ad entrare nell'istituzione religiosa non sono più sufficienti per mantenerla in vocazione³⁷. *Dopo quattro anni* si nota con maggiore chiarezza che la persona non fu spinta ad entrare solo a causa degli ideali, ma anche dalla complessa interazione delle tre dimensioni che esprimono la tensione della dialettica di base ed influenzano la capacità di internalizzazione dei valori, la perseveranza e l'efficacia vocazionale del soggetto. In altre parole, *si indebolisce la capacità di amare e di donarsi totalmente*.

Il mondo dei limiti³⁸ ha caratteristiche diverse rispetto al mondo dei desideri. Ci sono cose che non possono essere cambiate, per esempio, il proprio sesso, la corporeità, l'età che segnano la natura transeunte della persona umana.

Nella persona sana i due mondi non si sviluppano separatamente. Essi si mettono alla prova e si sostengono a vicenda. La capacità di amare dipende dal cammino di integrazione della tensione tra questi due mondi. Questo vale anche per chi sceglie il cammino della vita consacrata. Si può desiderare di essere Papa, Vescovo o santo/a per un consacrato/a, ma è altrettanto importante ammettere che integrare limiti e desideri rende più realistico il fine per cui si è stati chiamati: il dono totale di sé anche attraverso i ruoli che ci sono affidati.

In relazione alla capacità di amare l'integrazione tra mondo dei limiti e dei desideri permette una valutazione più realistica dell'altro, scevra da distorsioni patologiche che portano o alla distruzione o all'idealizzazione romantica del rapporto, esperito, conosciuto e valutato come un bene e che diventa anche destinatario del dono totale di sé. L'amore maturo, quindi, si caratterizza per la capacità di costruire un ponte o punto di incontro tra desiderio e realtà.

³⁶ Kiely lo definisce i «(...) "simboli di immortalità" o idoli, al fine di fare di se stessi dei garanti del proprio benessere presente e futuro, di diminuire la tensione tra mondo dei desideri e mondo dei limiti, di vincere da sé e per sé la paura della mortalità; in breve la tentazione di farsi Dio». (B.M. KIELY, *PTM*, 245).

³⁷ Cf. L.M. RULLA-F. IMODA-J. RIDICK, *AVC-II*, 95-101.

³⁸ Cf. B.M. KIELY, *PTM*, 208.

Sviluppo della sessualità e livelli di relazione interpersonale

Nella geografia del nostro mondo interiore la sessualità occupa esattamente un posto centrale, che la pone in relazione con tutte le altre aree della nostra personalità. Al punto che un problema nato in un'area qualsiasi, ad es. in quella delle relazioni interpersonali, prima o poi influirà sulla sessualità della persona; così pure una difficoltà nella vita spirituale, come può essere un calo della preghiera, inevitabilmente avrà riflessi negativi sul modo di vivere la propria sessualità (e il celibato di conseguenza). Avremo così un conflitto sessuale con radici non sessuali. In un soggetto consapevole del conflitto, ma spesso non delle radici.

Ma c'è d'aspettarsi anche il contrario: una sessualità disturbata non può che disturbare a sua volta il modo di relazionarsi del celibe, con gli altri e anche con Dio, così come altri aspetti della sua vita, dalla sobrietà nell'uso delle cose alla libertà del dono di sé. In tal caso il conflitto non sessuale avrebbe radici sessuali. Sempre senza la consapevolezza radicale del soggetto.

Da un lato, allora, la sessualità fa da **cassa di risonanza** di problemi personali nati altrove, dall'altro si cela, quasi camuffandosi sotto **mentite spoglie**: nasconde e si nasconde, è pervasa e pervade. Proprio per questo è come un termometro che misura la maturità generale personale; indica eventualmente la febbre, anche se non sempre ne precisa l'origine.

Ecco perché si dev'esser sempre molto cauti quando s'interpretano condotte e disagi sessuali. È importante sapere, infatti, che nella grande maggioranza delle crisi affettivo-sessuali di persone consacrate non c'è una motivazione affettivo-sessuale all'origine, ma qualche altro problema che, non debitamente e tempestivamente rilevato, ha finito per mimetizzarsi nell'area affettivo-sessuale, sistemandosi proprio lì, ovvero rendendo progressivamente difficile e forse impossibile la vita da vergine o l'osservanza della castità.

Nulla di strano che vi possano essere delle forme di immaturità affettivo-sessuale più o meno gravi nel vergine per il regno dei cieli, che rendono più difficile il vissuto celibatario e meno efficace la testimonianza. Esserne convinti e cercar di precisare dove la propria sessualità non è ancora adulta è già un buon segnale (di integrazione dell'immaturità). Negarlo e non far nulla per identificare ove e perché la propria sessualità è più vulnerabile è al contrario sintomo d'immaturità (stavolta disintegrante).

Con questo spirito positivo vediamo allora di specificare alcune forme d'immaturità sessuale più frequenti nella vita d'un vergine.

Ci può essere immaturità affettivo-sessuale a livello di sviluppo della sessualità o dei suoi contenuti³⁹.

- a) **A livello evolutivo** l'immaturità può essere dovuta, a sua volta, a un non corretto superamento di certi passaggi evolutivi nella prima educazione, con conseguenti difficoltà d'identità sessuale; a un fenomeno di non crescita della sessualità stessa, con conseguente fissazione a una certa fase evolutiva; o a un suo sviluppo non adeguato a età e stagioni esistenziali, o a esigenze pastorali e nuove situazioni ambientali, con relativa regressione a una stagione precedente dello sviluppo.

³⁹ A. CENCINI, *La verginità per il Regno: sessualità misteroi e vocazione* (3), in Testimoni n.3, 2004; e *La verginità in per il Regno: sessualità immatura* (4), in Testimoni n.5, 2004. A. MANENTI, "Ricomporre la trama spezzata", in *Famiglia Oggi* 2000/12, p. 14. Cfr. S. FREUD, "Tres ensayos para una teoría sexual", en

b) A livello di identità e orientamento sessuale

Espressione tipica d'un problema evolutivo è l'omosessualità, legata a una mancata identificazione, nella prima infanzia, col genitore dello stesso sesso (omosessualità strutturale) o a esperienze di tipo omosessuale, nella preadolescenza, che hanno impedito il passaggio dalla fase omoerotica a quella eteroerotica (omosessualità non strutturale).

Ma non significa solo attrazione per le persone dello stesso sesso, quanto difficoltà a interagire col diverso-da-sé, ad accogliere incondizionatamente l'altro, a lasciarsi formare dall'alterità, a distogliere lo sguardo da sé senza omologare la realtà a sé.

Sono segno di fissazione alcune reazioni affettive infantili di consacrati adulti, come ad es., atteggiamenti di gelosia nel vivere un'amicizia o nel modo di gestire la pastorale ("il mio gruppo, il mio ministero"); o una curiosità sessuale di stampo preadolescenziale nel consacrato non più giovane che ruba, con sguardo mai sazio e irrispettoso dell'altro/a, immagini e sensazioni illusorie di gratificazione; o un'enfatizzazione della sessualità comprensibile nell'adolescente e un po' meno in religiosi adulti che ancora sognano e idealizzano come ragazzi il frutto proibito.

Immaturità, comunque, non è solo il singolo episodio, quanto l'atteggiamento abituale e privo di coscienza critica (o di rimorso).

La regressione, invece, è una reazione al presente con stili del passato: ad es. la ricerca ansiosa d'affetto da parte del giovane consacrato, a suo tempo bravo novizio e chierico, che si ritrova a vivere un'inedita situazione di solitudine senza la protezione di certe strutture e s'attacca a qualcuna o si chiude nella masturbazione; o l'innamoramento del religioso sui 40 anni e oltre, che affronta forse per la prima volta la sensazione della vita che gli sfugge o un certo fallimento.

In entrambi i casi c'è come un ritorno al seno materno o a un certo calore già goduto, nell'illusione di evitare la durezza della situazione.

Ma in realtà tutto ciò crea solo uno scompenso nella vita individuale e sociale della persona, che in tal modo non si lascia plasmare dalla vita e dalle sue provocazioni.

c) A livello di contenuti

Dal punto di vista del contenuto l'immaturità affettiva-sessuale sarà invece legata a una non realizzazione delle componenti fondamentali della sessualità medesima. Avremo allora una sessualità o priva di mistero (e superficiale e banale), o povera di relazione (e tutta centrata attorno all'io), o non aperta alla fecondità (e miseramente sterile e insignificante). Vediamo di approfondire.

Una sessualità priva di mistero manifesta:

Presunzione: Così presume anche di saper tutto della vita affettiva e d'aver risolto ogni problema al riguardo, e magari conclude che l'affettività è cosa ingombrante e per tipi deboli, e decide che sia meglio ridurla al minimo; anzi, lui ne può fare a meno;

Ignoranza: non sa che sessualità matura vuol dire capacità di relazione con il diverso, con l'altro-da-sé, con chi non è amabile perché si senta amato.

Analfabetismo e anemotività: si ostina, cioè, a non ammettere i propri sentimenti e spiritualizza tutto, anche l'eventuale cotta. Ora, chi ignora i suoi sentimenti si fa un gran male, poiché perde i contatti con se stesso, diventa analfabeta sentimentale, uno che non sa leggersi dentro né tanto meno capire l'altro. Col rischio, continuando a reprimere, di diventare anemotivo, di non provare più alcun sentimento, come "frate-orso" o "suor

calotta polare”. La sessualità diventa allora come un gigante addormentato, e non è da escludere, se si sveglia di soprassalto, che faccia disastri...

Idolatria e primitivismo: oppure, altro possibile rischio è quello di sviluppare la tendenza opposta, quella che rende sempre più dipendenti e dunque anche più deboli nei confronti d’impulsi e pressioni istintuali varie, in base al principio: «quel che sento lo devo anche fare, altrimenti sono meno autentico e vero».

Una sessualità povera di relazione potrebbe indicare alcuni segnali d’inautenticità:

La negazione del tu: il sintomo più evidente è quel sostanziale egocentrismo che rende insensibili nei confronti dell’altro, attenti solo a sé e incapaci di empatia, timorosi della relazione intensa e di qualsiasi segno di vicinanza. Un segnale molto indicativo e per niente raro di povertà relazionale è l’incapacità di godere della gioia altrui, d’apprezzare l’altro e fare (e fargli) festa (non basta essere vicini solo nel dolore).

