

PSICOLOGIA E VITA CRISTIANA

Cura della salute mentale e spirituale

Wenceslao Vial



Sussidi
di Teologia

Sussidi di Teologia

Collana di manuali a cura della Facoltà di Teologia
della Pontificia Università della Santa Croce

Imprimatur
Vicariato di Roma
24 marzo 2015

Prima edizione 2015

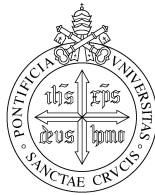
© Copyright 2015 - ESC s.c.ar.l.
Via dei Pianellari, 41 - 00186 Roma
Tel. (39) 06 45493637 - Fax (39) 06 45493641
Email: info@EduSC.it

ISBN 978-88-8333-457-3

Wenceslao Vial

PSICOLOGIA E VITA CRISTIANA

Cura della salute mentale e spirituale



EDUSC

INDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUZIONE | 13 |
| CAP. I. CHIARIMENTI CONCETTUALI | 21 |
| 1. Salute, malattia e vita spirituale | 21 |
| 2. Psicologia, psichiatria e psicoterapia | 23 |
| 3. Personalità, temperamento e carattere | 25 |
| 4. Inconscio, affettività e reazioni emotive | 31 |
| 5. La malattia psichica | 37 |
| 6. Senso della vita | 42 |
| CAP. II. PSICOLOGIA TRA SCIENZA NATURALE, FILOSOFIA E MEDICINA | 47 |
| 1. Verso la psicologia moderna | 47 |
| 2. Tendenze psicoanalitiche | 50 |
| La Psicoanalisi di Sigmund Freud | 50 |
| La Psicologia Individuale di Alfred Adler | 54 |
| La Psicologia Analitica di Carl Jung | 56 |
| Altre tendenze psicoanalitiche | 58 |
| 3. Il Comportamentismo | 63 |
| 4. La psicologia cognitiva | 65 |
| 5. Correnti più umaniste ed esistenziali | 70 |
| 6. La logoterapia di Viktor Frankl | 73 |
| 7. Teoria dell'attaccamento | 79 |
| 8. Altri sviluppi della psicologia | 82 |
| CAP. III. SVILUPPO E MATURAZIONE DELLA PERSONALITÀ | 85 |
| 1. Condizioni per uno sviluppo: eredità e ambiente | 86 |
| 2. Conoscenza di sé, meccanismi di difesa e autostima | 88 |
| 3. Famiglia e società | 97 |

INDICE

| | |
|---|-----|
| 4. Fattori che limitano lo sviluppo | 99 |
| 5. Momenti specifici e tappe critiche | 100 |
| Infanzia | 102 |
| Adolescenza | 103 |
| Giovane adulto | 105 |
| Crisi di mezza età | 106 |
| Adulto maturo | 108 |
| Età senile | 109 |
| 6. Differenze tra donna e uomo | 110 |
| 7. Maturità e vita cristiana | 114 |
| | |
| CAP. IV. TRATTI DI PERSONALITÀ A RISCHIO | 125 |
| 1. Egocentrismo e iperriflessione | 129 |
| 2. Perfezionismo, volontarismo e iperresponsabilità | 135 |
| 3. Instabilità affettiva | 139 |
| 4. Tendenza al pessimismo e alla tristezza | 140 |
| 5. Insicurezza e scrupoli | 146 |
| 6. Vittimismo | 149 |
| | |
| CAP. V. DISTURBI DI PERSONALITÀ | 153 |
| 1. Elenco dei disturbi | 155 |
| Disturbo schizoide | 156 |
| Disturbo schizotipico | 156 |
| Disturbo paranoide | 156 |
| Disturbo antisociale | 157 |
| Disturbo borderline | 158 |
| Disturbo istrionico | 159 |
| Disturbo narcisista | 159 |
| Disturbo evitante (o ansioso) | 160 |
| Disturbo dipendente | 160 |
| Disturbo ossessivo-compulsivo di personalità | 160 |
| 2. Come affrontare un disturbo di personalità | 162 |
| 3. Doppia personalità e disturbo di conversione | 166 |
| 4. I test psicologici | 168 |
| Test d'intelligenza | 170 |
| Test di personalità | 170 |
| Autotest di personalità | 172 |

| | |
|---|-----|
| CAP. VI. TRA MALATTIA E NORMALITÀ | 181 |
| 1. Distinzione tra psicosi e nevrosi | 182 |
| 2. Malattie psicotiche | 184 |
| Schizofrenia | 184 |
| Disturbo delirante | 185 |
| Disturbo Psicotico breve | 186 |
| Come affrontare i sintomi psicotici | 186 |
| 3. Dalla paura all'ansia | 189 |
| Attacchi di panico | 192 |
| Fobie | 192 |
| Disturbo post-traumatico da stress | 194 |
| Disturbo di ansia generalizzato (GAD) | 195 |
| Come affrontare l'ansia | 195 |
| 4. L'ossessione e la compulsione | 199 |
| 5. Disturbi dell'umore | 202 |
| Depressione | 206 |
| Depressione maggiore | 210 |
| Disturbo depressivo persistente | 211 |
| Depressione reattiva | 211 |
| Lutto | 211 |
| Altri disturbi depressivi | 212 |
| Disturbo bipolare | 212 |
| Disturbo ciclotimico | 213 |
| Come affrontare un disturbo dell'umore | 214 |
| 6. Disturbi del comportamento alimentare | 219 |
| Anoressia nervosa | 220 |
| Bulimia nervosa e alimentazione incontrollata | 220 |
| Come affrontare i disturbi del comportamento alimentare | 220 |
| 7. Dall'abitudine alla dipendenza | 221 |
| Tossicodipendenza e alcolismo | 224 |
| Dipendenza da internet | 226 |
| Altri disturbi del controllo degli impulsi | 228 |
| Come affrontare le dipendenze | 229 |
| 8. Disturbi del sonno | 232 |
| 9. Sviluppo neurologico e disturbi cognitivi | 235 |
| Sindrome da deficit di attenzione e iperattività | 236 |
| Disturbo dello spettro autistico (autismo) | 237 |

INDICE

| | |
|--|-----|
| Disabilità intellettuale (ritardo mentale) | 237 |
| Disturbi neuro cognitivi: demenze | 238 |
| CAP. VII. LA SESSUALITÀ UMANA E I SUOI DISTURBI | 241 |
| 1. Alterazioni patologiche | 244 |
| Disfunzioni | 244 |
| Parafilie | 245 |
| Disforia di genere (disturbo d'identità di genere) | 246 |
| Alterazioni cromosomiche e stati intersessuali | 247 |
| 2. Masturbazione | 249 |
| 3. Come affrontare i disagi nella sessualità | 252 |
| 4. Omosessualità | 257 |
| 5. Cosa fare di fronte al desiderio omosessuale | 265 |
| CAP. VIII. TERAPIE SPECIFICHE DELLA PSICHE | 271 |
| 1. Quale psicoterapia? | 272 |
| Psicoterapia ideale | 273 |
| Scelta del medico o dello psicoterapeuta | 274 |
| 2. I medicinali più frequenti | 275 |
| 3. Altre possibilità di terapia | 278 |
| 4. È possibile recare danno psichico con la terapia? | 279 |
| 5. Sostegno della famiglia | 281 |
| CAP. IX. PSICOTERAPIA E DIREZIONE SPIRITUALE | 285 |
| 1. Differenze e convergenze | 286 |
| 2. Capacità d'ascolto nella direzione spirituale | 289 |
| 3. La coscienza e il senso di colpa | 292 |
| Esame di coscienza | 299 |
| 4. La sfida della morte | 302 |
| 5. Rapporto medico-direttore spirituale | 307 |
| 6. Il segreto professionale del medico | 309 |
| 7. Veri e falsi fenomeni mistici | 313 |
| 8. Possono intervenire gli spiriti maligni? | 318 |
| CAP. X. LIBERTÀ E RESPONSABILITÀ PSICHICA | 321 |
| 1. Autonomia nelle decisioni definitive | 323 |
| 2. L'inganno della libertà nell'incoerenza vitale | 324 |
| 3. Siamo responsabili delle malattie? | 329 |

INDICE

| | |
|--|-----|
| 4. Responsabilità del malato nel suo agire | 333 |
| 5. Libertà e forza di resistenza dello spirito | 336 |
| | |
| CAP. XI. SALUTE MENTALE E DONO PERSONALE A DIO | 341 |
| 1. Salute del corpo e salute spirituale | 341 |
| 2. Psicologia e vocazione cristiana | 348 |
| 3. Discernere l' idoneità | 352 |
| 4. Il senso della sofferenza | 360 |
| 5. Crescita spirituale nella malattia | 363 |
| | |
| CONCLUSIONI | 367 |
| | |
| GLOSSARIO | 371 |
| | |
| BIBLIOGRAFIA | 391 |
| | |
| INDICE DEI NOMI | 407 |
| | |
| INDICE ANALITICO | 413 |

INTRODUZIONE

La psicologia è più che mai presente in tutti gli ambiti della nostra vita. I romanzi, i film di ogni genere e gli spot pubblicitari sono pieni di riferimenti psicologici. La psicologia influisce nella scelta della scuola per i figli, dell'università, del lavoro o nel discernimento vocazionale. È una scienza onnipresente, che qualcuno vorrebbe anche onnipotente. Ogni corrente di pensiero ha una propria immagine dell'essere umano e della sua psiche. Nell'ampia offerta di opere sull'argomento, spesso la dimensione spirituale della persona non viene considerata. Paradossalmente è aumentato l'interesse per la psicologia da parte di coloro che cercano di aiutare gli altri nella loro vita cristiana. Sono anche molti coloro che desiderano risolvere conflitti spirituali o morali con l'aiuto dello psichiatra o dello psicologo, senza rivolgersi a un esperto di morale o a un sacerdote, e viceversa.

Uno dei motivi di tanta attenzione è forse il miglioramento negli ultimi anni della conoscenza psicologica, che si è consolidata come un sapere più attendibile, più adatto a decifrare i problemi dell'essere umano. In questo libro, cerchiamo di spiegare alcune teorie mettendole in relazione con le scoperte scientifiche più accreditate e con i moderni manuali descrittivi di malattie psichiche. Terremo presenti i problemi dell'uomo e della donna di oggi, immersi in un mondo altamente tecnologico, ricco di input pervasivi, con i loro vantaggi e rischi. Si tratta di scoprire e approfondire le risorse della psicologia per una migliore comprensione della persona, delle sue difficoltà e aspirazioni.

Ci siamo serviti di un'abbondante bibliografia di psicologia, psichiatria e vita spirituale, e dell'esperienza di numerosi professionisti della salute e di altre modalità di aiuto. Speriamo che queste pagine possano contribuire a una miglior autocomprensione dello stesso lettore e alla comprensione delle relazioni interpersonali e degli intricati collegamenti tra il corpo, la psiche e lo spirito umano. Presentiamo riflessioni utili, con modalità e scopi diversi, per i genitori, per gli insegnanti, per i professionisti della salute e per coloro che si occupano di direzione spirituale, intesa come accompagnamento, assistenza e guida di altri nel cammino verso una più approfondita conoscenza di Dio e del suo amore.

Ai più esperti in psicologia serviranno di più i capitoli che fanno riferimento esplicito alla vita cristiana e alle sue risorse, anche per capire meglio alcuni dei loro pazienti. Quanti non sono specialisti ma devono aiutare altri a discernere un problema spirituale rispetto a uno psichico o sostenerli nella malattia, scopriranno dei consigli e spunti pratici. Potrà anche trovare dei suggerimenti validi chi ha qualche sintomo psichico, o chi si relaziona con persone con queste difficoltà, ad esempio in famiglia, sul lavoro, ecc.

Una certa conoscenza della psicologia è necessaria in qualsiasi relazione interpersonale. Siccome la psiche è molto legata alla dimensione spirituale, è frequente che una persona con problemi riguardanti la sfera psichica cerchi aiuto da un amico, dai genitori, da un direttore spirituale, e non in primo luogo da un medico o terapeuta. D'altra parte, oggi si sa che le regole e le convinzioni agiscono come fattori importanti nelle patologie mentali. Le correnti di terapia più efficaci puntano ad un cambiamento di esse, nel caso vengano considerate disfunzionali, con il teorico consenso del terapeuta e del paziente. Poiché la vita di un cristiano è piena di convinzioni ricche e forti che implicano un modo di agire, non poche volte si creano conflitti con i consigli di alcuni psicologi. Ad esempio, se il terapeuta "guida" un suo paziente ansioso verso la decisione di divorziare e risposarsi, come si dovrebbe agire? Si potrebbe, per acquistare più tranquillità o la salute psichica, rinunciare o andare contro un insegnamento di Cristo?

È chiaro che i valori cristiani hanno contribuito e contribuiscono in maniera decisiva alla conquista della felicità. Allo stesso tempo viverli bene comporta sacrificio, rinuncia e tensione. Diversi corsi di *coaching* e auto-aiuto, pieni di riferimenti psicologici e tecniche per il benessere, poggiano su alcuni di questi valori, ma spesso ne tralasciano i più impegnativi o le loro conseguenze pratiche difficili in materia morale. Seguire i valori cristiani non è una via facile e senza ostacoli, ma sì piena di gioia come quella di qualsiasi soggetto che ama. Ci sono tuttavia persone che non riescono a viverli con serenità. Per il loro modo di essere e di pensare, in parte ereditato e in parte acquisito, hanno una tensione esagerata, qualche volta paralizzante o distruttiva. Possono vedere negli ideali e nei comandamenti soltanto regole inflessibili da compiere con le proprie forze sotto la minaccia dei più crudeli castighi, e in Dio un giudice implacabile. Che cosa si dovrebbe consigliare loro? Speriamo che queste pagine possano gettare un po' di luce su questi e altri dilemmi.

Da cornice del lavoro ci servono alcuni testi. Il primo, del 1965, è ancora oggi uno stimolo a capire meglio il funzionamento della mente umana, per

servire e aiutare gli altri nella loro crescita spirituale come cristiani: «si conoscano sufficientemente e si faccia uso non soltanto dei principi della teologia, ma anche delle scoperte delle scienze profane, in primo luogo della psicologia e della sociologia, cosicché anche i fedeli siano condotti ad una più pura e più matura vita di fede»¹.

Il secondo testo, di Giovanni Paolo II, mette l'accento sull'utilità in senso personale delle conoscenze psicologiche: «le acquisizioni della scienza biologica, psicologica o sociale aiuteranno l'uomo a penetrare meglio nelle ricchezze del proprio essere»².

Il terzo, ci mette in guardia dall'errore frequente di voler ridurre tutto alla psicologia, di concepire l'*Io* soltanto come psiche, e di confondere «la salute dell'anima» con «il benessere emotivo», senza considerare gli aspetti spirituali dell'essere umano. Benedetto XVI lo spiega magistralmente: «Uno degli aspetti del moderno spirito tecnicistico è riscontrabile nella propensione a considerare i problemi e i moti legati alla vita interiore soltanto da un punto di vista psicologico, fino al riduzionismo neurologico. L'interiorità dell'uomo viene così svuotata e la consapevolezza della consistenza ontologica dell'anima umana, con le profondità che i Santi hanno saputo scandagliare, progressivamente si perde (...). Lontano da Dio, l'uomo è inquieto e malato»³.

Il primo obiettivo sarà chiarire alcuni concetti diventati d'uso comune in materia di psicologia, malattia psichica e vita spirituale (cap. I). Sarà poi necessario qualche cenno alle principali correnti di pensiero della psicologia contemporanea e alle loro radici storiche, facendo riferimento alle scuole di psicoterapia (cap. II). I capitoli seguenti sono dedicati alla personalità: il suo sviluppo, la maturità, i tratti pericolosi e i disturbi, e alcuni strumenti per valutarla (cap. III-V). Da questa importante nozione dipendono in non piccola misura la salute mentale e la stessa felicità degli esseri umani.

Offriremo poi alcuni criteri per riconoscere la sintomatologia psichica più frequente e, qualora fosse possibile, le cause e qualche elemento di prevenzione. Esamineremo la distinzione tra normalità e malattia in riferimento ad argomenti come la psicosi, l'ansia, l'ossessione, la depressione, l'alimentazione, le dipendenze dall'alcool, dalle droghe e da internet, e il sonno (cap. VI). Si parlerà poi della sessualità umana e dei suoi disturbi (cap. VII). Diffondere alcune conoscenze

¹ *Gaudium et Spes*, n. 62. Sugli interventi del Magistero della Chiesa in questioni di psicologia e psichiatria, si veda la raccolta di testi: P. VERDIER (editore), *Psicología y psiquiatría. Textos del magisterio pontificio*, BAC, Madrid 2011.

² GIOVANNI PAOLO II, *Dives in misericordia*, n. 10.

³ BENEDETTO XVI, *Caritas in Veritate*, n. 76.

riguardanti la salute tra i non medici, soprattutto se hanno a che fare con l'aiuto di altri nell'ambito spirituale, può diminuire la sofferenza di molte persone e prevenire complicazioni, come succede già in tante malattie organiche. Una conoscenza medica di base, può infatti risultare di grande utilità e sostegno nel comprendere dinamiche psichiche, per poter quindi rivolgersi a uno specialista. Si pensi, ad esempio, che comunemente quasi tutti oggi sanno che un dolore addominale nella parte bassa a destra dell'addome, costante e persistente, può essere un'appendicite. Forse non hanno imparato che quel luogo dell'addome si chiama fossa iliaca destra, e che il massimo del dolore si concentra nel punto di Mc Burney, ma conoscono il necessario per rivolgersi ad un chirurgo.

Alcuni sintomi sono talmente legati alla sfera spirituale, che conoscerli diventa di particolare interesse. Si pensi alla depressione, che è tanto frequente e conosciuta da più di duemila anni, sulla quale non esiste ancora unanimità riguardo a molti aspetti. Gli autori non si mettono d'accordo nel definire se sia una esagerazione dei cambiamenti dell'umore sperimentata dalle persone normali o, invece, qualitativamente e quantitativamente differente. Non arrivano a chiarire del tutto le cause, le caratteristiche che la definiscono, la prognosi e la terapia effettiva; se è un tipo di reazione o una malattia; se è causata primariamente da stress psicologico e conflitti, dalle credenze di fondo, o da un problema biologico. Si discute riguardo la classifica, la natura e l'origine⁴.

