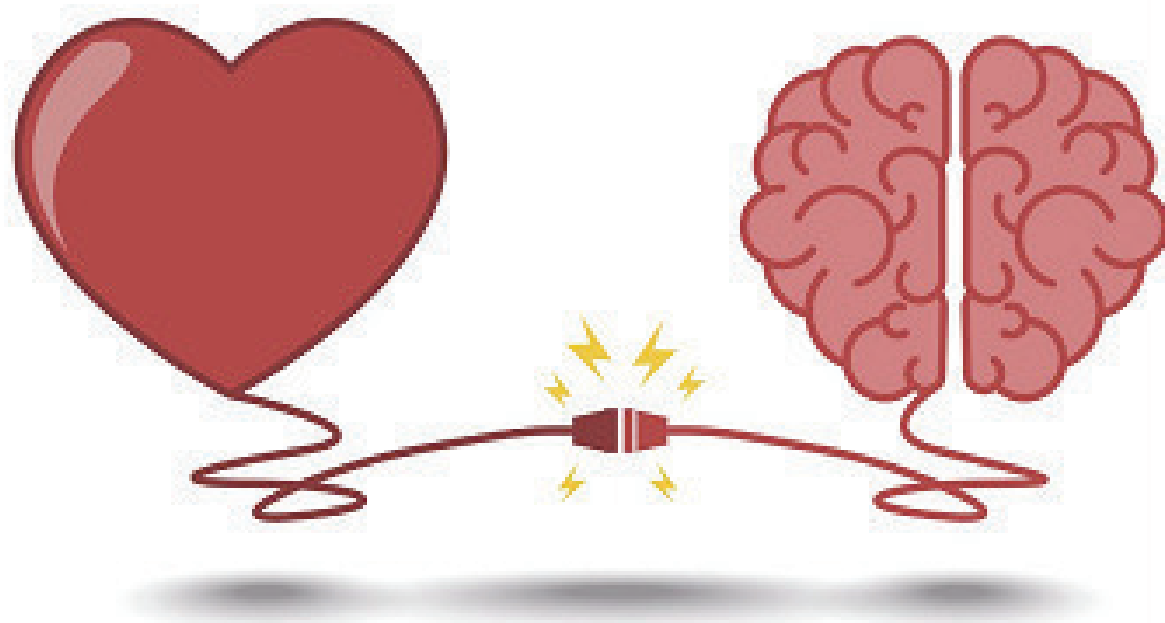


Francisco Insa



LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ

Una prospettiva cristiana



COLLANA SAGGISTICA

126

Francisco Insa

La formazione dell'affettività

Una prospettiva cristiana



LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ – *Francisco Insa*

© **Fede & Cultura**

ISBN: 978-88-6409-978-1

eBook ISBN: 978-88-6409-979-8

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. L'Editore resta a disposizione degli eventuali aventi diritto non rintracciati.

Fede & Cultura

Via Marconi, 58c-60a

37122 Verona (Italy)

Tel. 045-941851

www.fedecultura.com

e.mail: ordini@fedecultura.com

Prima edizione: gennaio 2022

UNO STILE FORMATIVO SANO

1. Due modalità di formazione

Prima di concludere il libro vorrei fare alcune riflessioni sulla persona del formatore. Finora abbiamo parlato di come aiutare efficacemente le persone che cercano il nostro aiuto per orientare la loro vita. Ora è il momento di guardare se stessi e chiedersi: può essere svolto questo importante compito da qualsiasi persona o è soltanto alla portata di pochi? Quali competenze specifiche devono essere acquisite o migliorate per svolgere questo servizio? Quali aspetti della propria personalità devono essere moderati per non interferire negativamente? Come si può coniugare l'affetto con l'esigenza, gli obiettivi elevati con le reali potenzialità di chi ci sta di fronte?

Cominciamo col sottolineare che ci sono due modi di formare, a seconda di dove viene posto l'accento. Entrambi possono dare gli stessi risultati esterni – persone che agiscono correttamente – ma l'interno dell'educando sarà molto diverso in un caso e nell'altro.

C'è uno *stile formativo sano* che si traduce in persone libere. Capiscono ciò che è bene per loro, lo fanno proprio e cercano di metterlo in pratica nelle diverse circostanze della loro vita. Il formatore si ferma a spiegare i perché dal punto di vista della persona interessata, cioè non elencando regole o criteri imposti dall'esterno, ma chiarendo che il contenuto di queste regole ha radici molto profonde e che la loro realizzazione è la cosa migliore per il formando: lo aiuterà a essere una persona migliore. Una conseguenza diretta è che l'allievo saprà applicare i criteri generali alle situazioni concrete con iniziativa, creatività, flessibilità ed epicheia. Forse vale la pena di spiegare quest'ultimo concetto, perché non è conosciuto o compreso correttamente da tutti.

L'epicheia²⁷⁰ è una virtù che perfeziona il giudizio morale permettendo di raggiungere la giusta decisione anche in circostanze eccezionali o non previste dalla norma. Non si tratta di una semplice eccezione o di applicarla in modo flessibile o progressivo, ma di farlo applicando l'intelligenza: chi ha capito il significato di una regola sa che in un caso concreto non è da seguire perché la stessa persona che l'ha stabilita non l'avrebbe considerata opportuna in quelle circostanze. Per esempio, "devi arrivare a lezione in orario"; ma se lungo la strada incontro qualcuno che ha un grave bisogno di essere aiutato, il mio obbligo è quello di occuparmi di lui anche se arrivo in ritardo contravvenendo a questa regola. Non si tratta di un'eccezione in senso stretto (altrimenti dietro ogni regola si dovrebbe aggiungere una lunga lista di eccezioni), ma di aver capito che l'enunciato completo di questa semplice regola dovrebbe essere: "Devi arrivare a lezione in orario a meno che un serio motivo di carità non ti consigli di fermarti". Cosa sia questo serio motivo, come combinare la carità verso i bisognosi con quella che va vissuta con i compagni di classe e con la diligenza nel lavoro, eccetera, è qualcosa che la persona virtuosa è capace di discernere in modo naturale. La persona non virtuosa, invece, si serve dell'epicheia – a volte sotto la maschera della libertà dello spirito – per abbassare l'esigenza che trova difficile o sgradevole. D'altra parte, chi è stato educato in modo formalistico si aggrapperebbe alla lettera della legge e passerebbe sopra il bisogno del prossimo come fecero il sacerdote e il levita nella parabola del Buon Samaritano (Lc 10,30-37)²⁷¹. Questo esempio può essere applicato a molte situazioni della

²⁷⁰ Cfr. SAN TOMMASO D'AQUINO, *Summa Theologiae*, II-II, q. 120, art. 1; A. RODRÍGUEZ LUÑO, *Scelti in Cristo per essere santi. Elementi di teologia morale fondamentale*, Edusc, Roma 2003, pp. 296-301.

