

Istituto Edith Stein
Associazione privata di fedeli
per Formazione
in Scienze umane
nella Vita Consacrata e
Comunità Educative Ecclesiali

Edi.S.I.

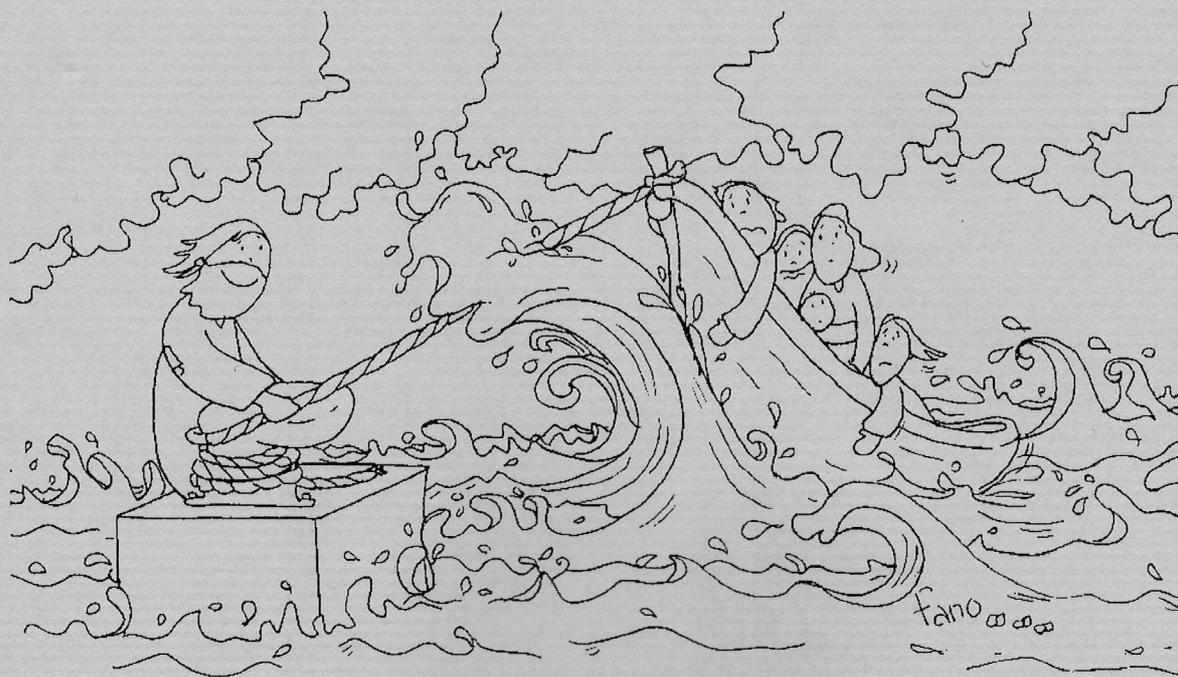


Sede Centrale
Via Curtatone 2 int. 5 – 16122 Genova
tel. 010.81.11.56 (ore 9.00 – 12.00 e 15,00 – 17,00)
cell. 338.280.76.23 e 338.50.75.610
e-mail istedisi@tin.it
edisi.segreteria@gmail.com
sito www.edisi.eu

**Convegno di Formazione
Religiosi Somaschi
SOMASCA (Lecco)
29 novembre 2016**

**Vivere la fragilità
nella luce della fede.**

Relatore **dr. Barbara Salvalai** – Psicologa Psicoterapeuta – Presidente Vicario Istituto Edith Stein Edi.S.I. – Movimento Comunione e Liberazione - Consigliere di Diaconia, Associazione Nazionale del Counseling di Ispirazione Cristiana - Counselor Trainer, Insegnante e Coordinatrice della Dinamica di Gruppo Formativo nella Scuola Edi.S.I. per Consulenti di Formazione in Scienze umane nella Vita Consacrata e Comunità Educative Ecclesiali – Milano



Premessa
Il significato del disagio

Un vero punto di crescita per la persona in Vita Consacrata o Presbiterale può essere riflettere sul come sa accettare o ha accettato e superato nella sua vita momenti di disagio o crisi, colti come momenti spirituali inevitabili e momenti di ulteriore crescita.

Il disagio o la crisi si riferisce ad un momento della vita caratterizzato dalla rottura dell'equilibrio precedentemente acquisito e dalla necessità di trasformare gli schemi consueti di comportamento che si rivelano non più adeguati a far fronte alla situazione presente.

Si tratta di un **"passaggio critico"**¹ ma la persona ne ha diritto, proprio perché il disagio fa parte del diritto a crescere fino a raggiungere la statura dell'uomo perfetto.

Il disagio ha il suo momento. Non può essere anticipato né saltato. Deve, come tutte le cose della vita, maturare.

Si tratta di considerare appunto quel momento preciso della vita in cui interviene una **rottura dell'equilibrio precedentemente acquisito**, ciò significa che la persona si trova disarmonicamente in contraddizione con i suoi riferimenti di fondo; la **rottura dell'equilibrio** implica un forte contrasto fra il passato e l'esperienza presente, tale da provocare la ricerca di nuovi **schemi di comportamento**.

Nella vita, esistono **tre diversi tipi di debolezze o limiti. Quello fisiologico** è legato alla provvisorietà della vita e al naturale processo di progressivo logorio delle forze fisiche; è un limite, evidentemente, destinato a crescere lungo la vita fino a diventare assoluto. **Quello psicologico** è in relazione con le immaturità che tutti più o meno ci portiamo dietro e che non sempre dipendono da una piena responsabilità; a volte sono difficilmente rimarginabili. Infine **il limite morale** si riferisce all'esperienza del peccato, come qualcosa che implica una certa libertà e responsabilità.

In pratica i confini tra un limite e l'altro non sono sempre così nitidi. Soprattutto perché uno stesso individuo reagisce normalmente nell'identico modo ai diversi tipi di debolezza presenti nella sua vita: la modalità, ad es. con cui accetta e riesce a integrare la malattia (limite fisiologico) sarà pressoché simile al modo con cui riconosce e affronta la sua immaturità psicologica e morale; se rifiuta l'una probabilmente rifiuta anche l'altra. C'è come un denominatore comune – costituito dall'indice personale d'integrazione del negativo – che collega tra loro le reazioni ai vari tipi di negativo presenti nella persona.

¹ cfr. P. Franco Fornari in Presbyteri n. 10 anno 2001

Parte prima
Alcune modalità di non accettarsi in "disagio"

Si diceva nella Premessa (riprendendo il citato articolo di P. Franco Fornari) **che il "disagio" è per la persona un passaggio critico e che attraverso questo passaggio la persona cresce fino a raggiungere la statura dell'uomo perfetto.**

Di fronte a un passaggio doloroso però, **la persona percepisce paura e talvolta impotenza.**

"E' un tempo di purificazione, non tanto e non solo dal nostro male, quanto dalla presunzione d'esser forti e senza cedimenti; dunque è anche tempo di sofferenza, di non comprensione, di morte del l'io narcisista con i suoi idoli e le sue illusioni.

Noi vorremmo essere uomini forti, apostoli capaci, asceti virtuosi, e crediamo che anche Dio sia d'accordo con questi nostri <<santi>> propositi e ci debba concedere, con la sua onnipotenza e naturalmente per la sua gloria, di attuarli. Torna in tal modo a galla una certa concezione di Dio, sul quale proiettiamo i nostri sogni frustrati d'onnipotenza e dominio, e che dovrebbe soddisfare le nostre piccole voglie di successo e gloria, quel dio della nostra fantasia sempre trionfante e glorioso, così sfacciatamente diverso e lontano dal Dio misteriosamente debole della croce

Riemerge pure **l'immagine di noi stessi** – quasi un riflesso di quella distorta percezione del divino – come uomini che devono per forza vincere, servi <<utili>> per il Regno; in realtà più padroni che servi, più preoccupati della propria gloria, potenza e santità che non di quella di Dio.

La potenza di Dio, infatti, passa attraverso la vulnerabilità dell'uomo: ci ha salvati attraverso la debolezza del Figlio, e da allora continua a operare la salvezza tramite la debolezza di chi riconosce pienamente la sua fragilità e impotenza; chi ha sperimentato un perdono che l'ha creato e continuamente lo ricrea; chi sa che non sarà mai perfetto, ma neppure desidera esserlo se questo vuol dire non saper godere della misericordia del Padre.

Quando un uomo scopre e accoglie la sua fallibilità, può divenire in quel momento strumento della potenza di Dio. L'apostolo, in particolare, è uno che ha spinto fino in fondo questa esperienza e soffre come nessun altro d'essere debole e inadeguato, ma gode perché si riscopre ogni giorno come un peccatore, e maggiore e più efficace è in lui l'azione divina"².

L'immagine di sé della persona in "disagio" viene profondamente intaccata, e pertanto la persona elabora inconsapevolmente delle modalità per "non dirsi" (= non accettare) la sofferenza e l'angoscia che tale "disagio" comporta.

In questo modo la persona cerca di trovare sollievo e di andare avanti, ma si tratta di un sollievo temporaneo.

Vediamo ora alcune di tali modalità per non "dirsi" il proprio "disagio".

1 – Con la volontà, mi passa tutto

La persona, inizialmente tendente a buoni propositi, constata che si sente sempre più scontenta, tocca quasi un vuoto dentro di sé.

Percepisce un passaggio nella sua vita (o per un trasferimento o per un innamoramento o per un cambio di servizio pastorale, ecc), **ma teme che guardare in faccia a tale passaggio la porti a controllarsi, a cambiare tutto, a ricominciare da capo, e non se ne sente la forza.**

Va allora verso una certa rigidità, elaborando dentro di sé che con la forza della volontà supera tutto.

Solitamente si tratta di persone rigide, spesso interessate ai temi che privilegiano la mortificazione, la rinuncia, lo sforzo di costruirsi una vita non contaminata dalle intermittenze ambigue delle emozioni.