Fare la diagnosi o la terapia delle malattie non rientra nella finalità di questo studio, perché, naturalmente, è compito dei medici o degli psicologi. Inoltre il lettore dovrà evitare il rischio di pensare che con le idee o le conoscenze di questo testo, potrà essere in grado di comprendere perfettamente le persone etichettandole in maniera superficiale. Senza affibbiare etichette, la lettura di queste pagine potrà offrire un valido aiuto nella comprensione degli altri e di noi stessi.

Si presentano inoltre alcune caratteristiche specifiche della terapia della psiche, in riferimento alla scelta del terapeuta e della psicoterapia ideale, che interessano la vita cristiana. Queste cure infatti, a differenza di un intervento chirurgico o di una prescrizione farmacologica, non possono essere neutrali riguardo alle verità antropologiche e alla filosofia di base (cap. VIII). Vedremo le distinzioni tra psicoterapia e direzione spirituale: si affrontano i temi della sofferenza, della morte, della colpa, e di come riconoscere alcune manifestazioni soprannaturali. Si propone un esempio di esame di coscienza, come esercizio

⁴ Cfr. A.T. BECK, B. ALFORD, *Depression. Causes and Treatment*, Penn Press, Philadelphia 2009 (2), pp. 4-11.

pratico di riflessione per scoprire quello che ci allontana o ci avvicina a Dio e agli altri (cap. IX). Ci soffermeremo sulla libertà e sulla responsabilità in psicologia, e su fenomeni come la doppia vita (cap. X) e, infine, accenneremo al rapporto tra la salute mentale e il dono personale a Dio, nel discernimento vocazionale (cap. XI). Abbiamo cercato di privilegiare gli aspetti pratici: in diversi capitoli si offrono consigli utili dal punto di vista dell'aiuto spirituale dinanzi ai sintomi psichici e alcuni lineamenti per una possibile prevenzione e miglioramento della salute mentale e spirituale.

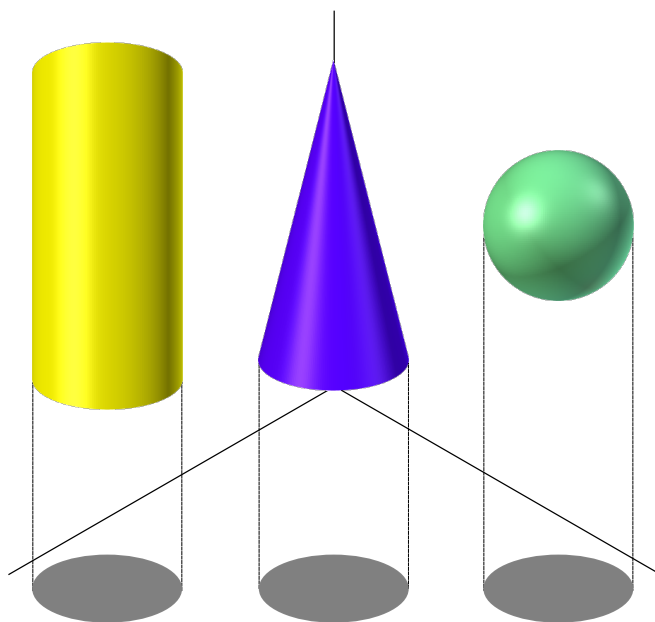
Quanto sia importante la psicologia, lo mostrano anche le statistiche. Si sa che circa una persona su tre ogni anno presenta dei sintomi psichici, quali brevi momenti d'ansietà o malessere in periodi di stress o disagi più prolungati nel tempo. Alcuni spariranno da soli in poco tempo, come un episodio influenzale. La malattia psichica vera è comunque molto frequente. La già menzionata depressione è la più importante causa d'incapacità medica negli Stati Uniti; circa la metà delle persone ha un membro della famiglia o un amico con una malattia psichica. D'altra parte, argomenti psicologici, come detto, si usano dappertutto. Che lo si desideri o meno, la psicologia entra nelle nostre case.

Come sfondo di tutti gli argomenti ci sarà la concezione dell'essere umano come unità e totalità. Si scrive riguardo al corpo, alla psiche, allo spirito, alle malattie psichiche e organiche, ecc., ma in realtà l'essere umano si comporta con una straordinaria unità, l'unità di una persona spirituale; ed è un *tutto*. Non è solo un composto di corpo, anima e spirito, ma tutto in uno, essendo lo spirito l'elemento unificatore.

La distinzione metodologica e concettuale, però, tra corpo, anima – psiche – e spirito, aiuta a capire alcuni atteggiamenti, sintomi, e interrelazioni; riesce, in modo teorico, a spiegare meglio come non tutti i fenomeni psichici siano riconducibili a processi neurofisiologici. Nella Genesi si trova questa *tripartizione*⁵. L'adopera anche san Paolo, che esorta i cristiani: «il Dio della pace vi santifichi fino alla perfezione, e tutto quello che è vostro, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo» (1 Ts 5,23).

⁵ Nella Genesi vengono adoperati i termini ebrei: *basar* (carne o corpo), *nèfesh* (anima, vivente) e *ruah* (spirito), benché si sottolinea di più l'unità con l'uso indistinto di *nèfesh* e *ruah*. È più frequente il concetto di organismo psico-fisico: cfr. P. VAN IMSCHOOT, *Théologie de L'Ancien Testament, tome II: L'homme*, Desclée & Cie, Tournai (Belgium) 1956, pp. 11-35. Gli psicologi tedeschi utilizzano con frequenza i termini: *Leib*, che indica il corpo dell'essere vivo; *Seele*, anima o psiche nel suo aspetto organico; e *Geist*, anima nel suo aspetto spirituale, esclusiva dell'essere umano. Questa visione non è incompatibile con quella che parla unicamente di corpo e anima.

L'uomo partecipa di queste tre dimensioni: quella corporea (somatica, organica); quella psichica riferita ai processi mentali, e infine quella spirituale. Non si può studiare a fondo l'essere umano senza tener presenti queste tre dimensioni, allo stesso modo non si può giudicare cosa sia un oggetto guardando soltanto l'ombra che esso proietta, secondo l'immagine utilizzata da Viktor Frankl: se si prendono solo i dati della biologia o della psicologia, si arriva facilmente a conclusioni parziali. Ad esempio, guardando soltanto l'ombra circolare proiettata su un piano di due dimensioni, non si sa se proviene da una sfera, da un cono o da un cilindro⁶. Non si può fare uno studio serio a partire da un'unica dimensione dell'essere umano.



Ontologia dimensionale

La persona umana ha una straordinaria dignità poiché è stata creata ad immagine e somiglianza del suo Fattore, il quale la chiama a condividere la Sua eterna felicità. Proprio qui si trova «la ragione più alta della dignità dell'uomo», nella «sua vocazione alla comunione con Dio»⁷. Ogni persona che viene al mondo è unica e originale. Porta con sé tante caratteristiche ereditate dai genitori,

⁶ Cfr. V. FRANKL, *Logoterapia e analisi esistenziale*, Morcelliana, Brescia 1972, p. 55: chiama questo fenomeno «*Ontologia dimensionale*».

⁷ *Gaudium et spes*, n. 19; cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 27, 2.

ma non eredita lo spirito. Il figlio è una nuova persona, un “Io” irripetibile. Con la nascita viene alla luce un *tu* in relazione con l’altro. Allora questo spirito, cosa è? Non si vede, ma non per questo è irreali, infatti si vedono i suoi atti. L’organismo psico-fisico umano è limitato e tante volte non si riesce a scorgere in pienezza lo spirito, perché la sua *capacità d’espressione* è sempre parziale, finita e limitata.

In breve, la persona è un individuo e la sua unità non si rompe mai, nemmeno nella psicosi in cui possono verificarsi certe scissioni dei complessi associativi ma non della persona stessa. È totalità in quanto non può aggregarsi né dissolversi in una comunità, né propagare se stessa. È esistenziale, dinamica e capace di trascendere se stessa. Sono illuminanti le parole di Kierkegaard: «L’uomo è spirito. Ma cos’è lo spirito? Lo spirito è l’io (...), l’uomo è una sintesi d’infinito e di finito, di tempo e di eternità, di possibilità e di necessità, insomma una sintesi»⁸.

La persona spirituale e corporea, unica e irripetibile, vive in un mondo materiale, ma aspira ad una realtà trascendente che la supera. È chiamata a comprendere la sua vita come missione e a mettersi in relazione con Colui che affida la missione. L’essere finito e limitato che si sa creatura cerca l’infinito, l’assoluto, il creatore. Nei suoi processi mentali o psicologici si rispecchia la tendenza verso Dio, come pure la sua innata capacità di rifiutarlo, in quanto essere libero. Gli psicologi contemporanei analizzano spesso questi rapporti e, pur mantenendo un approccio medico neutrale, in molti pensano che la religiosità sia essenziale e connaturale all’essere umano: *anima naturaliter religiosa*⁹. Studiare la psicologia nella vita del cristiano significa prendere in considerazione questo assunto e volgere lo sguardo a una persona, Cristo, per vivere pienamente la propria esistenza e sviluppare le capacità umane. Già nel II secolo d.C., Tertulliano aveva detto che l’anima umana, per sua natura, tendeva a Cristo: «*anima naturaliter christiana*»¹⁰.

Ma non si può tendere a Cristo, senza tendere agli altri essere umani, senza uscire da sé verso tutti, in particolare verso coloro che ne abbiano più bisogno. Questa tensione è una delle note particolari della vita cristiana sottolineata da Papa Francesco¹¹, e un importante fattore che contribuisce alla salute. Senza

⁸ S. KIERKEGAARD, *La Malattia Mortale. Saggio di psicologia cristiana per edificazione e risveglio di Anti Climacus*, in *Opere* (a cura di C. Fabro), Sansoni, Firenze, 1972 (pp. 619-692), p. 625.

⁹ Cfr. V. FRANKL, *Alla Ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano 1990, pp. 113-126.

¹⁰ TERTULLIANO, *Apologeticum*, XVII, 6, in *Corpus Christianorum. Series latina*, I, Brepols, Turnholti 1954, p. 117: la frase intera è: «*O testimonium animae naturaliter christianae!*».

¹¹ Cfr. FRANCESCO, *Omelia nella Santa Messa d’inizio del Ministero petrino*, 19 marzo 2013; e

dimenticare le forze inconscie che indubbiamente influiscono sulle nostre scelte, atteggiamenti e atti, abbiamo la possibilità di incrementare il nostro rapporto di amore e di servizio a Dio e agli altri, dimenticandoci di noi stessi. Nei diversi capitoli non mi soffermerò ampiamente sui condizionamenti non consapevoli del nostro agire, o su altri aspetti della *psicologia del profondo*. Darò più spazio alla normale vita cosciente di chi cerca di esaminare senza paura le profondità del cuore, con l'aiuto della grazia e delle virtù. Nel flusso della nostra coscienza, infatti, si muovono i significati che diamo alle cose, agli eventi, agli altri e a noi stessi, i pensieri che dominano la nostra mente e qualche volta ci abbattono, la nostra preghiera di supplica, di perdono e di adorazione. Per questo ci sembra utile rimanere il più possibile in questa *ricca superficie*, spesso dimenticata. Non ho alcuna pretesa di dire tutto né proporre idee condivise da tutti, ma di presentare alcune riflessioni aperte al dialogo e a ulteriori approfondimenti e verifiche.

Per finire vorrei esprimere in modo particolare la mia gratitudine al professor Joan Baptista Torelló (1920-2011), psichiatra e sacerdote cattolico, teologo di spicco. Nato a Barcellona, Spagna, e morto a Vienna dove visse la maggior parte della sua vita. Le sue lezioni su *psicologia e vita spirituale*, presso l'Università della Santa Croce a Roma, e le sue numerose pubblicazioni sono state fondamentali per la struttura di questo lavoro. Ringrazio anche per i suggerimenti ricevuti da coloro che hanno letto il manoscritto, colleghi sacerdoti e medici, professori Francesco Russo e Pablo Requena, e i medici psichiatri Nicolò Crosa, Francisco Insa, Cristián Pizarro e Franco Poterzio. Infine, un ulteriore ringraziamento a tutte quelle persone che mi hanno supportato nelle altre attività relative alla stesura del testo: Vincenzo Arborea, Francesc Castells, Vicente de Castro, Felice Masini e Isabel Zegers. Voglio infine ringraziare l'Ufficio Pubblicazioni della Pontificia Università della Santa Croce per l'attento lavoro di redazione effettuato sul testo.

CAPITOLO III

SVILUPPO E MATURAZIONE DELLA PERSONALITÀ

Parlare di personalità significa, secondo la definizione di Allport citata nel primo capitolo, riferirsi all'organizzazione o intreccio delle capacità, degli abiti e dei meccanismi conoscitivi, tendenziali e operativi dell'essere umano. Non è una struttura statica, ma dinamica, poiché la personalità è *in fieri*, cambia, si modifica dalla nascita alla morte. C'è un'influenza reciproca di tutti gli elementi biologici, operativi, ambientali e religiosi, che danno luogo alla condotta della singola persona.

Per alcuni psicoanalisti, la personalità si forma soltanto nell'infanzia, con gli istinti e con la dinamicità dell'impulso sessuale. Freud parlerà di tappe precise e rigide di formazione della personalità. Sono note le sue *fasi* riguardanti l'infanzia: orale, anale, fallica. In quest'ultima ha un ruolo chiave il complesso di *Edipo* o di *Elettra* (bambino o bambina di tre/cinque anni). Segue, poi, una fase di latenza fino alla pubertà o periodo genitale, quando l'energia si manifesta con più potenza. Se si blocca quest'energia, s'innesca la *sublimazione*, che si concretizza come un inganno che sostituisce il vero desiderio. Questo avviene nel campo della cultura, dell'arte e della religione per sfuggire all'ansia o all'angoscia.

Rispetto a tale riduzionismo, per Allport e gli psicologi umanisti, la personalità, benché si formi in modo particolare nell'infanzia e nella gioventù, può subire trasformazioni con il tempo e le nuove motivazioni che l'uomo scopre. Si struttura anche nella tensione verso uno scopo, verso la ricerca di valori superiori. L'essere umano è l'*autore del suo sviluppo* in quanto è *proiettivo* e *in divenire*.

Alcuni parlano, per motivi pratici, di livelli della personalità. Il primo sarebbe il livello psico-fisiologico, quello, cioè, più legato al corpo, dove si trovano le energie per la conservazione e lo sviluppo della vita animale (alimento, temperatura e tendenza sessuale dopo la pubertà). Poi, c'è il livello psico-sociale: la conoscenza e la vita affettiva (sentimenti, emozioni) che favoriscono i rapporti

interpersonali e sociali e il dono di sé. In terzo luogo abbiamo il livello spirituale, che è contraddistinto dalla presenza di potenzialità umane più ampie, e dalla crescita psicologica più elevata in cui sorgono gli interrogativi sul senso della vita e sul destino.

Questi livelli, che seguono la teoria dei bisogni di Maslow, si sviluppano in ordine. Alcune condizioni ambientali e altre circostanze avverse possono compromettere il progresso ai livelli superiori. Ma il peggio avviene quando si considera che la dignità più alta sia quella del livello inferiore, quando si trascurano le relazioni interpersonali, l'amore e l'amicizia degli altri. Come afferma Goya: «uno sbaglio di graduatoria o un predominio della sensibilità o un atteggiamento edonistico produrranno facilmente tensione o stanchezza, instabilità e insicurezza, e finalmente la disintegrazione della personalità»¹.

I criteri di maturità della personalità si usano spesso anche se non si sa bene cosa sia la vera maturità o come si acquista. Vedremo adesso le condizioni per lo sviluppo, la conoscenza di sé e i meccanismi di difesa, il ruolo della famiglia, alcuni fattori che possono portare ad una carenza, le tappe più importanti nella crescita dell'essere umano e alcune differenze tra l'uomo e la donna. Lascio per la fine del capitolo l'argomento della maturità.

1. CONDIZIONI PER UNO SVILUPPO: EREDITÀ E AMBIENTE

Ci sono molti fattori che incidono nel processo di formazione della personalità, tra questi la conoscenza di sé e la crescita in armonia con i propri ideali; comprendere il valore e il vissuto delle proprie esperienze passate; saper ringraziare o chiedere perdono. In modo sistematico, per metodologia, si possono distinguere fattori ereditati e ambientali, che in realtà vanno assieme e intrecciati. Sono conosciuti anche come *nature* (di natura, biologia e genetica) e *nurture* (che vuol dire alimentare, nutrire e allevare).

Ereditarietà: si riferisce a ciò che viene trasmesso attraverso la generazione dagli ascendenti, non soltanto dai genitori. L'ereditarietà psicologica non è tanto chiara quanto quella fisiologica (colore degli occhi, capelli, ecc.). Si studia fondamentalmente a partire dai gemelli monozigotici (individui derivanti dallo stesso ovulo fecondato, i quali si dividono presto in due embrioni con uguale patrimonio genetico).

Per Allport, il fisico, il temperamento e l'intelligenza sono come *materie prime della personalità*, che dipendono in buona parte dell'eredità. Maturano

¹ B. GOYA, *Vita Spirituale tra Psicologia e Grazia*, EDB, Bologna 2002, p. 57.

con il tempo e sono influenzate dal nutrimento, dalla salute, dalla malattia e dall'apprendimento. Allport parla di una personalità biologica, più utile come concetto nell'infanzia, dove si creano molteplici relazioni; mentre, nella vita adulta, i fattori che influiscono sulla personalità sono più complessi, benché gli aspetti biologici continuino ad essere importanti. Così scrive: «siamo convinti che in un futuro ancora molto lontano si troveranno fatti concernenti la personalità – provati con certezza – da collegare con fatti, altrettanto ben provati, concernenti la biologia umana»².

È chiaro che in qualsiasi persona influiscono la personalità dei genitori e anche dei nonni. Si possono scoprire tratti simili nelle diverse generazioni, ma questa ereditarietà non condiziona mai in modo assoluto.

Ambiente: tutto quello che ci sta accanto comincia ad influire ancora prima della nostra nascita, nel grembo materno. Sembra che già in quel periodo possa variare il nostro senso di sicurezza o insicurezza. Si sa, anche, che molte condotte della madre si possono ripercuotere nel feto, in un modo fisiologico: sono un esempio le madri che fumano e che possono avere dei figli più piccoli, oppure quelle che consumano droga o alcool.