²⁷¹ C'è un famoso esperimento sociale che illustra quanto detto. È stato condotto nel 1973 nell'università americana di Princeton. In sintesi, si chiedeva ad alcuni studenti del *Princeton Theological Seminary* di fare una conferenza sul Buon Samaritano. Il giorno della conferenza si introduceva un fattore di urgenza: ad alcuni veniva detto che la gente li stava

vita in cui entrano in conflitto obblighi diversi, in modo che sono impossibili da conciliare.

Esiste quindi uno *stile formativo malsano* che opprime la persona perché non ne incoraggia né rispetta la libertà. Si limita invece a chiedere al soggetto di migliorare alcuni aspetti della sua vita ignorando la globalità della persona; si accontenta dell'adempimento degli obblighi senza che se ne comprendano i motivi; insomma, sovraccarica le persone di regole, sfiducia, controllo, coercizioni, eccetera.

Vedremo qui di seguito alcune caratteristiche di entrambi gli stili, prendendo spunto dalle scienze dell'educazione.

2. Gli stili educativi

Molti autori hanno cercato di categorizzare i modi di educare. Di solito il punto di partenza (l'analogato principale) è l'educazione in famiglia, che può essere applicata *mutatis mutandis* ad altri ambiti.

aspettando da qualche minuto; ad altri veniva detto che i partecipanti erano già pronti; e infine a un terzo gruppo veniva comunicato che la conferenza sarebbe cominciata un po' prima del previsto. In altre parole, si creavano condizioni di alta, media e bassa fretta. Tutti dovevano attraversare il campus per arrivare in aula, e nel tragitto trovavano "casualmente" un uomo con chiari sintomi di una grave crisi respiratoria. Ebbene, solo il 10% di coloro che avevano molta fretta, il 45% di quelli che avevano una fretta media e il 63% di quelli che avevano poca fretta si sono fermati per occuparsi di quest'uomo. I ricercatori segnalano che "in diverse occasioni uno studente del seminario che andava a tenere la sua conferenza sulla parabola del Buon Samaritano ha letteralmente calpestato la vittima mentre si affrettava nel suo cammino": cfr. J.M., DARLEY-C.D. BATSON, "From Jerusalem to Jericho": *A study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior*, "Journal of Personality and Social Psychology" 27 (1973), pp. 100-108.

Qui mi servirò un modello che utilizza l'intersezione di due parametri: l'esigenza e l'affetto (Immagine 6)²⁷². In questo caso, ho utilizzato delle linee discontinue per sottolineare che i quadranti non sono compartimenti stagni né si trovano di solito stili puri, ma una miscela di tutti con una proporzione maggiore o minore di ciascuno degli ingredienti.



Immagine 6 – Gli stili educativi

La combinazione di questi due parametri determina quattro stili: democratico, autoritario, negligente e indulgente. La Tabella 23 mostra le caratteristiche principali di ciascuno di essi sia dal punto

²⁷² S. TORÍO LÓPEZ-J.V. PEÑA CALVO-M.C. RODRÍGUEZ MENÉNDEZ, *Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica*, "Teoría de la Educación" 20 (2008), pp. 151-178; C. CHICLANA ACTIS, *Formación y evaluación psicológica del candidato al sacerdocio*, "Scripta Theologica" 51 (2019), pp. 467-504.

di vista del comportamento dell'educatore che delle conseguenze che hanno sul figlio.

	Condotta dei genitori	Conseguenze educative sui figli
Democratico	<p>Affetto evidente. Sensibilità ai bisogni del figlio: responsabilità. Spiegazioni. Promozione di comportamenti desiderabili. Disciplina inductiva o tecniche punitive ragionate (privazione, rimproveri). Promozione dello scambio e della comunicazione aperta. Focolare con calore affettivo e clima democratico.</p>	<p>Competenza sociale. Autocontrollo. Motivazione. Iniziativa. Morale autonoma. Alta autostima. Allegri e spontanei. Autoconcetto realistico. Responsabilità e fedeltà agli impegni personali. Prosociabilità dentro e fuori la casa (altruismo, solidarietà). Alta riuscita di obiettivi. Diminuzione della frequenza e dell'intensità dei conflitti genitore-figlio.</p>
Autoritario	<p>Regole dettagliate e rigide. Ricorso frequente alla punizione e infrequente all'elogio. Nessuna responsabilità genitoriale. Comunicazione chiusa o unidirezionale (nessun dialogo). Affermazione di potere. Focolare caratterizzato da un clima autocratico.</p>	<p>Bassa autonomia e fiducia in se stessi. Bassa autonomia personale e creatività. Scarsa competenza sociale. Aggressività e impulsività. Morale eteronoma (evitazio- ne della punizione). Meno allegro e spontaneo.</p>

Negligente	<p>Indifferenza verso i loro atteggiamenti e comportamenti, sia positivi che negativi.</p> <p>Risposta e attenzione alle esigenze dei figli.</p> <p>Permissività.</p> <p>Passività.</p> <p>Evitazione dell'affermazione dell'autorità e dell'imposizione di restrizioni.</p> <p>Poco uso di punizioni, tolleranza presso tutti gli impulsi dei figli.</p> <p>Particolare flessibilità nella definizione delle regole.</p> <p>Acconsentono facilmente ai desideri dei loro figli.</p>	<p>Scarse competenze sociali.</p> <p>Scarso autocontrollo e molto eterocontrollo.</p> <p>Scarsa motivazione.</p> <p>Poco rispetto per le regole e le persone.</p> <p>Bassa autostima, insicurezza.</p> <p>Instabilità emotiva.</p> <p>Debolezza nella propria identità.</p> <p>Autoconcetto negativo.</p> <p>Gravi carenze di fiducia in se stessi e di responsabilità.</p> <p>Risultati scolastici bassi.</p>
Indulgente	<p>Nessun coinvolgimento emotivo negli affari dei figli.</p> <p>Dimissione dal compito educativo, investono il meno tempo possibile nei figli.</p> <p>Bassa motivazione e capacità di sforzo.</p> <p>Immaturità.</p> <p>Allegri e vitali.</p>	<p>Scarsa competenza sociale.</p> <p>Basso controllo degli impulsi e dell'aggressività.</p> <p>Scarsa motivazione e capacità di sforzo.</p> <p>Immaturità.</p> <p>Allegri e vitali.</p>

Tabella 23 – Stili di educazione familiare e comportamento infantile²⁷³

Ovviamente, l'ideale sarebbe stabilire uno stile democratico, in cui l'esigenza sia adeguatamente bilanciata dall'affetto e dal dialogo.