La persona rigida è preoccupata di controllarsi e combattere la debolezza della propria natura: andare contro, resistere, fuggire. Lasciarsi andare, perdere il controllo, mancare di volontà è debolezza. A volte si ha l'impressione che queste persone debbano salvaguardare il loro impegno con unghie e con denti, quasi che lo possano smarrire al primo intralcio.

Sono persone alle quali **la volontà dà sicurezza, mentre il desiderio incute paura.** Procedere per volontà appare loro più tranquillo: c'è attenzione, controllo, sforzo, proposito. Progredire per

² cfr. P. Amedeo Cencini in "Testimoni" del 15.5.1985

desiderio appare un rischio che è meglio non correre: e se il desiderio sparisce? Si domanda; e poi il desiderio va curato e rinnovato, altrimenti si atrofizza! Meglio dunque la reazione automatica del dovere volontarista che fa fare le cose anche quando non si desiderano.

Il volontarismo è un espediente sbrigativo per affrontare il problema della perseveranza e sembra offrire parecchi vantaggi. **Grazie alla "forza di carattere" la persona si costruisce una immagine di sé positiva:** un tipo ben controllato e organizzato. Con la sua obiettività raffredda i sentimenti e – si pensa – più uno è distaccato e freddo, tanto più è serio e virtuoso.

Lo sforzo di tener duro dà l'illusione del progresso nell'impegno: resisto quindi cresco! Ma questa è un'illusione, poiché la volontà è assunta ad assoluto senza il sottostante spirito di amore che dovrebbe giustificarla.

Con tutti questi vantaggi si capisce quanto sia facile impostare la propria crescita sulla strada dell'eroismo senza macchia, senza paura, senza tappe di "disagio".

Sarebbe molto bello vivere senza dubbi, senza attrazioni per le alternative, senza intermittenze interiori. Il volontarismo dà l'illusione che questo sia possibile.

Nel volontarismo il senso di sicurezza deriva soprattutto dalla quantità di successo che la persona sente di aver raggiunto negando o reprimendo i propri sentimenti. L'arma del volontarismo è il controllo.

"L'adesione ai valori, l'impegno morale, la volontà di migliorare assumono uno scopo difensivo dell'io: non più la conseguenza di una scoperta di qualcosa che vale e nemmeno un mezzo per concretizzare la forza creatrice dell'ideale desiderato e amato, ma una assicurazione che lo aiuti a dirsi che il pericolo non c'è più. Non tanto il desiderio di amare ma la volontà di vincere le battaglie. Ad esempio, la moralità è vissuta come rigida adesione alle regole e dal comportamento in regola ne deriva un senso di soddisfazione e di sollievo come da un lavoro fatto <<come si deve>>".

Siamo lontani dalla logica della vera esperienza cristiana che suscita sempre una consapevolezza dei propri limiti che non possono essere sradicati a colpi di volontà ma redenti dalla grazia di Cristo"³.

2 – Continuo nel mio tran tran, intanto più di tanto....

In questo caso la persona non si sente di rimettersi in questione, non percepisce in sé la forza di fare dei cambiamenti in se stessa, e prende la strada di una certa **autosufficienza**.

Tende così a condurre una vita di routine, pure continuando la Vita Consacrata o Presbiterale, ma, si può dire, senza accettare nel profondo di mettersi in relazione né con se stessa né con gli altri né col Signore.

Esiste il suo piccolo mondo (anche apostolico) in cui tende a rinchiudersi, e basta.

Invece cogliere le difficoltà in se stessi, percepire delle diversità talvolta ha lo scopo di difenderci da atteggiamenti di onnipotenza, che ci può portare a sostituirci al Creatore, non assumendo la nostra **creaturalità**.

I momenti di "disagio" quindi aiutano a fare assumere questa caratteristica umana: l'uomo è una potenza limitata, e quindi **moderare l'autosufficienza significa fundamentalmente imparare a sentirsi parte, e non il tutto**.

Talvolta però la persona, sentendosi creatura, e creatura in "disagio", percepisce di non valere abbastanza, si sente quasi un oggetto inferiore, e ciò può arrivare ad intaccare la stima di sé abbastanza profondamente.

Nei momenti in cui la persona non si sente capace prova un forte senso di tristezza interiore ed elabora dentro di sé una convinzione sempre più diffusa che non è degna, che non ha nulla da offrire, che non è capace.

Tende così a estendere il normale senso di inadeguatezza, che la persona percepisce per es. di fronte a esperienze difficili o insuccessi temporanei, a tutta la sua vita, andando verso una incertezza e una tristezza di fondo. In tale modo la persona si ripiega su di sé e quasi percepisce che non solo le persone della sua Comunità/Istituto, ma quasi neanche Dio la possono aiutare a migliorare.

³ cfr. Alessandro Manenti, in "Testimoni", 15.5.1986

Henri Nowen raccomanda, per chi vive tali momenti di "disagio", di **evitare il rifiuto di se stessi**.

"Devi evitare non soltanto di biasimare gli altri, ma anche di biasimare te stesso. Sei propenso a biasimarti per le difficoltà che incontri ; ma biasimare se stessi non è una forma di umiltà ; è una forma di rifiuto di se stessi in cui ignori o neghi la tua propria bontà e bellezza.

Ogni volta che rifiuti te stesso, rischi di idealizzare gli altri. Vuoi essere con coloro che consideri migliori, più forti, più intelligenti, più dotati di te. Ti rendi così psicologicamente dipendente, spingendo gli altri a sentirsi incapaci di soddisfare le tue aspettative e facendo sì che gli altri si ritraggano da te. Questo ti fa biasimare ancora di più te stesso, e tu entri in una pericolosa spirale del rifiuto di te stesso e del senso del bisogno.

Evita ogni forma di rifiuto di te stesso. Riconosci i tuoi limiti, ma rivendica i tuoi doni unici e vivi quindi come uguale tra uguali.⁴ "

3 – E' colpa mia se sto così male. Vorrei morire.

<<Non sono amato>>, <<nessuno si accorge di me>>, <<il mio lavoro è inutile>>, <<non cambierà mai niente>>...: sono frasi che tutti noi abbiamo sentito e a volte pronunciato in momenti di scoraggiamento. Ma si tratta solitamente di momenti passeggeri e transitori che a una analisi più distaccata dei fatti lasciano il posto al recuperato senso della realtà: si riprende nell'impegno e nella speranza riconoscendo quelle emozioni come reazioni del momento dettate più da uno stato interiore di stanchezza che non dalla realtà.

Sono i normali momenti di depressione che colpiscono un po' tutti, e in particolare i Consacrati, dato che il loro essere e operare implicano sempre un progressivo distacco da sé e dal mondo: lavorare in perdita, rinunciare alla ricompensa, non monopolizzare le persone, superare i propri gusti in favore del bene comune...: sono tutte esperienze di distacco e di perdita che, a livello emotivo, possono essere fonte di depressione.

Ma solitamente la forza motivante del valore permette di superare questi momenti, per arrivare perfino alla gioia di certi distacchi.

Il problema nasce invece in un altro caso, e cioè quando la persona si arresta dentro queste situazioni di "disagio".

Le vive come dramma. Non riesce ad andare oltre e lentamente interpreta tutta la sua realtà alla luce di questa sofferenza. Si intristisce fino al punto di cadere in una depressione nevrotica: la tristezza e la malinconia non sono più passeggere ma diventano il metro con cui valutare se stessi, gli altri e la realtà.

La depressione nevrotica è un disturbo dell'umore caratterizzato da tensione e ansietà che si esprimono sotto forma di scoraggiamento, svalutazione di sé, disturbi somatici e lamentele ripetitive per sentimenti di inferiorità, impotenza e incapacità. Il sentimento centrale è la colpa, tanto è vero che la depressione è anche chiamata <<nevrosi da colpa>>.

Chi soffre di una depressione reattiva (diversa da una depressione psicotica) si lamenta di una perdita generale di godimento dei contatti sociali, del lavoro e dei divertimenti.

Non è solo triste ma anche pessimista. E' quest'ultima componente che costituisce l'elemento essenziale della depressione. La persona crede fermamente che ciò che le è accaduto continuerà ad accaderle sempre e che lo stato in cui si trova non cambierà mai.

Tutto per lei diventa un peso. Lascia da parte lo sforzo di uno sviluppo indipendente per appoggiarsi agli altri in modo dipendente e a volte provocatorio. Ma non trova ristoro negli altri, perché due sentimenti gli impediscono un rapporto maturo: la colpa per quello che ritiene di sé e la rabbia per quello che vede negli altri.

Rabbia e colpa sono una minaccia alla stima di sé: anche per la persona stessa è umiliante sentirsi avvilito e provare rancore per gli altri. Ma non riesce a reagire a questi sentimenti, per cui cade nella tristezza e nel pessimismo. Le rassicurazioni esterne non contano, le forze interne di reazione non sono più riconosciute. E così la persona in "disagio" e depressione si sente indegna, inferiore, colpevole: io non sono amabile, io non sono degno. Si chiude allora in se stesso in un isolamento cupo e a volte stizzoso.

⁴ cfr. Nowen – La voce dell'amore – Ed. Queriniana

Questo sentimento di non amabilità, si trasforma inconsciamente nel suo complementare: io non sono amato, io sono abbandonato. Cerca di riguadagnarsi l'amore perduto, con tutti i mezzi, fino ad assumere atteggiamenti che gli occhi altrui appaiono ingenuità e bambinate. Ma la persona continua a sentirsi non amabile e non amato, per cui non riesce più a riagganciare con gli altri. Avido di amore non lo ottiene mai. Ecco che allora può inconsciamente sfruttare e manipolare l'altro: chiede aiuto ma non si lascia aiutare, non concede soddisfazioni, sminuisce e svaluta l'aiuto ricevuto. Più uno lo consola e più lui si butta giù.