Tantissime circostanze nella stessa famiglia fanno in modo che l'ambiente abbia una variabilità importante. Per due fratelli, ad esempio, uno sarà sempre il fratello maggiore e l'altro il minore, comportando una differenza stabile nelle relazioni familiari. Le caratteristiche esterne, inoltre, esercitano il loro influsso: si pensi al rumore o alla luminosità. Nell'ambito psicologico l'ambiente calmo, distensivo e sereno genera atteggiamenti positivi e creativi, invece, quando è teso e deprimente, provoca aggressività e insicurezza. Le realtà socio-culturali, specie quelle dei primi anni di vita, sono un fattore rilevante. Le malattie, le singole esperienze, ecc. vanno a poco a poco modellando la persona.

Tra i fattori che influiscono sulla personalità, ce ne sono alcuni consci e altri inconsci. Si può affermare che una persona non sempre è consapevole di tutto quanto la spinge ad agire o avere un determinato atteggiamento. Per gli psicoanalisti, le motivazioni sono come un iceberg: la maggior parte si trova sotto il livello della coscienza. Altri parlano di un inconscio dove risiedono le più alte potenzialità spirituali e creative: bisogna cercarle e non limitarsi a vivere superficialmente. Ad ogni modo, una crescita ben bilanciata richiede delle decisioni coscienti e una relazione consapevole e responsabile con le altre persone e gli oggetti del mondo. È un fatto che l'essere umano isolato non si sviluppa adeguatamente come persona.

² G.W. ALLPORT, *Psicologia della personalità*, cit., p. 64.

2. CONOSCENZA DI SÉ, MECCANISMI DI DIFESA E AUTOSTIMA

Per capire gli altri, per capire noi stessi, per maturare, è fondamentale la conoscenza propria. Questa conoscenza si deve distinguere dall'autocoscienza o consapevolezza della persona di essere se stessa: di avere un *Io*. Quando parliamo di conoscenza di sé ci riferiamo alla comprensione o sapere che la persona ha di sé: come sono, come reagisco, quali sono i miei difetti e le mie abilità, ecc.

In psicologia si parla di *insight* per indicare il processo d'apprendimento della persona su se stessa, la propria idiosincrasia, lo sviluppo dell'auto-coscienza, la percezione di come uno appare di fronte agli altri. Tutto questo può essere sconcertante o provocare dolore. Quasi tutti pensiamo di conoscerci abbastanza bene, ma la realtà è diversa, perché non sappiamo esattamente nemmeno come sia la nostra voce né la nostra figura esterna, bensì arriviamo ad esse tramite una registrazione o con uno specchio. La più autentica conoscenza di sé viene offerta da due elementi: quello che noi stessi pensiamo del nostro modo d'essere e quello che pensano gli altri. Oltre alle normali relazioni di amicizia o in famiglia, alcuni possono aver bisogno di un aiuto professionale, come la psicoterapia, per conoscersi meglio e modificare o accettare alcuni aspetti del loro modo d'essere. Nel capitolo VIII vedremo le differenze e convergenze con la direzione spirituale nella vita cristiana, che porta anche ad una migliore conoscenza di sé.

Uno psicoterapeuta ci potrebbe consigliare di fare sessioni di psicoanalisi per conoscerci meglio. Ma le difficoltà sono evidenti, a cominciare dal prezzo e dalla durata. Allora, cosa fare? Uno psichiatra suggeriva di esaminare i nostri rapporti con le persone che ci stanno accanto, vedere cosa ci piace di più o di meno, chi ci ricorda una determinata persona, chi ci deprime o dà gioia e perché. Poi, vedere le nostre reazioni durante la giornata, prendere sul serio i sogni e scriverli, studiare tutte le emozioni, i ricordi, ecc. In verità, concludeva lo psichiatra, è difficile questo processo e molti non arrivano alla fine e abbandonano l'esercizio decidendo che altro non è che una procedura assurda, noiosa e senza senso e che hanno cose più importanti da fare. Ma proprio questo atteggiamento – dirà – è salutare e protegge, anche se non porta all'auto-conoscenza. La diffidenza di fronte al metodo appena descritto, dimostra che il soggetto è sostanzialmente normale³.

Oltre all'osservazione del nostro mondo interiore al quale si arriva con la riflessione, per conoscersi sono più importanti le nostre azioni e comportamenti,

³ Cfr. R. PARRY, *Basic Psychotherapy*, Churchill Livingstone, Edinburgh – New York 1983, citato dall'edizione spagnola *Psicoterapia básica*, Eunsa, Pamplona 1992, pp. 67-74.

come sottolineano pure alcuni psichiatri: «la nostra condotta ci parla della nostra personalità»⁴. Tutto quello che facciamo influisce sulla nostra personalità, modificandola. Un'azione importante può produrre una trasformazione brusca e sostanziale, ma anche i piccoli atti ripetuti ogni giorno la trasformano in forma più graduale e impercettibile.

La maggioranza delle persone ha un'immagine di sé che permette loro di agire con autonomia e autostima, e quando queste due caratteristiche mancano, la vita diventa difficile. Per questo, la conoscenza propria deve essere impostata in positivo vedendo oltre ai difetti tante caratteristiche buone di se stessi. Il cristiano può pensare al valore della sua persona per la quale Dio si è fatto uomo ed è morto e risuscitato. Per conoscersi bene non occorre riflettere tanto sull'inconscio, considerando pure che per definizione non è disponibile alla conoscenza, ma soprattutto, perché ciò che è veramente importante, almeno per le persone sane, è la vita cosciente, ciò che facciamo o non facciamo, la fedeltà nelle piccole cose propria del «servo buono e fedele» (Mt 25,21). Le motivazioni possono avere una radice inconscia, come abbiamo visto, ma si mettono in pratica *oggi e adesso*, con delle modalità chiare, che riflettono il nostro modo d'essere, di pensare, di agire, di reagire e di pregare.

Non si può negare l'importanza delle motivazioni inconscie, che rimangono sconosciute e influenzano molto l'agire delle persone. Queste caratteristiche *del profondo* nella vita del cristiano sono state studiate con scientificità da molti autori⁵. Tuttavia, sembra eccessivo continuare ad attribuire all'energia inconscia un ruolo fondamentale nelle nostre motivazioni, come ha fatto Freud.

È chiaro inoltre che ci sono meccanismi psicologici di difesa che l'essere umano può adoperare senza essere del tutto cosciente, di fronte a situazioni stressanti o che provocano vergogna. L'*Io* fa ricorso a questi processi mentali quando ci sono conflitti con la sua realtà interiore o con il mondo esterno. Cerca così di mantenere l'equilibrio e proteggere o restaurare la stima di sé. Di tali processi può darsi un uso adattivo e uno inadeguato o disadattivo. Nel primo, le difese cercheranno di risolvere in termini realistici il conflitto, sono flessibili, limitate alla situazione particolare e permettono di controllare il conflitto e sentirsi meglio, prevale il volere razionale sull'emotivo. Per la conoscenza di sé e per il lavoro di formazione è utile sapere come funzionano, che ammettono una graduazione, e che possono essere patologici o meno secondo la situazione

⁴ J. DE LAS HERAS, *Conoce tu personalidad. Por qué eres como eres*, La Esfera de los libros, Madrid 2010, p. 26. Javier de las Heras è professore di psichiatria nell'Università Complutense di Madrid.

⁵ Si veda B. KIELY, *Psicologia e Teologia morale. Linee di convergenza*, Marietti, Casale Monferrato 1982, pp. 87-127: si propongono diversi studi come quelli di Rulla e altri.

in cui si adoperano e le conseguenze che comportano. Vediamo alcuni di questi meccanismi, che sono stati riscontrati da S. Freud e spiegati e descritti da sua figlia Anna⁶.

Annullamento: pensare, ricordare, immaginare o agire in modo opposto a qualche condotta del passato che ha provocato sentimenti negativi, per evocare emozioni positive che li contrastino o annullino. Ciò impedisce di assumere la responsabilità del passato. Un esempio è la persona che tratta male qualcuno e, per sentirsi meglio, tratta specialmente bene la successiva persona che vede.

Compensazione: si cerca di equilibrare o mascherare i sentimenti negativi che appaiono di fronte a limitazioni fisiche o psichiche vere o immaginarie, fallimenti, mancanze, ecc., sottolineando altre capacità.

Fantasia: creare con l'immaginazione un mondo ideale in cui tutto va bene. L'emozione che provoca una tale contemplazione aumenta quanto più la persona crede che sia vero il suo mondo fantastico. In casi estremi sente il bisogno di raccontare molti successi fittizi che valorizzano se stessa, e finisce per credere alle sue menzogne (si chiama mitomania).

Fissazione: il soggetto arriva ad una tappa dello sviluppo che in lui genera angoscia e non entra in essa, ma rimane in una tappa in cui si credeva felice: nell'infanzia, nell'adolescenza, quando non era sposato, ecc. La maturazione della personalità si arresta.

Formazione reattiva: quando si sentono impulsi o desideri contrari al modo di pensare, o vengono alla mente sentimenti negativi di odio, vendetta o ira verso un'altra persona, che provocano angoscia, si cerca di evitarli o diminuire il rischio delle conseguenze. Si generano esperienze opposte, ad esempio un rapporto pieno di affetto con quelli che generano antipatia, o ci si avventura in una situazione temuta.

Identificazione: una persona scontenta di se stessa, con sentimenti di inferiorità o fallimento, cerca di assimilarsi a personaggi reali o di fantasia (film e libri) che hanno i valori che lei desidera. Nei casi estremi gli individui vivono, parlano, vestono, ecc. in tutto come la persona ammirata.

Identificazione proiettiva: il concetto, più patologico, è stato ideato da Melanie Klein. In una relazione interpersonale stretta, madre-figlio, innamorati, paziente-

⁶ Cfr. F. SARRÁIS, *Personalidad*, cit., pp. 293-298. Per la psicanalisi, molte malattie psichiche sono il risultato dell'azione di diversi meccanismi di difesa.

terapeuta, ecc. si cerca di introdurre inconsciamente nell'altro (o in un oggetto) una parte del proprio io (sentimenti, atteggiamenti, speranze, ideali) per ottenere qualche beneficio, possederlo o controllarlo.

Isolamento: separare i pensieri, le percezioni, i ricordi, le immagini o i giudizi sui propri atteggiamenti negativi dalla reazione emotiva che provocano. Si cerca di separare il mondo cognitivo da quello affettivo per non sentirsi male; è come un'anestesia dell'affettività.

Negazione: non voler riconoscere quello che è evidente; negare un fatto reale che provoca angoscia insopportabile: si dice, ad esempio, *sarà stato un sogno, non può essere vero*.

Proiezione: sentirsi in disagio verso se stesso per aver fatto male qualcosa (sentimento di colpa) o per qualche difetto (sentimento d'inferiorità) e cercare di imputare tutto a qualcuno o qualcosa del mondo esterno, per diminuire il sentimento negativo. Si può anche pensare che gli altri abbiano anche i nostri difetti, per non sentirci inferiori; o negare le qualità degli altri, con lo stesso scopo: non saranno più superiori, ma uguali a noi.

Razionalizzazione: per lo stretto rapporto tra pensiero e affettività, si riesce a pensare soltanto a quello che piace. Si cerca di sopprimere con scuse o idee il sentimento negativo di fronte a qualche azione o pensiero che noi giudichiamo cattivo, per le nostre convinzioni o per paura della colpa o della punizione: si può dire o pensare *non volevo farlo, sono stato costretto*.

Regressione: si torna con l'immaginazione e la memoria a situazioni di un passato in cui la persona si sentiva felice; o ci sono comportamenti di una tappa dello sviluppo già superata. Si può anche cercare di sentirsi meglio, con azioni che prima provocavano sentimenti positivi (tornare a fare sport come quando si era giovane, o al lavoro, ecc.). Possono riapparire dei problemi sessuali o altri già dimenticati. Nei casi più gravi, con personalità molto fragili, si cerca di vivere come quando si era un bambino protetto.

Repressione: togliere dalla coscienza idee, ricordi, immagini, percezioni e impulsi che risultano penosi o inaccettabili, benché mai si dimentichino del tutto. Le emozioni represses restano nell'inconscio come *sepolte vive*, e per quello continuano a influire e si manifestano in sintomi patologici⁷.

⁷ Cfr. A. TERRUWE, C. BAARS, *Amare e curare i nevrotici*, cit., p. 51. Per questi autori, la causa della repressione, più o meno cosciente, non è un conflitto con le norme del *Super-Io*, come per Freud, ma uno scontro tra diversi appetiti: sensoriali (cercano il piacere o l'utilità) e intellettuale

Spostamento: deviare l'energia o impulso che proviene da intense emozioni positive o negative verso altri stimoli che non sono in relazione con gli stimoli originari. Un esempio è l'ira provocata da una persona, ma che per paura o altri motivi non si può indirizzare verso quella persona, e si dirige invece verso un'altra o verso oggetti.

Sublimazione: un desiderio che non può essere soddisfatto perché viene censurato dalle regole morali, ecc. (*Super-Io*), si indirizza a fare attività buone o ideali che provocheranno emozioni intense e positive.

Cencini e Manenti studiano queste difese e altre nel lavoro di formazione cristiana e in rapporto alla stima di sé⁸. Quanto più realista è la stima di sé, dicono, minore sarà il ricorso alle difese inconsce. Trovano anche una gerarchia quanto al grado di distorsione e all'oggetto della distorsione. Quanto al grado, possono essere di tipo narcisista, che negano aspetti della realtà; immature, che non negano la realtà, ma la trasformano tramite manipolazione dei sentimenti; nevrotiche, nelle quali si accetta la realtà ma modificata o reinterpretata: quando c'è un sentimento fastidioso si soffoca (repressione), si neutralizza con il pensiero (isolamento), si giustifica (razionalizzazione), si copre con quello opposto (formazione reattiva), o si devia su bersagli più innocui (spostamento); e infine mature, che permettono di accettare la realtà e sono, più che una difesa inconscia, meccanismi protettivi di controllo: soppressione, anticipazione, senso dell'umorismo.

L'inconscio gioca quindi un ruolo importante nelle motivazioni, come abbiamo visto nel capitolo I. Tuttavia, nelle persone normali, con la grazia di Dio, la sincerità e l'aiuto di altri si possono scoprire molte reazioni inconsce, così da diventare coscienti. In alcuni casi però sarà necessario l'aiuto di un esperto. Nella storia di Davide troviamo un esempio di come può darsi l'ambivalenza nel cuore e nella mente dell'uomo. Dopo aver fatto uccidere Uria, sposo di Betsabea, che lui voleva per sé, sembra dimenticare l'atrocità. Venne da parte di Dio il profeta Natan, che racconta al re di un uomo povero che aveva soltanto una pecorella alla quale voleva molto bene. Un giorno un ricco, invece di prendere una delle sue pecore, «portò via la pecora di quell'uomo povero e ne preparò una vivanda per l'ospite venuto da lui» (2 Sam 12,4). E continua la narrazione tra le parole indignate di Davide: «per la vita del Signore, chi ha fatto questo merita la morte. Pagherà quattro volte il valore della pecora, per aver fatto una

o volontà. Non si presenta quando c'è la guida dell'intelletto e della volontà.

⁸ Cfr. A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicologia e formazione*, cit., pp. 237-279.

tal cosa e non aver avuto pietà. Allora Natan disse a Davide: 'Tu sei quell'uomo!» (2 Sam 12,5-7). Soltanto in questo momento Davide ricorda la sua grave colpa. Di solito però, i nostri sbagli, le incoerenze, i peccati sono in qualche modo presenti alla coscienza. In un salmo attribuito proprio a Davide, si legge: «riconosco la mia colpa, il mio peccato mi sta sempre dinanzi» (Sal 51,5).

Alcuni studiosi considerano che rendere coscienti i contenuti del *subconscio* con un'evocazione volontaria è solo possibile nello strato più superficiale, cioè nel *preconscio*, ma non nelle profondità dell'*inconscio* stesso, che rimane inaccessibile. La persona è conscia, ad esempio, di cosa sente, ma non dei processi che hanno dato origine a quanto sente, cioè le connessioni con esperienze del passato. Lo sforzo di riflessione, l'esame di coscienza, l'introspezione e la meditazione riescono a superare soltanto alcune barriere. Dio, che potrebbe accedere all'*inconscio*, di solito non lo fa, dicono i sostenitori di questa teoria⁹. Dietro quest'affermazione c'è il giusto desiderio di sottolineare la libertà dell'uomo, che Dio sempre rispetta, ma si deve conciliare con quanto sappiamo per fede, cioè che siamo «tempio di Dio, e che lo Spirito di Dio abita in noi» (1 Cor 3,16). Se Dio abita in noi, *si trova* e agisce nel più profondo del nostro essere (anche nell'*inconscio*), ma è vero che possiamo chiudergli le porte e mandarlo via con il peccato. Cosa succede in alcune malattie o conflitti che hanno un'origine inconscia? Pure in questi casi non manca l'intervento di Dio, anche se può essere necessario l'aiuto di uno specialista umano, come in tante situazioni della vita.

Dopo questi accenni alla conoscenza propria e ai meccanismi di difesa, vedremo alcuni aspetti dell'autostima. Un buon processo di conoscenza e un uso adattivo delle difese psicologiche sarà fondamentale per avere questa qualità essenziale della personalità sana, per il suo stretto rapporto con la sicurezza nell'agire, nel pensare e nella valutazione degli altri processi mentali. Psicologicamente è una percezione positiva di se stessi, una sensazione di accettazione di sé, di *valere*, che permette di superare le situazioni più difficili, ma anche di agire con normalità nella vita quotidiana. Una mancanza di autostima può far diventare realtà un pensiero ripetuto spesso da persone alle quali manca: *non ce la farò mai*.

L'autostima si forma con l'educazione, con tanti fattori lungo gli anni ma anche nelle relazioni che il bambino vive. Il rapporto madre-figlio è fondamentale per uno sviluppo adeguato di una sana autocomprensione. Il figlio deve

⁹ Cfr. L.M. RULLA, *Antropologia della vocazione cristiana I*, cit., pp. 71-107; si veda anche: L.M. RULLA, F. IMODA, J. RIDICK, *Antropologia della vocazione cristiana II: Conferme esistenziali*, EDB, Bologna 2001 (2^a). Rulla basa molto la sua teoria sulla metodologia del teologo canadese Bernard J.F. Lonergan (1904-1984).

sapere e sentire, per interpretare in forma adeguata i fatti esterni, che è stato voluto ancora prima della sua nascita. Si può esaminare l'autostima a livello fisico, psicologico, sociale e culturale. In ognuno di questi strati influisce molto la dimensione spirituale: una persona con difficoltà o malattie in uno di questi livelli può reagire con una diminuzione della considerazione su se stessa e con complessi, o con un atteggiamento diverso, che la fa crescere (si veda cap. XI: forza di reazione dello spirito).