La personalità degli educandi sarà molto condizionata da questi modelli. Per esempio, lo stile autoritario fomenta atteggiamenti rigidi, perfezionisti e ansiosi, oppure può portare alla ribellione con-

²⁷³ S. TORÍO LÓPEZ-J.V. PEÑA CALVO-M.C. RODRÍGUEZ MENÉNDEZ, op. cit., pp. 164-165.

tro l'autorità e la norma. Lo stile negligente, invece, lascia delle carenze emotive che il soggetto cercherà di colmare con relazioni non sempre sane, come abbiamo visto nel capitolo precedente.

Il rapporto con i genitori durante l'infanzia tende a essere replicato nella vita adulta con altri formatori o figure di autorità: per esempio, insegnanti, formatori, capi, superiori. Con loro il soggetto si mostrerà sottomesso, compiacente, teso, ribelle, dipendente.

Quando, col passare degli anni, questi soggetti devono assumere dei ruoli formativi, possono agire in due modi. Quello più frequente è ribadire il modello con cui sono stati educati, ripetendo gli errori che hanno subito e perpetuandoli. Può accadere, al contrario, che nel loro desiderio di evitarli cadano all'estremo opposto, cioè che colui che è stato educato in modo autoritario o negligente si mostri eccessivamente iperprotettivo.

Infine, facciamo notare che gli stili educativi influenzano l'immagine di Dio che interiorizzerà l'educando²⁷⁴. Nel modello democratico Dio sarà visto come qualcuno vicino ma indipendente, che si prende cura dei bisogni; in quello autoritario, come qualcuno che esige e punisce; in quello negligente, come un essere lontano che ci ignora; infine, in quello indulgente Dio è considerato come qualcuno permissivo e incongruo.

È quindi conveniente che il formatore conosca la famiglia dei suoi allievi per correggere le carenze che hanno avuto e non perpetuarle con il proprio atteggiamento. Ma di questo si è parlato nei capitoli precedenti. Lo scopo di questo capitolo è piuttosto quello di sottolineare che il formatore deve essere consapevole del modo in cui è stato educato e di come questo influisce sul proprio stile di formazione. Con questo entriamo finalmente nell'ultima sezione di questo libro.

²⁷⁴ Cfr. C. CHICLANA ACTIS, *Formación y evaluación psicológica del candidato al sacerdocio*, op. cit., pp. 467-504.

3. La personalità del formatore

All'inizio del capitolo sono state poste diverse domande sulle competenze che ci si aspetta da un buon formatore. La prima domanda era un po' radicale: può svolgere questo importante compito qualsiasi tipo di persona o è soltanto alla portata di pochi? Penso che ogni persona mentalmente sana sia capace di diventare formatore; infatti, essere genitore è la cosa più naturale del mondo e non sono necessari particolari capacità per svolgere questo compito in modo accettabile. Ora, dubito che qualcuno si accontenterebbe di essere un genitore, un insegnante o un direttore spirituale "accettabile". Fortunatamente, tutti chiediamo di più a noi stessi.

In questa sezione svilupperò alcune competenze che aiutano a svolgere il compito educativo in modo più sano ed efficace, dalle quali emergeranno persone (il formatore e colui che si sta formando) umanamente e spiritualmente solide, serene, sicure di sé, allegre, sicure di sé, capaci di affrontare con successo gli alti e bassi della vita.

a) Personalità matura e vita virtuosa

"Anima d'apostolo: tu per primo"²⁷⁵, raccomanda San Josemaría. Tutto quanto è stato esposto in questo libro deve essere vissuto prima di tutto dal formatore, che ha bisogno di una solida pietà per trasmettere una fede vissuta e non meri concetti astratti, fiducia in se stesso, autostima, capacità autocritica, coerenza di vita, stabilità emotiva, padronanza sui propri stati d'animo e sui propri impulsi, empatia, sensibilità ai bisogni psicologici degli altri, abilità sociali, capacità di ascolto, gioia, stabilità nelle virtù umane e soprannaturali, eccetera.

È importante che le sue esigenze affettive siano soddisfatte, altrimenti cercherà facilmente di compensarle inavvertitamente nella relazione formativa, quando ciò che ci si aspetta da lui è che dia

²⁷⁵ SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Cammino*, op. cit., n. 930.

disinteressatamente senza cercare nulla in cambio (anche se evidentemente un formatore trova molte gratificazioni affettive nel suo compito).

Non si tratta certo di essere perfetti, e più avanti vedremo come compensare i propri limiti. Si tratta semplicemente di riflettere nella propria persona ciò che si insegna, non perché si vive in modo completamente riuscito ma perché si tenta di viverlo. Nelle parole di San Paolo VI, “l’uomo contemporaneo ascolta più volentieri i testimoni che i maestri, o se ascolta i maestri lo fa perché sono dei testimoni”²⁷⁶. Chi cerca di acquisire le capacità che abbiamo detto diventa attraente per l’allievo e può quindi umilmente indirizzarlo verso il proprio modello: Gesù Cristo. È dal trattare con Lui nella preghiera e nei sacramenti che un formatore cristiano attingerà la forza per essere sempre disponibile e sorridente nonostante le difficoltà. Per questo papa Francesco incoraggiava: “Insegnate la preghiera pregando; annunciate la fede credendo; date testimonianza vivendo!”²⁷⁷.

Una caratteristica particolarmente importante nelle persone impegnate in compiti formativi è la tolleranza alla frustrazione; abbiamo visto che la sindrome da *burnout* è particolarmente frequente negli educatori. Non sempre le persone avanzano al ritmo che vorremmo, né corrispondono ai nostri sforzi. Ecco perché chi si dedica a questi compiti deve avere un obiettivo chiaro fin dall’inizio: fare del bene a prescindere dai risultati. Ciò richiede un equilibrio interiore che è già stato trattato più volte nei capitoli precedenti.

Insieme a questa capacità psicologica, un formatore cristiano deve avere l’ottimismo che viene dalla fede nella potenza della grazia e nella capacità di chi decide di corrispondere a essa. Per questo

²⁷⁶ SAN PAOLO VI, Esortazione apostolica postsinodale *Evangelii nuntiandi*, 8 dicembre, 1975, n. 41.