Chi cade nella depressione nevrotica ha spesso una struttura della personalità che lo predispone ed essa: senso di colpa, tendenza alla autopunizione, svalutazione di sé, pessimismo, facile scoraggiamento. Tutti segni, in sé irrilevanti, insieme, possono costituire il terreno di predisposizione. Al momento della difficoltà, impediscono alla persona di andare oltre e le fanno prendere la strada del non sentirsi amabile.

Occorre quindi saper individuare questi segni premonitori al loro primo insorgere (soprattutto nel periodo della formazione) per prevenire difficoltà future più grosse, non sempre superabili se affrontate solo quando il "disagio" sarà scoppiato in modo eclatante.

Oltre a una personalità predisposta ci possono anche essere fattori esterni e ambientali che favoriscono l'insorgere della depressione.

Ad esempio – ed è la faticosa goccia che fa traboccare il vaso – la perdita di una persona (genitori, Superiore/ra, ecc) amata, la partenza di una persona amica, la scomparsa di un appoggio emotivo, la delusione riguardo a chi aveva stimato e amato... possono disturbare profondamente la persona, soprattutto se ha un grande bisogno di appoggio emotivo per sostenere una stima di sé troppo povera (come nel caso del depresso).

Un altro fattore precipitante abbastanza frequente è il fallimento personale, reale o immaginario che sia. La fine di un incarico, la perdita del potere, della salute fisica, il ritiro/pensionamento... privano la persona di un sostegno morale alla stima di sé. La persona può sentirsi senza più difese e non riesce a controbilanciare il sopravvenuto stato di debolezza interiore con la rinnovata fiducia nella propria dignità, che nel caso del depresso è stata sempre carente ⁵.

Il cuore della depressione è il senso di colpa, ma non ogni sentimento di colpa è sintomo di depressione. Esiste infatti un sano sentimento di colpa che favorisce la trascendenza di sé: è quel senso di autocritica che mantiene in uno stato di crescita progressiva, impedendoci di sentirci degli arrivati o degli auto-sufficienti. Se questo sano sentimento di colpa non c'è, bisogna provocarlo (specialmente durante la formazione), perché provoca una sana tensione a raggiungere ciò che ancora non si è realizzato.

La colpa depressiva consiste invece nell'amarsi male, nell'autodisprezzarsi, e questo sentimento produce quello di non essere amati, con la conseguenza finale che la persona succube del senso di colpa non è più capace di reagire, e il "disagio" si cronicizza.

Tale colpa può portare al suicidio o a tentativi di suicidio.

Non ci si sofferma ora su tale problema, ma si sottolinea la necessità di prendere sempre in seria considerazione la persona in Vita Consacrata che desidera il suicidio. E' infatti possibile che attui dei tentativi e che uno di essi la conduca veramente alla morte.

⁵ cfr. Alessandro Manenti in "Testimoni", 15.1.1984

4 – Sono periodi normali che tutti attraversano, come si vede nella storia della Chiesa...

La persona in "disagio" fa fatica ad accettare se stessa ed il suo reale così com'è ; tende quindi a costruire delle teorie che possano favorire l'accettazione del presente fatto anche delle proprie fragilità. In questo contesto è presente la **razionalizzazione**, con cui la persona tende a giustificare razionalmente i propri atteggiamenti, e l'**intellettualizzazione**.

Attraverso la pista di intellettualizzazione la persona cerca di dare una giustificazione che risulti credibile su un piano logico e accettabile su quello morale. Pertanto cerca di dare una spiegazione di un sentimento, di una azione, di una condotta, di un rituale o di un sintomo di cui non si vuole scorgere le motivazioni profonde.

Può teorizzare su future aperture della Chiesa attualmente non ancora presenti, può presentare indebiti riferimenti alla Parola di dio, ecc.

Molto spesso quando la persona è in "disagio", non accetta di provare determinati sentimenti e li copre, dice di non provarli o che sono poco influenti. In realtà i sentimenti non si possono vietare, perché sarebbe come chiuderli in una gabbia e, mentre si ha l'illusione di averli eliminati per sempre, diventano più forti.

Spesso chi tende a coprire i propri sentimenti è convinto che in tutto debba prevalere la ragione. La persona sembra sempre in grado di controllare tutto, inattaccabile e resistente a ogni tipo di perturbazione che può capitare nella sua vita. Esteriormente appare sempre composta, come se nulla possa intaccare la perfezione a cui tende.

La ragione copre l'emozione e permette di andare avanti nei propri obiettivi, mentre l'emozione è vista come un elemento disturbante, una debolezza che non ci si può permettere, che può rendere vulnerabili e far apparire fragili e pertanto va eliminata.

Così rimane nascosta e soffocata, ma la persona in realtà continua a soffrirne dentro, perché le emozioni sono anche forze interiori che, anche senza la nostra volontà, tendono a indicarci la loro direzione.

Si tratta qui di aiutare la persona a portare il proprio disagio, non spaziando troppo su un negativo più astratto e universale, cosa che può allontanare la persona dal ritornare dentro di sé e dal mettere in atto le proprie potenzialità più positive.

Occorre qui **fare attenzione alla nostra modalità di razionalizzare** : se tendiamo noi stessi a razionalizzare, a risolvere i nostri momenti più negativi con ragionamenti, aiuteremo poco la persona.

**5 – Con la Comunità in cui mi ritrovo, non posso stare che male.
Ma la colpa è della Comunità, io non c'entro.**

Quando la persona percepisce qualche difficoltà dentro di sé, in questo caso può cominciare ad attribuire ai Superiori, alla Comunità, all'ambiente esterno la causa del suo stare male.

Via via, non si salva nessuno, e il proprio "disagio" non viene ammesso perché i Superiori sono sempre fuori, non si occupano della Comunità ; in Comunità ognuno pensa a sé ; la Formazione non è stata fatta seriamente ; i Provinciali si occupano dei "massimi sistemi" e non dei singoli ; pensano solo a tappare buchi nelle opere ; e così via.

Al livello più primordiale, nei confronti del senso di colpa (e in generale nei confronti dell'ansia che la persona percepisce per il proprio "disagio") si instaura una difesa attraverso un meccanismo di spaccatura in due della realtà, senza sfumature. Per esempio si formula un ideale *tutto buono* , a differenza della propria situazione percepita come *tutta cattiva* . Per mantenere questa divisione semplicistica, che sembrerebbe risolvere ogni dubbio in quanto il confine è netto, diventa necessario che ogni possibile ombra sia negata o rimandata ed addebitata ad un'altra fonte, in modo che non venga scalfita quell'immagine ideale tutta buona. Si può dire che in questo caso viene negata una parte della realtà e la colpa di un eventuale elemento cattivo presente viene proiettata su altri (es. il Religioso ha una relazione con una donna, perché la sua Comunità non gli offre un ambiente umano).

Si elabora così una **aggressività** verso gli altri o l'ambiente in cui la persona vive che si esprime attraverso **il proiettare** aspetti indesiderabili di sé sugli altri oppure attraverso la difficoltà a sostenere gli eventi scappando da una situazione ad un'altra.

Nella persona in "disagio" diventa così sempre più difficile l'accettazione non solo del "disagio" personale, ma anche del "male comunitario"

Si tratta del

- a - limite fisiologico nelle Comunità anziane e malate
- b - limite psicologico connesso con le immaturità personali in Comunità
- c - limite morale, cioè le pretese dell' "uomo vecchio" in Comunità
- d - E' importante avere il coraggio di guardare in faccia i punti deboli della Comunità perché essi hanno un loro ruolo nella crescita della persona, e nello stesso tempo portano a fare esercizio di misericordia.

Spesso la persona si sente dentro nel proprio disagio che viene confermato dal "male Comunitario", e non riesce ad avere momenti di percezione della Comunità come luogo di conversione.

Talvolta esprime accuratamente il proprio disagio all'interno del più ampio "male Comunitario" e tale accuratezza può coinvolgere. Può specialmente fare breccia dentro di noi se anche noi ci troviamo in un periodo in cui abbiamo qualche sofferenza per le prime nostre percezioni di "male Comunitario" che ci tocca nel profondo.

Quando la persona percepisce il "male Comunitario" e ce ne parla, può rinforzare in noi una certa nostra proiezione che ci solleva dal portare il disagio della persona stessa, attribuendolo alla Comunità (= proiezione).

Oppure può indurci una razionalizzazione che ci porta a ragionare sulle problematiche delle Comunità oggi (e così "stacchiamo" un poco dal peso che il disagio della persona ci fa sentire). Tutte queste modalità difensive possono sollevare, ma non aiutano a fornire elementi alla persona perché veda se stessa e il suo disagio, e ciò nonostante possa diventare propositiva, nonostante il "male Comunitario" che percepisce.

6 – Ci pensa solo il Signore, va tutto bene

Esiste anche un atteggiamento automatico **ottimista ad oltranza** (**Va tutto bene, quindi non c'è nulla da fare o da cambiare**) o **pessimista ad oltranza** (sto troppo male e per me non ci sono vie di scampo. Ciò può essere anche una difesa inconscia per non muoversi – in fondo si tratta di uno *stare bene nel proprio stare male*) che, anch'esso trova la sua collocazione in un affrontare la realtà in modo non realistico e con poca accettazione.

Sembra quasi che la persona, per non ammettere il proprio "disagio", tenda a **evadere nel sogno**. Ciò consiste nel rifugiarsi in un mondo fantastico (che può diventare anche quello dei Valori) più gradevole della realtà, oppure a vedere la realtà in modo unilaterale, ossia privilegiandone un aspetto.

Si tratta quasi di una **onnipotenza legata ad una sublimazione** in cui il vissuto negativo o pesante viene trasferito su un piano soprannaturale in cui la persona si sente quasi in un altro mondo. La difficoltà ad accettare la propria fragilità può portare a gonfiare la propria immagine ed a trasferire l'io attuale nell'io ideale.