Un risvolto singolare di tale sindrome nella vita comunitaria è la trascuratezza e brutalità nell’uso delle cose di tutti, l’indisponibilità a condividere e la tendenza all’avarizia, all’invidia e alla competitività relazionale.

L’egocentrismo può disturbare anche la vita spirituale e rendere insignificante il rapporto con Dio e fredda e vuota la preghiera.

L’alterazione dell’io: quando l’io si chiude in se stesso e butta fuori la parte più vera e più bella di sé e la sostituisce con una falsa e caricaturale, che renderà artificioso e bugiardo il modo di vivere e di esser consacrati. Di qui l’avvio di pericolosi processi di compensazione: abuso di cibo e alcool, accumulo di denaro e oggetti, senso ostentato di superiorità e autosufficienza, protagonismo e ricerca narcisista del proprio successo, sottile autocompiacimento nel sentirsi “interessante” e magari conteso, rozzezza nel tratto, razionalismo esasperato ed esasperante, trasandatezza generale o all’opposto ricercatezza eccessiva nel vestire, mancanza di creatività apostolica, assenza di gusto estetico, malumore e nervosismo costanti...

Una sessualità non aperta alla fecondità. Alcuni segnali specifici negativi saranno:

La sterilità e solitudine – è la storia di tanti celibi, “uomini mancati” anche se indaffarati, perché invece di generare e far crescere l’altro, renderlo autonomo e libero, lo legano a sé, gli impongono per forza il proprio “nome” come un marchio di fabbrica (“che si sappia che quella cosa l’ho fatta io”), o diventano “figli dei loro figli”, cioè fanno consistere la loro identità in quel che producono, nei risultati delle loro prestazioni.

La fecondità deviata: altro segnale di sessualità sterile è il caso del celibe che dirotta la sua capacità generativa dalle persone alle cose, agli oggetti inanimati, agli animali, all’attività professionale. Esiste al riguardo una certa galleria di personaggi interessanti, come il consacrato che si dedica a varie collezioni (dai francobolli alle farfalle), o che coltiva hobby strani (il primato spetta a un religioso, forse non proprio pacifista, costruttore di pistole!), o preso da manie infaticabili (il famoso “mal della pietra” di religiosi ingegneri), o che fa l’agricoltore o il meccanico o il topo-di-biblioteca o il tuttofare così chiuso nel suo mondo da non saper più godere del rapporto con l’altro.

La diversità temuta: ciò che rende feconda la sessualità è l’incontro delle diversità, complementari l’una all’altra. Il timore del diverso, invece, rende sterile il rapporto. C’è in giro oggi un’omosessualità strisciante quale problema essenzialmente relazionale prima ancora che esplicitamente sessuale, che impoverisce lo scambio e conflittualizza all’istante la diversità. Se la sessualità indica la diversità radicale ed è scuola per imparare a vivere nella differenza, questo timore segnala un rapporto negativo con la propria sessualità, ancora una volta inibita e castrata nella sua vitalità e fecondità.

Disturbi di identità sessuale
Omosessualità
Pedofilia-Efebofilia
Difficoltà nel vivere la castità

Riassunto sviluppo sessuale e relazioni interpersonali

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.

Riflessione personale e in gruppo

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

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

Per la riflessione personale

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?

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 Dio⁴⁰.

Credo importante sostenere la causa di una integrazione tra la maturità umana e psicologica e quella vocazionale orientata a valori esplicitamente cristiani⁴¹.

C'è un **Io ideale** dove il consacrato è visto come colui che nella sua scelta di vita cerca prima di tutto il Regno di Dio e la sua giustizia. La VC si fonda sul superamento dell'Io, dal momento che invita a perseguire dei valori trascendenti che solo indirettamente mirano al compimento dell'Io.

C'è un **Io**, che chiameremo, **attuale** nel quale l'impegno religioso suppone la capacità di rispondere e di crescere nella maturità umana e religiosa. Si vede necessario la presenza di una consistenza dell'Io, intesa come armonia tra le varie componenti ideali e attuali, cosce e subcosce, della motivazione sottostante all'impegno religioso.

No solamente esiste una tensione tra un Io ideale e un Io attuale, ma c'è una via di integrazione fra la maturità umana psicologica e quella vocazionale.

Un importante tema con il quale ciascuno di noi deve fare i conti si chiama "motivazione subconscia". L'io Ideale e l'io Attuale devono sempre fare i conti con una

⁴⁰ Cfr. OPTATAM TOTIUS, n. 11 sull'importanza della scienze umane nell'educazione delle vocazioni in seno alla Chiesa.

⁴¹ F. IMODA, "Maturità Umana e Vocazione", in *La Civiltà Cattolica* n. 3119, Vol. II, pp. 467-473.

parte inconscia presente in ciascuno di noi che raggiunge tra il 60-80% dei consacrati. Ci sono varie aree dove la parte inconscia si fa presente, per esempio, la stima di sé, l'esibizionismo, l'autonomia, la sfiducia, la dipendenza affettiva, la ricerca di una gratificazione sessuale, la presenza di aggressività verso sé stessi e gli altri.

Nei casi più gravi, di una vera patologia psicologica, le forme di immaturità influiscono sulla vita individuale e comunitaria, sulla perseveranza e sull'autenticità nella testimonianza apostolica dei soggetti. A proposito di queste immaturità Paolo VI, nell'enciclica "*Sacerdotalis coelibatus*" affermava: "Né si deve pretendere che la grazia supplisca in ciò la Natura", cioè che la grazia supplisca ad un insufficiente equilibrio psicofisico e morale.

L'introspezione personale e l'intervento educativo dovrà toccare varie aree della persona quali la valorizzazione di sé, la rinuncia, l'impegno di lavoro e le relazioni interpersonali, la responsabilità e l'autorità, l'affetto e la sessualità, la sicurezza e l'uso dei beni materiali, come pure la preghiera e la vita di fede. Lo scopo di tale introspezione e intervento educativo sarà quello di diminuire l'area subcosciente, che si oppone alla maturità umana e spirituale della persona, per acquisire una più autentica e profonda libertà.

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 cristiana⁴².

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:

Definizione riassuntiva: si caratterizza per un forte senso di vittimismo a cui sono collegate la possibilità di ricevere la commiserazione altrui, e quindi la soddisfazione del proprio bisogno di dipendenza, insieme alla tendenza ad evitare la responsabilità e a punire sottilmente gli altri, facendoli sentire colpevoli o privilegiati. La fissazione di

⁴² N. DAL MOLIN, *Verso il blu. Lineamenti di psicologia della religione*, Edizioni Messaggero, Padova 1995, pp. 227-242.

derpivazione, con relativa convinzione personale che gli altri sono più fortunati di lui e che la vita è ingiusta nei suoi confronti.

Percezione di Dio: il Dio della croce, nel senso distorto di un Dio che costella la nostra vita di esperienze di sofferenza e derpivazione, un Dio che dona per poi togliere e che sembra privilegiare gli altri rispetto al soggetto.

Aspettativa verso chi lo guida: in modo inconscio si aspetta una guida attenta alle sue lamentele. La guida, invece, non deve cadere nella trappola della commiserazione o essere troppo duro confutando nel dettaglio, con prove diverse, che la persona si lamenta troppo, che non deve farsi vittima, provocando un irrigidimento dello schema depressivo.

La guida deve dire la verità alla persona depressa riguardo il vittimismo, le lamentele, il soffrire più degli altri, l'essere sempre più sfortunato degli altri, il non voler assumere le responsabilità, ecc.

Nuova percezione di Dio: la preghiera personale non può limitarsi alla "contemplazione delle proprie miserie", ma dovrebbe acquisire un respiro più ampio e universale. La "preghiera de-centrata".

Dio è compassionevole perché soffre con la persona che non ha speranza (**Es. 2,23; Marcos 1,41**), ma chiede di collaborare, di responsabilizzarsi dei talenti ricevuti e produrre frutto.

Il carattere ossessivo

Definizione riassuntiva: generalmente, ha avuto dei genitori molto severi, ha difficoltà a stabile un rapporto di fiducia continuativo, ha difficoltà a credere che l'oggetto dell'amore possa essere proprio lui, la vita emotiva, gli affetti sono contenuti psichici spiacevoli di cui il soggetto farebbe volentieri a meno, presenza di sensi di colpa che, talvolta, favorisce la presenza di scrupoli.

Percezione di Dio: è un Dio efficiente che esige efficienza, non è un Padre al quale sia facile abbandonarsi perché esigente, opta per un rapporto con un Dio razionale e teologico (lontano dal mondo affettivo), si riserva un ambito dal quale anche Dio può essere escluso.

Aspettativa verso chi lo guida: recuperare la dimensione affettiva (fiducia, abbandono, capacità di ricevere) sulla conoscitiva. Siccome, la tendenza al controllo è eccessivamente accentuata, c'è una conseguente difficoltà ad abbandonarsi ad una volontà che non è la propria. Per esempio, inserire nella preghiera, contenuti psichici spiacevoli (mi sono sbagliato, mi sento in colpa, non ho fatto le cose perfettamente ecc.). La persona preferisce gestire la vita in proprio e, magari, riservarsi un ambito segreto nel quale nessuno può interferire. Un idolo, un simbolo che solo lui conosce, ma che influisce nel rapporto con sé stesso, con gli altri e con Dio. La proposta rigeneratrice è quella di un "attaccamento" fiducioso.

Nuova percezione di Dio: Dio misericordioso che si presenta con caratteristiche materne. Non è un tiranno. La parola padre appare 170 volte nel Vangelo (**Luca 15,11-32**).

Il carattere ossessivo

Definizione riassuntiva: si caratterizza per una mancanza di fiducia negli altri, per molta rigidità e schemi chiusi. La proiezione è la difesa tipica del paranoico. Il mondo interno sembra molto ricco di intuizioni e sensibilità, un mondo segreto di valori, della bellezza e della bontà.

Percezione di Dio: l'immagine di Dio si modella su quella dei genitori percepiti come poco comprensivi, non fedeli, talvolta sadicamente punitivi. Da qui la difficoltà a

credere nella presenza di un Dio buono e misericordioso, un Dio fedele che non tradisce e con cui si può instaurare un rapporto basato sulla fiducia.

Aspettativa verso chi lo guida: introdursi con molta discrezione (sappiamo che il paranoide percepisce il rifiuto e la presa in giro anche là dove non esiste e per il suo atteggiamento di sospetto) in questo “mondo segreto”, accoglierlo e valorizzarlo. È favorire con il proprio apprezzamento, la disponibilità del soggetto a mettere in comune le sue riflessioni personali, accettando di esporsi di fronte agli altri rinforzando, per conseguenza, la stima di sé.