²⁷⁷ FRANCESCO, *Santa Messa e benedizione dei Palli per i nuovi Metropoliti nella solennità dei Santi Apostoli Pietro e Paolo*, 29 giugno 2015.

motivo egli è ambizioso nel fissare obiettivi di miglioramento e innaffia con la preghiera ciò che ha seminato con le parole. San Giovanni Paolo II ha detto che

sarebbe un errore gravissimo concludere [...] che la norma insegnata dalla Chiesa è in se stessa solo un “ideale” che deve poi essere adattato, proporzionato, graduato alle, si dice, concrete possibilità dell'uomo: secondo un “bilanciamento dei vari beni in questione”. Ma quali sono le “concrete possibilità dell'uomo”? E di quale uomo si parla? Dell'uomo dominato dalla concupiscenza o dell'uomo redento da Cristo? Poiché è di questo che si tratta: della realtà della redenzione di Cristo. Cristo ci ha redenti! Ciò significa: egli ci ha donato la possibilità di realizzare l'intera verità del nostro essere; egli ha liberato la nostra libertà dal dominio della concupiscenza. E se l'uomo redento ancora pecca, ciò non è dovuto all'imperfezione dell'atto redentore di Cristo, ma alla volontà dell'uomo di sottrarsi alla grazia che sgorga da quell'atto. Il comandamento di Dio è certo proporzionato alle capacità dell'uomo: ma alle capacità dell'uomo a cui è donato lo Spirito Santo, dell'uomo che, se caduto nel peccato, può sempre ottenere il perdono e godere della presenza dello Spirito²⁷⁸.

b) Mostrarsi vulnerabili

Non bisogna essere perfetti, dicevamo appena sopra. Non solo perché è impossibile, ma anche perché non è quello che l'educando si aspetta. Ciò di cui ha bisogno è che il suo formatore sia *umano*, il che implica che sia affabile ed empatico e che abbia anche dei difetti. L'autorità morale non si perde per averli, per quanto evidenti siano, ma quando si tratta di nasconderli o di negarli.

Per questo dobbiamo scusarci quando non abbiamo agito correttamente, senza giustificarci: “Ho fatto tardi all'appuntamento”, “sono stato troppo categorico in quello che era solo un consiglio”,

²⁷⁸ SAN GIOVANNI PAOLO II, *Discorso ai partecipanti al seminario su “La procreazione responsabile”*, 1 marzo 1984.

“ho sbagliato a raccomandarvi di agire in questo modo”... Cercherò di esemplificarlo con la prima delle scuse, il ritardo. Di solito arriviamo con una scusa pronta: “Ho avuto una giornata molto impegnativa”, “l’incontro precedente si è prolungato”, eccetera. Probabilmente non è questo il significato, ma – lo riceva o meno la persona interessata – il messaggio implicito è: “Avevo cose più importanti da fare di te” o “ho così tante cose da fare che mi stai facendo perdere tempo”. D’altra parte, una frase come “ho calcolato male i tempi”, “mi sono dilungato nell’ultima riunione” (non “si è allungata”), eccetera – preceduta da “mi dispiace” – mette la responsabilità su se stessi (locus di controllo interno anche quando ci comportiamo male) e facilita la risposta dell’altro: “Non preoccuparti, va tutto bene”.

Alla fine, essere vulnerabili è un altro modo di essere testimoni. Gli educandi non vedranno il loro formatore dal basso, come un modello irraggiungibile, ma proprio come quello che è e vuole essere: qualcuno con dei limiti che cerca di migliorare giorno dopo giorno.

Accettare i propri limiti e riconoscerli davanti agli altri permetterà al formatore di fare qualcosa di più importante e difficile: essere indulgenti con se stessi, il che eviterà molte frustrazioni e scoraggiamenti.

c) La formazione del formatore

Un altro modo per superare i limiti è prendersi cura della propria formazione. San Giovanni della Croce è stato un grande maestro nella formazione dei formatori, e in una delle sue opere afferma che le tre condizioni per dirigere bene le anime sono la conoscenza, la prudenza e l’esperienza²⁷⁹.

È necessario avere una buona *conoscenza* di ciò che si vuole trasmettere: i contenuti scientifici, spirituali, teologici, e così via. Ma è anche necessario esporli adeguatamente a ogni tipo di pubblico

²⁷⁹ SAN GIOVANNI DELLA CROCE, *Fiamma d’amor viva*, III, 30.

(come insegna la pedagogia) e alle dinamiche interne dei destinatari. Il presente libro è un tentativo di far luce su quest'ultimo punto. Penso che di solito dedichiamo molto più tempo ed energie nel contenuto da trasmettere che nel modo di farlo, il che diminuisce l'efficacia del lavoro docente. Questa preparazione richiede tempo ed è un segno della professionalità nel formatore.

Sul secondo punto, la *prudenza*, si è parlato implicitamente in queste pagine, e vi ritorneremo nelle sezioni successive. Aggiungo qui solo un aspetto di questa virtù: a volte bisogna dubitare della propria competenza e chiedere consiglio. Questo è in un certo senso legato alla conoscenza: sapere abbastanza per rilevare che la propria conoscenza è insufficiente e quindi bisogna rivolgersi a qualcuno più preparato. Come diceva un umorista, "l'importante non è sapere, ma avere il numero di telefono della persona che sa". Soprattutto nei primi anni di dedizione ai compiti formativi è molto utile avere una persona di riferimento con cui consultarsi per i casi più complicati, ovviamente mantenendo la dovuta discrezione e senza dare informazioni sull'identità dell'interessato, se si tratta di questioni delicate.

Arriviamo al terzo elemento, che per il grande mistico e Dottore della Chiesa è il più importante: l'*esperienza*. Non è una condizione assoluta, altrimenti nessuno potrebbe cominciare a dedicarsi ai lavori formativi. Si tratta di farlo in modo progressivo, cominciando da persone che non hanno grandi difficoltà o problemi complessi e raccomandando a chi presenta questioni complicate di andare da una persona più preparata. A volte questo non è facile o possibile o l'interessato insiste nel richiedere proprio noi. Penso che non ci sia alcun problema ad accettarlo, purché gli venga detto umilmente di avere poca esperienza, ma che si farà del proprio meglio per occuparsene con competenza. In questi casi bisogna fare attenzione, per esempio, a non dare consigli teorici o ricette già pronte.

L'inesperienza può essere compensata dalle condizioni che abbiamo visto finora: una vita di pietà consolidata, lo sforzo di vivere le virtù, una solida preparazione intellettuale e i consigli di persone

più esperte. In questo modo la gioventù non diventa un ostacolo per essere un buon formatore, come si legge nella Bibbia: “Ho più senno degli anziani, perché osservo i Tuoi precetti” (*Sal* 119,100).

d) Preoccupazione per la persona nella sua integrità

Quando qualcuno si affida a un altro in una relazione formativa, di solito lo fa per acquisire determinate competenze: migliorare il carattere, il rendimento accademico o professionale, le abilità sociali, la vita spirituale, e via dicendo. In questo senso, il rapporto formativo è una sorta di “rapporto professionale” in cui una persona si reca da un’altra per richiedere un certo servizio. In alcuni casi si tratta addirittura di un lavoro retribuito (molte forme di *coaching*, *mentoring* e *tutoring*, consulenza familiare e lo stesso rapporto insegnante-studente), mentre in molti altri casi questo servizio è gratuito per sua stessa natura (per esempio, la direzione spirituale).