**7 – Non sono in “disagio”, ho solo mal di testa e mal di pancia.
Sono malato, ma nessuno mi crede.**

La persona non ce la fa più a contenere la tensione procurata dal suo vissuto problematico e lo esprime attraverso il corpo. **La somatizzazione è un linguaggio simbolico del corpo, il quale si esprime dando i propri messaggi di malessere, cioè tristezza, stanchezza, stress...**

La pista di somatizzazione nel disagio si verifica quando la causa dei sintomi e disturbi non è organica ma è da ricondursi a uno 'stress psicologico' o a un 'disagio profondo'.

La somatizzazione può toccare qualsiasi apparato fisico e ogni organo con effetti di vario genere che hanno sempre una causa non organica.

Quando la percezione del proprio male porta la persona a difendersi col rivolgimento contro di sé (= somatizzazione), **una prima pista a cui fare attenzione è di non farsi coinvolgere tirando fuori noi stessi i nostri malanni somatizzati o no.**

Una pista ulteriore – tenendo conto che la somatizzazione dell'altro può trasmettere ansia - è verificare la propria capacità di attesa e di pazienza, perché la persona ha bisogno di sentirsi accettata coi propri mali somatizzati.

Ci sarà poi **la tentazione di non credere** (= insicurezza trasmessa dalla somatizzazione, anche se un sano dubbio è necessario) **alla persona e ai suoi malanni ; la tentazione del pensare che la persona è consapevole di evitare di guardare se stessa nascondendosi dietro ai suoi malanni** (mentre per lo più non è così).

Nei momenti in cui sapremo **accogliere sofferenza spirituale e sofferenza fisica** (anche se somatizzata), la persona percepirà la nostra accoglienza.

Forse rischierà di appoggiarsi a noi che tanto la capiamo, ma noi cercheremo di controllare la nostra dipendenza affettiva. Le rimanderemo tutto l'incoraggiamento possibile per permetterle di percepire le proprie potenzialità positive, di svilupparle e conseguentemente di ridurre le somatizzazioni.

**8 – Continuo nella Vita Consacrata, ma con un Dio “falso”
che prima conquista e poi trascura restando nel suo fango.**

Forse può essere una frase a effetto (anche se è stata detta con sofferenza da una persona reale), ma in tale modo si esprime un tipo particolare di “disagio”, che è quello della demotivazione.

Le **piste di demotivazione per il “disagio” della persona in Vita Consacrata e Presbiterale comportano lo smarrimento dei valori fino ad allora percepiti come vitali e di conseguenza lo scadimento della fedeltà ai propri doveri e, quindi, la riduzione o la perdita dello slancio ad agire.** Contemporaneamente il soggetto prova una certa sfiducia in sé stesso; questo può portare ad una chiusura alla realtà e alla relazionalità. Vi è una sorta di passività, autocritica e indifferenza specialmente verso i Valori.

Toccare nell'altro il demotivarsi e il decadere nell'area dei Valori, può portare reazioni diverse.

Se si tratta delle prime volte in cui si ha l'impatto con una persona consacrata demotivata, può scattare un desiderio di essere noi stessi quasi i soggetti principali per la rivitalizzazione della loro demotivazione Valoriale.

C'è così il rischio di diventare dei predicatori o credere di potere ridare entusiasmo parlando tanto dei Valori.

Inutile dire che questo può provocare nella persona l'effetto contrario.

Va infatti fatto spazio alla persona perché si senta accettata così come è, apparentemente senza Valori o in opposizione ad Essi.

Tale nostra accettazione potrà aiutare la persona a sperimentare il sentirsi accettata anche da Dio così come è, e quindi piano piano a recuperare il piano dei Valori.

C'è anche il rischio di credere di essere noi i difensori dei Valori, mentre i Valori si difendono da soli e si affermano da soli, data la loro bontà intrinseca.

Se si tratta di molte e ripetute volte in cui si incontrano persone consacrate demotivate (e quindi ci si espone ripetutamente ad esse e ai loro vissuti), **può scattare sia una nostra modalità di approccio moralistica** (es. richiamare agli obblighi che la vocazione comporta) **per**

rassicurarci, sia più profondamente può inserirsi in noi un contagio di disvalori o di demotivazione.

A proposito di ciò, noi stessi possiamo trovarci a rimettere in questione il nostro mondo dei Valori, lo stare in una Chiesa che appare così peccatrice, ecc.

Senz'altro ciò può essere positivo per noi, perché questo ci costringe a riaggiornare il nostro approccio al mondo dei Valori, andando verso l'essenziale, togliendo note talvolta troppo poetiche, collegando ogni tipo di sofferenza anche spirituale alla sofferenza vera della Croce in cui la resurrezione non era ancora visibile, distaccandoci da forme che prima ci portavano ai Valori e che ora ci sembrano limitate.

Il positivo nella destrutturazione del nostro mondo dei Valori per una nuova ristrutturazione può essere che sperimentiamo talvolta l'andare a Dio "a tastoni", sia nella nostra vita spirituale che nell'aiuto agli altri.

L'andare "a tastoni" è il contrario del sentirsi onnipotenti (= se ti aiuto, senz'altro ti cambierò – ma : se ti aiuto, insieme cercheremo in te le linee di aiuto per te),

è l'abbracciare pienamente la nostra creaturalità che ci fa dipendere dall'unico Creatore (= io ti aiuto, ma il risultato sarà secondo i tempi della tua evoluzione e del tuo cammino di Grazia, quindi può essere che non tocchi a me vederli, e non per questo mi devo sentire meno capace) , Creatore che vuole la salvezza sia di me persona che dell'altro in disagio.

Si tocca così l'essere veramente alla pari (non per compagnoneria, ma esistenzialmente)

con la persona che vive il suo negativo. Alla pari non significa che non lo possiamo aiutare, ma ci porta a non sentirci salvatori, perché il Salvatore è uno solo.

Riassumendo, questa fase della vita si può anche chiamare **notte oscura e deserto** con dubbi esistenziali e di fede, con assenza e lontananza (percepita) di Dio, con aridità umana e spirituale, con "disperazione". Tutto questo ha lo scopo di fare giungere la persona e chi la accompagna, nella ri – scelta delle proprie modalità di andare verso i Valori, a rimettersi in cammino. Ciò, per

a) per andare verso l'essenziale

b) per iniziare la semplificazione della vita che porta alla morte

c) per entrare nella dinamica morte/resurrezione

d) per sperimentare l'essere creatura che vive solo nella relazione col Padre

(cfr. Edith Stein - Scientia Crucis - Ed. OCD Roma)

Si riporta qui a questo proposito un passo del Card. Hume, monaco benedettino, quale sua testimonianza aperta.

"La mia vita spirituale è un vagare al buio, nell'oscurità più che un riposare e un rilassarmi nel paese delle meraviglie.

*Molto spesso persone che vivono una buona vita, mettendocela tutta per pregare bene e servire Dio, possono attraversare e di fatto attraversano **periodi molto bui**. Si sentono perduti. La **nebbia** attorno a loro sembra diventare sempre più spessa. Non riescono a vedere più nulla chiaramente. Sono in uno stato di agitazione o completamente vuoti. Non hanno più pace interiore. Hanno bisogno che qualcuno venga a dare loro una mano. La luce si è spenta nella loro mente. Non sentono più nessun calore nel loro cuore. Forse passano velocemente da un libro spirituale ad un altro senza trovare la soluzione, oppure sono alla ricerca di un direttore spirituale, ma invano.*

Ma si può reagire anche in altro modo: una pecora che si è allontanata dal resto del gregge finisce impigliata nei rovi. E più lotta per liberarsi, più rimane prigioniera.

Durante questa lotta un gran nebbione cala nella zona e nasconde agli occhi della pecora il terreno circostante. E' sola, persa e infelice. Ha esaurito le sue forze tentando di liberarsi. Poi, in mezzo alla nebbia, sente la voce del pastore. Non lo vede, ma sa che sta venendo a cercarla. Il pastore si avvicina, districa la pecora dai rovi e così la libera. In verità c'è di più : il pastore riporta sulle sue spalle la pecora là dove non c'è né nebbia né freddo, ma solo luce e calore.

*Molti di noi, convinti di fare del proprio meglio per pregare e rispondere alla volontà di Dio, vengono a trovarsi nelle **situazioni del genere. Succedono, io credo, affinché riconosciamo di avere bisogno dell'aiuto di qualcuno.***

*Dobbiamo imparare la pazienza. Dobbiamo aspettare. Forse dobbiamo attendere molto tempo **impigliati nei nostri problemi, incapaci di vedere dove dobbiamo andare.***

Quando Nostro Signore si definì Buon Pastore e poi ci raccontò la storia della pecora smarrita, abbiamo imparato qualcosa che non è solo molto utile, ma anche profondamente importante.

Spesso mi sento come questa pecora smarrita in mezzo alla nebbia, ma sono contento di restarvi aspettando che il Buon Pastore venga a trovarmi. Egli è contento che io sia paziente e confidi nella sua venuta.

Potrei leggere molti libri cercando una via di uscita ai miei problemi, potrei cercare sagge ed esperte guide spirituali e non trovare soluzioni. E' anche vero che Dio potrebbe parlarci attraverso un libro o una persona. Ma talvolta Dio ci fa aspettare, soli e confusi.

E' un processo purificatore che ci porta ad abbandonarci nelle mani di Dio.

'Nelle Tue mani Signore, raccomando il mio spirito'. Queste parole sono come dei suoni amici quando siamo disperatamente tristi. "Signore, ti supplico, continua a cercarmi! Ho bisogno che Tu mi trovi"⁶ .

9 – Se devo lottare così per andare avanti, lascio, perché ogni persona è fatta per la felicità.

In questo caso la persona in "disagio" sembra non sostenere **la normalità della lotta**, lotta che è tipica per chi intraprende e avanza nella Vita Consacrata e Presbiterale.

Forse la persona aveva elaborato una concezione di cammino verso Dio molto aureolata e felice, in cui la lotta viene automaticamente ritenuta da escludere. Sembra quasi che se la persona si mette dalla parte di Dio, Egli sia tenuto a dare continuamente consolazioni.