Nuova percezione di Dio: Inoltre, il rapporto con Dio (oggettivo: PdD) e la lettura della sua vita personale (soggettivo) dovrebbe favorire la percezione di un Dio che non si modella sull'immagine di un genitore crudele, ma che è misericordia e amore. Gli atteggiamenti da promuovere sono la fiducia e l'abbandono. Una fiducia e un abbandono costanti nei confronti di Dio è difficilmente raggiungibile. Tuttavia, si può ricostruire un rapporto con il Dio della bontà. **Isaia 40,11; Salmo 23; Luca 15,3.**

Il carattere passivo

Definizione riassuntiva: soggetto fatalista e rassegnato. A livello relazionale vuole essere accettato, ma ha paura di essere tradito. Vuole essere felice come gli altri, però non fa nulla che soddisfi questo desiderio e finisce per sentirsi sempre più sfortunato o trattato peggio degli altri. La sua identità si definisce in base a ciò che vogliono gli altri.

Percezione di Dio: un Dio “fatale” a cui non si può sottrarre; un rifugio nel Dio della Istituzione; ricerca di forme animiste, magiche, ritualistiche; un Dio che “fa” la mia felicità perché pensa che le cose gli “cadano dal cielo”.

Aspettativa verso chi lo guida: le parole verbali corrispondono al girare il volante di una macchina con il motore spento. Non si ottiene nessun effetto. L'individuo passivo deve capire che Dio gli richiede impegni concreti. La persona passiva si sente responsabile della sua vita non più di quanto lo sia per il brutto e il cattivo tempo. Domande come: Che cosa vuoi dalla vita? Che cosa hai intenzione di fare? Possono aiutare, inizialmente, a sorprenderli dal loro torpore.

Nuova percezione di Dio: presentargli un Dio “fuoco”, cioè esigente e “bruciante”, cioè impegnativo...e severo (Mosé, Elia, Ezechiele). Le parole servono a poco: assuma un impegno concreto.

Il carattere narcisista

Definizione riassuntiva: nutre la stima di sé stesso attraverso l'approvazione e l'ammirazione degli altri. A livello interpersonale le sue relazioni sono di tipo “usa e getta”. Non è capace di commozione e coinvolgimento. Non riesce a dire a qualcuno: “Ti voglio bene”. Disprezza ciò che gli altri hanno e lui non ha. In fondo, si sente vuoto perché non può amare ed essere amato.

Percezione di Dio: un Dio onnipotente che trova il fine del proprio esistere nel soddisfare i desideri del soggetto, nel proteggerlo dai pericoli. Il problema risiede nella distorsione del pensiero che implica una falsificazione grandiosa e irrealistica della realtà e di un Dio che trova il fine del suo esistere nel soddisfare i desideri del soggetto, nel proteggerlo dai pericoli.

Aspettativa verso chi lo guida: è tra i tipi di persone meno gradite da parte di un terapeuta, di un formatore e di un direttore spirituale. Per due motivi: il narcisista svaluta l'apporto di chi lo guida e, la guida, diventa cosapevole di disporre di pochissime risorse per favorire il cambiamento. L'aiuto deriva principalmente dal modo di affrontare la “grande bugia” del narcisista: “Io posso tutto; io sono immortale; niente mi scalfisce” torvandosi impreparato ad affrontare le vicende dolorose della vita. Cioé, è

necessario distruggere l'aspettativa irrealistica di poter camminare sulle acque del dolore umano senza rimanerne bagnati, rincuorando contemporaneamente la persona riguardo alla sua capacità di affrontare le situazioni meno piacevoli della vita.

Nueva percezione di Dio: Dio come padre che incoraggia e tutto può, pur mettendoci alla prova. È da favorire, per quanto possibile, il senso di dipendenza da Dio, come fattore fondamentale dell'esperienza religiosa.

Inoltre, educarlo all'attesa. La pazienza, l'accettazione della volontà di Dio che si rivela lentamente e faticosamente, rappresentano esperienze particolarmente difficili, quasi insopportabili per il narcisista. L'impazienza è una risposta aggressiva di fronte ad un attacco della propria onnipotenza. È una ferita inferta a un sé vulnerabile che non può sopportare di trovarsi in uno stato di insicurezza, di vulnerabilità e che non può controllare totalmente. Svincolandosi dal suo controllo onnipotente e sostenuto durante questa situazione ansiogena potrà scoprire la via dell'abbandono cieco e fiducioso.

Il carattere isterico

Definizione riassuntiva: Si caratterizza per la superficialità, l'emotività, la frammentarietà e la suggestionabilità. Con facilità stabilisce relazioni e risulta essere una persona amena.

Percezione di Dio: non ha difficoltà a percepire Dio come un padre buono. Il problema, in generale, è dato dalla superficialità del rapporto e dalla tendenza a privilegiare le espressioni più emotive della propria fede, soprattutto a livello di preghiera.

Aspettativa verso chi lo guida: dipendere dalla guida e cercare di compiacerlo ponendo in pratica tutto ciò che gli suggerisce. Cercare di essere come la guida per aggradarlo e conquistarlo.

Nuova percezione di Dio: favorire un'esperienza continuativa e seria, ripresentando anche l'immagine di un Dio esigente, un Dio presente in tutte le esperienze della nostra vita che non accetta di essere utilizzato per favorire l'intensità emotiva del soggetto. Un Dio che vuole essere conosciuto attraverso un impegno costante e faticoso.

Arrivare a “vedere” Dio con una modalità che progredisce e abbandona alcuni schemi fissi richiede l'elaborazione dei nostri ricordi, dei nostri sentimenti e delle nostre motivazioni. Per raggiungere un “centro di gravità” sano richiede un lavoro sistematico su sé stessi che viene chiamato ascesi.

Alcune forme **immature** di religiosità potrebbero essere⁴³:

- *La religiosità numisosa o sentimentale:* per conoscere Dio è sufficiente sentirlo dentro. Viene assolutizzato il dato sentimentale che diviene criterio ultimo di esperienza. Il tipo “tutto cuore” alternerà facilmente, nella sua esperienza di Dio, momenti di grandi entusiasmi a periodi di freddezza e disimpegno, con scarsa capacità reattiva. Capaci di grandi promesse quando sente vicino il Signore, si deprime e si scoraggia quando non avverte più l'emozione positiva. Si tratta di un contatto con la divinità prevalentemente magico dove più che la relazione con Dio si cerca il dato sensibile, sensazionale e straordinario. Il livello psichico è, secondo Erikson, quello “incorporativo-recettivo” in cui si impara la regolazione del tono muscolare e del tono viscerale. È questo il tempo in cui la crescita normale porta alla fiducia, mentre la crescita anormale alla sfiducia, all'ansia, all'egocentrismo che si traducono in senso di oppressione, in dipendenza che priva il soggetto della sua autonomia o la riduce assai.

⁴³ G. SOVERNIGO, *Religione e persona. Psicologia dell'esperienza religiosa*, EDB 1998, pp. 203-230.

Deviazioni possibili: superstizione, il devozionalismo, l'intimismo pietistico, la disperazione.

- *La religiosità dottrinalistica*: si concretizza in un prevalente intellettualismo religioso. Lo strumento usato è costituito dalla dottrina e dall'ideologia che assolvono al compito di rassicurazione contro i vari rischi e le insicurezze di sé profonde. Dio è ridotto a puro oggetto di conoscenza, incasellato entro schemi cognitivi umani, in cui il sentimento è "contaminante" del processo razionale. È il tipo che sa tutto di Dio, che non ha mai avuto problemi di fede, ma fatterà molto a capire chi ha difficoltà e dubbi. Tutto quanto sa di incertezza viene vissuto come problema. Questo tipo di persona si tiene la vita ben stretta nelle proprie mani e la circonda di un fitto reticolato di sicurezze che controlla direttamente con la ragione. Dio è una di queste, una certezza teorica che rassicura la mente.

- *La religiosità attivistica*: il soggetto ha sempre in mente questa o quella attività, sta continuamente progettando. Se si tratta di responsabili della comunità, essi creano quasi un clima asfissiante; c'è quasi da morire sotto, perché non si fermano mai, non sono mai soddisfatti, non lasciano in pace nessuno. Devono essere attivi, se no si sentono persi, indegni, colpevoli, sotto la spinta del bisogno compulsivo di fare sempre tutto bene, di meritarsi l'esistenza, pena la dannazione. Alla radice sta un senso di colpevolezza ossessiva e di vergognosità di sé. L'immagine di Dio introiettata è quella di un Dio gisticatore e castratore a livello inconscio, mediato attraverso la figura del padre. La scrupolosità morale e un criterio rigido di giustizia fanno da guida alla sua religiosità, piuttosto che l'amore con se stessi, con gli altri e con Dio. Emerge un bisogno di farsi valere mediante le opere nei confronti della divinità per farsi riconoscere. Il livello di fissazione è quello "retentivo-eliminatorio": sono o non sono? Devo o non devo? Vado o non vado?

Forme di religiosità **patologiche**, in cui il rapporto con Dio è 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 è originata dall'ipertrofia del superego, causata dall'introduzione di un'immagine paterna severa. Il soggetto vive in uno stato di angoscia dove vede pericoli dappertutto e si difende da essi attraverso un sistema di meticolosità che gli consente tener a distanza l'angoscia di sbagliare e di essere rimproverato e, quindi, di perdere l'affetto e la vicinanza della persona amata e di Dio. Dovendo anticipare l'angoscia di sbagliare e di essere rimproverato sarà una persona triste per non riuscire ad accettare una situazione di ambivalenza per un'intrinseca esigenza personale di chiarezza. Cioè, questa persona dovrà avere tutto programmato per non trovarsi mai nell'imprevisto. La difficoltà di incontro con l'altro è una conseguenza inevitabile proprio perché l'incontro con una persona è sempre in parte una novità imprevedibile. Egli incontra un altro solo se costui non disturba il suo piano; in caso contrario lo evita. Esiste quindi un eccessivo dispendio di energie nella vivisezione degli atti per essere sempre graditi a Dio. Generalmente la persona scrupolosa non ha un buon rapporto con il suo corpo e di conseguenza con il corpo degli altri. Il timore di "macchiarsi" nel contatto con l'altro compromette il settore della sessualità e degli affetti e può provocare stati di astenia. Il Dio rigore e legge lo fa sentire sempre non all'altezza del compito e della relazione con lui. Alcune pratiche come la mania della correzione fraterna, dell'autopunizione, per esempio, molte penitenze, l'incapacità di divertirsi per sentire il momento di svago come un minor impegno e peccato di fronte al senso del dovere esasperato in cui il lavoro è una necessità per non sentirsi in colpa al primo suo fermarsi.