Un buon formatore si concentrerà sugli aspetti per i quali è stato richiesto, ma non si limiterà a dare freddi consigli dal punto di vista tecnico. Al contrario, egli terrà conto della persona in tutta la sua ricchezza, cioè non cercherà di far sì che diventi un professionista, uno studente, un marito, un cristiano migliore, ma una persona migliore, che in un certo senso comprende tutto quanto sopra. In questo modo eviterà di forgiare esseri deformati che, per esempio, ottengano un brillante curriculum, ma a costo di compromettere la loro vita familiare.

Il modo migliore per raggiungere questo obiettivo è *preoccuparsi della persona* non “in quanto” parente, studente, fratello in vocazione, accompagnato spirituale, candidato alla vocazione, eccetera. Questo aiuterà a stabilire obiettivi ampi senza allontanarsi dalle proprie competenze o dai contenuti per i quali è stato stabilito il rapporto formativo.

Così si eviterà anche di cadere in una formazione *comportamentale*, basata su cose da fare o da evitare ma senza entrare nei reali desideri e difficoltà della persona interessata. Spesso le persone

hanno bisogno di parlare più di ciò che sentono che di ciò che fanno, anche se alle volte non se ne rendono conto. In un'occasione parlavo in direzione spirituale con un giovane che mi sembrava un po' formalista. Ho deciso di iniziare la conversazione con una domanda molto aperta: "Stai bene, sei contento?". Si è un po' bloccato e ha risposto in modo evasivo: "Non so, lo saprà lei, è per questo che le racconto cosa ho fatto". È stata una grande occasione per aiutarlo a conoscere se stesso, ad approfondire le sue disposizioni interiori, i suoi stati d'animo, le sue motivazioni, senza limitare le conversazioni alle pratiche di pietà che aveva svolto e ai dettagli del servizio che aveva avuto con gli altri. In questo modo sono emerse molte dimensioni che avevano a che fare con la sua vita spirituale o che semplicemente lo aiutavano o lo ostacolavano a realizzarla in modo sereno e gioioso.

Ovviamente questo deve essere fatto in modo affettuoso, in modo che si *senta amato e compreso*. Un modo per facilitarlo è quello di individuare e interessarsi alle sue preoccupazioni: per esempio, un anniversario, un problema di salute, la malattia di un parente, un momento di maggiore pressione lavorativa, una difficoltà economica, anche quando sono considerate banali o sproporzionate – "il mio gatto si è ammalato". Possono essere oggettivamente esagerate, ma in realtà sono la *sua* preoccupazione.

Per questo motivo è conveniente esercitare un *ascolto empatico*²⁸⁰, facendo attenzione a ciò che l'educando dice, a ciò che vuole dire e a come lo dice. Ci sono molti segni e gesti eloquenti che aiutano a conoscerlo più di molte parole: momenti di silenzio, sguardi in giro che cadono sul pavimento o sull'orologio, segni di arrossamento quando si affronta una tematica, sbadigli, braccia strettamente incrociate in segno di chiusura, oppure un atteggiamento rilassato con occhi che guardano con interesse.

²⁸⁰ C.J. VAN-DER HOFSTADT ROMÁN, *El libro de las habilidades de la comunicación*, Diaz de Santos, Madrid 2005²; S.R. COVEY, op. cit., pp. 209-230.

Lo stesso formatore trasmette anche tutti questi segni e deve stare attento a non dare al suo interlocutore una falsa idea... o un'impressione vera che avrebbe voluto nascondere. La cosa migliore in questi casi è la verbalizzazione: dire semplicemente che è stanco, che ha fretta, eccetera. Inoltre, interessarsi alla persona non significa ascoltare tutto ciò che voglia dire senza limiti di tempo: è sempre utile, magari dopo una o due conversazioni introduttive, limitare la durata degli incontri, gli argomenti da discutere. A volte sarà necessario riorientare la conversazione in modo delicato: "Mi sembra che stiamo andando fuori tema", "ci stiamo concentrando su questo argomento ma credo che dovremmo affrontarne anche altri", "il tempo sta per scadere e non abbiamo ancora parlato di questo punto". L'ascolto empatico è coronato da una domanda finale che, in una forma o nell'altra, non dovrebbe mancare in ogni conversazione: "Hai qualcos'altro da commentare?".

Questo atteggiamento schietto, di affetto e professionalità, aiuta molto all'apertura sincera. Spesso si dice che "la fiducia non si impone, si ispira"; si guadagna con la testimonianza della propria vita coerente e con l'interesse e l'attenzione con cui ascoltiamo ciò che l'altro vuole dire.

Questo apre la porta alla dolce esigenza che è insita in ogni rapporto formativo. A volte bisogna premere sull'acceleratore fissando obiettivi più alti o indicando comportamenti e atteggiamenti non compatibili con lo stile di vita che il formando dichiara di voler seguire. Quando si è stabilito un rapporto solido, quando l'educando si sente compreso e amato, allora sarà in grado di accettare quelle correzioni che forse all'inizio non capisce o è riluttante ad assumere.

Ma ci possono essere momenti di contrasto tra ciò che il formatore pensa sia meglio e ciò che l'educando è disposto ad accettare, il che ci introduce nella prossima sezione.

e) Rispetto della persona e dei suoi tempi

Le persone hanno i loro sistemi di valori, le loro gerarchie e priorità, che non coincidono completamente con quelli del formatore. È necessario distinguere il nucleare dall'accessorio. Per esempio, in un rapporto insegnante-studente si cerca di migliorare il rendimento accademico, e in direzione spirituale si cerca di progredire nella vita cristiana. Se nel primo caso lo studente non vuole studiare o nel secondo la persona diretta rifiuta alcuni punti fondamentali della dottrina o della morale, bisognerebbe considerare se valga la pena di concentrarsi su altri aspetti diversi o se sia preferibile sospendere il rapporto formativo.

Ci sono però molti punti secondari su cui ci può legittimamente essere disaccordo, per esempio in relazione al tempo dedicato ad alcuni compiti o ad altri, al ritmo che l'interessato è in grado di seguire, ai rapporti che aiutano o ostacolano il suo progresso, la convenienza di donarsi a una vocazione specifica, eccetera. Come rendere compatibili obiettivi elevati con le reali disposizioni dell'educando? Come distinguere una reale impossibilità – anche se per motivi soggettivi – da scuse motivate dalla comodità o da un carattere pusillanime? Non ci sono risposte univoche, quindi propongo alcune idee che possono aprire nuove domande.