Può essere utile distinguere, con le parole di P. Imoda sj nel duo testo sullo sviluppo , il concetto di lotta religiosa dal concetto di lotta umana – psicologica.

La lotta religiosa è caratterizzata dall'incontro e dal confronto tra la persona libera e Dio. La lotta umana, psicologica si svolge invece tra 'attori' umani, tra un altro esterno (persona, circostanza, avvenimento) e un altro interno alla persona stessa. Questa distinzione tra lotta umana e lotta religiosa nella realtà non è naturalmente mai così chiara e netta. L'incontro con Dio è sempre mediato da rappresentazioni, elementi e fattori umani. La lotta umana con sé e con gli altri si svolge sempre in un campo che, quasi a prescindere da un riconoscimento psicologico soggettivo, si staglia su di uno sfondo che ontologicamente è religioso. L'intrecciarsi stesso e il confondersi, in qualche modo, di questi livelli, è precisamente la sfida posta da questo tema.

*Fino a che punto le tensioni, i conflitti e le stesse divisioni del cuore umano riescono ad acquisire un significato ultimo, religioso e cristiano ; oppure restano un dramma psicologico, umano, limitati ad un umanesimo privo dell'autentica autotrascendenza che si apre e tende a Dio ? E' qui che si pone la questione della 'spiritualizzazione ' autentica del cammino umano inteso come sviluppo, come domanda e come lotta. E' la sfida della trasformazione in lotta spirituale con significato religioso di una lotta situata sul piano umano, psicologico. E' qui che si pone, in modo molto concreto, il dilemma tra uno 'spiritualismo' da una parte, che rischia di rimanere disincarnato e astratto, e , dall'altra, uno 'psicologismo' che, nella sua pretesa concretezza e fedeltà al dato, rischia di rimanere senza un significato che 'tenga', senza sbocco e senza riferimento alla realtà ultima, a Dio. Quanti progetti di direzione spirituale, quanti scambi pedagogici che intendono affrontare l'incontro e la lotta religiosa, evocano l'immagine di una conferenza spirituale sul terrazzo di casa, mentre ai piani inferiori gli 'inquilini' si confrontano o si scontrano su 'problemi' di ordine ben diverso, più pragmatico o 'mondano', e pur tuttavia importanti e forse indispensabili per la vita. Quanto spesso la religiosità deve trovare 'sbocchi', per così dire, esterni, in attività, in organizzazioni o in lotte che finiscono per rimanere esteriori alla conversione del cuore ! Gli attori del dramma non sono sempre solo Dio e la persona libera, ma il confronto che si svolge tra due componenti umane della persona, un ideale che la persona si è dato o ha ricevuto, e la sua realtà concreta, attuale, rappresentata da bisogni e desideri. Poiché la lotta umana possa divenire lotta religiosa occorre non solo che l'ideale per cui si combatte sia in rapporto di armonia se non proprio in identità col volere di Dio, ma occorre anche che i desideri e i bisogni non sfuggano, per così dire, alla persona, ma vengano assunti dalla sua libertà."*⁷

In ogni persona consacrata è bene che vi sia l'evoluzione della capacità di "lotta".

⁶ Card. Basil Hume, Un Cardinale che cammina al buio, Cittadella Editrice, 98

⁷ cfr. Franco Imoda sj – Sviluppo umano. Psicologia e mistero – Ed. Piemme 1993 – cap.9 -§15

Per essere persone che sanno accettare se stessi e l'altro, occorre essere persone di lotta (=con se stessi, con l'altro che talvolta non corrisponde, con le strutture, ecc).

Essere accanto alla persona consacrata in "disagio" significa anche potenziare le proprie capacità di lotta, per aiutare l'altro a lottare con tutte le sue energie.

Nell'età più adulta può insorgere la crisi del significato della propria vita e la lotta, anche quella spirituale, tende talvolta a diminuire. Il rischio che corre chi è inserito da tempo in una realtà vocazionale può essere l'insoddisfazione generata dalla **routine**. Quando tutti i giorni iniziano a somigliarsi e quando i sogni di gioventù talvolta privi di realismo sono stati ridimensionati, si insinua la noia della regolarità. Allora la mente si chiede stancamente: **che senso ha tutto questo?** La vita si intiepidisce, priva come è di qualcosa che le imprima una unità, che le infonda un senso. Occasionalmente ci sono dei diversivi, ma si tratta di semplici distrazioni. E allora dobbiamo ritornare indietro per essere se stessi e ritrovare un'esistenza umana solida.

La crisi della fede e dei valori in età adulta ha lo scopo di fare scoprire il significato profondo del rapporto che la persona ha con Dio, un motivo per vivere e un motivo per morire.

Ebbene, il disagio della vita specialmente nei 50 anni è destinata a fare ritrovare il significato della vita della persona e a dare un senso all'universo che la circonda. E' il momento in cui si diventa troppo vecchi per essere giovani e si è ancora troppo giovani per essere vecchi. E' il momento della vita in cui si verifica la maggior parte delle depressioni, in cui maggiore è l'incidenza dell'alcolismo anche nella Vita Consacrata, in cui si registra il numero più alto dei suicidi.

Il problema di fondo è **la disillusione. Tanti dei desideri idealizzati nella giovinezza sono stati costantemente frustrati, e il gusto per la lotta è venuto meno.** La persona tende ad andare avanti guardando indietro.

Scrivo Jung descrivendo la lotta sotto una sua prospettiva: "Forse si chiedono: E dopo? - Dove sto andando? La risposta inevitabile deve essere la morte ed è stata compiuta almeno metà del viaggio. Per l'uomo o per la donna che solo poco tempo prima pianificava grandi cose, questa risposta deve essere un vero e proprio colpo, in quanto là dove un tempo la religione serviva a fare dell'ultima metà della vita un preparativo per ciò che sarebbe seguito, attualmente nell'esistenza di molte persone questa esperienza religiosa viene a mancare. Ora, sono convinto che non mi si sia mai presentato il caso di una persona di mezza età che non fosse dovuto a un'inquietudine spirituale. Quasi un terzo dei miei casi è costituito da individui che soffrono non tanto di una nevrosi non definibile a livello clinico, quanto di una mancanza di senso e di un vuoto nella loro vita. Tuttavia ho l'impressione che ciò possa essere definito a buon diritto come la nevrosi più generale che investe la nostra epoca. E fra tutti i miei pazienti che sono entrati nella seconda parte dell'esistenza non ce n'è uno il cui problema, in ultima analisi, non fosse quello di trovare una prospettiva religiosa in cui situare l'esistenza". **Ecco quindi il momento di rivedere e aiutare anche l'altro a rivedere i contenuti della propria fede in modo essenziale, profondo. E' la riappropriazione della fede risolta nell'età adulta** ⁸.

Certamente, proprio perché percepisce sofferenza, **la persona in "disagio" può pensare di cambiare scelta vocazionale per andare verso la "felicità" o la "libertà"**. In tale modo sembra confondere la "felicità" e la "libertà" con un'euforia non reale e con una libertà illusoria.

Che cosa può essere la felicità? Un intimo "ardore".

Non è facile questa definizione, perché spesso rischiamo di confondere la felicità con l'allegria, il benessere, il piacere, realtà che indubbiamente hanno a che fare con la felicità.

Forse possiamo definire la felicità come un intimo "ardore", quello provato dai discepoli di Emmaus e ripreso nel n.1 della recente Lettera Apostolica di Giovanni Paolo II *Mane nobiscum Domine*: "Rimani con noi Signore, perché si fa sera (cf. Lc 24,29). Fu questo l'invito accorato che i due discepoli, incamminati verso Emmaus la sera stessa del giorno della resurrezione, rivolsero al Viandante che si era ad essi unito lungo il cammino. Carichi di tristi pensieri, non immaginavano che quello sconosciuto fosse proprio il loro Maestro, ormai risorto.

Sperimentavano tuttavia un intimo 'ardore' (cf. Lc 24,32), mentre Egli parlava con loro 'spiegando' le Scritture. La luce della Parola scioglieva la durezza del loro cuore e 'apriva loro gli occhi' (cf. Lc 24,31). Tra le ombre del giorno in declino e l'oscurità che incombeva nell'animo, quel Viandante era un raggio di luce che risvegliava la speranza e apriva i loro animi al desiderio della luce piena.

⁸ cfr. John Powell - Abbracciare la vita - Ediz. Gribaudo

'Rimani con noi', supplicarono. Ed egli accettò. Di lì a poco, il volto di Gesù sarebbe scomparso, ma il Maestro sarebbe 'rimasto' sotto i veli del 'pane spezzato', davanti al quale i loro occhi si erano aperti."

Può essere allora utile domandarsi che cosa significa oggi provare un intimo 'ardore' ?

Che cosa solitamente lo suscita in noi ?

Forse ci fermiamo alle gioie e ai piccoli piaceri quotidiani ; forse cerchiamo cose concrete che ci facciano stare bene e vivere senza troppe preoccupazioni ; forse siamo spesso cariche di tristi pensieri come erano carichi i discepoli di Emmaus, senza tante speranze per il futuro.

O forse le parole del Signore ci sottraggono "all'oscurità della tristezza e della disperazione, suscitando in noi il desiderio di rimanere con Lui : Resta con noi, Signore" (cf. n.12 Mane nobiscum Domine) ; forse la comunione con i Confratelli della Comunità richiama l'intimo "ardore" che la solitudine può affievolire ; forse la passione perché la Congregazione si diffonda o perché le relazioni all'interno siano sempre più sincere e fraterne è un intimo "ardore".

Dall' "ardore" interiore alla felicità della "compassione fraterna"

Come ancora dice il recente documento sull'Eucaristia, "la creatura senza il Creatore svanisce ; la realtà umana non si giustifica senza il riferimento al Creatore" (n.26).