- *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. Certe manifestazioni molto appariscenti di pietà caratterizzate da reazioni di conversione, come tremori, convulsioni, paralisi dolori, la ricerca di una sofferenza quasi autodistruttiva ha come scopo principale il richiamare l'attenzione degli altri su se stessi. Dobbiamo dire che l'isteria costituisce oggi una situazione più sfumata rispetto al passato con la presenza di confusione tra realtà e immaginazione, una notevole tendenza mitomane, una vigilanza estrema per quanto si riferisce al sesso, difficoltà nella critica, introversione fantomatica, ricerca di valorizzazione, tentativi di attirare l'attenzione su di sé. Certe manifestazioni molto appariscenti di pietà come pratiche ascetiche molto radicali e con ripercussioni esterne possono entrare nei vari tipi di condotta isterica. Bisogna dire che le personalità isteriche hanno una particolare attrazione per il prete e che, per ottenere di essere anche loro oggetto dell'interesse del prete, usano tecniche come la devozione, confessioni frequenti e "dolorose", ecc.

- *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 stati scelta per una missione particolare, accompagnata da un'identificazione o meno con santi e con eroi di virtù. L'allucinazione e i deliri, per esempio, i cattolici odono la Vergine Maria, i musulmani la voce di Maometto, ecc. Il disturbo schizoide permea con le sue speciali caratteristiche la religiosità che si manifesta attraverso atteggiamenti e sentimenti religiosi molto strani.

- *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.

Nei veri mistici si trova sempre un ritorno semplice e ingenuo al mondo delle piccole realtà quotidiane che vengono vissute in rapporto alla realtà soprannaturale, sperimentata e vissuta precedentemente. Nelle piccole cose il vero mistico vede e sente un riflesso della presenza di Dio. Il vero mistico non si sente urtato per le insufficienze dell'umano, ma lo ama perché è piccolo e degno di pietà.

Nella religiosità pseudomistica la religiosità modella tutta la personalità (sentimento e comportamento) ed assume tutta la vita psicologica del soggetto: angosce, desideri, rapporto con la società e con il mondo, confronto con la morte e con la colpevolezza.

Dal punto di vista diagnostico bisogna fare un'analisi tridimensionale: analisi del sintomo in se stesso, il collegamento ad altri sintomi o manifestazioni; studio della struttura della personalità.

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).

Potremmo trovare quattro tipi di senso di colpa⁴⁴:

- *Senso di colpa sano*: mi aiuta a crescere nell'accettazione che posso far del male a me stesso e agli altri. Mi dà la possibilità di crescere nella mia responsabilità di fronte

⁴⁴ Da due articoli integrati della rivista Mirada, Año 5, número 17, pp. 22-36.

alle mie decisioni e alla mia condotta. Mi aiuta a riaffermare una gerarchia di valori in cui credo.

- *Senso di colpa non sano*: non è sana perché porta all'autosvalutazione personale. Non si centra sulla condotta sbagliata, ma piuttosto sulla persona che si autolesiona e cerca il castigo per se stessa. È la persona che nega a se stessa il perdono e rifiuta il perdono dell'altro quando glielo danno.

- *Senso di colpa meritato*: è quella colpa che sperimentiamo come conseguenza delle nostre proprie decisioni e condotte. Per esempio, se dico una bugia che ha offeso seriamente l'altro, il senso di colpa è meritato.

- *Senso di colpa immeritato*: è quel senso di colpa che sentiamo dovuto alla pressione di altri e non ha a che vedere con il nostro comportamento o la nostra condotta. Il mezzo tradizionale di dare la colpa agli altri è il ricatto. L'obiettivo è quello di far sentire l'altro colpevole. Un esempio, potrebbe essere quando il marito dice alla moglie: per colpa tua non sono felice. Se la sposa accetta la colpa si porrà in ginocchio davanti al marito. Lo stesso può succedere nel rapporto genitori-figli.

Non è da eliminare il senso di colpa, ma è importante vedere e distinguere di che colpa si tratta.

Il senso di colpa religioso può scaturire dalla bassa autostima che fa credere di essere cattivi, inetti e meritevoli di castigo. Anche la educazione religiosa ricevuta può aver fomentato questo un modo di sentirsi indifesi davanti a un Dio così potente. Ci sono **abusi spirituali** quando un adulto impone al bambino l'idea di un Dio che giudica e castiga. Ricordo che un bambino di nove anni che partecipava alla catechesi della prima comunione in un gruppo conservatore della Chiesa cattolica non fece la comunione perché si sentiva molto peccatore.

Sappiamo che il problema non è Dio, ma che proiettiamo su di lui le nostre paure e le nostre colpe come se fosse il telone di un cinema. Proiettiamo la durezza, la incomprensione, l'umiliazione forse dovuta alla teologia del peccato originale, che prevedeva la paura di un Dio che castiga.

Quando la colpa non viene riconosciuta, perché il proprio narcisismo lo impedisce, si proietta con facilità sugli altri scegliendo qualche "buon emissario" sul quale si invia il proprio male interno cercando di alleviare il malessere intimo e il peso morale.

Cfr. **Juan 8,1-11**: la pietra in mano simbolo magnifico della colpeabilità pronta ad essere lanciata su qualcuno su cui si proietta la cattiveria non riconosciuta.

Pietro potrebbe rappresentare un sano senso di colpa che lo spinge alla trasformazione attraverso la purificazione con le sue lacrime che lo mossero alla trasformazione e al cambio. **Giuda** stagnò nel suo senso di colpa per sentirsi addolorato di aver macchiato la sua immagine deteriorata dalla tradimento. Non fu capace di incontrare lo sguardo dell'altro per ristabilire il vincolo che si era rotto.

Gli psicoanalisti direbbero che gli scribi e i farisei sperimentarono una *colpa esistenziale*, Pietro sentì una *colpa depressiva* e Giuda una *colpa persecutoria*.

La "colpa esistenziale" viene avvertita prima di fare del male a qualcuno, a volte, ricevendo o chiedendo l'aiuto ad un'altra persona. Mantiene la capacità razionale che è capace di sopprimere l'intenzione di ferire l'altro. La "colpa depressiva" sorge a partire dal danno provocato, dalla rottura dell'incontro, ma custodisce una funzione integrativa e spinge verso il futuro. La "colpa persecutoria" ha, invece, come obiettivo unico l'autodistruzione e il danno. È lontana dall'aprirsi alla possibilità di un futuro differente e rimane prigioniera del momento della trasgressione.

L'educazione ricevuta influisce nella gestione della colpa.

Il castigo verbale, fisico, la minaccia e la paura provocano più risposte aggressive che un sano senso di colpa.

I ricatti affettivi: "Non ti voglio più bene" o "É così che ci ripaghi per quanto abbiamo fatto per te" suscitano sensi di colpa non sana.

Il senso di colpa aumenta quando l'ambiente familiare é chiuso e con poco contatto affettivo con le persone.

Le ragazze, per i loro vincoli affettivi con la madre, ricevono più castighi privativi dell'amore e sono più propense al senso di colpa. I ragazzi si sanzionano di più con castighi fisici.

Poi, c'è da prendere in considerazione la personalità di ciascuno: le persone più introverso tendono facilmente ad autopunirsi e non esternano il loro senso di colpa; le persone un pó più estroverso comunicano con più facilità il loro senso di colpa verso l'esterno.

Il senso di colpa non sano e l'immagine di Dio

TIPO DI COLPA	ESPERIENZA DI COLPA	IMMAGINE DI SE STESSI	IMMAGINE DI DIO
MASOCHISTA	Rimorso. Autopunizione per aver sbagliato. Autodisprezzo. Tristezza e depressione.	Compiacere le richieste da parte delle figure di autorità per evitare castighi.	Dio castiga: mi intimorisce con le minacce di un castigo per garantire un comportamento morale adeguato.
OSSESSIVA	Rifiuto di sé stessi quando si cede ai propri impulsi. Forte autocritica. Mi sento sporco, macchiato. Forte scrupolosità.	Controllo razionale degli impulsi per guadagnare l'approvazione materna. Costante vigilanza e dubbi sulla responsabilità dei propri impulsi.	Un Dio razionale. Mi chiede che sottometta i miei impulsi alla ragione, all'ascetica, di reprimerli, invece di integrarli.
NARCISISTA	Umiliante perdita della propria immagine sia di fronte a se stessi che agli altri. Vergogna. Incapacità di assumere i propri limiti come occasione per sentirsi amato gratuitamente.	Sforzo continuo per superare e non far apparire limiti. Ricerca della perfezione. Vanità nel liberarsi del peccato con il proprio sforzo. Imitazione di un modello socialmente molto apprezzato.	Dio commerciante: compiendo ottengo il suo beneplacito. Non c'è l'esperienza di essere amato gratuitamente.
EDIPICA	Colpa per l'affermazione di se stessi, delle proprie qualità e doni naturali, delle capacità di liderare e essere capace, creativo.	Dipendenza e sottomissione con modelli idealizzati con i quali non competo perché sono fonte di sicurezza.	Dio castrante: vuole che mi senta inferiore, che mi sottometta e limiti la mia umanità, le mie capacità e potenzialità.
CRISTIANA	Sento dolore per non aver corrisposto all'amore di Dio. Faccio l'esperienza di sentirmi amato anche nel peccato.	Mi centro in Dio e corrispondo al suo amore espresso da Gesù Cristo. Custodisco e promuovo la vita. Cerco di crescere nella relazione con Cristo dandogli del tempo.	Scopro l'amore Dio Trinità. Amore che si è fatto carne, si è rivelato, è morto e risorto per me e per tutti.

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 Dio⁴⁵. 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 religiosa⁴⁶.

Il carattere orale: la tendenza al silenzio ostinato, voler subito la soddisfazione dell'istinto, fame di prestigio e successi rassicuranti, la dipendenza dagli altri per il bisogno di essere incoraggiato e lodato. Ricevere tutto dall'esterno: ciò simbolizza una continua attesa di cibo. Tale persona è destinata a rimanere isolata per la sua "*siccity emotiva*". Tende a sentirsi rifiutato e tradito dagli altri, verso i quali manifesta sadismo, per una costante richiesta di riparazione, e vendicatività, come conseguenza della delusione. Ne consegue un'estrema passività o un "*vampirismo psicologico*" perché succhia l'oggetto da cui dipende.