Da un lato, il compito formativo richiede una certa sfiducia nel proprio giudizio. Ogni persona ha una grande ricchezza e complessità che è impossibile da cogliere, e sarebbe ingenuo pensare che l'abbiamo capito completamente. Sarebbe ancora più pretenzioso credere che conosciamo la volontà concreta di Dio per quella persona. Non dobbiamo perdere di vista il fatto che il vero formatore è lo Spirito Santo e il protagonista principale della formazione è lo stesso formando: è lui che deve voler migliorare e sta a lui prendere l'iniziativa per farlo in modo agile, magnanimo e ambizioso. Il compito del formatore è quello di metterlo di fronte alle sue possibilità e ai suoi obblighi, di formare la sua coscienza, di aiutarlo a fare un esame più sincero delle sue azioni e motivazioni, di fargli vedere le

sue capacità, di suggerirgli come svilupparle e di aprirgli orizzonti di miglioramento. San Josemaría ha sintetizzato questi obiettivi con l'espressione "aiutare a far sì che l'anima desideri – che *abbia voglia* – di compiere la volontà di Dio"²⁸¹.

È vero che a volte il formando potrebbe andare più veloce, ma anche le resistenze che si incontrano fanno parte di ciò che deve essere educato. Non si tratta semplicemente di indicare il percorso da seguire, ma anche di rimuovere gli ostacoli, compresi quelli interni, spiegando le ragioni in modo comprensibile e incoraggiante, stimolando e rafforzando la sua volontà, proponendo strategie alternative, eccetera. La via più breve tra due punti non è sempre una linea retta, e prima di affrontare un obiettivo può essere necessario risolvere altri aspetti più basilari che bloccano il progresso.

Soprattutto con chi inizia un cammino – indipendentemente dall'età – è bene andare lentamente, progressivamente, facendolo progredire come su un piano inclinato. Se ci si trova all'improvviso di fronte a tutte le conseguenze del tipo di vita che si vuole intraprendere, ci si può scoraggiare quando si fanno i conti con le proprie forze attuali, oppure si può vedere quella vita come un ideale bello ma irraggiungibile. Per questo motivo, papa Francesco ha ricordato che

San Giovanni Paolo II proponeva la cosiddetta "legge della gradualità", nella consapevolezza che l'essere umano "conosce, ama e realizza il bene morale secondo tappe di crescita" (*Familiaris Consortio*, n. 34). Non è una "gradualità della legge", ma una gradualità nell'esercizio prudenziale degli atti liberi in soggetti che non sono in condizione di comprendere, di apprezzare o di praticare pienamente le esigenze oggettive della legge. Perché anche la legge è dono di Dio che indica la strada, dono per tutti senza eccezione che si può vivere con la forza della grazia, anche se ogni essere umano "avanza gradualmente con la progressiva integrazione dei doni di Dio e delle esigenze

²⁸¹ SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Lettera 8 agosto 1956*, n. 38.

del Suo amore definitivo e assoluto nell'intera vita personale e sociale dell'uomo" (*Familiaris consortio*, n. 9)²⁸².

Infine, l'affetto sincero per il formando porterà a ritenere che sia lui a conoscere meglio se stesso, le sue capacità, i suoi punti di forza; sta a lui prendere decisioni libere per migliorare la sua vita. Solo così le sue azioni metteranno radici nella virtù e lo miglioreranno nel profondo del suo essere.

f) Superare i propri fantasmi

Un giovane, durante una conversazione di direzione spirituale, mi ha raccontato della sua preoccupazione per la sorella, profondamente inserita nella crisi adolescenziale; tanti piccoli problemi ma per fortuna nessuno grave. Abbiamo colto l'occasione per parlare della sua famiglia: i suoi genitori avevano un carattere piuttosto debole e lui aveva assunto, molti anni prima, il ruolo di "capofamiglia" davanti ai fratelli e alle sorelle e in alcune occasioni anche con i suoi genitori. Era logicamente sovraccarico di responsabilità. Ma aveva anche quello che abbiamo definito una personalità ossessivo-perfezionista e il modo in cui cercava di gestire le difficoltà della sua famiglia era quello di controllare. La ribellione della sorella aveva fatto precipitare questo ragazzo in una profonda crisi: lei era un po' *fuori controllo*. Siamo andati più a fondo e siamo arrivati a una *paura nucleare*: che la sorella prendesse decisioni sbagliate con conseguenze irreversibili. Il suo modo di impedirlo era quello di subordinare le decisioni dell'adolescente alla sua approvazione, cosa che lei aveva pacificamente accettato fino a pochi mesi prima; ora si rifiutava.

Pregare per le persone che si cerca di aiutare serve, e a volte si ottengono anche luci che non si riconoscono come proprie. Mi è venuto in mente di chiedergli se avesse considerato l'atteggiamento

²⁸² FRANCESCO, Esortazione apostolica postsinodale *Amoris laetitia*, 19 marzo 2016, n. 295.

che Dio ha verso di noi: ci veglia provvidenzialmente ma ci ha creati liberi, rischiando che facciamo male e mettiamo in pericolo la nostra salvezza eterna. La risposta del ragazzo mi ha sorpreso: “Sì, ci ho pensato molte volte e sono giunto alla conclusione che io non avrei creato l’uomo in questo modo: mi dispiacerebbe molto se si condannasse”. La conseguenza che ne abbiamo tratto è che o lui sbagliava nel modo di trattare sua sorella... o Dio si è sbagliato a crearci liberi.

Tutti noi abbiamo le nostre paure e le nostre insicurezze, spesso derivanti da un affetto sincero per le persone che ci sono state affidate. Ma a volte quella paura interferisce con l’aiuto che vogliamo dare e ci fa cadere, con le migliori intenzioni, in uno stile di formazione malsano. Per questo è necessario che il formatore conosca se stesso. Ecco alcuni di quei *fantasmi* che possono interferire con il lavoro di formazione.

Il caso appena presentato può essere riassunto come *insicurezza-controllo*. Qualsiasi lavoro di formazione è una grande responsabilità che ricade sulle spalle del formatore. Può essere sopraffatto dalla fiducia riposta in lui dall’interessato o dai suoi superiori, oppure dalla possibilità che l’educando non raggiunga il livello che potrebbe raggiungere o addirittura fallisca. Un modo per gestire questa paura è quello di prevedere ed evitare tutti i possibili contrattempi anche quando la persona interessata non li riconosce come tali, o di esortarla a consultare tutti i piani bloccando quelli che sono al di fuori di una routine stretta e sicura. Sono atteggiamenti che logorano l’educando, gli impediscono di agire autonomamente e di acquisire criterio, rendono difficile l’acquisizione delle virtù e minacciano di contagiarlo con i propri tratti ossessivo-perfezionistici, così che col tempo diventerà un altro formatore insicuro e controllante.