Stimarsi, però, non significa nascondere le proprie fragilità, l'insicurezza o i fallimenti. Bisogna vedere tutto questo con oggettività. Per favorire l'autostima non c'è bisogno che i genitori o i maestri non parlino dei difetti dei figli o degli alunni; anzi, questo sarebbe un atteggiamento sbagliato che può portare, come vedremo, all'egocentrismo. Lewis, nel suo *Brindisi di Berlicche*, sottolinea acutamente il problema dell'educazione permissiva di alcuni luoghi, quando non si vuol dire mai niente che possa far pensare ad uno studente che non è tanto bravo come un altro, mentre l'unica cosa importante è favorire la certezza *io valgo quanto te*. Si può permettere che i ragazzi – in casa, a scuola, all'università – facciano qualsiasi cosa, perfino non studiare, perché altrimenti il rischio è che *subiscano un trauma* se si sentono inferiori o lasciati indietro. A questo punto Berlicche, un diavolo esperto che si trova all'inferno come ospite d'onore nella scuola dei giovani tentatori, esclama nel suo brindisi: «un trauma, per Belzebù, che parola utilissima!»¹⁰.

L'autentica autostima significa riconoscere i propri limiti con umiltà, sapendo che non tutti siamo uguali, accettando che tanti sono più intelligenti, suonano meglio uno strumento, sono più belli o magri o sportivi. . . Ognuno ha pure tante caratteristiche buone che può sviluppare e, soprattutto, ognuno è ugualmente figlio di Dio. Da qui viene la vera accettazione di sé, l'amore proprio nel senso buono, l'umile autostima del cristiano che vuole essere al servizio di Dio e degli altri¹¹, che porta a dimenticarsi di sé e a non fare dei paragoni con altri, ma vedere in loro anche dei figli di Dio: tutti gli esseri umani, credenti e non credenti, sono infatti in un certo senso figli di Dio perché Lui li ha creati *a sua immagine e somiglianza* (cfr. Gen 1,26) e agisce in modo paterno, per mezzo

¹⁰ C.S. LEWIS, *Il brindisi di Berlicche*, in *Le lettere di Berlicche e il Brindisi di Berlicche*, Jaca Book, Milano 1990, p. 145.

¹¹ Cfr. M.A. ESPARZA, *La autoestima del cristiano*, Bellacqua, Barcelona 2003. L'autore spiega l'importanza dell'autostima, capita anche come magnanimità nel senso aristotelico, e mostra con molti riferimenti alla vita dei santi e noti romanzi come si riconosce e vive l'amore autentico e salutare verso noi stessi.

del Figlio, nelle sue creature¹². L'autostima si trova, paradossalmente, quando non la si cerca, quando si impara a godere della gioia e dei talenti degli altri. Si arriva a conoscersi come fratelli di tutti gli esseri umani e, vedendo il proprio valore, si ama e si vede il valore degli altri.

Dal punto di vista umano l'autostima si sostiene su diversi pilastri. Uno è il sano rapporto con gli altri, cercare di vivere con e per loro, essendo se stessi; senza lasciarsi prendere da *distorsioni cognitive* o pregiudizi che prendono della realtà soltanto una parte, e senza valutare esclusivamente con i sentimenti, ma ragionando. Poi, è molto importante la storia personale: passato, presente e futuro ben integrati, che si proietta in avanti con ottimismo sapendo perdonare e perdonarsi. Altro pilastro è lo studio o il lavoro – qualsiasi attività nobile –, non presa come fine a se stessa, ma come mezzo per dare il meglio di sé agli altri. Una via invece sbagliata per crescere in questa qualità è fare dei paragoni frequenti con le persone che ci stanno accanto, o giudicare con poca tolleranza sia gli altri che noi stessi. La personalità equilibrata che sa volersi bene trova più gioia nel dare che nel ricevere. La scontentezza con se stesso, frutto forse di confronti, porta alla tristezza e alla paralisi.

Il cammino verso la conoscenza propria, verso l'autostima, consigliato nella vita cristiana implica realtà come la riflessione, l'osservazione delle azioni, ecc., ma il ruolo centrale non è tanto della persona, ma della luce di Dio. Gesù porta l'uomo a comprendersi meglio, rivela all'umanità quello che è, e anche Lui è la fonte principale di conoscenza del singolo: per capire di più su di noi, dobbiamo guardare Cristo, confrontarci con Lui. Questo paragone si vale la pena! A questo servono l'esame di coscienza, che non è introspezione psicologica (si veda il cap. IX) e la direzione spirituale, che aiuta a scoprire in modo oggettivo dove sono le difficoltà, i punti deboli, i talenti che il Signore vuole, dove si trova e come si raggiunge *il Ponte* – Gesù Cristo – che ci porta in Cielo, per dirlo con parole di santa Caterina da Siena¹³.

Benedetto XVI si riferisce all'appartenenza delle pecore al vero pastore, in termini di conoscenza che viene da Cristo: «per il brigante, per gli ideologi e i dittatori gli uomini sono soltanto un oggetto che essi possiedono. Per il vero pastore, invece, sono esseri liberi in vista della verità e dell'amore; il pastore si

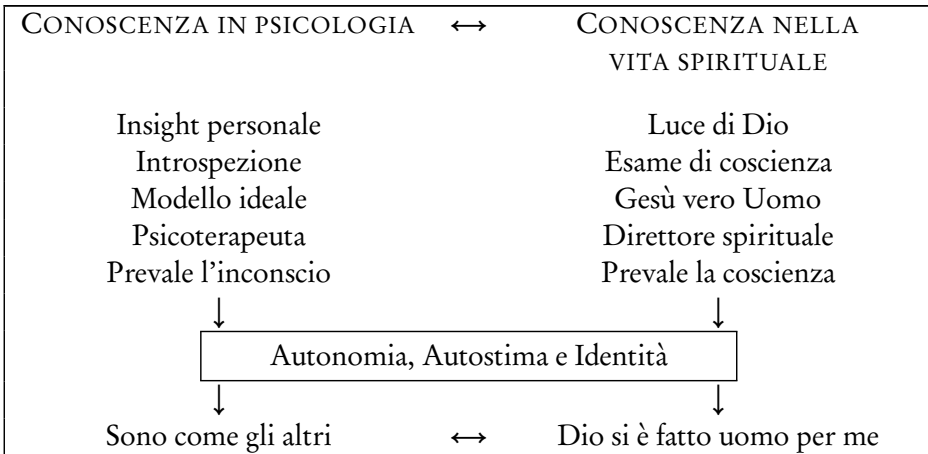
¹² Cfr. P. O'CALLAGHAN, *Dio che ti anticipa. Una breve narrativa della vita della grazia divina*, Cantagalli, Siena 2013, pp. 57-80.

¹³ La santa ascolta Dio che le dice: «innanzi voglio che riguardi il ponte de l'unigenito mio Figliulo, e vede la grandezza sua che tiene dal cielo alla terra; cioè riguarda che è unita con la grandezza della deità la terra della vostra umanità»: CATERINA DA SIENA, *Il Dialogo*, Cantagalli, Siena 1995, XXII, p. 61.

rivela il loro proprietario proprio per il fatto di conoscerli e di amarli, di volerli nella verità della libertà. Gli appartengono mediante l'unità della conoscenza, nella comunione della Verità che è Egli stesso»¹⁴. Soltanto Gesù inteso e capito come vero Dio e vero uomo ci aiuta a conoscerci meglio, a scoprire quello che in realtà siamo. Per questo non si può vedere come un'altra figura grande della storia, accanto magari a Buddha, a Socrate e a Confucio, come scrive più avanti parlando di Karl Jaspers, perché in fondo il criterio di verità resterebbe soltanto l'uomo stesso¹⁵.

La conoscenza di sé e l'autostima vera vengono quindi da Dio, dal suo Figlio fatto Uomo nella storia e, nella storia, morto e risorto. San Josemaría Escrivá scopre nell'umiltà «la virtù che ci aiuta a comprendere, ad un tempo, la nostra miseria e la nostra grandezza»¹⁶. Per lui, «la vera serenità» si raggiunge soltanto imitando Gesù nella sua umiltà, smettendo di pensare a noi e considerando la nostra responsabilità per aiutare i nostri fratelli. Così, «la coscienza della grandezza della dignità umana – particolarmente eminente e ineffabile, per il fatto di essere stati fatti, per la grazia, figli di Dio – forma, assieme all'umiltà, una cosa sola nel cristiano»¹⁷.

Come riassunto, certamente non esaustivo né perfetto, si può rappresentare la conoscenza propria in uno schema, che considera l'unità dell'essere umano e per tanto l'esperienza psicologica e quella spirituale:



¹⁴ BENEDETTO XVI, *Gesù di Nazaret*, cit. p. 326.

¹⁵ Cfr. *ibid.*, pp. 339-340.

¹⁶ J. ESCRIVÁ, *Amici di Dio*, n. 94.

¹⁷ ID., *È Gesù che passa*, n. 133; cfr. anche *ibid.*, n. 18.

3. FAMIGLIA E SOCIETÀ

La famiglia, intesa come un insieme di persone del medesimo sangue, che abitano nella stessa casa, in particolare il padre, la madre e i fratelli, è fondamentale nello sviluppo della personalità. È di solito il primo ambiente che trova l'essere umano dopo la nascita. Già in origine, l'accettazione amorevole e responsabile della procreazione dei figli rappresenta una spinta positiva verso la personalità matura. È il luogo in cui si soddisfano i primi e i successivi bisogni della crescita, ma anche dell'educazione. I genitori rappresentano figure esemplari e modellano i loro figli. Tutta la vita familiare in cui s'insegnano forme di comportamento e di pensiero, permetterà all'individuo di agire con autonomia nel futuro.

Sono note le implicazioni psichiche di un'educazione troppo rigida o, al contrario, lassista; ed è chiaro in psicologia che «le prime esperienze interpersonali dell'infanzia e della fanciullezza imprimono tracce indelebili nella personalità di ogni essere umano»¹⁸. Molte nozioni riguardo al bene e al male le abbiamo apprese dai genitori e a scuola. Perfino di Gesù di Nazaret, quando era bambino, si affermò che «cresceva» in età, in grazia e in saggezza (cfr. Lc 2,40).

Gli anni dell'infanzia sono essenziali per una *preparazione remota*, affinché si sviluppi una personalità matura, con tutte le capacità più specifiche dell'essere umano: «in quella saggia pedagogia familiare, orientata a condurre i fanciulli a scoprire se stessi come esseri dotati di una ricca e complessa psicologia e di una personalità particolare con le proprie forze e debolezze. È il periodo in cui va istillata la stima per ogni autentico valore umano, sia nei rapporti interpersonali, sia in quelli sociali, con quel che ciò significa per la formazione del carattere, per il dominio ed il retto uso delle proprie inclinazioni, per il modo di considerare e incontrare le persone dell'altro sesso, e così via»¹⁹. Il periodo dell'infanzia, nell'ambito familiare, è altrettanto importante per una buona crescita spirituale; «è richiesta, inoltre, specialmente per i cristiani, una solida formazione spirituale e catechetica, che sappia mostrare nel matrimonio una vera vocazione e missione, senza escludere la possibilità del dono totale di sé a Dio nella vocazione alla vita sacerdotale o religiosa»²⁰.

Un ambiente d'amore, di solidarietà, di servizio, aperto ai bisogni degli altri porta alla maturazione della personalità. I conflitti all'interno della famiglia, tra i genitori, sono invece elementi d'instabilità. Gli studi dimostrano che l'amore

¹⁸ F. POTERZIO, *Manuale di introduzione alla psicoterapia*, cit., p. 168.

¹⁹ GIOVANNI PAOLO II, *Familiaris consortio*, n. 66,4.

²⁰ *Ibid.*

dei genitori è necessario per lo sviluppo di un'affettività sana. Il bambino ha bisogno non soltanto di gesti d'affetto verso di lui, ma anche di qualcosa al di fuori di sé; deve percepire nell'amore tra i genitori un modello che gli faccia superare il suo narcisismo: «non ha bisogno di grandi discorsi, né di sentirsi dire in continuazione che è amato: una parola o un atteggiamento spontaneo bastano, di tanto in tanto, a ricordarglielo. L'esperienza di vita nella quale egli è coinvolto con i genitori è molto più importante per la sua vita affettiva»²¹. Il divorzio risulta per questo molto dannoso. Il bambino, per garantire la propria identità, ha bisogno dell'unità rassicurante dei genitori, che sono anche un riferimento per conoscere la realtà esterna. Se perde i legami con il suo passato familiare, «gli è più difficile avere una rappresentazione di questo passato e anticipare il futuro»²².

I genitori che vogliono bene ai figli devono offrire loro sostegno, insegnare la responsabilità, il senso dell'autorità, la comprensione, la fraternità: devono, *educare nell'amore*. È molto importante che siano aperti alle scelte dei figli, inclusa una possibile vocazione che comporti il celibato apostolico. Dedicare tempo ai propri figli sarà la miglior eredità che possano lasciar loro.

L'educazione all'obbedienza non è *ammaestrare* i figli perché facciano una bella figura, sorridano sempre alla mamma, al papà e agli invitati. Va oltre la logica del premio e castigo, del rafforzamento positivo delle azioni, magari per appagare l'egocentrismo di uno dei genitori che vuole essere amato più dell'altro. Si deve promuovere la fiducia negli adulti e la capacità di guardare oltre se stessi. L'educatore, più che preoccuparsi della sua autorità o della propria figura davanti al bambino – se si è guadagnato o meno la sua stima –, deve cercare di essere amabilmente oggettivo, per far capire, se fosse il caso, perché ha agito in modo sbagliato; può favorire una critica affettuosa e serena, cercando di chiarire la situazione reale, tanto interna (rabbia, gelosia o ricerca di altri fini come il desiderio che qualcuno dia loro più affetto o cure) che esterna: con i più grandi lo farà con ragionamenti, con i più piccoli con gesti e azioni comprensibili. Già nell'infanzia si deve sentire la propria responsabilità. Non è adeguato presentare delle regole e obblighi inspiegabili, ma cercare che appena possibile possano scegliere quello che sono in grado di scegliere; non guardarli con troppa attenzione quando fanno qualcosa né intimorirli, ma aiutarli ad agire con iniziativa personale²³.

²¹ T. ANATRELLA, *Felici e sposati*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna 2007, p. 13.

²² *Ibid.*, p. 206; cfr. pp. 173-177.

²³ Cfr. F. KÜNDEL, *Psicoterapia del carattere: la moderna psicoterapia applicata all'educazione*,

Nelle teorie dell'attaccamento, sopra spiegate, abbiamo visto studi che si riferiscono alla figura materna. Poche ricerche scientifiche esaminano l'influsso del padre, che sembra pure fondamentale per la maturità dei figli e anche per capire meglio la nostra relazione filiale con Dio. A tale riguardo, commenta Benedetto XVI: «L'uomo d'oggi, però, non avverte immediatamente la grande consolazione della parola "padre", poiché l'esperienza del padre è spesso, o del tutto, assente o offuscata dall'insufficienza dei padri»²⁴.

Le relazioni familiari sono fondamentali per l'interazione della persona con la società, che è un altro fattore nella maturità. Chi non apprende i valori dai genitori, avrà più difficoltà ad apprenderli dallo Stato o da altre strutture intermedie. Chi non è abituato rispettare le regole e a servire gli altri in famiglia, non lo farà nemmeno con le persone più lontane. La società, dal canto suo, agisce come una fonte d'ispirazione per la famiglia e per il singolo: l'essere umano guarda chi ha intorno a sé. Oggi, con la società globalizzata, questo è un fenomeno più evidente e ampio che mai.

È molto rilevante la responsabilità delle persone con obblighi di servizio o di rappresentanza pubblica (politici, attori, giornalisti, sportivi, ma anche qualsiasi persona in un determinato momento), e specialmente dei governanti, perché possono dare facilmente segnali sbagliati ai giovani. Qui si può anche menzionare l'effetto esemplare di ogni legislazione: non è banale che in un paese si facciano leggi che, pur non disturbando nessuno, come si suole dire, sono errate dal punto di vista antropologico. Nel capitolo VIII torneremo a parlare della famiglia, di alcune disfunzioni della sua struttura e del suo ruolo di sostegno nella malattia.

4. FATTORI CHE LIMITANO LO SVILUPPO

Sarebbe impossibile parlare di tutto ciò che può rendere difficile lo sviluppo della personalità. Secondo quanto detto prima, qualsiasi mancanza nella famiglia, nell'ambiente o nelle personali disposizioni del soggetto (quali lo sforzo per conoscere se stesso, per formarsi, per accettare la grazia di Dio, ecc.), può condurre ad un difetto della personalità.

Una certa rilevanza come fattori di rischio la assumono le situazioni familiari di conflitto. Altri fattori determinanti sono l'assenza o la possessività

all'autoeducazione e all'assistenza spirituale, La Scuola, Brescia 1957, pp. 51-67 (il libro viene citato secondo l'edizione spagnola: *Psicoterapia del carácter: la moderna psicoterapia aplicada a la educación, a la autoeducación y a la asistencia espiritual*, Marfil S.A., Valencia 1966).

²⁴ BENEDETTO XVI, *Gesù di Nazaret*, cit., pp. 165-16.

dei genitori nei confronti dei figli, o, ancora, le diverse crisi della crescita che si vivono soprattutto nell'adolescenza, in cui hanno importanza speciale l'atteggiamento morale e l'adeguato apprendimento circa la sessualità e le altre facoltà umane.

Più avanti negli anni influiscono le difficoltà proprie della vita lavorativa, nelle quali si incontrano successi ma anche fallimenti. Il progresso tecnico è un altro pericolo, ritenuto tale anche da grandi pensatori: «Noi tutti siamo diventati testimoni di come il progresso in mani sbagliate possa diventare, e sia diventato, di fatto, un progresso terribile nel male. Se al progresso tecnico non corrisponde un progresso nella formazione etica dell'uomo, nella crescita dell'uomo interiore (cfr. Ef 3,16; 2 Cor 4,16), allora esso non è un progresso, ma una minaccia per l'uomo e per il mondo»²⁵.