La religiosità orale: l'immagine di Dio viene confusa con quella materna e considerata ad esclusivo servizio della persona fragile. Il rapporto con la divinità è 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.

Il carattere anale: predomina un pedante bisogno di ordine, di precisione e di controllo. Tutte le sensazioni di piacere, quando raggiungono un certo livello di intensità, vengono da lui percepite come una minaccia (è il masochista) per paura alla punizione per essersi lasciato andare. L'autopunizione è un meccanismo di protezione contro un Super-Io troppo rigido. In altri casi, cercherà di soddisfare richieste facendo il contrario di ciò che desidera (formazione reattiva). Interiormente indeciso, dubbioso, diffidente e freddo affettivamente. Spesso ostinato come forma passiva di aggressività. Teme l'aggressività altrui poiché paventa che si scateni la propria. L'ossequiosità formale maschera una profonda aggressività. Per questo risponde agli stimoli aggressivi con reazioni di carattere etico, moralistico o estetico.

La 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

⁴⁵ M. ROSAURA GONZÁLEZ CASAS, *La casa se llenó del perfume. La transformación en Cristo. Perspectiva femenina*, Dabar 2007, p. 103.

⁴⁶ G. DACQUINO, *Religiosità e psicoanalisi. Introduzione alla psicologia e alla psicopatologia religiosa*, Società editrice internazionale, Torino 1980, pp. 127-140.

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: è caratterizzato dalla tendenza alla fierezza o all'insicurezza che sono connesse con la sicurezza di possedere un'identità genitale. Esagerata fiducia in sé stesso in cui ogni comportamento tende a provare la propria esistenza specialmente nei rapporti interpersonali che sono contrassegnati dalla competitività, dalla rivincita e dalla prevaricazione. L'aggressività è una difesa contro l'abbandono e il sentirsi deboli.

La 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 vede⁴⁷.

Fattori ambientali dell'esperienza religiosa

I fattori ambientali influiscono decisamente sul tipo di esperienza religiosa e spirituale che abbiamo sviluppato durante la vita. Un periodo significativo della vita nel quale ci formiamo un'idea religiosa è l'adolescenza. In una ricerca⁴⁸ realizzata con 4000 adolescenti si è riusciti ad individuare cinque modalità di percepire Dio a partire dall'influsso e dall'educazione ricevuti nel proprio ambiente di vita. L'idea di Dio assimilata durante questa tappa della vita sembra dura a morire, a causa di un "imprinting" ambientale rilevante.

Le cinque modalità di percepire Dio sono:

***Modalità relazionale** (13,33%): Dio è percepito emotivamente come un interlocutore di un dialogo, come chi mi aiuta a realizzare la mia vita e come chi mi offre risposte al senso della vita dandomi sicurezza (modalità privilegiata soprattutto dalle ragazze).

***Modalità naturalistica** (12,48%): Dio è percepito come il creatore, come un gran Signore, il cui potere è visto all'opera nella creazione.

***Modalità istituzionale** (26,67%): Dio si rivela attraverso la religione istituzionale, l'istruzione religiosa nel senso tradizionale (prevalgono le nozioni, le conoscenze dottrinali mentre sono poco presenti gli aspetti relazionali del credere e le connotazioni emozionali affettive (modalità privilegiata dai ragazzi)).

⁴⁷ M. ROSAURA, *La casa se llenó del perfume*, op. cit., p. 103.

⁴⁸ M. ALETTI, *Psicologia, psicanalisi e religione. Studi e ricerche*, EDB 1992, pp.146-161 citado por M. DIANA en, *Ciclo di vita ed esperienza religiosa. Aspetti psicologici e psicodinamici*, EDB 2004, pp.122-128.

**Modalità razionale* (37,78%): prevale l'idea del Dio dei filosofi e degli scienziati, cioè la parte nozionistica e razionale di ciò che si può sapere di Dio attraverso la valutazione scientifica. Molto scarsi e limitati sono i riferimenti al Dio della rivelazione e della religiosità tradizionale.

**Modalità problematica* (10,74%): prevalgono le categorie dell'incertezza, del dubbio e, anche, del rifiuto (modalità privilegiata dagli studenti delle scuole umaniste e fra i figli dei liberi professionisti).

La modalità razionale e quella istituzionale (64,45%) del campione potremmo chiamarla "convenzionale". In essa, prevalgono connotazioni istituzionali, di nozioni e tradizionali.

Si distaccano tre sottogruppi (35,55%): relazionale, naturalista, problematico.

Si può evidenziare che ai 14 anni prevale la modalità istituzionale, mentre ai 18 anni aumenta in modo statisticamente significativo la modalità problematica.

Questo dato confermerebbe l'osservazione che durante l'adolescenza vi sia un progressivo distanziamento dalla modalità istituzionale e una Maggiore tendenza alla problematicità verso la religione.

Il distanziamento dalla religiosità ricevuta da altre persone può portare l'adolescente a una ricerca personale di Dio più funzionale ai suoi bisogni emozionali e esistenziali.

In una prospettiva psicosociale, lo sviluppo della religiosità segue le regole del processo di socializzazione. Ciò consiste nel processo con il quale si stimola l'individuo ad accettare e fare proprie le credenze e i comportamenti che la sua cultura e il suo contesto sociale si aspettano da lui⁴⁹.

Ciascuno è come l'ambiente lo ha fatto e formato.

Gli "agenti" fondamentali della "socializzazione religiosa" sono:

+*I genitori*: hanno l'influsso principale in questo processo. I dati indicano una forte continuità fra la religiosità della famiglia e del figlio anche, se a volte, l'adolescente conosce un periodo lungo di dubbi, di crisi che chiameremo "apostasia momentanea".

I dati statistici ci dicono che non esiste una "apostasia totale" come forma di ribellione dell'adolescente, ma piuttosto, risiede nell'importanza che i genitori danno alla religione in famiglia.

+*I compagni*: il loro influsso è molto limitato anche se l'adolescente studia in una scuola gestita dai religiosi/e. Sembra più determinante l'influsso dell'ambiente di origine su quello scolastico.

+*La Chiesa*: non sembra avere un'influsso rilevante sull'esperienza religiosa dell'adolescente. La forza sociale della Chiesa si manifesta nella sua capacità di rinforzo della prospettiva religiosa della famiglia. tiene, también un influjo poco importante.

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?

⁴⁹ Según las investigaciones hechas por R.W. HOOD-B. SPILKA-B. HUNSBERGER-R. GORSUCH, *Psicologia della religione. Prospettive psicologiche ed empiriche*, Centro Scientifico Editore, Torino, 2001, pp.88-108 citado por M. DIANA en, *Ciclo di vita...*, p. 126. No se excluyen situaciones de idiosincrasia en volverse religiosos o ateos, pero esta parece una excepción.

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 é il Dio che parla e agisce e che annuncia dei desideri differenti da quelli umani. In questa religiosità é 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.

Secondo diversi studi scientifici⁵⁰ 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.

Possiamo individuare il seguente profilo di maturità psicologica:

**Sul piano intellettuale*, corrisponde alla continua capacità disponibilità ad apprendere, alla capacità di modificare le proprie convinzioni senza preconcetti o preclusioni. Per esempio, studiare una nuova cultura, per capire e empatizzare con essa.

**Sotto l'aspetto etico* significa un'adesione vissuta intimamente e non in modo formale ai valori liberamente scelti. Per esempio, essere onesto anche se vedo disonestà nell'ambiente di lavoro.

**Dal punto di vista affettivo*, equivale alla capacità di empatia, cioè di comprendere il modo di essere e di vivere degli altri, condividendone i problemi senza distorsioni a causa dei propri. Per esempio, la capacità di sopportare frustrazioni.

**Sul piano sociale*, indica adattamento coerente alla società con capacità e disponibilità ad approfondire i rapporti interpersonali e non semplicemente a moltiplicarne la varietà e la frequenza. Per esempio, la capacità di adattarsi a nuovi ambienti sociali e lavorativi mantenendo la propria integrità pur sotto la pressione del gruppo.

Ciò non va inteso come situazione statica e cristallizzata, bensì in continuo divenire, una disponibilità all'arricchimento interiore e allo sviluppo delle capacità e alla comprensione dei limiti propri e altrui.

La maturità religiosa presuppone sempre una maturità psicologica. Non esiste, comunque, una maturità psicologica assoluta, così come non può verificarsi una maturità religiosa assoluta.

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.

⁵⁰ 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.

**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 consequenzialità morale che possa favorire l’unificazione della condotta con gli ideali⁵¹.

**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 funzioni⁵²:

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 trascurava altre, anche se buone. Sceglie il bene reale, ciò che corrisponde alla sua situazione attuale. Ad esempio: è 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 è peccato.	I valori scelti diventano totalizzanti. Non sono solo buone ricette per vivere bene ma, di più, 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.

⁵¹ *Ibid.*, *Psicologia*, o.c., pp. 29-31, 79-80. L’autore interpreta il pensiero di Allport riguardo alle caratteristiche della maturità religiosa.

⁵² G MILANESI-M. ALETTI, *Psicologia della religione*, Elle Di Ci, Torino 1973, pp. 209-210; 233-236.

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 è 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 è usata come filosofia di vita. È 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.

La scelta dell'atteggiamento religioso (utilitario, difensivo, di conoscenza e di espressione di valore) ci permette di vedere il grado di maturità psicologica e religiosa della nostra risposta a Dio. Da ciò, possiamo dedurre il nostro modo di interpretare il nostro vissuto religioso e il modo di rispondere alla chiamata di Dio: come comando, come proposta o come valore⁵³.

Vediamo insieme la differenza tra comando, proposta e appello.