L' essere Fratelli di vocazione non si basa solo sull'aver abbracciato un comune carisma, ma si radica più lontano nel tempo : siamo creature tutti figli dello stesso Creatore. Senz'altro abbiamo caratteristiche diverse, veniamo da Paesi diversi, ma il nostro essere creature ci accomuna e ci porta all'uguaglianza davanti allo sguardo buono dello stesso Padre.

In questo modo felicità e compassione si toccano : per essere felici occorre il passaggio dall' "ardore" interiore alla compassione fraterna.

10 – Non ho più la vocazione, ho sbagliato tutto, è meglio che me ne vada

Talvolta il "disagio", pure limitato a un'area, tocca e coinvolge la totalità della persona. E specialmente **tale percezione del "disagio" nella totalità porta la persona a fare un improprio passaggio automatico, tra il percepire in sé aree di "disagio" e il non avere più la vocazione. La persona passa cioè impropriamente dal piano umano al piano soprannaturale : occorre fare attenzione a questo pericolo.**

La **totalità** comporta l'unità di fondo della persona umana tra tutte le sue componenti. Questo implica che il disagio non va semplicemente a toccare una parte, ma il soggetto nella sua interezza, tenendo presente che questo coinvolgimento totale non dice necessariamente esserci una fragilità su tutti i fronti. Questa modalità è visibile e riscontrabile spesso anche nella Vita Consacrata quando un problema di un area specifico va poi a investire tutta la persona.

Può essere il caso di un presbitero che ha una bassa autostima nel momento in cui vive la frustrazione di un insuccesso, che fa emergere questa sua fragilità; può accadere che venga totalmente coinvolto in essa a tal punto da mettere in discussione tutta la sua attività di apostolato, la sua identità più profonda e la sua vocazione.

Percependo il disagio così totalizzante, **la persona tende a farsi trascinare da tale percezione** (specialmente se in lei prevale il senso di incapacità a gestire tale negativo o disagio) **oppure che ne prende distanza, demandando ad altri** la soluzione di un problema percepito così grosso.

Può essere utile tenere conto che **la totalità del disagio percepito può esporre la persona a una emozione forte**, e riflettere su come solitamente la persona affronta le emozioni molto forti (con il ragionamento, ansia, perdita di distanza, chiedere aiuto agli altri, attendere un poco per decantare e poi affrontare, ecc).

In questa prospettiva si propone **uno schema** per il controllo e l'espressione dei sentimenti e delle emozioni, che comporta 4 passi.

A- Anzitutto occorre riconoscere le proprie emozioni, esserne consapevole, esaminare con onestà le proprie reazioni emotive, mettendo il nome giusto sull'emozione provata (es. simpatia, antipatia, rabbia ecc.).

B- Occorre poi accettare le proprie emozioni e non negarle. Ad esempio può essere difficile ammettere di avere paura, di sentirsi insicuri, o di provare rabbia. Ci sembra di perdere la faccia o la stima di noi stessi. Ma se accettiamo onestamente anche queste emozioni,

saremo più capaci di trattarle nel modo opportuno. In se stessa un'emozione non è né buona né cattiva; ciò che può essere buona o cattiva è l'azione che ne deriva.

C- Il terzo passo è riflettere sulle proprie emozioni, chiedendosi: "Come mai ho sentito così?".

I motivi possono essere trovati a due livelli. Uno che fa riferimento alle situazioni esterne; l'altro che è invece in rapporto con la nostra personalità più profonda.

D- L'ultimo passo è che bisogna decidere come esprimere l'emozione.

Ci sono tre possibilità:

- non esprimerla, tenerla dentro;

- l'espressione senza controllo = colpi di testa, esplosioni;

- l'espressione con controllo, ponendo l'emozione sotto il controllo della ragione e dei Valori Evangelici. Questa è la forma ideale per esprimere le emozioni.

Può essere utile applicare questi quattro passi durante i momenti di riflessione personale.

Percependo il disagio nella sua profondità, **la persona può contagiare un forte senso di impotenza**. Quasi ci si autoconvince che non possiamo fare nulla per lei.

Oltre quanto detto sopra sulle emozioni, occorrerà **essere consapevoli di quali bisogni solitamente noi mettiamo in atto quando ci sentiamo profondamente schiacciati**.

Saranno particolarmente positivi i bisogni di conoscenza (= ti aiuto ad approfondire per vedere come posso aiutarti meglio), di aiuto agli altri (= voglio riuscire ad aiutarti, anche se tu sei a pezzi), di reazione (= voglio riuscire a fare breccia su qualche cosa di positivo in te su cui tu possa lavorare e ripartire).

**11 – In Comunità chiudono gli armadi delle bibite a chiave :
non si può avere mai neanche un piccolo sollievo.**

Purtroppo il fenomeno dell'alcolismo è in continuo aumento anche nella Vita Consacrata (maschile e femminile) e Presbiterale.

E' molto difficile che la persona ammetta tale disagio in sé, anche quando può essere evidente che le bottiglie di vino e di superalcolici diminuiscono in Comunità. E' però anche difficile che la Comunità affronti questo problema del singolo e lo "porti". Spesso il tutto è passato sotto silenzio o delegato al Superiore/Superiora, che provveda a ricoveri ospedalieri eventuali o alla frequenza di gruppi di autoaiuto tipo Alcolisti Anonimi o altro.

Si intende con alcolismo — o meglio dipendenza dall'alcol — una condizione caratterizzata da un forte consumo abituale e prolungato di alcol e dalla comparsa di sintomi di astinenza quando si sospende improvvisamente il consumo.

L'alcool (etanolo o alcol etilico) è il costituente attivo di bevande come il vino, i liquori, la birra.

L'uso di questo liquido, preso in quantità moderata, procura un senso di benessere, rilassamento e fiducia che può aiutare la persona a socializzare più facilmente, ad esprimersi con serenità, a vivere episodi di euforia: sono questi effetti che facilmente poi trascinano ad aumentare la quantità, perdendo lentamente il controllo e abbandonandosi al gusto del bere, mentre il senso di fiducia e l'apparente aumento di efficienza mentale rapidamente si dimostrano illusori. Aumentando il quantitativo si riduce la capacità di concentrazione e di giudizio, mentre la fantasia si scatena in immagini di onnipotenza, che possono condurre a gravi rischi (come ad es. durante la guida di automezzi) con effetti anche mortali. Quantità eccessive conducono a forme di avvelenamento o intossicazione e spesso anche alla perdita di coscienza. L'attività del sistema nervoso viene depressa, il coordinamento motorio è alterato, la parola inceppata o scoordinata: l'aspetto dell'ubriaco o dell'alcolista cronico è davvero miserevole.

È da notare che non per tutti gli individui è necessaria la medesima quantità per raggiungere lo stato d'intossicazione: alcune persone presentano una tolleranza molto elevata (anche fino a alcuni litri di vino) altre invece una bassissima. Si tratta quindi di conoscere tempestivamente le proprie disponibilità per potere dosare adeguatamente la quantità di alcol che si può assumere normalmente, senza arrischiare un danno.

Ma quali possono essere le motivazioni all'assunzione di alcool? Le risposte sono diversificate, a seconda della situazione delle singole persone. Indubbiamente c'è un terreno comune, **la difficoltà dell'autocontrollo**. Le bevande alcoliche producono un vero piacere ed una sensazione momentanea di benessere e di rilassamento, che induce facilmente a reiterare la bevanda. In momenti di tensione o di stanchezza o di dolore, la facilità con cui si ottiene la dimenticanza, la distensione, il momentaneo oblio diviene un'attrattiva irresistibile e occorre una notevole padronanza di sé, una consapevolezza lucida del danno cui si va incontro ed una sensibilità viva alla propria dignità per riuscire ad imporsi il limite. Le prime esperienze di euforia, quando l'organismo è ancora libero, fresco nelle sue reazioni, possono lasciare un rimpianto ed invitare alla ripetizione; così lentamente, se non ci sono momenti di riflessione e la decisa volontà di non lasciarsi trascinare dalla prospettiva del piacere, l'assunzione di bevande alcoliche va aumentando.

Gli aspetti più logoranti dell'intossicazione non sono tanto quelli dello stato di forte ebbrezza, con sconvolgimento del pensiero e del comportamento — quelli sono evidenti di per sé — ma sono quelli sottili, euforici, vagamente fantasiosi nei quali il confine fra realismo e perdita di controllo è molto labile e la persona si degrada impercettibilmente agli occhi altrui, perde attendibilità e progressivamente viene messa da parte. C'è una squalifica di stima da parte dell'ambiente ed un atteggiamento sospetto di fronte a tutte le sue manifestazioni, anche nei momenti di lucidità senza alcol. È tutta la persona che ne scapita.

Si forma **un circolo vizioso**: l'interessato/a percepisce il calo della stima e ne soffre; si sente spesso preso in giro nei momenti in cui è preda della euforia o peggio della malinconia, dato l'effetto deprimente dell'alcol sul sistema nervoso; comprende di non godere più la fiducia delle persone in Comunità ed alla depressione biochimica si aggiunge la depressione psichica assai più grave nelle sue conseguenze. Il lavoro ne soffre, vi sono comportamenti abbandonici, spesso di disperazione, con tentativi di buoni propositi; ma l'autostima è ferita profondamente.

L'esperienza dell'**Associazione Alcolisti Anonimi** documenta l'origine prevalentemente psicologica e sociale della dipendenza dall'alcol: si tratta generalmente di personalità sane ma fragili, che hanno bisogno di un sostegno umano per riuscire a controllarsi e rinunciare al piacere immediato della bevuta abbondante, a fermarsi al momento opportuno per non eccedere; ma dietro questa attenzione critica occorre rinforzare l'intera dinamica emotiva, abituando a valutare la preziosità della vita e della salute, ad affrontare con coraggio e pazienza le inevitabili occasioni di disagio, a evitare gli stress eccessivi nel lavoro o nelle relazioni sociali, a credere nella propria capacità di risolvere i problemi più comuni della vita ed a chiedere sostegno nella Comunità o alle amicizie nei momenti di malinconia o di difficoltà.