Bisogna ricordare che i fattori che possono portare ad una deficienza della personalità non sono interamente determinanti: l'essere umano, con la sua forza spirituale sostenuta dalla grazia di Dio può molte volte contrastare le proprie tendenze temperamentali, l'ambiente ostile, la situazione familiare non ottima. Un esempio è il caso della suora africana santa Giuseppina Bakhita, la quale nonostante non abbia avuto un'infanzia felice o una figura d'attaccamento materna disponibile, riesce, comunque, ad arrivare alla santità. Così rievoca Benedetto XVI la sua storia: «Era nata nel 1869 circa – lei stessa non sapeva la data precisa – in Darfur, in Sudan. All'età di nove anni fu rapita da trafficanti di schiavi, picchiata a sangue e venduta cinque volte sui mercati del Sudan. Alla fine, come schiava si ritrovò al servizio della madre e della moglie di un generale e lì ogni giorno era fustigata fino al sangue; in conseguenza di ciò le rimasero per tutta la vita 144 cicatrici. Infine, nel 1882 fu comprata da un mercante italiano per il console italiano Callisto Legnani che, di fronte all'avanzata dei mahdisti, tornò in Italia. Qui, dopo “padroni” così terribili di cui fino a quel momento era stata proprietà, Bakhita venne a conoscere un “padrone” totalmente diverso – nel dialetto veneziano, che ora aveva imparato, chiamava “paron” il Dio vivente, il Dio di Gesù Cristo»²⁶.

5. MOMENTI SPECIFICI E TAPPE CRITICHE

A detta di sant'Agostino l'essere umano è diverso dagli animali per la sua specifica capacità di autotrascendenza, ovvero di puntare a qualcosa al di sopra

²⁵ ID., *Spe salvi*, n. 22.

²⁶ *Ibid.*, n. 3.

di sé: «i bimbi sono più deboli dei piccoli degli animali nell'uso e nel movimento delle membra e nelle facoltà di conseguire e di evitare. Sembrerebbe che il vigore dell'uomo si levi con tanta superiorità sugli altri animali allo stesso modo che una saetta, tirata indietro mentre si tende l'arco, potenzia il proprio slancio»²⁷.

Abbiamo asserito che l'infanzia e l'adolescenza sono momenti fondamentali per lo sviluppo di una personalità matura. Vedremo, adesso, qualche particolarità a seconda delle fasce di età: in ognuna di esse si mantiene la dinamicità della personalità umana, si possono correggere difetti di tappe precedenti e si può guardare al futuro con fiducia. Occorre rivolgere lo sguardo al passato sempre con ottimismo, benché ci siano stati errori propri o altrui, conflitti o traumi. Il riconoscimento di qualche mancanza (chiedere perdono o perdonare), la fiducia in Dio e nelle persone amate, può aiutare a far crescere, ancora, la personalità.

Heinz Rempelin (nato nel 1914) fa un riassunto delle tappe dello sviluppo della personalità, con spiegazioni accurate²⁸, rapportando il tutto alla fascia di età interessata (l'età in anni riportata non è esatta, a causa delle variazioni interpersonali):

Lattante (primo anno): vi è una fase iniziale (2 mesi) in cui il sonno è più frequente, per poi, diminuire a mano a mano che il bambino si apre al mondo (2 mesi-1 anno).

Prima infanzia (1-5,5): appare il linguaggio (1-2,5), successivamente, la prima età dell'ostinazione (2,5-3,5) e, infine, il gioco (3,5-5,5).

Seconda infanzia (5,5-12): primo cambiamento (5,5-6,5), mezza infanzia (6,5-9), infanzia tardiva (9-12).

Giovinezza (12-21): anche se le ragazze, in genere, sviluppano prima, questa fase della vita, per entrambi i sessi, si divide in: prepubertà o preadolescenza (12-13), pubertà (13-16), crisi giovanile o adolescenza (16-21).

Età adulta (21-58): precoce (21-32), media (32-44), tardiva (44-58).

Vecchiaia (58 in avanti): presenilità (58-70), senilità (70 in avanti).

Le classificazioni variano a seconda degli autori, e sono cambiate perché oggi le aspettative di vita sono maggiori²⁹. Diremo soltanto qualche aspetto

²⁷ AGOSTINO, *De Civitate Dei*, XIII, 3.

²⁸ Cfr. H. REMPLEIN, *Die Seelische Entwicklung des Menschen in Kindes und Jugendalter*, Ernst Reinhart, München citato dall'edizione spagnola, *Tratado de psicología evolutiva. El niño, el joven y el adolescente*, Labor, Barcelona 1971. La tabella che offriamo è stata semplificata. Per la formazione della personalità in ogni tappa si veda: E. ROJAS, *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, Ediciones Temas de Hoy, Madrid 2002, pp. 33-81.

²⁹ Cfr. R. ZAPATA, F. LAHORTIGA, *Psicología evolutiva y diferencial: las edades de la vida*, in M.A. MONGE (editore), *Medicina pastoral*, Eunsa, Pamplona 2002, pp. 328-378.

più rilevante sulla personalità e la vita spirituale nelle tappe più generali e nei momenti di crisi. La parola crisi nella sua etimologia greca fa riferimento alla decisione; e in quella latina, a mutazione o cambiamento. Implica una situazione difficile in cui c'è bisogno di un giudizio e una decisione. Dalla crisi si può uscire più maturi e ottimisti, o insicuri e infelici³⁰.

Infanzia

L'essere umano, prima di ogni altra cosa, scopre se stesso. Appena nasce comincia a conoscere il suo corpo: lecca il suo dito, i suoi piedini... A poco a poco scopre il mondo che gli sta accanto e presto sarà in grado di sorridere di fronte al volto di un'altra persona. Facendo qualche distinzione, osserviamo con Allport che il neonato assomiglia di più al feto che al futuro bambino e non si possono trovare in lui i segni della personalità. Il suo unico progresso consiste nella respirazione indipendente. Ha molte potenzialità che ancora non ha sviluppato. La nascita è stata per lui un evento drammatico che segna il primo passo verso l'indipendenza, verso l'autonomia e la fiducia in se stesso.

A due settimane dalla nascita, il bambino impara a smettere di piangere, a volgere la testa verso la mamma: questo costituirebbe, secondo Allport, un *embrione di personalità*, in quanto tenta d'impadronirsi dell'ambiente. Intorno ai due mesi o prima sorride per la prima volta: questo è già come la nascita della personalità vera e propria. A quattro mesi ha modi di balbettare, respirare, mangiare particolari che lo differenziano sempre di più dagli altri bambini.

Quando arriva la metà del primo anno i modi d'essere diventano più marcati, i bambini differiscono nel temperamento: il modo di piangere, la risposta alla frustrazione, ecc. In questo primo anno le cure rivestono un ruolo importante per la personalità. L'allontanamento della madre è particolarmente negativo. In questa fase si va formando la fiducia, fondamentale per un adeguato sviluppo. È interessante notare come le ricerche dimostrino che non è possibile fare previsioni accurate riguardo alla personalità nella prima infanzia. In essa, la personalità non si fissa, come pensava Freud, ma «il processo del divenire continua per l'intero corso della vita»³¹.

Nel secondo anno di vita si presentano due grandi sfide: imparare a camminare e parlare. Il mondo del bambino comincia ad essere più ampio, migliora la comprensione di quanto accade e la memoria. La percezione e le rappresentazioni dell'immaginazione non sono ancora ben differenziate tra loro. Appare anche

³⁰ Cfr. E. ROJAS, *Una teoria della felicità*, cit., pp. 343-354.

³¹ G.W. ALLPORT, *Psicologia della personalità*, cit., p. 72.

la fantasia. In questi anni, l'età dell'ostinazione, è fondamentale rafforzare la volontà dei bambini. Risulta tanto dannosa l'eccessiva severità come l'esagerata condiscendenza.

All'età di quattro anni di solito il linguaggio è più sviluppato, riescono a formare frasi e fanno molte domande. Credono e vivono con intensità le favole. Appare anche la prima immagine religiosa del mondo, e di Dio come creatore. Dai quattro ai sei anni si sviluppa molto l'affettività, la sensibilità e i rapporti con gli altri, che Remplein chiama formazione del *cuore*, e sarebbe la tappa previa alla formazione della coscienza. Cresce l'interesse per il bene e il male, per sapere se una persona sia buona o cattiva, ecc.; appare il senso del pudore. Si preparano le forze psichiche e le funzioni che si apriranno ad un nuovo mondo spirituale.

Dopo i sei anni, circa, si presentano le prime grandi modificazioni del corpo. Esiste una tendenza a stancarsi di più, gli stati d'animo sono fluttuanti e l'affettività in genere si vede aumentata. Tra i sei e nove anni si vede anche un progresso in quanto alla comprensione morale; i bambini riescono ad associare il bene e il male dei comportamenti con un'autorità superiore diversa dai genitori, Dio. Tra gli otto e i dieci anni, i bambini sono più realisti, abbandonano a poco a poco le favole e iniziano ad avere interessi propri e diversi. La scuola sarà fondamentale per l'acquisizione di abitudini. La tappa tra nove e dodici anni è, si può dire come riassunto, di equilibrio. Il pensiero si fa più realista e critico, migliora la forza di volontà. Le differenze tra i sessi, negli atteggiamenti, giochi, ecc., si fanno più accentuate.

Adolescenza

L'adolescenza non corrisponde ad una età fisiologica sempre uguale. È preceduta da una preadolescenza, che sarebbe «l'età migliore per l'addestramento in varie prestazioni: la tenacia, la fortezza nello sport o in altre attività, la resistenza alle frustrazioni, la capacità di risolvere in modo autonomo i primi problemi»³². A differenza dell'adolescente, il preadolescente non ha problemi per accettare come guida una persona più grande, e si unisce con facilità a gruppi già esistenti. È una tappa importante perché qui sono più modificabili alcuni tratti del carattere.

Nell'adolescenza cominciano i contrasti più forti. Si scelgono modelli diversi, non quelli approvati dai genitori o dagli insegnanti. È importante per la propria identità la formazione di gruppi che abbiano la «funzione di traghettare

³² F. POTERZIO, *Manuale di introduzione alla psicoterapia*, cit., p. 169.

l'adolescente dal contesto familiare a quello sociale, provvisto di un'identità confermata dagli altri e rassicurato su di sé»³³. Le più importanti patologie psichiche possono iniziare in questa tappa. Si vedono complessi d'inferiorità e di inadeguatezza, sentimenti ambivalenti verso i genitori (amore e necessità ancora di dipendenza / rifiuto e voglia di indipendenza) e anche verso la società. I bisogni si presentano con forza e frequentemente sono in contrasto tra di loro.

Le differenze di sviluppo psichico tra i due sessi in questa tappa sono molto evidenti³⁴. Nelle ragazze appare prima l'interesse per il proprio corpo e l'essere oggetto di attenzione, di sguardi o desideri. L'attrazione per l'altro sesso può essere un po' materna, volendo in qualche modo governare il caos dei maschi. Studiano di più, vogliono possedere, curano il luogo in cui abitano, la loro stanza, e il rapporto con il cibo diventa nuovo.

I ragazzi sono spinti verso nuove esperienze, nuovi gruppi, con il desiderio di distinguersi, ma anche di appartenere e partecipare al gruppo familiare. Si presentano conflitti diversi, anche causati dal fatto che le ragazze acquistano prima di loro una scolarità superiore, che li può spingere a sentirsi inferiori. Possono venir incontro a problemi come il ritiro sociale, il bullismo e il machismo, un eccesso di attività sportive e di rischio, e può apparire l'inclinazione omosessuale.

Manzoni scrisse di uno dei suoi personaggi: «aveva varcata la puerizia, e s'inoltrava in quell'età così critica, nella quale par che entri nell'animo quasi una potenza misteriosa, che solleva, adorna, rinvigorisce tutte l'inclinazioni, tutte l'idee, e qualche volta le trasforma, o le rivolge a un corso impreveduto»³⁵.

In questi segni si trovano le caratteristiche più palesi dell'adolescenza: è una *tappa di crisi* fisiologica in cui una *potenza nuova e misteriosa* compromette l'animo e una *forza impulsiva* spinge le inclinazioni e le idee verso un *corso imprevedibile*. È un periodo vitale in cui c'è bisogno di molta pazienza da parte dell'adolescente e da parte delle persone adulte, in particolare dei genitori.

Si deve educare alla libertà, senza troppe negazioni e rimproveri, ma evidenziando chiaramente i valori verso cui vale la pena dirigersi. I ragazzi non si aspettano dagli adulti tante parole, rimproveri o premi, ma una vita esemplare che si possa imitare e un ambiente disteso di serenità, rispettoso delle opinioni e delle scelte. È stato detto che le persone grandi si aspettano dagli adolescenti

³³ *Ibid.*, p. 172.

³⁴ Cfr. *ibid.*, pp. 176-181.

³⁵ A. MANZONI, *I promessi sposi*, Acquarelli, Bussolengo (VR) 1996, p. 124. Si riferisce a Gertrude, ultima figlia di un principe milanese.

che si comportino come adulti e che, allo stesso tempo, siano contenti di essere trattati come bambini.

La logica dell'adolescente si è però modificata, perché adesso ha come contenuto, oltre agli oggetti e il mondo reale, il suo proprio pensiero: è più riflessivo e teorico e appaiono più sentimenti relativi agli ideali o alle idee in genere. È l'età dell'inserimento nella società degli adulti. Il giovane acquista, osserva Piaget, «un piano di vita», «una scala di valori, che metterà certi ideali al di sopra di altri e subordinerà i mezzi ai fini considerati come permanenti (...), un'affermazione di autonomia e l'autonomia morale»³⁶. Spunta «una forma superiore di egocentrismo». L'adolescente «non cerca soltanto di adattare il suo *io* all'ambiente sociale, ma anche di adattare l'ambiente al suo *io*»³⁷. Con il dialogo tra i compagni, nel gruppo e con le amicizie cadono le teorie proprie e si supera, se tutto va bene, l'egoismo infantile.

Dal punto di vista psicologico l'adolescenza è la tappa della vita in cui si cerca con particolare veemenza la propria identità. Dai risultati dipendono «la possibilità e attendibilità degli impegni che il giovane deve assumere»³⁸. Per farlo nel miglior modo e risolvere positivamente la crisi bisogna impegnare tutte le capacità dell'essere umano, in particolare l'autotrascendenza. È il momento in cui la corda dell'arco – ricordando la citazione di sant'Agostino – diventa più tesa e aspetta l'impulso per lanciare la freccia in avanti, per proiettare la vita nella direzione giusta: verso gli altri e verso Dio. È il tempo giusto per imparare ad amare di più, per ricevere una sana educazione ad amare e le conoscenze sui temi riguardanti l'inizio e la trasmissione della vita, in un ambiente adeguato, come quello familiare. Così si supera anche la non infrequente instabilità affettiva di questa tappa.

Giovane adulto

La prima età adulta (20-35 anni) è l'età delle grandi decisioni esistenziali e vocazionali. La persona comprende di più che può donarsi; diventa meno egocentrica, con nuovi vincoli affettivi, familiari, professionali. Si può avvertire un sentimento d'inadeguatezza dovuto al fatto di non sentirsi preparati alla

³⁶ J. PIAGET, *Dal bambino all'adolescente. La costruzione del pensiero* (passi scelti a cura di O. Andreani e G. Gorla), La Nuova Italia, Città di Castello, Perugia 1989 (2^a), p. 154; corrisponde a J. PIAGET, B. INHELDER, *De la logique de l'enfant à la logique de l'adolescent*: 1955. Piaget scopre che il pensiero dei bambini dai 7-8 agli 11-12 anni si riferisce direttamente agli oggetti (classi e relazioni tra di loro); poi cresce il pensiero formale, che ha come contenuto le proposizioni stesse che vanno oltre il reale.

³⁷ *Ibid.*, p. 147.

³⁸ E.H. ERIKSON, *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*, Armando, Roma 2003, p. 91.

propria missione. Si esperiscono le prime tensioni nel mondo lavorativo, le cui motivazioni sono spesso causate dalla tendenza a realizzare i progetti soltanto con le proprie forze.

L'esercizio della professione o del lavoro che comincerà in questi anni, se non viene affrontato bene, è fonte di rimarchevole malessere. Il momento più delicato è l'inizio di un lavoro: i giovani pensano di sapere tutto, di essere instancabili e infallibili. I primi compiti di solito mostrano il contrario. Successivamente, quando la situazione lavorativa si ha in pugno e si esercitano le proprie mansioni con disinvoltura, dietro i buoni esiti del proprio lavoro, c'è il rischio di sovrastimarsi, che comporta tanti problemi: poco spazio per la famiglia, necessità di ottenere ogni giorno migliori risultati per essere ammirati, ecc.

In questa età si instaurano relazioni interpersonali che spesso portano al matrimonio. Una volta "fatto" il matrimonio, gli sposi potrebbero trovare momenti di difficoltà, che potranno superare con il sacrificio e la rinuncia che porta a preoccuparsi più dell'altro che di se stessi, con l'aiuto della grazia sacramentale. Questa è una ragione in più per voler ricevere il sacramento. Il rapporto va bene fino a quando l'uno e l'altro *scoprono* di avere interessi diversi su alcuni aspetti, e che hanno pure dei difetti! Questo momento mette alla prova il vero amore. La direzione spirituale e i consigli di un sacerdote sono molto utili.

In alcuni casi, la patologia psichica rappresenta un problema per la stabilità della coppia, che può aver bisogno di un aiuto medico o di un sostegno psicologico. Potrebbero giovare alcune sessioni di psicoterapia matrimoniale, purché fatte da professionisti che credano all'istituzione del matrimonio e cerchino di salvarlo, in quanto bene dei coniugi e anche della prole, nel caso in cui ci fosse. Si ha più stabilità nel matrimonio se si cura, dall'inizio, l'esercizio di donarsi all'altro, rinnovandolo ogni giorno, e anche l'apertura alla vita, che è un fine proprio del matrimonio. Nel matrimonio ognuno dei coniugi deve servire il *noi*, dimenticando se stesso.