- **Il comando:** pretende l'osservanza. Comandare contiene l'idea di piegare qualcuno alla propria volontà, forzare, imporre, costringere, prevalere, intimare. Seppure con gradazioni diverse, il comando è imperativo categorico. Non può passare inosservato, ma neanche permette la disobbedienza (il che lo invaliderebbe). Se violato prevede sanzioni.
- **La proposta:** è l'offerta di una possibilità fra le altre. Ha il significato di esporre, segnalare, indicare, mettere in palio, presentare un'ipotesi. Ciò che offre è una possibilità al pari di altre lasciata all'arbitrio del soggetto e la risposta è opzionale con conseguenze minime o irrilevanti per la sua vita.
- **L'appello:** è un invito che interpella. Il comando si attenua in appello e la proposta si intensifica in appello. Fare un appello significa chiamare per nome, attirare l'attenzione, invitare ad avvicinarsi, invogliare al contatto. È un invitare con l'intenzione di fare cosa grata. Nel calcio il giocatore induce il compagno all'azione passandogli la palla. Il giocatore di carte con una determinata giocata fa capire al compagno quale carta giocare per vincere assieme: se l'appello funziona si crea un gioco di squadra dove il successo non è un effetto personale ma il frutto di un'alleanza. Questo è il modo di influire del valore, del polo oggettivo.

	Comando	Proposta	Appello
Forza	Richiesta che preme per essere accolta	Opportunità tra le altre con conseguenze minime	Incitamento cortese ad accogliere in favore del ricevente
	Imperativo categorico	Opzione	Imperativo, ma non costrittivo

⁵³ A. MANENTI, *Vivere gli ideali/2. Fra senso posto e senso dato*, EDB 2003, pp. 101-103.

Destinatario	Deve obbedire anche se non è convinto	Si può astenere	Formula una risposta (affermativa o negativa) fondata su convinzioni personali
	Libertà limitata (costrizione): «Devo dire il breviario».	Libertà massima (arbitrio): «Posso anche dire il breviario».	Libertà relativa (responsabilità: se vuoi, dovresti): «Dovrei dire il breviario»
	Si sente spinto	Si sente amorfo	Si sente attratto
	Risposta di conformità	Risposta di cortesia	Risposta di convinzione
Autorevolezza del contenuto	Condizionata dalla risposta. Se disatteso perde la sua forza	Nessuna	E' data dal contenuto in sè
	Obbligazione soggettiva		Obbligazione oggettiva
Esito	Processo chiuso	Processo chiuso	Si rimane cambiati a causa di un incontro.

Si possono, allora, cogliere alcune differenze fra una religiosità funzionale e una religiosità personale (interiorizzata e vissuta).

ALCUNE DIFFERENZE FRA RF E RP	
Religiosità funzionale	Religiosità personale
Tendenza umana naturale a soddisfare bisogni naturali e collettivi. Appagante. Es. Dio potente e che interviene per esaudire i bisogni personali; Es. Padre giusto e moralizzatore che rende a ciascuno secondo le sue opere; Es. Appartenza a una società religiosa in cui si escludono le nazioni pagane; La RF si sviluppa in un contesto di pace. Tranquillizza. Un amore che si misura sulla risposta. Dio è un amore da ricevere: mi guida, mi ama, mi perdona, mi accoglie, ma questa esperienza fa parte di qualsiasi amore. Dio è un amore da corrispondere, ma, ogni amore sano comporta attaccamento reciproco. È il cristiano che rimane un bambino che si compiace che qualcuno pensi a lui o un bravo ragazzo preoccupato di non dispiacere a papà. Rapporto di subordinazione-dominazione. Dio detiene il potere. Obbedienza rassegnata al Dio potente e minaccioso⁵⁴ Comportamento: Dio va onorato, temuto, servito. Agisco per compiere il mio dovere. Vengono a mancare gli elementi del ricordo e della speranza.	Fa desiderare secondo i desideri di Dio. Sconcertante. Es. Padre che lascia crescere il grano con la zizzania; Es. Padre del patrimonio già diviso in due parti che aspetta il ritorno del figlio per rifarlo erede di tutti i suoi beni; Es. La comunità di coloro che annunciano a tutti la salvezza, compresi i peccatori⁵⁵. La RP si sviluppa in un contesto di tensione dialettica tra ciò che sono e vorrei essere rispetto al progetto di Dio. Un amore che si misura sulla relazione. Dio si manifesta in modo inaspettato e clamoroso. Si scopre davanti all'uomo e gli fa vedere come batte il suo cuore. È l'adulto cristiano che si azzarda a imitare Dio. C'è un'identificazione con l'autore in cui vediamo che i desideri di Dio vanno spesso contro i nostri. Rapporto di dipendenza (opzione libera, volontaria)-alleanza. L'uomo provocato a desiderare come Dio desidera. Comportamento: prontezza a rispondere provocata dall'iniziativa divina. Contiene due elementi: di ricordo e di speranza. Rievocare le grandi opere di Dio e scoprire una nuova capacità donata da Dio alla mia capacità di rispondergli.

⁵⁴ A. MANENTI, *Vivere*, o.c., p. 26-27. Vedi il racconto di una ragazza che descrive un Dio potente e minaccioso.

⁵⁵ GODIN, *Psicologia*, o.c., p. 197.

Preghiera: provvidenzialismo e miracolismo si esprimono nella preghiera di supplica. Si chiede a Dio di intervenire a modo nostro.: “Sia fatta la mia volontà con l’aiuto di Dio”. Uomo rassegnato o ribelle: “Dio ha voluto così (rassegnato)...Se Dio é buono, come può permettere queste cose (ribelle)?” La preghiera come tristezza (rassegnazione) o come rabbia (ribelle) senza elementi di ricordo e speranza. Conseguenze psicospirituali: ansietà depressiva per la paura a punizioni e castighi; difesa dell’uomo di fronte a questo potere arbitrario e allontanamento da Dio: solitudine, vuoto e delusione.	Preghiera: di lode. La preghiera é l’atto che concretizza il rapporto. “Sia fatta la tua volontà”. La preghiera come luogo della decisione. La preghiera di lode come ricordo é pensare in Dio e trarne letizia. Come speranza é dichiararsi disponibili a desiderare secondo i desideri di Dio. Conseguenze psicospirituali: sano realismo di fronte alla gioia e alla prova; coraggio di camminare al buio, senza disperarsi.
--	--

Esperienza religiosa-spirituale: l’incontro di due poli

L’obiettivo (molto pretenzioso) è quello di offrire una lettura della nostra esperienza vocazionale-spirituale e dell’immagine di Dio che portiamo in noi⁵⁶.

¿Cos’è l’esperienza religiosa-spirituale?

Una **definizione**: è la presa di coscienza graduale di valori liberi, oggettivi e autotrascendenti (persona di Cristo) che vengono a modificare progressivamente il mio modo di vivere⁵⁷. L’esperienza spirituale è il **discernimento** che la persona fa circa le scelte che deve prendere.

L’obiettivo è quello di far crescere persone che hanno già scelto di fare il bene. Ciò riguarda l’aspetto centrale dell’**internalizzazione dei valori**.

Internalizzare un valore significa introdurre qualcosa all’interno del proprio essere, farlo proprio, riconoscervi l’identità personale. Ad esempio, l’atteggiamento della disponibilità quando é internalizzato non ha bisogno del rinforzo sociale. La gratificazione viene già dal fatto di vivere il valore del dono di sé anche quando nessuno mi applaude o quando dovrò pagare questa mia fedeltà al valore.

Vi invito a vedere il discernimento come un **dialogo** tra Dio e l’uomo. In questo dialogo sono presenti **due elementi** fondamentali: l’elemento antropologico-psicologico e l’elemento teologico.

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). **È il momento in cui Dio si presenta a me.**

⁵⁶ 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. È l’ambito della psicologia della religione

⁵⁷ Sono cosciente dei limiti presentati in questa scelta del tema. Vengono saltati, infatti, vari passaggi e non vengono approfonditi alcuni punti fondamentali che il tema richiederebbe. Ad esempio, un’altra legge dell’esperienza spirituale cristiana: dal globale al particolare (nuova comunicazione di Dio nel mistero pasquale, la nuova coscienza del cristiano, il passaggio dagli atteggiamenti agli atti). Inoltre, vengono trascurati dei temi quali: dalla soggettività all’interiorità e il fondamento cristologico dell’esperienza spirituale. Escludiamo dalla trattazione anche il discernimento morale perché presupponiamo che l’esperienza spirituale della persona sia germinalmente buona. Questo comporta l’accettazione e la decisione di vivere i valori cristiani che portano al bene.

Questo elemento teologico lo **troviamo induttivamente**, ascoltando, ad esempio, il soggetto che ci parla della sua storia. Un giovane raccontando della sua scelta vocazionale dice di essere stato ostacolato dalla sua famiglia. Egli sottolinea come abbia affrontato questo conflitto (il rifiuto da parte dei genitori) con loro per salvare il valore, e sente rabbia verso di loro: «Sono diventato prete nonostante il loro cattivo esempio».

Nel momento teologico noi ci domandiamo: dietro questa storia psicologica e le strategie usate dall'individuo, ad esempio, difendersi dai genitori cattivi c'è anche una **storia di salvezza**? Quel terreno che per l'individuo è una **minaccia** è stato anche l'occasione per porsi l'interrogativo di farsi prete (**possibilità**)? Quindi Dio si è servito di genitori "pagani".

Da un punto di vista psicologico questa storia è solo di opposizione, letto da un punto di vista teologico Dio è presente proprio in quella parte che il soggetto sta rifiutando: la famiglia. Il momento teologico mi dice di non confondere la psicodinamica del soggetto con il fatto che l'individuo è un mistero⁵⁸. Ci sono processi soltanto psicologici in questa scelta o ci sono anche processi spirituali? È solo un fatto del passato che condiziona il presente oppure in quel conflitto c'è anche il fatto che Dio scrive la sua storia salvifica? Quello che per lui è disgrazia (i genitori) potrebbe essere, invece, provvidenza di Dio?

Ad esempio, i **discepoli di Emmaus** erano tristi, delusi, psicologicamente depressi (tristezza, mancanza di speranza). Poi, c'è l'incontro con Gesù (momento teologico). Nel momento della tristezza (momento psicologico) **non si erano accorti** di un'altra esperienza teologica: «Non ci ardeva il cuore...», che non era a quel momento soggettivamente sperimentata. Il cuore ardente non viene dopo, ma già ardeva.

Gesù Cristo agisce (momento teologico) sulla nostra struttura psichica, non in modo miracolistico. Dio può agire attraverso il mio "difetto" di aggressività per cui mi rendo conto che esso è presente in me, ma che allo stesso tempo diventa un appello di Dio ad incontrarmi con lui.

IL MOMENTO ANTROPOLOGICO-PSICOLOGICO (polo soggettivo)

Quando parliamo dell'elemento antropologico non intendiamo semplicemente le forze psichiche (V-A-B), l'inconscio, il simbolismo..., 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.