Non è solo una questione di fede: è una condizione psicologica che rende difficile un vero lavoro di formazione. Coloro che diri-

gono le opere e le istituzioni dovranno essere attenti a questi “candidati alla formazione”, perché con le personali migliori intenzioni possono danneggiare le persone che si rivolgono a loro.

Va ricordato che uno dei modi più efficaci di imparare per gli esseri umani è per tentativi ed errori. Pensiamo a come abbiamo imparato ad andare in bicicletta: prima con le rotelle, poi con nostro padre che reggeva la sella fino a quando ha rischiato e ci ha lasciati andare, magari trattenendo il respiro mentre andavamo a zig-zag. Quante cicatrici sul mento sono un segno di affetto da parte di genitori che hanno saputo fidarsi dei propri figli nonostante la loro mancanza di abilità e hanno saputo vederli cadere senza impedirgli di ritentare. Come dice Guardini, “ognuno deve fare le proprie sciocchezze per imparare a non farle più”²⁸³. Ciò non significa che non si debba ricorrere all’esperienza altrui per imparare da loro.

Papa Francesco afferma che colui al quale viene affidato un compito di consiglio deve essere

un testimone: un testimone vicino, che non parla ma ascolta e poi dà gli orientamenti. Non ti risolve [il problema] ma ti dice: guarda questo, guarda questo, guarda questo..., questa non sembra una buona ispirazione per questo motivo, questa sì... Ma vai avanti tu e decidi tu!²⁸⁴.

Un'altra difficoltà deriva dalla *paura di soffrire* quando si corregge o si esige, diversa dal rispetto per i tempi e i ritmi della persona di cui si è parlato nel paragrafo precedente. Con questa negligenza delle funzioni non si cercherebbe il bene della persona ma si cercherebbe di evitare a se stessi un momento difficile. Un buon formatore deve anche avere dei momenti difficili e mettere il formando davanti alle proprie responsabilità. Altrimenti tradirebbe il

²⁸³ R. GUARDINI, op. cit., p. 37.

²⁸⁴ FRANCESCO, *Discorso all'incontro con gli studenti di Pontifici Collegi e Convitti Ecclesiastici di Roma*, 16 marzo 2018.

suo stesso ruolo e la fiducia che l'interessato ha riposto nelle sue mani quando lo ha cercato.

Il lavoro di formazione è un donarsi disinteressatamente. È molto gratificante, ma il bene dell'altro deve essere sempre al di sopra della ricompensa che può darci sotto forma di affetto, riconoscimento, eccetera. Sarebbe un disordine cercare di risolvere i propri bisogni affettivi nella relazione formativa. Non mi riferisco a formatori con grandi carenze, ma a persone normali che si sentono amate dai loro allievi o che vedono in essi la realizzazione del loro desiderio di generatività. Tutto questo è legittimo e di fatto si verifica naturalmente in ogni lavoro formativo, il che lo rende molto soddisfacente. Ma se il bene di colui che si sta formando richiedesse una correzione – sempre effettuata con delicatezza e carità – non sarebbe maturo da parte del formatore sacrificare il bene dell'educando per il mantenimento di un rapporto placido e sereno. Sarebbe cercare se stessi al di sopra del bene dell'altro, il che metterebbe un seme di insincerità al centro stesso del rapporto formativo.

All'estremo opposto, il formatore deve anche essere attento davanti a eventuali tentativi di invasione da parte dell'educando, nel caso in cui questo intenda trovare nel rapporto ciò che dovrebbe cercare in altri ambiti: per esempio, in famiglia o tra gli amici. Il rapporto formativo ha i suoi obiettivi, va fatto in un clima di affetto e fiducia, ma il suo scopo non è semplicemente che mi ascolti e mi incoraggi una persona con cui mi sento bene, ma che questa persona mi aiuti a essere migliore. Applicando quanto abbiamo detto nel capitolo sui rapporti nell'età adulta, il rapporto formativo assomiglia più al rapporto paterno-filiale che all'amicizia tra pari. Così come il padre deve agire come padre, non come amico, il formatore deve assumere il suo ruolo, anche se al di fuori delle conversazioni formative ci sono altri legami di tipo familiare, vocazionale, professionale o addirittura di amicizia. Di solito questa distinzione viene raggiunta in modo intuitivo, ma a volte – soprattutto con i giovani

o con personalità immature o malate – può essere necessario renderla esplicita.

Infine, il formatore deve saper prendere le distanze dai problemi degli altri. Non è chiamato a portare sulle sue spalle il peso del mondo, come il titano Atlante fu chiamato a portare la volta del cielo. Quando si ha un vero e proprio affetto per le persone da formare, al formatore dispiace vedere che non progrediscono quanto dovrebbero o addirittura si allontanano da ciò che è oggettivamente meglio per loro. Ma non può cadere nel pessimismo, nella frustrazione o nella perdita della propria pace interiore. C'è qualcosa che non va con il maestro che torna a casa depresso dopo un esame insoddisfacente o con il prete che finisce un pomeriggio nel confessionale abbattuto dalla debolezza della natura umana.

Il vero affetto per chi dipende da noi ci porterà al rispetto della sua libertà mentre lasciamo sempre una mano tesa, magari facendo come i pescatori, che sanno quando lasciare andare il mulinello affinché il pesce che cerca di scappare non finisca per rompere il filo. Soprattutto, le difficoltà lo porteranno a pregare con più insistenza per lui e a esercitare la propria fede nella bontà di Dio e nella forza della preghiera, che Egli usa per cambiare i cuori.

4. Ne vale la pena

Vale la pena essere un formatore. È laborioso perché richiede non solo tempo ma soprattutto testa e cuore. Col passare degli anni si prova la legittima soddisfazione interiore del padre che vede che i suoi figli sono andati lontano, anche più lontano di lui. “Una delle gioie più grandi di un educatore consiste nel vedere un allievo che si costituisce come una persona forte, integrata, protagonista e capace di dare”²⁸⁵. Poi, il formatore sente realizzato il suo inalienabile desiderio di generatività, che lo porta a far sua l'esclamazione di

²⁸⁵ IDEM, *Christus vivit*, n. 221.

ringraziamento di San Paolo: “Io piego le ginocchia davanti al Padre, dal quale ogni paternità nei Cieli e sulla terra prende nome” (*Ef* 3,14-15).