Crisi di mezza età

La maggior parte delle persone vivono con serenità questo periodo, sviluppando le abilità che hanno coltivato fino a quel momento. Tuttavia, anche coloro che hanno avuto successo e vivono rivolti a Dio e agli altri possono avere in questa fase (35-45 anni) un momento di crisi in cui si spengono le illusioni giovanili. Arriva un forte desiderio di realismo e di affermazione di sé che induce

verso il disinganno e l'amarrezza. È una crisi di senso della vita, chiamata pure *crisi di mezza età, della maturità o meridiana*.

Molti scrittori descrivono questo momento. Ivan Turgenev ne parla così: «entrava in quel torbido, crepuscolare periodo, periodo di rimpianti simili a speranze, di speranze simili a rimpianti, quando la giovinezza è passata, e la vecchiaia non è ancora giunta»³⁹. Dante, all'età di 35 anni, inizia la sua Divina Commedia, con queste terzine:

«Nel mezzo del cammin di nostra vita
mi ritrovai per una selva oscura,
ché la diritta via era smarrita.
Ah! Quanto, a dir qual era, è cosa dura,
questa selva selvaggia e aspra e forte,
che nel pensier rinnova la paura!»⁴⁰.

Il poeta descrive bene i sentimenti di coloro che soffrono tale crisi: tutto sembra buio, senza vie di uscita; il passato si guarda con tristezza e si pensa che non ne sia valsa la pena.

La mezza età può essere vissuta come un *periodo crepuscolare*, come una *selva oscura*, angosciante. Le energie giovanili vengono meno, il lavoro diventa una legge pesante. L'intera esistenza si presenta come sprecata. Altri sintomi sono la sensazione di monotonia della vita, la depressione d'animo, la stanchezza e fatica psichica, l'abbassamento dell'entusiasmo. Tutto quello che prima si è lasciato ora diventa fonte d'attrazione. Viene fuori l'attivismo, si paralizza la vita interiore di amore verso Dio. Queste persone si affannano per raddoppiare il rendimento, perché si sentono sottovalutate, inutili. La conseguenza è che faticano di più ma la situazione peggiora. Per superare questa situazione, spiritualmente, occorre una maggiore accettazione dei disegni di Dio, ponendoli al di sopra di quelli personali, come una seconda conversione. Per i non credenti è il momento di accettare la possibilità della morte, riflettere sui misteri della propria vita finita e limitata e arrivare, magari, alla fede.

Di fronte a sintomi psichici in persone di quest'età bisogna verificare che non ci sia un problema nella loro salute fisica. Una ricerca approfondita sarà necessaria, soprattutto, in una persona che è stata sempre equilibrata, in quanto i cambiamenti repentini meritano più attenzione.

³⁹ I. TURGENEV, *Padri e figli*, in *Romanzi*, Mondadori, Milano 1991, p. 819.

⁴⁰ DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia. Inferno, Canto I*, RadiciBUR, Milano 2007, p. 49.

Adulto maturo

Il periodo di adulto maturo (45-70 anni) può essere sereno e gratificante ma si fanno sentire di più gli acciacchi fisici. Di fronte ad alcuni disturbi si pensa: *questo non mi era mai capitato prima*. Avviene il declino fisiologico: i capelli si colorano di grigio, appaiono le prime rughe, i disturbi della vista, della pressione arteriosa, c'è la necessità di mantenere la linea, ecc. Verso i 50 anni si raggiunge il massimo equilibrio dell'affettività. Diminuisce l'emotività più primaria e senza controllo e aumentano le reazioni emotive secondarie, più elaborate e riflessive. Così, anche le risposte esageratamente emotive diminuiscono. L'essere umano a quest'età è in grado di percepire le sue azioni e atteggiamenti come uno spettatore, e acquista il governo su se stesso, con più saggezza ed esperienza, che sono segni di maturità. Se questo livello non si raggiunge, possono esserci diversi problemi, tra cui la rottura del matrimonio. Aumentano quelli che Rojas chiama *amori eolici*, in riferimento al dio del vento della mitologia greca: quando Zeus gliel'ordinava, liberava i venti che scatenavo tempeste e naufragi. Così capita a molti di questi *amori* delle persone in età matura, ma che cercano relazioni e sentimenti nuovi, come adolescenti⁴¹. Influiscono in queste rotture delle famiglie una certa moda e la pressione sociale.

Oltre a questi aspetti, l'adulto entra nel periodo cruciale dell'esistenza. Il tempo diventa più importante, ogni persona inizia a prendere coscienza che il suo ieri supera il suo domani. Lo spazio per attuare i suoi propositi si accorcia. Restano meno anni di quanti, magari, ce ne vorrebbero per realizzare altri progetti. L'energia, prima orientata verso l'esterno, ora viene incanalata verso l'interiorità. Nella professione e nel lavoro si acquisisce di solito una maggiore stabilità.

La persona nel duello col tempo, si accorge di non poterlo afferrare e bloccare nemmeno per un istante, e così, sfuggendo al suo controllo, lo invita a rivolgere i suoi pensieri a quell'orizzonte verso cui esso si incammina: l'eternità. Sant'Ambrogio, parlando della penitenza come medicina che deve portare ad un cambiamento di vita, scrisse: «è fragile la speranza che si affida al tempo, perché ogni tempo è incerto e non ogni speranza sopravvive ad esso»⁴². Così ammonisce che non si può continuare a fare il male credendo che sempre ci sarà tempo per pentirsi. Un aspetto della maturità in questa tappa sarà pensare di più a quelli che continueranno quanto si è cominciato: ai figli, ai discepoli, a quanti

⁴¹ Cfr. E. ROJAS, *¿Quién eres?*, cit., pp. 66-70.

⁴² AMBROGIO, *La penitenza* II, cap. IX, in *Opera omnia*, Biblioteca ambrosiana e Città Nuova, Milano-Roma 1982, vol. 17, p. 275.

siano venuti dopo di noi a fare lo stesso lavoro o a quanti si siano imbarcati nello stesso progetto vitale. Si sente il bisogno di lasciare loro un'eredità, che comprende il saper fare e la gioia della fede cristiana.

Età senile

L'età senile inizia convenzionalmente a 65 anni, ma le differenze fisiche e intellettuali di due persone della stessa età possono essere molto diverse. Coincide con la fine della vita lavorativa. Un momento di crisi si ha all'inizio di questo periodo, specialmente quando si deve andare in pensione. L'idea scoraggiante del *non servo più a nulla* può farsi strada. Lasciare il lavoro può essere considerato una perdita, se i compiti erano visti in positivo, produttivi per la società, e con creatività; o come una liberazione, se il lavoro è stato vissuto come qualcosa di monotono e non creativo. In ogni caso l'ottimismo riguardo al passato è quanto mai necessario per guardare l'avvenire con speranza. È pure indispensabile conservare vivo l'amore, in famiglia, con i figli, i nipoti, gli amici... ed è utile dare più spazio alla cultura e attività diverse.

Quando passano gli anni, aumenta il deterioramento dei propri sistemi fisiologici. Mantenere delle attività, anche a livello intellettuale, riesce a prevenire il degrado. È anche salutare stimolare la curiosità di sapere e il contatto con il mondo. In questa tappa si presuppone la forza necessaria per affrontare con un certo distacco la vita e la morte. Un anziano malato di cancro, mi confidava una volta quando l'accompagnavo dal medico: «gli dirò che veda lui cosa fare con la terapia, che mi piacerebbe avere un poco più di tempo, ma che per me va pure bene così: Dio mi ha dato giorni a sufficienza e penso di aver fatto quello che dovevo». È un esempio di persona che si dona fino alla fine, che ha un ideale. Gli ultimi anni della vita di Giovanni Paolo II, indebolito dalla malattia, sono anche la conferma di come si possa vivere questo periodo con gioia e serenità.

Bisogna aiutare le persone anziane a far fronte alla realtà di una vita terrena che va via. A volte si tenta di negare o nascondere questa verità, ma di solito, come dicono gli psicologi, «gli anziani elaborano nell'inconscio quella preparazione alla morte che per millenni è stata patrimonio dell'umanità e che solo di recente la civiltà industriale ha rimosso»⁴³. Con la loro accettazione aiutano i più giovani a non perdere o recuperare la dimensione della morte, del limite. Una persona che *invecchia bene* integra armonicamente le vicende positive e negative.

⁴³ P. BINETTI, R. BRUNI, *Il counseling in una prospettiva multimodale*, cit., p. 356.

Gli aspetti positivi di questi anni sono tanti; molti testi della Bibbia parlano dell'età della saggezza e spingono a guardare la vera vita, la vita eterna: «come sono grandi le tue opere, Signore, quanto profondi i tuoi pensieri! L'uomo insensato non intende e lo stolto non capisce: se i peccatori germogliano come l'erba e fioriscono tutti i malfattori, li attende una rovina eterna: ma tu sei l'eccelso per sempre, o Signore» (Salmo 92,6-9).

6. DIFFERENZE TRA DONNA E UOMO

L'essere umano è essenzialmente, ontologicamente, un essere sessuato: maschio o femmina⁴⁴. Le differenze tra uomini e donne sono un grande bene e non solo per la continuità della specie. Si manifestano in tutte le dimensioni e riflettono una complementarità necessaria che va oltre l'aspetto corporeo e procreativo: mostra l'orientamento relazionale dell'essere umano, una *disposizione verso l'altro*, la capacità di riconoscere e apprezzare la diversità; e spingono ad uscire da se stessi⁴⁵. Non ammettere o non voler accettare questa realtà causa, tra gli altri, importanti problemi di comunicazione nella coppia⁴⁶.

Dal punto di vista biologico e organico, esistono piccole ma indicative differenze nell'anatomia del cervello delle donne e degli uomini. Sarebbero provocate dagli ormoni sessuali nel periodo fetale. Le disuguaglianze più evidenti sono quelle fisiologiche. Il ciclo ormonale della donna, a sua volta, influisce non poco nella dinamicità della vita psichica. È noto come nella parte finale del ciclo possa esserci più ansia e più impulsività.

Senza dimenticare l'ampia variabilità individuale, si può dire che la psicologia maschile è in genere più caratterizzata dalla ricerca di ragioni oggettive e indirizzata verso l'operatività e la competizione. Quella femminile è invece più aperta e recettiva, con un grande spazio di interiorità, intuizione e compassione. Le donne hanno di solito un'emotività più accentuata, con una più marcata

⁴⁴ La differenza tra i sessi affonda le sue radici nella genetica, ma non solo in essa. Per approfondire: cfr. S. PALUMBIERE, *Maschilità/Femminilità*, in G. RUSSO (a cura di), *Enciclopedia di bioetica e sessuologia*, Elledici, Leuman (To) 2004, pp. 1113-1118; M.T. RUSSO, *Differenze che contano. Corpo e maternità nelle filosofie femministe*, Ladolfi, Borgomanero 2013; R. ZAPATA, *Psicología diferencial: hombre y mujer*, in *Medicina pastoral*, cit., pp. 360-378; M.A. MONGE, *Sexualidad humana*, in *ibid.*, pp. 224-262; N. LÓPEZ MORATALLA, *La vida biológica del hombre*, in *Medicina pastoral*, cit., pp. 65-105; J.I. BAÑARES, *Heterosexualidad*, in J. OTADUY, A. VIANA, J. SEDANO (editori), *Diccionario general de Derecho Canónico*, Vol. IV, Universidad de Navarra, Aranzadi, Pamplona 2012, pp. 302-305; P. O'CALLAGHAN, *Figli di Dio nel mondo*, cit., pp. 637-671.

⁴⁵ Cfr. J. BURGGRAF, *Genere e identità*, in RUSSO F. (a cura di), *Natura, cultura, libertà*, Armando, Roma 2010, pp. 99-116.

⁴⁶ Cfr. T. ANATRELLA, *Felici e sposati*, cit., pp. 189-212.

tendenza alle fluttuazioni dello stato d'animo. I sentimenti e le passioni, di amore o di odio, sono spesso più intensi e i risentimenti più forti e duraturi. Sono pure note le maggiori capacità di sacrificio e di donazione. Così scrisse san Josemaría: «È più forte la donna dell'uomo, e più fedele nell'ora del dolore. – Maria Maddalena e Maria di Cleofa e Salomé! Con un gruppo di donne coraggiose, come queste, ben unite alla Vergine Addolorata, che lavoro di anime si farebbe nel mondo!»⁴⁷.

Scoprire alcune caratteristiche positive o talenti che si considerano più presenti nel sesso opposto, deve stimolare la propria crescita. Questi valori sono in realtà per tutti, nella comune uguaglianza e dignità personale. Per esempio, come sottolinea la Burggraf, una donna matura non soltanto sarà tenera e comprensiva, ma cercherà di essere anche forte e coraggiosa; e l'uomo maturo cercherà di essere comprensivo, umile e accogliente e presente nelle cose pratiche della vita di ogni giorno⁴⁸. In questo modo, uomini e donne crescono individualmente, si aiutano a vicenda e sono responsabili di dare forma al mondo e alla società, a partire dalla famiglia.

Un aspetto sociale della differenza tra uomo e donna è dato dal ruolo svolto. Il ruolo è, per dirla con Allport, «ciò che la società si attende da un individuo che occupa una determinata posizione in un gruppo»⁴⁹. In famiglia i ruoli s'imparano dai genitori e dai fratelli. Dal neolitico la diversità è più chiara a causa dei mutamenti nello stile di vita: comincia allora un'attività più produttiva con l'agricoltura, la formazione di un focolare, la nascita delle città. Le successive trasformazioni preparano l'avvento della civiltà industriale, nella quale le donne cominciano a lavorare anche fuori casa, assumendo più ruoli che, spesso, entrano in conflitto; come quando una donna che lavora anche fuori casa trova difficoltà ad occuparsi dei suoi figli e della famiglia. Vogliono essere presenti nello Stato, nel lavoro, nella professione, e difendono meglio in tutti gli ambiti le loro caratteristiche individuali. Anche in questo si distinguono dagli uomini, che accettano più facilmente che l'elemento personale sia ignorato⁵⁰.

L'uguaglianza fondamentale tra uomini e donne nella storia non sempre è stata considerata correttamente. Con Lutero, ad esempio, la donna si presenta con una vocazione dominata esclusivamente dalle tre "K": *Kirche, Kinder e Küche*. . . (la Chiesa, i bambini e la cucina. . .). Forse, anche per questo, il femmini-

⁴⁷ J. ESCRIVÁ, *Cammino*, n. 982.

⁴⁸ Cfr. J. BURGGRAF, *Genere e identità*, cit., p. 14.

⁴⁹ G.W. ALLPORT, *Psicologia della personalità*, cit., p. 156.

⁵⁰ Cfr. R. GUARDINI, *Persona e personalità*, cit., p. 71.

smo evolve nei paesi protestanti come reazione a queste *etichette*⁵¹. Ancora oggi in alcuni paesi musulmani, e non solo, la donna è considerata inferiore rispetto al marito e all'uomo in generale. Il Corano, infatti, colloca esplicitamente l'uomo al di sopra della donna, che è considerata debole e affettivamente mutevole, come una persona minore d'età. Lo sforzo per l'emancipazione, la cosiddetta *rivoluzione sessuale*, ha portato con sé anche nuove forme di sfruttamento del sesso femminile. In molti luoghi, come sottolinea Torelló, si spersonalizza la sua immagine «facendo risaltare soltanto la segnaletica erotica» che la «riduce di fatto a una merce (. . .): l'esibizione sfrontata dei suoi attributi sessuali non l'ha liberata dall'antica e deprecata "schiavitù" poiché, di fatto, l'ha impietosamente cosificata»⁵².

Alcune radici della confusione odierna riguardo all'identità delle donne e degli uomini si trovano nel movimento femminista la cui storia si può far risalire alla Rivoluzione francese, con la *Dichiarazione dei diritti della donna* di Olympe Marie de Gouges, che nel 1791 rivendica diversi diritti, tra questi quello di *salire sul patibolo*⁵³. In un primo momento si cercava ciò che sembrava giusto ossia più diritti, più uguaglianza tra uomini e donne in ambito politico, lavorativo, ecc. Nel secolo XX il movimento femminista si radicalizza con l'obiettivo dell'uguaglianza estrema in tutto, anche negli aspetti più legati alla biologia: la maternità si rifiuta e l'aborto comincia ad esigersi come un diritto. Col passare degli anni, lo scopo di alcune donne non sarà l'uguaglianza con gli uomini, ma l'esaltazione dello stato femminile: si aspira ad essere *pienamente donna*. Purtroppo, l'ideale di donna che difendono si trasforma in una caricatura: si sottolineano soltanto gli aspetti corporali, l'armonia con la natura, le emozioni e la sensualità.

In questo campo germina l'ideologia più moderna e *postfemminista* di genere (*gender*). Nasce negli Stati Uniti negli anni sessanta del secolo scorso. Alla base di tale ideologia vi è il rifiuto che l'umanità sia differenziata da un sesso (maschile o femminile) imposto dalla biologia o dalla società con i suoi ruoli, con l'esaltazione del *genere* frutto di una scelta volontaria. Il fondamento ideologico di tutto ciò è che uno non nasce con un determinato sesso, ma tutto viene costruito da uno specifico ambiente culturale: «non nasci donna, ti fanno donna!» (Simone de Beauvoir, 1949); così come: «non nasci maschio, ti fanno

⁵¹ Cfr. G. MORRA, «La tercera mujer», in *Humanitas*, 40/X (2005), pp. 462-473.

⁵² J.B. TORELLÓ, *Dalle mura di Gerico. Note di psicologia spirituale*, Ares, Milano 1988, p. 259.

⁵³ Per questo e altri riferimenti sul femminismo e l'ideologia del gender si veda J. BURGGRAF, *Genere e identità*, cit.; M.I. LLANES, *Del Sexo al género. La nueva revolución social*, Eunsa, Pamplona 2010.

maschio». Mascolinità e femminilità sono ruoli costruiti, prodotti artificiali della cultura, senza fondamento in una biologia o natura umana comune. Ogni uomo e donna, oltre alla determinazione fisica o naturale del proprio essere maschio o femmina, ha la possibilità di un'ulteriore scelta da fare tra genere maschile, femminile e neutro: l'individuo si autodetermina a seconda delle proprie funzioni e possibilità, a seconda dei propri desideri e della propria volontà. Tutto questo ha ripercussioni sulla sessualità.