In questo momento è importante vedere che nella nostra vita c'è un "**romanzo**" con il suo "**titolo**"⁵⁹. Il "romanzo" è un susseguirsi di episodi, personaggi, scene che si intrecciano tra loro, e che sono un frammento di un'unica trama. Il "titolo sintetizza l'argomento e dal titolo ognuno di noi sintetizza la sua vita: «Vissi con la corda al collo finché si spezzò» è un titolo che sintetizza un'esistenza all'insegna dello stress»;

⁵⁸ F. IMODA, *Sviluppo umano, psicologia e mistero*, Casale Monferrato (AL) 1993. Sovente la tendenza degli agenti di pastorale, dei formatori e anche degli psicologi è quella di "**togliere i difetti**" nei loro interlocutori. Ci si chiede molto meno se in quel difetto (carenze affettive, aggressività) non si stia ponendo una domanda teologica: «Ma, Dio mi ama davvero, mi prende anche con questo mio difetto?». Il problema a cui l'agente di pastorale, il formatore e lo psicologo devono far fronte a livello teologico è che c'è un messaggio positivo in un'operazione negativa. Ad esempio: Pietro è aggressivo verso gli altri (li canzona, li giudica come buoni a nulla...): forse, lo stesso cuore sta piangendo perché non c'è amore in casa, in comunità, nel mondo. Non me lo dice con le lacrime, me lo dice da cattivo. C'è una ricerca teologica: cioè, il mio cuore umanamente l'ho riempito di un certo contenuto (aggressività), ma può essere riempito anche di un altro contenuto (essere amato e amare a sua volta).

⁵⁹ A. MANENTI, *Vivere gli ideali/2. Fra senso posto e senso dato*, Bologna 2003, pp. 51-55.

oppure:«Insieme ci facemmo un sacco di risate» indica un'esistenza personale e relazionale più serena o meno stressante rispetto alla prima.

Chi ha un problema di solito lo presenta nella forma di un titolo: ho difficoltà coniugali, non sono contento con il mio lavoro, dopo aver mangiato vomito tutto, sento un vuoto vocazionale dentro di me, mi sento inadeguato, ho paura delle lucertole...sono titoli etichetta senza aggancio con la sostanza di vita dalla quale sono stati ricavati: sono i volteggi del cuore che non condensano ciò che davvero è capitato o sta capitando nel concreto.

In questi casi il problema reale è un altro: i problemi coniugali diventano:«Non sopporto di essere contraddetto», quelli sul lavoro:«Non ho altro che mi interessi»; quelli alimentari:«Sono io a mettere le regole»; quelli vocazionali:«Ho sempre fatto quello che volevo io»; quelli di identità:«E' meglio così che fare il lottatore», quelli sulle lucertole:«Meglio divagare che restare in tema».

Ciò che vorrei affermare è che nel polo oggettivo, il **come** l'individuo **usa** la sua struttura psichica per rispondere a come Dio si manifesta, sovente **non** è completo. Ad esempio, la persona sa dirci il titolo del romanzo:«Non sopporto di essere contraddetto», ma non riesce ad andare oltre.

Allora, sembra importante “porre mano all'opera... all'altra parte del romanzo” che non è stato ancora scritto o è stato cominciato e, per vari motivi, abbandonato: trama, personaggi, intrecci...cercando di scoprire ciò che non conosciamo, ma che c'è sempre stato. **Per accettare il “gioco” di Dio è necessario arrivare, nel polo esistenziale-psicologico (soggettivo), a una unità esperienziale significativa.** Lasciarsi correggere dalle informazioni della vita e riprendere a domandarci il senso che esse hanno per noi può portare a scoperte sempre più stupefacenti e imbarazzanti ma anche risolutive.

L'ESPERIENZA RELIGIOSA-SPIRITUALE: LA DIALETTICA FRA I DUE POLI

L'oggettività è da pensare sotto forma di relazione (dialogo). È un messaggio che per diventare parola attuata ha bisogno di un ricevente. Potremmo fare questo esempio: è come un re che rimane tale, anche in esilio, ma che senza sudditi non esiste più come sovrano; o certi odori che esistono ma per fiutarli ci vuole l'odorato dei felini; o come la croce di Cristo che è un fatto storico ma che senza la fede è reso vano.

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 poli⁶⁰.

Perché? Principalmente per tre motivi:

*Perché una volta individuati i meccanismi auto-ingannatori (self-defeating mechanisms), ad esempio, il forte rancore e la forte rabbia che posso sentire verso un superiore, riesco a scoprire che Dio ha parlato in questa “opposizione”. Allora, mi sento spinto ad uscire dal rancore e dalla rabbia distruttive (quando lo vedo lo trascuro, gli parlo il meno possibile, lo critico spesso di fronte agli altri, ecc.) perché l'internalizzazione del valore mi offre la spinta motivazionale per **non continuare le**

⁶⁰ 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.

distorsioni che si manifestavano a livello di motivazione, di atteggiamenti e comportamenti. capisco che il valore scelto, il dono di me stesso alla missione, mi offre la motivazione

*Il valore internalizzato permette di dare **significati nuovi** e non distorti ad accadimenti psichici del passato e del presente (meaning-reorganization). Ad esempio, persone che hanno avuto un passato traumatico (campi di concentramento, violenze fisiche) alla luce della fede si accorgono che quel passato non è stato solo un ostacolo, ma è fonte di salvezza.

*Il primato del polo oggettivo garantisce un tipo di “**elezione**” che favorisce la qualità della scelta. Quando parliamo di “polo oggettivo” possiamo sentirlo come qualcosa di preconfezionato, rigido, impositivo, che preme alle nostre spalle per costringerci a capitolare. È importante non cosificare il polo oggettivo, come lo è un tavolo, un albero, una casa: si trovano in un ambiente, ma non sono influenzabili da chi li guarda. Il polo oggettivo è relazione, è un messaggio che per diventare parola ha bisogno di un ricevente. “**ELIGERE**” significa fare una scelta di relazione in cui il polo oggettivo rimane valido e vivo anche se non lo scelgo. La scelta del polo oggettivo spinge la persona ad affidarsi e a consegnarsi ad esso.

L’oggettività senza la soggettività è muta e la soggettività senza l’oggettività è sorda. L’oggettività senza la soggettività è un macigno che soffoca: il richiamarsi a un «dover essere» che non scalda il cuore perché non interiorizzato. D’altra parte, la soggettività senza l’oggettività è frivola: il «va dove ti porta il cuore» senza avere garanzie di non cadere nel fosso.

Concludendo, si può affermare che nella progressiva adesione (assimilazione)⁶¹ al polo oggettivo mi viene detto che quel valore che cerco di vivere è:

- ✓ Garanzia di continuo cambiamento;
- ✓ Mi insegna come agire oggi, ma anche domani;
- ✓ Mi spinge a trovare nuovi significati;
- ✓ Mi aiuta a scegliere bene soprattutto quando avverto che mi devo fidare;
- ✓ Mi dice che con la progressiva adesione al polo oggettivo aumenta l’ansia dell’incontro con il valore: più tengo come punto di riferimento il rapporto con Dio più mi si ripresenta come sempre nuovo un affidamento a lui.

⁶¹ Si può verificare che il processo di assimilazione al valore sia difficile a causa della “**PATOLOGIA DEL SENSO**” in cui l’incontro dei due poli, soggettivo e oggettivo, è ostacolato dall’incapacità di sostenere la dialettica. Citiamo quattro patologie del senso. La prima, il **collasso verso il soggettivo** risponde, ad esempio, all’atteggiamento del fariseo verso il pubblicano e verso Dio: “Io non sono come quel pubblicano...” Lc.18,9; la seconda, il **collasso verso l’oggettivo** sembra più legato al volontarista che dice: “Non ho tempo. Ho tante cose da fare” e non si riesce nemmeno a domandargli come stai. Per esempio, un formatore può correre il rischio di voler stare dappertutto, sapere ogni cosa, raddrizzare le “storture”. La terza patologia è il **metodo dell’alternanza** (dissociativo): ad esempio, l’esperienza spirituale è relegata ad alcuni ambiti della vita senza influire su altri: io prego molto perché manteniamo il nostro animo povero povero, ma mi tengo il conto in banca; oppure, partecipo a gruppi carismatici con trasporto, ma mi dà molto fastidio pregare in comunità; ancora, trovo sovente una scusa per non andare agli incontri di comunità, ma guai, se poi, non mi dicono tutto! Infine, l’**abolizione della dialettica** che è la soluzione più maligna. Vi è l’abolizione di entrambi i poli perché una cosa vale l’altra. Tutto è intercambiabile, dalle persone, ai comportamenti, ai luoghi. Congar parla di una teologia della immediatezza: “Si cerca e si trova la risposta o la soluzione in una relazione vicina, immediata, personale, evitando lunghi e difficili cammini...”. Cfr. Y. CONGAR, *Credo nello Spirito Santo*, Brescia 1982, 2a ediz., p.179.

Ad esempio: Gianni, prete da 10 anni, ha finora impostato il suo sacerdozio sulla categoria del dovere. Adesso questa categoria non gli basta più per garantire la sua fedeltà: si accorge che abbastanza allegramente dimentica di dire il rosario. La **lotta avvertita** (prevalente in questo caso è la lotta psico-spirituale) è fra norma e autonomia. Gianni dice a se stesso che questi sono “rigurgiti di aspetti adolescenziali emersi” e contro di essi si accanisce con la solita arma del dovere nella speranza che tutto ritorni come prima. Ma, il breviario, nel frattempo, rimane chiuso.

Potremmo fargli questa **obiezione**: Dio non vuole sull’altare sacrifici di tori e agnelli ma un cuore contrito! Cosa sta davvero capitando? Davvero deve combattere i suoi aspetti adolescenziali e ribadire le categorie di prima? Forse, c’è un passo in più da compiere: la norma che bastava ieri ora non basta più, è arrivato il tempo di andare oltre la norma, ma non fuori dalla norma. È il momento di **personalizzare** di più la risposta vocazionale. Tralasciare il breviario è un segnale che sta avvertendo che non è più il momento della correttezza ma della **convinzione**. Oggi si realizza l’incontro con la domanda di Gesù finora glissata: «E tu, mi ami?»; e Gianni può domandarsi: «Chi è oggi il mio amore?»; «Mi sono stancato di Lui o Lui di me?»; «Perché stare con Lui se non lo vedo agire e se riesco a spicciarmela da solo?»; «Diventando prete in che strada mi sono infilato?»; ed altre domande ancora. Il problema non è ritrovare il breviario ma inserire nel proprio sacerdozio una **dimensione di intimità** finora in ombra di cui il breviario, semmai, sarà un segno espressivo. Il problema non è la norma ma offrire la propria presenza a Dio. La **difficoltà rimarrà o apparirà in altre forme**, ma non più come macigno che suscita rabbia, colpa, rimprovero, bensì come evidenza del modo umano e sempre deludente di amare: evidenza che non deprima ma renda più tenero e docile il cuore umano.