La promozione delle relazioni Comunitarie costituisce un obiettivo da conseguire con ogni mezzo per realizzare una solidarietà, un sentimento di Comunità che impedisce di cadere nella depressione della solitudine. Occorre anche un'educazione alla tolleranza, vivere in una Comunità comunque sia, esige che si slitti sulle inevitabili differenze di gusti, nelle piccole cose, per valorizzare gli interessi comuni, che favoriscono la comunicazione e che soprattutto puntino su obiettivi sicuramente validi per tutti.

Occorrerebbe forse comportarsi in forma meno difensiva di fronte a chi, implicitamente, chiede solo un aiuto in un momento di "disagio". Un cenno d'intesa, una buona parola, un sorriso talvolta possono allentare l'ansia o l'angoscia, con semplicità e senza atteggiamenti da censore. Per tutti ci sono momenti di solitudine e di disorientamento. E mentre l'alcolista conclamato suscita sorrisi ironici o critiche mortificanti, qualche volta potrebbe essere invece opportuno accostarsi con rispetto e manifestare stima o fiducia. La creatività individuale con un po' di sensibilità può fornire qualche occasione per manifestare la solidarietà.

12 – Con lei (o lui) mi sembra di volare anche nella realizzazione della vita apostolica.

Un aspetto del "disagio" che la persona in Vita Consacrata o Presbiterale talvolta fa fatica ad ammettere è quello **dell'innamoramento**.

Talvolta la persona inizia a non essere chiara con se stessa, definendo amicizia quello che è innamoramento.

Talvolta la persona conduce una vita apostolica piena, ma si può dire che dopo avere dato tutta la sua giornata al Signore, si riserva per sé la compagnia affettuosa di una donna (o di un uomo nel caso di una donna) a cui raccontarsi.

Un tipo di innamoramento è la relazione tra un uomo e una donna (e tra due uomini o tra due donne nel caso di omosessualità), in cui almeno uno (o entrambi) ha i voti/sacerdozio.

Si tratta di una relazione "speciale", che, almeno in teoria, deve coinvolgere molta espressione di sentimenti, soprattutto verbale e anche qualche manifestazione di affetto (baci e abbracci), ma senza arrivare mai all'atto sessuale. E continua così indefinitamente, come se fosse quasi un fidanzamento perpetuo.

Le persone coinvolte, in genere, non tendono a difenderla come "un'ideologia generale", ma come un'eccezione nel proprio caso personale (es. è necessaria per la propria maturità affettiva).

Ci può essere tra i due una comunicazione verbale molto libera come fratello e sorella, o come fra confratelli/consorelle. Questa è una cosa positiva. Ma l'esperienza mostra che all'inizio le cose sembrano molto positive e poi cambiano.

Quando si incontrano tutto va molto bene. Però non è una situazione stabile.

La natura umana è fatta in modo tale che le aspettative crescono e con l'intimità che cresce interviene il desiderio di esclusività. Per natura siamo fatti per una complementarità psicosessuale con l'altro sesso.

Tutto il mondo comincia a ruotare intorno all'altra/o

Lo stato naturale per una persona adulta è il matrimonio, che è una relazione esclusiva.

Chi entra in questa modalità di innamoramento (una volta si definiva "terza via") entra in una situazione che in genere (normalmente) è passeggera. Come lo è il momento "estetico", idilliaco, che precede il matrimonio. È un periodo transitorio, poi cominciano i conflitti, le responsabilità, le difficoltà. Il matrimonio comporta una vita ascetica, forse non troppo drammatica, ma costante (mai un giorno libero con i figli).

Questa modalità tenta di rendere stabile o permanente una situazione, che non può essere tale.

In fondo è un tentativo di vivere un sogno senza andare nel reale. Nel matrimonio bisogna andare verso la realtà.

Alcune conseguenze possono essere :

- A breve scadenza la vita di preghiera sarà ridotta, ne soffrirà la vita comunitaria. "Dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore".
- Anche il senso della carità sarà compromesso: amare il prossimo. In un'amicizia esclusiva tutto l'affetto sarà dedicato ad una persona sola.
- Diventa anche più difficile sopportare un lavoro noioso.
- Poi si possono avere difficoltà a livello fisico.

Alcuni aspetti concreti possono essere :

- **Il problema non è avere dei sentimenti, perché se vengono è importante riconoscerli. Il problema è in termini del non controllarli.**

- **Non sono da escludere le amicizie** fra uomini e donne religiosi/e, ma qui si tratta di una relazione che tende all'esclusività: cioè, quando c'è una relazione dove un terzo dà fastidio (Ciò che è significativo non è tanto quello che si fa, ma l'atmosfera fra i due).

- **Le manifestazioni esterne variano secondo le culture**, quello che si fa in pubblico non fa problema. Quello che non si fa in pubblico o davanti ad altri e porta con sé un senso di esclusività non va bene.

- **Ci sono poi alcune manifestazioni**, come baci prolungati, che hanno di per sé un carattere sessuale.

- **In una relazione dubbia**, è meglio prevenire, che ristabilire un equilibrio perduto e tornare indietro.

- **Le comunicazioni verbali e non verbali** sono diverse tra uomini e donne, per cui il messaggio mandato e quello ricevuto possono essere cose diverse. Il che accentua le aspettative, come pure le delusioni.
- **L'accompagnamento**, in questi casi, è molto difficile (cfr. Freud: " essere innamorati è una psicosi normale"). Si può portare l'attenzione sugli effetti negativi, es. per la preghiera, la comunità.
- **Sarebbe utile un periodo prolungato di allontanamento**, ma elaborando quanto accade dal punto di vista psicodinamico, altrimenti si ripete in altro luogo e con eventuale altra persona.
- **Bisognerebbe che nelle case di formazione i principi siano chiari**, ma sia possibile per il giovane, che vive questi problemi, parlarne facilmente col formatore.
- **In questo campo la formazione deve raggiungere il livello individuale** (cfr. non i consigli dati in generale).

13 – Perché non posso continuare ad avere un compagno ?

Solitamente la persona omosessuale o lesbica nella Vita Consacrata non si ritiene una persona in "disagio".

Si ritiene una persona che ha un'attrazione erotica predominante verso persone dello stesso sesso, come l'eterosessuale ha un'attrazione erotica predominante verso persone dell'altro sesso.

Il tema dell'omosessualità è delicato e molto complesso: anche in questo caso si ritiene di dare importanza, più che alle tendenze della persona che si dichiara omosessuale o che ha problemi di identità sessuale, al modo che la persona ha di elaborare queste tendenze all'interno di tutto il suo progetto di vita, dando loro un significato. Considerare l'omosessualità solo in termini di "disordine" può prestarsi a gravi equivoci, soprattutto se essa risponde a componenti ormonali, o a fissazioni infantili, o a immaturità affettivo-sessuale, o ad una storia fatta di relazioni abitualmente omosessuali, o ad influssi culturali e ideologici.

Ma potremmo subito chiederci: **le nostre strutture sono preparate?** Una comunità religiosa, come comunità sociale, può accogliere uno che abbia questa identità sessuale? La nostra cultura vede la realtà dell'omosessuale come realtà adatta, accettabile?

Una comunità religiosa è disposta ad accettare una diversità sessuale?

Un presbiterio accetta un prete omosessuale?

E soprattutto: il nostro ambiente di norma dà quell'Accompagnamento (psicologico e spirituale) che è necessario? Può o non può darlo?

E quando anche questo aiuto ci fosse, rimarrà il problema del tempo necessario alla persona per vivere con pace la sua identità, e del livello di serenità a cui potrà arrivare in questo cammino, perché le persone che vivono in questo ambiente possono dire alla fine: "Sì, si troverà bene"; oppure "No, non si troverà bene" e anche se loro stesse si troveranno bene oppure no.

Certo, il problema è molto personalizzato.

La personalità labile, se rimane tale, sia eterosessuale che omosessuale non è idonea o farà molta fatica, perché certe debolezze accadono anche tra gli eterosessuali.

Potremmo indicare **alcuni segni di tenuta dell'io che appaiono all'esterno:**

- la persona capace di portare delle responsabilità;
- quella che, di fronte allo stress, sa reagire con emozioni appropriate;
- quella che nel vivere il quotidiano, accetta e vive le varie provocazioni senza particolari traumi;
- quella che è capace di affrontare con adeguata serenità le nuove situazioni.
- la persona che, quando deve svolgere un lavoro, sa portarlo avanti stabilmente, così come sa rimanere a vivere stabilmente nella sua comunità;
- quella che sa controllare la propria aggressività, l'ira e il bisogno di gratificazione sessuale;
- quella che è capace di concentrazione;
- quella che sa non abusare di alcol e di droghe.

Nella vita quotidiana non tutti e sempre possono essere d'accordo con noi, quindi

- la persona che sa affrontare la critica nella vita;
- quella che è capace di fare ordine nelle attività, negli studi, nella preghiera e nella vita comunitaria.
- La persona che ha interessi culturali, che si interessa di teatro, musica, letteratura ecc.;
- quella che sa svolgere un lavoro produttivo; - quella che ha capacità artistiche.
- La persona che, innamorata di Cristo, desidera e pratica una preghiera personale.

Talvolta il problema dell'identità sessuale viene affrontato all'inizio della Vita Consacrata o inizio vocazionale o Seminario ; talvolta perfino più tardi dopo la Professione.

In una lettera ⁹ l'ex P. Generale dei Domenicani, Fr. Timothy Radcliffe analizza questa possibilità (punto 2.4 b) e se ne riporta un brano.

"Come possono le nostre Comunità appoggiare e sostenere i Confratelli, quando questi affrontano il problema del loro orientamento sessuale ?