Non essendoci più eterogeneità, dovuta alla pari dignità nella differenza, qualsiasi attività sessuale diviene giustificabile. Il genere ed il ruolo sessuale verrebbero, così, determinati soltanto dall'educazione ricevuta e dai costumi appresi. In realtà, secondo questa teoria, lo stesso concetto di genere è superfluo: qualsiasi identità in fondo è buona e le persone potrebbero sceglierla arbitrariamente. I sostenitori dell'ideologia del genere non accettano possibilità di dialogo e l'unica possibilità valida è quella che difendono loro.

Le conseguenze di queste idee per la famiglia, la struttura sociale e la salute mentale sono molto dannose, perché la differenziazione dell'umanità tra donne e uomini è basilare e, come detto, non si limita all'aspetto corporeo, ma comprende l'intera persona e facilita l'autotrascendenza. Per questo, quando si nega tale distinzione, è comprensibile che si sviluppino con più forza l'egoismo, la ricerca del piacere ad ogni costo (edonismo), con la derivante infelicità e aumento della sintomatologia psichica.

Le soluzioni equilibrate devono fare in modo che i nuovi ruoli che le donne possono svolgere in modo perfettamente efficace, siano accettati nella società e si dia loro l'aiuto necessario. Giovanni Paolo II si riferisce esplicitamente al *machismo*, facendo risaltare sia l'importanza del padre che quella della madre: «come l'esperienza insegna, l'assenza del padre provoca squilibri psicologici e morali e difficoltà notevoli nelle relazioni familiari, come pure, in circostanze opposte, la presenza oppressiva del padre, specialmente là dove è ancora in atto il fenomeno del "machismo", ossia della superiorità abusiva delle prerogative maschili che umiliano la donna e inibiscono lo sviluppo di sane relazioni familiari»⁵⁴.

L'identità sessuale si forgia con l'interazione di fattori biologici e culturali. Tra i primi troviamo il sesso cromosomico, gli ormoni sessuali, gli aspetti fisici nell'infanzia e lo sviluppo puberale. Tra i secondi, l'educazione e l'inculturazione che vanno a massimizzare il ruolo specifico. Il sostrato genetico-biologico e un'adeguata educazione in famiglia imprimono, per così dire, l'identità sessuale. Si sviluppa nei primi anni di vita (generalmente intorno ai tre anni), inserendosi

⁵⁴ GIOVANNI PAOLO II, *Familiaris consortio*, n. 25,4.

nella formazione generale dell'identità, durante la fase di individualizzazione. Questa identità, in misura importante, dipende da come viene educato il bambino o la bambina d'accordo con il loro sesso. Quando si acquista, è difficile il cambiamento. Il processo si completa con le relazioni sociali e l'imitazione e l'identificazione con modelli dello stesso sesso. Nell'adolescenza il processo si accentua con l'apparizione dei caratteri sessuali secondari⁵⁵. L'esercizio dei ruoli di uomini o donne va oltre gli aspetti biologici e contribuisce allo sviluppo della personalità.

7. MATURITÀ E VITA CRISTIANA

Non è facile trovare una definizione di maturità perché, come abbiamo anticipato, non è uno stato, ma un processo che dura tutta la vita. La persona matura è quella che riesce a dare una risposta coerente alle domande che la sua esistenza gli presenta. Per riuscire ad essere maturi bisogna crescere e svilupparsi in modo graduale ed adeguato, ma non è raro riscontrare dei *salti* in quest'evoluzione. Questo significa che la maturazione è un processo che può svilupparsi in tempi e fasi differenti.

Vediamo quali sono i criteri di maturità secondo alcuni autori e cosa intendiamo dire con maturità cristiana. In primo luogo, per Erik Erikson (1902-1994) i criteri sono in relazione ad ogni tappa della crescita, nelle quali si acquista un maggior grado d'identità⁵⁶. L'accento è messo, quindi, sull'identità e la tappa critica è l'adolescenza. In ogni stadio si manifesta anche quello che Erikson denomina *energia di base* o forza specifica. Lo schema sarebbe il seguente:

- Infanzia: speranza → senso di fiducia.
- Prima fanciullezza: volontà → senso di autonomia.
- Età dei giochi: finalità → senso d'iniziativa.
- Età della scuola: competenza → industriosità e competenza.
- Adolescenza: fedeltà → identità personale.
- Giovinezza: amore → intimità.
- Età adulta: cura → generatività.
- Età senile: saggezza → integrità e accettazione.

⁵⁵ Si parla di: *Sesso biologico*, stabilito dai cromosomi che determinano la comparsa delle gonade (ovaie e testicoli) e la loro produzione ormonale; *Sesso psicologico*, o vissuti psichici di una persona come uomo o donna, molto condizionato dall'educazione e dall'ambiente; e *Sesso sociologico*: condotta attribuita dalla società attraverso i ruoli. È importante vedere questi tre aspetti sempre in relazione tra loro.

⁵⁶ Cfr. E.H. ERIKSON, *I cicli della vita*, cit., p. 76.

Per Abraham Maslow, il criterio centrale della maturità è l'autorealizzazione. Si centra sui bisogni e fa uno studio di diverse persone che *hanno realizzato se stesse*. Scopre le seguenti qualità, che sarebbero segni di maturità: percezione efficace della realtà e relazioni più facili con essa; accettazione di sé, degli altri e della natura; spontaneità, capacità di centrare il problema; distacco, indipendenza dalla cultura e dall'ambiente; freschezza di valutazione e apertura a nuove esperienze; orizzonti illuminati; senso sociale: simpatia, affetto e pietà verso i propri simili; relazioni sociali profonde e selezionate; struttura democratica del carattere: rispetto per l'essere umano, proprio in quanto tale; tolleranza, sicurezza morale su quello che è giusto o no nella vita quotidiana; senso dell'umorismo e creatività.

Tutte queste caratteristiche sembrano e sono, in realtà, affascinanti. Non pochi considerano Maslow come paladino di una vita felice, serena, matura. Egli sostiene, come detto, che l'essere umano è per natura buono, socievole, amabile. Sarebbero le religioni e i «pregiudizi», come quello del peccato originale o le regole morali, a complicare la sua esistenza. Chi è maturo, che vuol dire sano, deve dimenticare questi preconcetti e farsi guidare soltanto dalla sua voglia innata di autorealizzazione. Si deve ricordare ad ogni uomo la massima di Nietzsche: «divieni ciò che sei!». In realtà sono molti gli autori che sostengono queste idee, o *teoria del sé*, che arriva ad essere una specie di religione o *selfismo* (dal inglese *self*: sé, io)⁵⁷. Erich Fromm, ad esempio, per il quale ogni male nella persona proviene dalla società, affermava: «non la negazione dell'individuo, bensì l'affermazione del suo sé veracemente umano sono i valori supremi dell'etica umanistica»⁵⁸.

Una tale visione dell'essere umano si scontra con la realtà di ogni giorno e non considera una verità fondamentale spiegata così da Karol Wojtyła: «Solo nel bene morale la persona si realizza, il male è sempre una non-realizzazione»⁵⁹. Maslow è cosciente dei limiti delle sue idee; infatti, asserisce esplicitamente che sono pochi gli esempi di persone autorealizzate ed inoltre ammette che sono molti i problemi metodologici delle sue indagini⁶⁰.

⁵⁷ Cfr. P. VITZ, *Psicologia*, cit., pp.41-54. Altri autori del *selfismo* sono: E. Fromm, C. Rogers e R. May. Come precursori, Vitz menziona Ludwig Feuerbach (1804-1872), Harry Emerson Fosdick (1879-1969) e Vincent Peale (1898-1993). Paul Vitz è professore di psicologia nell'università di New York.

⁵⁸ E. FROMM, *Dalla parte dell'uomo. Indagine sulla psicologia della morale*, Astrolabio, Roma 1971, p. 16; cit. in P. VITZ, *Psicologia*, cit., pp. 21-22.

⁵⁹ K. WOJTYŁA, *Persona e atto*, cit., p. 312.

⁶⁰ Cfr. A. MASLOW *Motivazione e personalità*, cit., pp. 247-252.

Gordon Allport indica sei criteri di maturità⁶¹ che si dovrebbero incoraggiare dall'infanzia fino alla fine della vita. Tali criteri segnalano bene la capacità di autotrascendenza nella pratica.

1. *Estensione del senso dell'Io*: la persona matura aprendosi all'altro, si preoccupa del benessere di ognuno, aderisce a nuovi gruppi, nuove idee e nuove ambizioni. La personale vocazione nella vita s'incorpora nel senso dell'Io. La persona matura comincia a partecipare e non soltanto ad agire, interessandosi a svariati ambiti della realtà: «la maturità aumenta man mano che la vita si distacca dall'imponente immediatezza del corpo e dell'egocentrismo»⁶².
2. *Cordiale rapporto con gli altri*: si può manifestare attraverso l'intimità, ovvero la capacità di amare nella vita familiare e sociale; e la compassione, cioè, il rispetto e l'apprezzamento per la condizione umana di tutti e di ognuno. Allport, cita le parole di una donna molto matura che rispose alla domanda su quale fosse la più importante regola di vita: «non avvelenare l'aria che gli altri devono respirare»⁶³.
3. *Sicurezza emotiva (accettazione di sé)*: è la capacità di evitare reazioni eccessive riguardanti le pulsioni. È legata alla capacità di tollerare le frustrazioni che porta con sé, a seconda del caso, la sana autocritica e al senso della misura che fa in modo che si tengano presenti le convinzioni e i sentimenti degli altri. Una persona emotivamente stabile non si abbandona ad esplosioni d'ira, o al consumo dell'alcool o all'ossessione. D'altra parte, non è vero che «la persona matura è sempre calma, serena e allegra, infatti il suo umore va e viene e può anche essere temporaneamente pessimista e depressa, ma ha imparato a convivere con i suoi stati emotivi in modo che essi non la spingano ad atti impulsivi né interferiscano con il benessere degli altri»⁶⁴.
4. *Percezione realistica, abilità e impegni*: consiste nell'aver «disposizioni conoscitive» che portano alla veridicità con più frequenza. Non significa essere più intelligenti, ma avere un compito che si possa svolgere conoscendo il mestiere e tralasciando gli impulsi egoistici. Significa rimanere in contatto con il mondo reale. Una forte prova di maturità consiste nell'esse-

⁶¹ Cfr. G.W. ALLPORT, *Psicologia della personalità*, cit., pp. 241-260.

⁶² *Ibid.*, p. 243.

⁶³ *Ibid.*

⁶⁴ *Ibid.*, p. 246.

re in grado di mantenere se stessi ed un'eventuale famiglia economicamente e non solo.

5. *Auto-oggettivazione*: comprensione di sé e senso dell'umorismo. La comprensione di sé avviene, in particolare, con il nesso tra quello che uno pensa di essere e quello che gli altri pensano sia. Così, si arriva meglio alla verità oggettiva di quello che in realtà uno è ed ha. Le persone con una migliore intuizione di se stesse possono capire meglio gli altri e aiutarli. Correlato con questo si trova il senso dell'umorismo, inteso come capacità di prendere distanza dalle cose, anche da noi stessi (auto-oggettivazione) e riderci sopra. Non è identificabile con il senso del comico, di cui sono dotati i bambini e molti adulti: vale a dire ridere dell'assurdo, dei giochi di parole, degli scherzi. Opposta a questa quinta caratteristica della persona matura, è l'affettazione: si trova in individui che vogliono apparire esteriormente come qualcosa che non possono essere. L'affettazione si può vedere transitoriamente in parecchi adolescenti.
6. *Concezione unificatrice della vita*: è la chiara comprensione dello scopo della vita che porta a vivere in armonia. Dirigersi verso il fine nella vita e avere un orientamento nei valori che permetta di organizzare l'esistenza. Qui entrano in ballo i sentimenti religiosi che, però, possono essere immaturi, la coscienza propria e il senso di responsabilità.

Detto questo, facciamo riferimento ad un ultimo autore: Robert Cloninger (nato nel 1944), ricercatore e psichiatra all'Università di Washington. Anche Cloninger considera la maturità legata all'autotrascendenza: acquistare un grado massimo di «coscienza auto-consapevole» seguendo il «sentiero della psiche» e «ascoltando la psiche». Le vie per la maturità, secondo l'ideatore del test di personalità chiamato TCI (*Temperament and Character Inventory*), sono la meditazione e la contemplazione. Come sempre, il linguaggio è importante. Cloninger fa riferimento soprattutto alla meditazione trascendentale dello Yoga e di altre spiritualità simili, ma non alla preghiera indirizzata ad un *Tu*. Sembra che, in realtà, l'autotrascendenza di cui parla, pur essendo interessante, resti legata alla psiche, come nel mondo degli idealisti. La meta della felicità, indicata nell'unità universale dell'essere e la conclusione a cui arriva ci ricordano Hegel: «suggerisco che un modello adeguato della natura umana debba riconoscere che ogni persona è un insieme unificato di corpo, mente e spirito e che ogni persona è una parte inseparabile in un ordine cosmico onnicomprensivo. Ogni persona è una parte definita ma inseparabi-

le di un insieme finito e comprensivo all'interno del quale essa cresce nella consapevolezza»⁶⁵.

L'autotrascendenza che non rimane intrappolata nei labirinti psichici, ma che spinge verso l'altro, appare come il segno più evidente di maturità. Indubbiamente le persone possono essere mature in alcuni aspetti della vita e meno in altri. Altresì, anche le persone più sviluppate hanno dei limiti e delle mancanze di maturità complessiva in alcuni momenti della vita. Tra i diversi fattori di maturità, la religiosità autentica e indirizzata verso l'esterno, verso Dio, agisce come uno dei più importanti. È questa anche l'opinione di Allport, che la considera elemento chiave, determinante.

C'è una tendenza universale alla felicità, molto legata alla realizzazione del proprio progetto personale, che spinge a guardare sopra e avanti. La persona matura si muove con coerenza nel presente, con un passato digerito, e verso il futuro. Il senso della vita si manifesta nell'amore, nel lavoro, nella cultura. Come il lancio di una freccia con l'arco non avrebbe alcun significato senza un oggetto da colpire, così nella vita non può mancare il bersaglio⁶⁶.

Maturità di una persona cristiana

Cosa si potrebbe dire sulla maturità di un cristiano? La prima idea è che ci sono senz'altro delle caratteristiche della persona matura in genere, indipendentemente dalla sua appartenenza ad un credo concreto. Al di là di questo, nel cristianesimo troviamo una particolarità del tutto speciale, un Modello di persona matura da imitare per essere santi e non una semplice figura d'attaccamento o un insegnante: Gesù Cristo, vero Dio e vero Uomo, «la via, la verità e la vita» (Gv, 14,6)⁶⁷.

Scrivono Benedetto XVI: «solo a partire da Dio si può comprendere l'uomo e solo se egli vive in relazione con Dio la sua vita diventa giusta. Dio però non è un lontano sconosciuto. Egli ci mostra il suo volto in Gesù, nel suo agire e nella sua volontà riconosciamo i pensieri e la volontà di Dio stesso»⁶⁸. Il cristiano si trova in una situazione privilegiata per giungere alla maturità e per aiutare altri in questo scopo, unicamente per il fatto misterioso di essere stato scelto per conoscere la rivelazione di Dio fatto uomo. Guardando Gesù, si vede la meta e si

⁶⁵ R. CLONINGER, *Sentirsi bene. La scienza del benessere*, CIC edizioni internazionali, Roma 2006, pp. 337-338.

⁶⁶ Cfr. E. ROJAS, *Una teoria della felicità*, cit., pp. 9-25.

⁶⁷ Su questo argomento, vedi: E. COLOM, A. RODRÍGUEZ LUÑO, *Scelti in Cristo per essere santi. Elementi di Teologia Morale Fondamentale*, Edusc, Roma 2003, pp. 79-88.

⁶⁸ BENEDETTO XVI, *Gesù di Nazaret*, cit., p. 157.

ricevono i mezzi per arricchire la dimensione spirituale nell'unica e irripetibile unità della persona.

Il Concilio Vaticano II lo aveva ribadito con forza: «In realtà solamente nel mistero del Verbo incarnato trova vera luce il mistero dell'uomo»⁶⁹. Poi, quando si parla della formazione dei sacerdoti, segnala le note più importanti della maturità: «per mezzo di una formazione sapientemente organizzata, si coltivi anche la necessaria maturità umana, particolarmente comprovata in una fermezza d'animo, nel saper prendere decisioni ponderate e nel retto modo di giudicare uomini ed eventi. Gli alunni si abituino a perfezionare come si deve la propria indole; siano formati alla fortezza d'animo e in generale imparino a stimare quelle virtù che sono tenute in gran conto fra gli uomini e rendono accetto il ministro di Cristo, quali sono la sincerità d'animo, il rispetto costante della giustizia, la fedeltà alla parola data, la gentilezza del tratto, la discrezione e la carità nel conversare»⁷⁰.

Il cristiano maturo è chiamato ad essere una persona virtuosa che riesce a conoscersi per sapere come imitare al meglio il Modello. Giovanni Paolo II ne parla nella sua enciclica *Fides et Ratio*: «il monito “conosci te stesso” era scolpito sull'architrave del tempio di Delfi, a testimonianza di una verità basilare che deve essere assunta come regola minima di ogni uomo desideroso di distinguersi, in mezzo a tutto il creato, qualificandosi come “uomo”, appunto, in quanto conoscitore di se stesso»⁷¹.

Nella propria conoscenza influisce quello che uno pensa o “vede” di se stesso e forse soprattutto quello che dicono, pensano o vedono gli altri di noi, come detto. Ma un fattore fondamentale è la luce che proviene da Cristo. Con essa il credente scopre l'impronta del peccato e la grazia che guarisce: «l'uomo si trova in se stesso diviso. Per questo, tutta la vita umana, sia individuale che collettiva, presenta il carattere di una lotta drammatica tra il bene e il male, tra la luce e le tenebre»⁷². Il cristiano coglie anche l'amore di un Dio personale, che lo porta al controllo dei propri stati d'animo e lo guida attraverso valori oggettivi a raggiungere la maturità affettiva⁷³. Alcune note importanti di questa maturità sono:

- Equilibrio e stabilità.
- Controllo dei propri stati d'animo.

⁶⁹ *Gaudium et Spes*, n. 22.

⁷⁰ *Optatam Totius*, n. 11.

⁷¹ GIOVANNI PAOLO II, *Fides et Ratio*, n. 1.

⁷² *Gaudium et spes*, n. 13

⁷³ Cfr. B. GOYA, *Vita Spirituale tra Psicologia e Grazia*, cit., pp. 69-94.