Alcuni dei formandi non arriveranno così lontano come avremmo voluto, o forse arriveranno facendo un'altra strada o raggiungeranno un punto diverso in cui saranno felici. In ogni caso, andranno per la *loro* strada e raggiungeranno il *loro* obiettivo. “Io ho piantato, Apollo ha irrigato, ma è Dio che ha fatto crescere. Ora né chi pianta, né chi irriga è qualche cosa, ma Dio che fa crescere. [...] Siamo infatti collaboratori di Dio, e voi siete il campo di Dio, l'edificio di Dio” (*1 Cor* 3,6-9).

INDICE

PRESENTAZIONE	5
1. Maestro, cosa devo fare per ottenere la vita eterna?	7
2. L'affettività e la sua formazione.....	8
3. Psicologia e formazione	10
4. Contenuto del libro.....	13
I - PERSONALITÀ E AFFETTIVITÀ	
CHE COS'È LA PERSONALITÀ	19
1. Nozione di personalità	19
2. Temperamento, carattere e personalità	23
3. I tratti della personalità.....	25
4. OCEAN: i <i>big five</i> della personalità.....	26
5. Il locus di controllo.....	32
6. I meccanismi di difesa dell'io	33
7. Applicazioni alla propria vita e al lavoro di formazione	35
8. Condizionati ma non determinati.....	38
COME VALUTARE LA MATURITÀ	39
1. È ora che maturi.....	39
2. Criterio zero: identità.....	42
3. Primo criterio: estensione del senso dell'io	43
4. Secondo criterio: cordiale rapporto con l'altro.....	46
5. Terzo criterio: sicurezza emotiva (accettazione di sé)	49
6. Quarto criterio: percezione realistica, abilità e impegni	51
7. Quinto criterio: auto-oggettivazione: comprensione di sé e senso dell'umorismo	52
8. Sesto criterio: concezione unificatrice della vita.....	55
9. Dalla maturità all'identificazione con Cristo.....	58
AMARE SE STESSI PER POTER AMARE.....	59
1. Dio, io e gli altri?	59
2. Come nasce l'amore per se stessi.....	60
3. Vedere se stessi alla luce di Dio	66
4. Umiltà e verità	69
5. Dio, gli altri e io.....	71
COS'È L'AFFETTIVITÀ.....	73

1. Il WhatsApp di un adolescente.....	73
2. Una possibile definizione.....	74
3. Limitazioni dell'affettività.....	77
4. Il peccato originale e le sue conseguenze.....	78
5. Riparare l'immagine di Dio.....	80
 SVILUPPARE L'AFFETTIVITÀ A PARTIRE DALLE VIRTÙ TEOLOGALI....	83
1. Una proposta tra tante	83
2. Fede.....	83
3. Speranza.....	90
4. Carità.....	93
5. Un terreno fertile.....	101
 II - CRESCERE INTERIORMENTE LUNGO IL CICLO VITALE	
 IL CICLO VITALE.....	105
1. Che cosa è il ciclo vitale	105
2. Gli stadi psicosociali	110
3. La teoria dell'attaccamento	112
 INFANZIA E ADOLESCENZA.....	119
1. Il bambino	119
2. L'adolescente	127
 L'ETÀ ADULTA.....	141
1. Il giovane adulto.....	141
2. La pienezza della vita.....	149
 MIGLIORARE IL CARATTERE NELLA VITA ADULTA: LA CURA DELLE RELAZIONI.....	165
1. La famiglia	165
2. Il lavoro.....	168
3. Gli amici	169
4. Senza confusione e con una chiara gerarchia	175
 LA TERZA ETÀ.....	179
1. Chi osa segnare l'inizio?	179
2. Delimitazione dello stadio	180
3. Manifestazioni dell'invecchiamento	182
4. Excursus: quando non c'è il pensionamento.....	190
5. Prepararsi alla vecchiaia.....	190

6. Una tappa per continuare a crescere.....	193
7. Prepararsi a fare il salto alla dimora finale.....	200
QUANDO LA FINE È VICINA.....	203
1. <i>On Death and Dying</i>	203
2. Prima fase: rifiuto e isolamento	204
3. Seconda fase: la collera.....	208
4. Terza fase: venire a patti	210
5. Quarta fase: la depressione	211
6. Quinta fase: l'accettazione	214
7. Accompagnare a una morte cristiana.....	216
 III - LA VIRTÙ CRISTIANA DELLA CASTITÀ	
PERCHÉ VIVERE LA CASTITÀ	225
1. Perché non posso godermi il mio corpo come voglio?	225
2. L'ingresso in una nuova vita.....	226
3. Un tempio per lo Spirito Santo.....	228
4. Il sesso è buono... vissuto con ordine	231
5. Il disordine della concupiscenza	233
6. La virtù della castità	237
7. I mezzi tradizionali.....	241
8. Affettività e castità	248
LA DIPENDENZA NEL XXI SECOLO.....	251
1. Il mondo virtuale.....	251
2. Vizio o dipendenza?.....	251
3. Dipendenza e internet	253
4. Un problema medico.....	257
5. Un problema sociale	260
6. Le persone più vulnerabili	267
AIUTARE A VIVERE LA CASTITÀ	273
1. Nuove difficoltà, nuovi mezzi.....	273
2. Un modo sano di usare internet	274
3. Personalizzare la soluzione.....	281
4. Catechesi, accompagnamento spirituale e confessione.....	283
5. L'aiuto professionale.....	288
6. Responsabilità morale.....	297

IL CELIBATO CRISTIANO	305
1. Dono e mistero	305
2. Affettività e celibato	310
3. L'affettività di Gesù	315
4. Un celibato psicologicamente sano	317
5. Situazioni che richiedono un particolare discernimento.....	323
IV - L'AFFETTIVITÀ MALATA	
I DISTURBI AFFETTIVI	335
1. La malattia mentale.....	335
2. Ansia.....	337
3. Tristezza e depressione	339
4. Stress professionale o sindrome da <i>burnout</i>	341
5. Prevenire la patologia affettiva.....	343
6. Quando arriva la malattia.....	363
I DISTURBI DI PERSONALITÀ.....	367
1. La personalità e i suoi disturbi	367
2. L'aiuto dal lavoro di formazione	370
3. Classificazione dei disturbi di personalità.....	375
3. La personalità evitante-dipendente	385
4. La personalità ossessivo-perfezionista.....	390
EPILOGO	397
UNO STILE FORMATIVO SANO.....	399
1. Due modalità di formazione	399
2. Gli stili educativi.....	401
3. La personalità del formatore	406
4. Ne vale la pena	420
BIBLIOGRAFIA	423
1. Bibliografia generale	423
2. Personalità e affettività	423
3. Crescere interiormente lungo il ciclo vitale.....	424
4. La virtù cristiana della castità	426
5. L'affettività malata	427
6. Uno stile formativo sano	427