Tappe dell’esperienza religiosa-spirituale cristiana

L’esperienza spirituale cristiana⁶², nel cammino verso la santità, può attraversare diverse tappe che descriveremo in questo modo :

- **L’esperienza di conversione:** L’uomo cerca il suo fine ultimo, il senso della sua vita e si domanda: “Dove vado?” L’incontro di questa ricerca con il Dio personale come punto di riferimento si sperimenta come conversione. Convertirsi significa scoprire l’esistenza di Dio e la sua importanza per la propria vita. A livello psicologico la conversione significa presa di coscienza del proprio bisogno assoluto di Dio, sperimentato come un tu che mi interpella. Come esperienza spirituale cristiana, la conversione é sempre una risposta a Dio che chiama: attraverso la sua parola, attraverso gli eventi della vita, attraverso l’incontro con una persona.

La conversione di Paolo, in Atti degli apostoli 22,6-16 sembra indicare che Paolo si incontrò con questa domanda: “Dove vado?” L’esperienza di Damasco fa capire a Paolo che la sua vita finora ha seguito una direzione sbagliata. Il cambiamento é radicale. Da persecutore diventa apostolo fino a identificarsi con Cristo: “Per me infatti il vivere é Cristo e il morire un guadagno” (Fil 1,21).

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 é 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.

⁶² SZENTMÁRTONY *Psicología*, pp. 87-128.

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*: l’asceti come esperienza spirituale si inserisce nel cammino spirituale dopo l’esperienza della conversione. Áskesis significa esercizio, sforzo e si applicava alla ginnastica e alle pratiche della palestra: asceta equivaleva ad atleta. Per cristiani indicava esercizio, sforzo come dice Paolo in 1 Cor.9,24-27.

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). Da qui scaturisce l’impegno responsabile di assicurare con tutti i mezzi la riuscita del cammino. I mezzi sono: la meditazione, l’esame di coscienza, la preghiera formale e non formale, la lettura spirituale, i ritiri, gli esercizi spirituali.

L’asceti ha come contenuto il desiderio di conquistare la propria libertà: “Tutto ormai io reputo una perdita di fronte alla sublimità della conoscenza di Cristo Gesù per il quale ho lasciato perdere tutte queste cose e le considero come spazzatura, al fine di guadagnare Cristo e di essere trovato in lui” (Fil. 3,8).

Un’asceti patologica sotto forma di rinuncia, penitenze corporee, silenzi, ecc. è sintomo di masochismo e autolesionismo.

- *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?” Se questa domanda incontra la chiamata di Dio, nasce l’esuberante esperienza di pienezza, di vertice; la psiche viene riempita viene riempita a livello esperienziale con un nuovo contenuto, la propria identità. Ecco allora che la persona scopre il suo posto nel piano di Dio. È l’esperienza di Maria Maddalena, di Giuseppe lo sposo di Maria, di Abramo, Giacobbe, ecc. Che vengono chiamati per nome. Non sono uno fra i tanti nella folla, ma sono unico per Dio.

Per avere questa esperienza di vertice è necessario abbandonare appoggi secondari. Giobbe potrebbe rappresentare la persona che scopre la sua identità e il suo Dio a partire dalle prove che vive. Prima Satana gli toglie tutti i beni materiali (Giobbe 1,9-11), poi lo attacca nei rapporti interpersonali togliendoli tutte le persone care e significative della sua vita e, infine, vengono distrutti tutti i valori personali necessari alla sua identità personali attraverso domande ciniche: “Rimani ancora fermo nella tua integrità?”, “La tua pietà non era forse la tua fiducia e la tua condotta integra la tua speranza?”, “Ricordalo: quale innocente è mai perito e quando mai furon distrutti gli uomini retti?”

Alla sua confusione mentale e spirituale viene incontro Dio con la assicurazione sulla fermezza del piano divino sul mondo e su ogni creatura, compreso Giobbe, che alla fine comprende che l’unico fondamento stabile su cui poggiare la propria identità è il disegno divino. L’esperienza di vertice è data da un raggiungimento di uno stile spirituale stabile e personale in cui appoggi secondari contano relativamente.

Da questa esperienza di pienezza scaturiscono diverse spiritualità personali: biblica, adoratrice, mariana, contemplativa, ecc.

- *L’esperienza del carisma*: il contenuto teologico di questa esperienza è la percezione intuitiva che Dio mi chiama ad una missione. La domanda è: “Che cosa devo fare?” Percepisco la mia vocazione come un mandato dello Spirito Santo per un servizio nel mondo e nella chiesa. L’esperienza del carisma raramente sta all’inizio del cammino spirituale. Gli apostoli l’hanno ricevuta dopo la risurrezione di Gesù dopo aver avuto l’esperienza di vertice durante la Trasfigurazione di Gesù. La discesa dello Spirito Santo gli dà il coraggio della missione. Il Cardinale J. Newmann ci ha lasciato uno scritto che riassume l’importanza dell’esperienza carismatica. Così riflette sulla sua missione: “Dio mi ha creato per una precisa missione, affidando a me un compito che non ha affidato a

nessun altro. Ho una missione: mai potr  conoscerla in questa vita, ma certo nell'altra essa mi verr  rivelata. In certo modo anche io sono necessario ai piani divini, tanto necessario al mio posto quanto lo   al suo un arcangelo. Se cado, Dio pu  scegliere un altro, lo so, come poteva suscitare "dalle pietre nuovi figli di Abramo" (Mt 3,9); ma ci  non toglie che io abbia parte alla sua opera, che io sia un anello della catena, un vincolo d'unione tra gli uomini".

Dio ha un disegno divino su ciascuno di noi che siamo invitati a trovare. L'esperienza carismatica non   un privilegio soltanto di pochi, neanche un segno speciale di elezione, bens  una tappa naturale dello sviluppo e del cammino naturale. La scoperta del nostro ruolo nella missione della Chiesa ci offre la coscienza di partecipare, anche noi, alla missione salvifica di Cristo.

- *L'esperienza del limite:* altra tappa nel cammino di perfezione   segnata dal limite. Dio chiama l'essere umano e l'uomo si domanda: "Come giungere alla salvezza?". L'esperienza del limite ha come contenuto teologico la percezione della propria piccolezza e relativit  nei confronti di Dio. L'uomo si scopre separato da Dio e proprio questa angoscia esistenziale lo spinge a cercare l'amore di Dio. L'esito positivo   l'umilt , cio  l'accettazione della propria creaturalit  insieme con la fiducia in Dio Salvatore. L'esperienza della pochezza e della caducit  creaturale di fronte a Dio viene ben espresso da San Paolo nella lettera ai Romani 8,19-23: "*La creazione stessa attende con impazienza la rivelazione dei figli di Dio; essa infatti   stata sottomessa alla caducit ...*".

L'esperienza del limite   una esperienza dolorosa, angosciante: l'uomo si sente abbandonato, lontano da Dio.   proprio in questo momento che si orienta verso di lui perch  percepisce la grandezza della sua missione e che da solo non pu  farcela (cfr. I profeti). Paolo riconosce che a livello psicologico una spina lo disturba, lo limita nella sua missione; a livello morale sperimenta la debolezza della volont : "Io non riesco a capire neppure ci  che faccio: infatti non quello che voglio io faccio, ma quello che detesto...infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio" (Rom. 7,15.19); e a livello esistenziale il suo disagio   ancora pi  forte: "Sono uno sventurato! Chi mi liberer  da questo corpo votato alla morte?" (Rom. 7,24). La risposta che riceve alle sue aspettative  : "Ti basta la mia grazia" (2 Cor. 12,1-10).

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

- *L'esperienza mistica:*   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   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  : "Come devo vivere e agire" per amare a mia volta chi mi ama?

L'esperienza mistica non si riduce a un mero piacere estatico ma si muta nella gioia di donarsi nella carit : "Ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli pi  piccoli, l'avete fatto a me" (Mt 25,40). La differenza tra un mistico e un fedele ordinario   che il mistico "sperimenta" ci  che il fedele appena "sa".

La vita mistica quotidiana si caratterizza per alcuni aspetti: il primo, in cui il mistico sente che Dio   presente e lo accompagna e per incontrarlo si rende acuto il senso dell'ascolto e dell'adorazione continua. Una seconda caratteristica della mistica

quotidiana é l'esperienza di immensa e fiduciosa libertà. Il mistico é una persona libera da ogni genere di condizionamento. Possiamo affermare che il mistico é l'anticonformista per eccellenza, preoccupato solo di dare gloria a Dio. Una terza caratteristica della mistica quotidiana é l'esperienza di armonia con il cosmo. Il mistico é colui che testimonia, non colui che combatte. Non giudica il prossimo etichettandolo nei due campi opposti del bene e del male. Il mondo diventa per il mistico una casa abitabile entrando cosí insolidarità con il cosmo. Non ci stupisce allora che San Francesco chiami tutto e tutti fratelli e sorelle, anche la morte.

I mistici suddividono la loro esperienza di Dio in tre fasi frutto della descrizione di Dionigi Aeropagita che poi fu usata anche da altri mistici cristiani posteriori come San Bonaventura e Bernardo di Chiaravalle.

La via della purificazione nella quale la mente si volge ad apprendere la vera saggezza. É dominata dal desiderio di conquistare la purezza della mente eliminando tutto ciò che non é Dio. La via illuminativa nella quale la mente é accesa dalla contemplazione al fuoco d'amore. La persona vede se stessa in Dio. La via unitiva nella quale le mente e gli affetti sono orientati e guidati solamente da Dio. C'è un'immersione nel mistero di Dio. La contemplazione mistica é un incontro cosí personale che le parole umane rimangono incapaci ad esprimerla. Rimane il silenzio e l'ammirazione di Dio.

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 cosí 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.

Archivio Saveriano Roma