- Dominio della ragione.
- Non lasciarsi guidare solo dalla sensibilità.
- Fiducia nelle proprie capacità.
- Gestione realistica del successo.
- Responsabilità e accettazione del rischio di poter fallire.
- Tolleranza della frustrazione.

Non essendo solo nel mondo ma insieme ad altri, l'uomo dovrà cercare di raggiungere una maturità sociale e relazionale che si manifesti nella capacità d'amare, di stare ed essere con gli altri, d'incontrarsi con il prossimo ad un livello profondo e di rispettare la persona. Il cristiano maturo evita la calunnia, la diffamazione, la gelosia, l'invidia, vuol bene, accoglie l'altro per ciò che è. Riesce, quindi, ad amare, dona tempo, attenzione, stima ed è in grado, anche, di riceverne; ammette le manifestazioni di simpatia e riconoscenza senza esagerarle e senza indifferenza. Così, raggiunge l'autonomia nell'agire sociale, riesce a staccarsi dal gruppo per seguire i valori autentici o la propria vocazione, sopportando la pressione che un certo livello di insicurezza emotiva comporta e può portare. Si sente parte di una chiesa, di una comunità di fedeli. L'immaturo, invece, avverte come importante solo se stesso, e per questo motivo ne derivano lamentele, critiche, sarcasmo.

Se vogliamo sviluppare la nostra personalità, essere pienamente integrati e felici, non possiamo guardare soltanto a noi o semplicemente ascoltare la nostra psiche: «le nostre esistenze sono in profonda comunione tra loro, mediante molteplici interazioni sono concatenate una con l'altra. Nessuno vive da solo, nessuno pecca da solo, nessuno si salva da solo. Continuamente entra nella mia vita quella degli altri, come in ciò che penso, dico, faccio, opero. E viceversa, la mia vita entra in quella degli altri: nel male come nel bene»⁷⁴.

Il cristiano è in rapporto con tutto il creato e deve arrivare a una maturità in rapporto alla natura, senza confondersi con essa. Vale a dire raggiungere un sano realismo nella visione del mondo e delle sue situazioni storiche, con la consapevolezza che «Cristo, nostro Signore, continua ad operare la sua semina per la salvezza degli uomini e di tutto il creato, del mondo, dunque, che è buono perché uscito buono dalle mani di Dio. Fu la caduta di Adamo, il peccato della superbia umana, a rompere l'armonia divina della creazione»⁷⁵. La partecipazione personale a questo compito conferisce una sana autostima e sicurezza, in

⁷⁴ BENEDETTO XVI, *Spe salvi*, n. 48.

⁷⁵ J. ESCRIVÁ, *È Gesù che passa*, n. 183.

quanto la «creazione stessa attende con impazienza la rivelazione dei figli di Dio» (Rm 8,19).

Il cristiano maturo ha un progetto di vita, un programma, che vale la pena realizzare. Manifesta una forte unità e coerenza verso i suoi ideali. Impara dai suoi errori, li riconosce e cerca di vivere secondo le virtù. In particolare la responsabilità, la laboriosità e la perseveranza nei lavori o ideali di vita intrapresi. L'adulto pianifica il futuro prendendo in considerazione le necessità degli altri.

Il cammino verso la maturità si può vedere anche nelle diverse speranze che l'essere umano cerca a seconda delle tappe della vita che si trova ad affrontare. La maturità sta nel capire che ogni speranza terrena è povera e che nemmeno il progresso potrà mai, da solo, condurre alla trasformazione del mondo verso la perfezione: «L'uomo ha, nel succedersi dei giorni, molte speranze – più piccole o più grandi – diverse nei diversi periodi della sua vita. A volte può sembrare che una di queste speranze lo soddisfi totalmente e che non abbia bisogno di altre speranze. Nella gioventù può essere la speranza del grande e appagante amore, la speranza di una certa posizione nella professione, dell'uno o dell'altro successo determinante per il resto della vita. Quando, però, queste speranze si realizzano, appare con chiarezza che ciò non era, in realtà, il tutto. Si rende evidente che l'uomo ha bisogno di una speranza che vada oltre, si rende evidente che può bastargli solo qualcosa di infinito, qualcosa che sarà sempre più di ciò che egli possa mai raggiungere»⁷⁶.

La maturità sta anche nel saper guardare la realtà della morte che segna la fine della nostra storia personale su questa terra, con un senso di responsabilità: «La fede in Cristo non ha mai guardato solo indietro, né mai solo verso l'alto, ma sempre anche in avanti verso l'ora della giustizia che il Signore aveva ripetutamente preannunciato»⁷⁷.

Nel nostro impegno per vivere secondo il messaggio di Gesù Cristo, la grazia di Dio, il suo aiuto è senz'altro la realtà più importante. Tuttavia, l'educazione nella famiglia e nella scuola alla quale abbiamo accennato nel parlare dell'influsso dell'ambiente, ha un ruolo chiave. I sentimenti e tutta l'affettività devono essere educati fin da quando siamo piccoli, affinché il cuore impari a godere nel fare il bene e a provare dispiacere nel fare il male. Solo questa è l'unica vera forma di autorealizzazione. Tutti abbiamo esperienza di come si può imparare ad amare di più quello che merita di essere amato; non si tratta di

⁷⁶ BENEDETTO XVI, *Spe salvi*, n. 30.

⁷⁷ *Ibid.*, n. 41.

un sentimento soltanto spontaneo e istintuale. L'obiettivo è unire il dovere con l'amore, separati troppo sotto l'influsso di Kant.

La vita interiore, la nostra relazione personale con Dio e le altre realtà soprannaturali che scaturiscono dal profondo del nostro essere come manifestazione della religiosità, ci aiutano a maturare. La fiducia in Dio porta l'essere umano ad un controllo più accurato della sua affettività, ad una maggior tolleranza alla sofferenza e alla frustrazione⁷⁸.

Tutti gli uomini invecchiano ma non tutti maturano, non tutti imparano a vivere. La persona matura trova una scala di valori sicuri e sperimenta la capacità di pensare con serenità, il dominio sulla sua volontà in conformità con l'ordine dei valori assunti e l'orientamento verso ideali che aiutano a trascendere il livello dell'impulsività. La sua affettività è orientata e guidata dall'intelligenza e la volontà verso i valori. La sua libertà non è solo autodeterminazione, ma è anche libertà positiva – per fare qualcosa – o responsabilità. Chi è maturo è veramente autentico: ha una coerenza interna ed esterna con i valori vissuti. Per questo, è capace di amare, di donarsi e scoprire un *Tu* diverso dall'*Io*; e attraverso la fede cristiana, questo *Tu* è Cristo, modello fondamentale per una autentica maturità umana.

Le note più caratteristiche della maturità si possono raggruppare alfabeticamente, per fini didattici. *Autonomia* e giusta dipendenza che ci fanno sentir liberi e responsabili, con una missione o un progetto. *Autostima* di chi percepisce realisticamente i limiti e i talenti, sa tollerare i fallimenti, si sente bene con se stesso e con gli altri. *Bontà nella vita* di colui che si lascia guidare dagli ideali e i valori con l'esercizio delle virtù. *Coerenza* e unità di vita, secondo il progetto personale. Capacità di *Dialogo* e di mantenere rapporti cordiali con tutti, uscendo da sé e non cercando un semplice equilibrio dell'*Io*, ma vivendo in tensione verso la trascendenza: verso Dio e verso gli altri. *Empatia* o saper entrare in sintonia con gli altri, comprenderli, compatire. Appartenere ad una *Famiglia* e pensare ad essa con spirito di collaborazione e sacrificio. Sapersi pure parti di un *Gruppo*, il proprio paese, città, scuola o università, senza escludere però gli interessi nobili e buoni di tanti altri. Infine, *Identità*: sapere chi siamo, conoscere il progetto della propria vita e cercare di identificarsi con esso.

Per il cristiano, queste caratteristiche si possono riassumere anche così: *Amare il Bene in Cristo*. Il progetto diventa lotta e sforzo per essere santi: amore autentico, perché «a volte si parla dell'amore come se fosse un impulso verso la

⁷⁸ Per l'educazione dei sentimenti: A. AGUILÓ, "Psicologismo y vida interior", in *Palabra* 512-513, VIII-IX-2006, pp. 472-476.

propria soddisfazione o una semplice risorsa per completare egoisticamente la propria personalità. Ma non è così: l'amore vero è un uscire da se stessi, è un darsi»⁷⁹. Nel cammino si scoprono le personali limitazioni e si è pienamente consapevoli dell'incapacità di raggiungere la meta senza l'ausilio della grazia ottenuta da Cristo: questa grazia è più di una conoscenza o di un aiuto per non peccare, è Cristo che vive nei cristiani (cfr. Gal 2,20)⁸⁰.

⁷⁹ J. ESCRIVÁ, *È Gesù che passa*, n. 43.

⁸⁰ Sulla necessità della grazia divina: P. O'CALLAGHAN, *Figli di Dio nel mondo*, cit., pp. 470-485.

CONCLUSIONI

Alla fine di queste pagine, speriamo sia più chiara l'articolata e complessa relazione tra la psicologia e la vita spirituale. Abbiamo visto che la psicologia serve a conoscere meglio la realtà su noi stessi e sugli altri, e ad avere una vita più serena. Sono tanti i motivi di ottimismo che fanno aspettare ulteriori sviluppi da questa scienza. Ci auguriamo che aumentino i cristiani coerenti con la loro fede, che non è un peso o un ostacolo ma una luce, che vogliano contribuire a svelare più accuratamente le profondità del nostro essere.

Con lo sforzo comune di molte persone di buona volontà, anche dei non credenti, s'intravede una maggiore possibilità di prevenzione dei sintomi psichici e una migliore terapia. L'importanza della famiglia è apparsa come un fattore chiave. In essa si gettano le basi dell'intera vita, l'essere umano cresce e trova le sue convinzioni ed impara. Tutto ciò che la sostiene e aiuta i coniugi nel loro compito di educazione dei figli avrà un forte impatto nella salute mentale. I momenti di crisi di ogni tappa della crescita possono diventare, sotto la guida delicata e attenta dei genitori, una spinta verso la maturità. Nell'ambiente adeguato, costituito anche dalla scuola, si possono individuare meglio e prima i tratti di carattere a rischio e cercare di modificarli.

Il lettore avrà potuto constatare la singolarità delle malattie psichiche. L'ansia, la depressione, l'ossessione, le dipendenze, ecc. si manifestano come qualcosa che supera la struttura organica. La dimensione spirituale dell'essere umano appare più chiaramente agli occhi degli psicologi. Per questo ho cercato di chiarire le differenze e convergenze di questa scienza con l'aiuto di tipo spirituale nella vita del cristiano inteso come direzione spirituale. Forse qualcuno vorrà cominciare un cammino di accompagnamento, o riprenderlo. Spero anche che alcune idee siano utili a coloro che svolgono questo compito così importante, e siano servite a capire meglio gli altri per poter aiutarli meglio. I rapporti interpersonali di ogni tipo si arricchiscono con una buona conoscenza delle reazioni emotive e dei processi mentali. Quanto abbiamo detto sull'autostima e la sua radice più profonda ci aiuterà a guardare sempre noi stessi e gli altri con gli occhi di Cristo. È grande il compito di scoprire quanto c'è di positivo in tutti gli esseri umani.

Le nozioni riguardo alle differenti scuole e correnti di psicoterapia hanno fatto vedere l'importanza di un'antropologia adeguata. A chi desideri quindi approfondire queste conoscenze, consiglieri di studiare di più e prima la verità sull'essere umano. E ai cristiani, che leggano e conoscano i testi fondamentali della loro fede che è un sostrato culturale così importante. In primo luogo i Vangeli con la vita di Cristo; poi, il Catechismo, che risulta utile perfino ai non credenti, per la sua profondità e chiarezza; e la vita dei santi: uomini e donne che sono riusciti ad uscire da sé verso Dio e gli altri: non si sono fermati al loro equilibrio, ma hanno preso sul serio la *tensione dell'amore*.

La vita cristiana, come ogni esistenza aperta che cerchi la verità, richiede impegno e sacrificio. La forza si trova soprattutto nel rapporto con Dio, nei sacramenti vissuti anch'essi con la coerenza della fede e nella preghiera. Vivere d'accordo con il cristianesimo è un'ottima via per strutturare bene la personalità, il che non significa che al di fuori del cristianesimo non ci siano persone molto mature o che non ci siano cristiani immaturi. La mancanza di una fede vissuta con coerenza invece, può portare a scelte sbagliate e ad un deterioramento dell'intera persona. Si perde il punto di riferimento fuori del quadro che è l'unico in grado di dare senso alla vita. Se non si cresce nella fede, virtù che bisogna chiedere, si può cominciare a dubitare di tutto e finire per rendere cieco lo spirito.

Le radici più forti dell'ottimismo cristiano sono la consapevolezza di sapersi amati da Dio, creati e sostenuti da Lui. Non erriamo come naufraghi per la terra, ma c'è un Dio personale sempre accanto a noi. Siamo in grado di amare «perché egli ci ha amati per primo» (1 Gv 4,19) facendoci figli suoi. Con linguaggio psicologico, possiamo dire che la realtà della filiazione divina deve essere il *pensiero forte* del cristiano, dal quale scaturisce un modo di pensare, di giudicare il mondo e le persone pieno di sincero rispetto e riconoscenza, una forma matura di agire con tolleranza e convinzione: la *strategia della carità*. La nostra personalità deve essere al servizio di Dio e degli altri suoi figli, di tutta l'umanità. La meta non è la maturità semplicemente umana, ma l'identificazione con Gesù e la gioia del Cielo. Questo è il progetto del Creatore, che ci ha fatti a sua immagine (cfr. Gen 1,26). La fine sarà dunque sicura e felice, con un adeguato sviluppo di tutte le nostre dimensioni, se guardiamo il Modello: «chiunque segue Cristo, l'uomo perfetto, si fa lui pure più uomo»⁵⁴.

Un cristiano non si fa scudo della sua personalità, dei suoi tratti ereditati, per giustificare i suoi errori o le sue inclinazioni sbagliate, ma guarda sempre il

⁵⁴ *Gaudium et spes*, n. 41.

Maestro con l'interesse di migliorare e di farlo conoscere dappertutto: «Figliolo, dov'è il Cristo che le anime cercano in te? nella tua superbia? nella tua voglia di importi agli altri? nelle meschinità di carattere che non vuoi vincere? In questa testardaggine?... È lì Cristo? – No!! D'accordo: devi avere personalità, ma la tua deve cercare di identificarsi con Cristo»⁵⁵. Non c'è bisogno di cercare sempre esperienze nuove o essere molto originali, ma fidarsi della saggezza di Dio. Guardare gli insegnamenti del Vangelo e ascoltare le parole dei buoni e dei saggi. Dante affida a Beatrice questo consiglio⁵⁶:

«Siate cristiani, a muovervi più gravi!
 Non siate come penna ad ogni vento,
 e non crediate che'ogni acqua vi lavi.
 Avete il novo e il vecchio Testamento,
 e il pastor de la Chiesa che vi guida:
 questo vi basti a vostro salvamento».

Come un ABC della nostra vita, possiamo dire che per essere felici e prevenire almeno parte della sintomatologia psichica l'essere umano è in grado di esercitare le sue capacità più essenziali: Autotrascendenza, Bontà di vita (vita buona o virtuosa), Compassione, Decisione e Dialogo.

Sull'autotrascendenza abbiamo detto molto poiché è fondamentale che l'uomo si diriga verso il Senso e i Valori, verso Dio e gli altri, dimenticando se stesso. La Bontà di vita, o vita buona, è la vita virtuosa, di colui che mira a dare il meglio di sé perché noi uomini abbiamo bisogno di grandi obiettivi, di qualcuno che ci presenti degli ideali. Dobbiamo puntare in alto e con precisione, per trovare il senso della nostra vita. Questa via ci porta all'amore di Dio, come possibilità di soddisfazione piena del cuore umano, di vera autorealizzazione e di felicità. Dalla scienza delle virtù umane, studiate nelle più antiche civiltà e sistematizzate magistralmente da Aristotele e poi da san Tommaso e grandi maestri cristiani, può venire una spinta importante per la psicologia e la prevenzione di malattie psichiche. Si apre in questo argomento un amplissimo panorama di riflessione.

La Compassione, intesa in senso ampio, ci aiuta nell'empatia con gli altri, a sentire come loro, a capirli, a poter condividere il loro dolore e così, in parte, diminuirlo. La Decisione, infine, è fondamentale e ci ricorda la nostra libertà. L'uomo decide in ogni momento quello che sarà il suo futuro e, quindi, è

⁵⁵ J. ESCRIVÁ, *Forgia*, n. 468.

⁵⁶ DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia. Paradiso, Canto V*, cit., p. 470.

necessario avere fiducia nelle decisioni definitive perché l'essere umano è in grado di decidersi e mantenere sempre la sua scelta di amore anche se dovesse trovare delle difficoltà. Questa convinzione è fonte di felicità, equilibrio psichico e stimola la perseveranza fino alla meta. Le decisioni definitive, come l'amore per sempre nel matrimonio o l'impegno di amore esclusivo verso Dio, devono essere rinnovate ogni giorno per crescere e non soccombere. Unita ad essa si trova la capacità di Dialogo, di saper ascoltare e parlare con serenità, di dare e ricevere, di seminare e raccogliere, di rendere amabile la verità.

L'atteggiamento di un cristiano dovrebbe meravigliare coloro che non hanno la fortuna di aver letto o aver fatto proprio il messaggio del Vangelo. L'esempio di gioia, di saper vivere le proprie convinzioni pacificamente, con coerenza e forza, attirerà molte persone. Una vita buona e felice trabocca verso gli altri. Bisogna pure accettare il grande mistero che c'è nell'uomo e lasciare che le domande che restano aperte ci facciano guardare verso l'alto. Tanti aspetti dei meccanismi della psiche, della malattia fisica e mentale, della vita spirituale, non si comprendono pienamente. Tuttavia, quest'accettazione, che in fondo significa riconoscere la limitazione della nostra condizione finita, ci porta a scoprire l'Assoluto. Ancora oggi, che la tecnica ha fatto numerosi progressi, le conoscenze scientifiche sulla natura e sull'essere umano sono enormi, trovano uno spazio e ci sostengono nell'attesa, le parole che gli antichi scrivevano su alcune monete: «all'infinito in noi e sopra di noi».