*Dobbiamo prima riconoscere che questo tocca profondamente il nostro stesso senso di chi noi siamo. Perciò questo è un problema delicato e importante per molti giovani che entrano a fare parte dell'Ordine, per due ragioni. Anzitutto vi è spesso **una fame profonda di identità**. Per molti giovani la domanda che stronca è : Chi sono io ?*

*In secondo luogo **a causa della prolungata adolescenza che caratterizza oggi molte culture, il problema dell'orientamento sessuale è sovente non risolto fino a tardi.***

Qualche volta riceviamo richieste di dispensa da Confratelli, perché solo tardi nella vita hanno capito che sono fondamentalmente eterosessuali e perciò atti al matrimonio".

*" **Se un Confratello arriva a credere di essere omosessuale, allora è importante che conosca che è accettato e amato così come è.***

*Può vivere nel terrore del rifiuto e dell'accusa. Ma **questa accettazione è pane per il viaggio, verso la scoperta di una identità più profonda, come figlio di Dio.***

Infatti nessuno di noi, eterosessuali o eterosessuali, può trovare la propria identità più profonda nel proprio orientamento sessuale.

Chi noi siamo nel più profondo di noi stessi, dobbiamo scoprirlo in Cristo.

Carissimi, noi ora siamo figli di Dio ; però non appare ciò che saremo, ma sappiamo che quando Egli apparirà, noi saremo simili a Lui, perché lo vedremo così come Egli è (1 Gv 3,2).

Mediante i nostri voti, noi ci impegniamo a seguire Cristo, e a scoprire la nostra identità in Lui. Appartiene alla nostra povertà di essere trasportati al di là di queste minute identità.

Alla radice di ogni altra possessività vi è il desiderio possessivo ultimo di essere se stesso : il desiderio che ci sia al centro di me stesso non quell'innominabile abisso, nel quale come in un vuoto, il Dio senza nome è inevitabilmente tratto, ma una identità che io possiedo, una identità che è definita dal mio possesso di essa .

Qualsiasi Confratello che renda il proprio orientamento sessuale centrale alla sua identità pubblica, fraintenderebbe chi egli è nel più profondo di se stesso.

Si fermerebbe su una strada laterale, mentre è chiamato a dirigersi verso Gerusalemme.

Ciò che è fondamentale è che possiamo amare e così essere figli di Dio, non verso chi siamo sessualmente attratti.

Ma questo non concerne solo il senso personale di identità di un individuo. Abbiamo una identità come Confratelli e come Consorelle, gli uni verso gli altri. Siamo responsabili per le conseguenze verso i nostri Confratelli di come noi ci presentiamo, specialmente in un'area così delicata come quella dell'orientamento sessuale.

Per cui, ogni Confratello deve essere accettato così come è.

Ma l'emergere di qualsiasi sottogruppo all'interno di una Comunità, basato sull'orientamento sessuale, risulterebbe altamente discriminatorio. Può minacciare l'unità della Comunità. Può rendere più dura per i Confratelli la pratica della castità che abbiamo professato. Può fare pressione sui Confratelli a pensare di se stessi in un modo che non è centrale alla loro vocazione come predicatori del Regno, e che forse possono alla fine scoprire come non autentico ".

⁹ 10.5.1998 – La promessa di vita – P. Timothy Radcliffe

14 – Sono relazioni saltuarie, senza importanza.

Talvolta la persona nega il proprio "disagio" quando percepisce difficoltà nell'area della sessualità, che possono affiorare in alcuni periodi della vita.

La persona cerca allora rapporti sessuali occasionali, sia per sentirsi virile, sia per rilassarsi, sia per trovare un momento di comprensione, sia per scoprire modalità di rapporti sessuali sempre nuovi e diversi che lo gratifichino.

La persona sembra fare particolarmente fatica a rinunciare a tali rapporti specialmente quando sono collegati alla percezione di una propria virilità attiva (= parte della stima di sé).

15 – Masturbarsi è per me ormai un'abitudine irreversibile.

Non si può dire che la masturbazione sia sempre presente nella persona in "disagio". Si può però dire che la presenza della masturbazione quasi come abitudine nella persona adulta in Vita Consacrata o Presbiterale può indicare una certa insoddisfazione e qualche difficoltà personale (intrapsochica), non necessariamente nel campo del celibato e della sessualità.

La sessualità infatti non si identifica solo in ciò che è razionale e definibile in termini logici, ma che esiste un mondo intrapsichico che parla un suo linguaggio e che vuole essere ascoltato. La storia di ognuno non è fatta solo di scelte consapevoli, ma anche del vissuto emozionale legato a scelte, emozioni che si costituiscono in un mondo inconscio che pesa notevolmente anche nell'interpretazione della sessualità.

Non si può quindi parlare di sessualità come di un'entità distinta a sé stante, ma essa va inquadrata nel contesto globale della personalità di un individuo.

Dal punto di vista fisiologico, la masturbazione significa per l'organismo arrivare, dopo l'eccitazione sessuale non attraverso il rapporto sessuale penetrativo di coppia, all'orgasmo sessuale.

Vediamo ora alcuni elementi comportamentali della masturbazione.

La masturbazione rappresenta un comportamento sessuale diffuso, **che è stato giudicato in modo differente nelle varie epoche della storia e nei diversi contesti socio-culturali.**

Accanto ad atteggiamenti legati alla concezione della masturbazione come grave perversimento sessuale, potenzialmente responsabile di malattie sessuali, "esaurimenti" e altri danni psico-fisici, oltre che come modalità di soddisfacimento sessuale disgiunto dalla funzione riproduttiva si incontrano posizioni sostenute dall'**idea della masturbazione come normale tappa dello sviluppo emotivo-sessuale di ogni soggetto**, mai responsabile di danni alla salute psico-fisica, se non nella misura in cui ha stimolato inibizioni o rappresenta l'unica o prevalente modalità di soddisfacimento erotico.

Anche Freud ritenne la masturbazione responsabile di una delle nevrosi attuali, la neurastenia, ma tale concezione è stata superata e attualmente, **da un punto di vista psicodinamico, possiamo immaginare tale comportamento come un'esperienza primitiva che offre al bambino la possibilità di provare a diventare indipendente, sperimentando sensazioni piacevoli in assenza del seno e della madre.**

La masturbazione rappresenta quindi uno degli aspetti dell'"alba delle funzioni autonome dell'io" offrendo al bambino la strada per esplorare il proprio corpo e la realtà esterna, e per vivere un iniziale dominio sulle cose.

La masturbazione svolge sul bambino tre funzioni. Innanzitutto consolida il piacere e le conoscenze relative al proprio corpo; rappresenta in secondo luogo un mezzo che aiuta a superare tutti i tipi di frustrazione; in ultimo canalizza l'eccitamento.

Un atteggiamento da parte dei genitori permissivo e comprensivo ma non incentivante verso il piacere che ne deriva aiuta il bambino a svilupparsi normalmente. Se invece l'atmosfera familiare è repressiva e vi sono altre situazioni che provocano ansia, la masturbazione può essere inibita, bloccata, e a volte sostituita da **altri comportamenti autoerotici, come l'enuresi, l'onico-fagia, il succhiarsi il pollice, lo strapparsi i capelli e le sopracciglia.**

Nella pubertà si assiste ad un aumento della frequenza del comportamento masturbatorio, aumento legato a fattori endocrini e al tentativo di scaricare una tensione che non trova ancora la via del rapporto sessuale.

Spesso l'adolescente pratica **la masturbazione in gruppo monosessuale**, esprimendo disprezzo per l'altro sesso, disprezzo che rappresenta il tentativo di mascherare l'eccitamento che l'altro sesso provoca.

Nell'età adulta la masturbazione tende a scomparire, o continua ma con minore frequenza, per ripresentarsi tuttavia quando i rapporti sociali divengono insoddisfacenti o quando determinate condizioni di vita (costrizioni, celibato, ecc.) costringono ad una assenza di partner.

La masturbazione reciproca può rappresentare una variante nella ricerca del piacere sessuale mentre quella solitaria può significare uno sfogo di fantasie infantili ritenute vergognose o la liberazione di una forte aggressività.

Comunque **quando è praticata in modo coatto, al di là del controllo razionale, o è preferita sistematicamente al rapporto sessuale, la masturbazione è solitamente espressione di situazioni conflittuali e di stati psicopatologici** (ansia, ecc.). Anche l'assenza completa di atti masturbatori, specie nell'infanzia e nell'adolescenza, può essere indice di una eccessiva inibizione sessuale e come tale va tenuta in attenta considerazione.

I Padri della Chiesa si sono sempre rivelati molto chiari e semplici nello scrivere sul problema della masturbazione, e questo può essere un esempio da percorrere per chi ha compiti formativi.

Questa loro libertà senz'altro aiutava le persone a esprimere le loro difficoltà chiamandole col loro nome.

Utile inoltre la distinzione, che non può essere comunque netta, tra l'eccitazione fisica (e rapporto con l'eiaculazione notturna o stimolazione notturna) **e l'eccitazione dovuta a immagini e fantasie sessuali** (oggi tramite TV, cinema, manifesti, e la realtà informatica di internet).

"Quando vai a teatro e seduto, pasci i tuoi occhi con visioni di donne svestite, dapprima godi, poi, però, sei divorato da una forte febbre.

La fatica di non guardare donne avvenenti non è così grande come quella di contenersi, dopo che si sono guardate: la prima fatica non fu neppure tale, ma dopo aver guardato, si richiede uno sforzo molto più grande per dominarsi.

Chi non ha esitato per nulla a vedere una donna nuda, come non cadrà mille volte? Forse che il tuo corpo è di pietra? O di ferro? Sei fasciato di carne umana che brucia più in fretta del fieno a causa della concupiscenza.

Spesso in piazza se ci avviciniamo a una donna rimaniamo conturbati: Tu a teatro, dove si riceve un così forte stimolo alla lussuria, guardi entrare in scena una donna impudente a capo scoperto, vestita di abiti ricamati in oro, dai gesti molli e delicati, contare canzoni che eccitano all'adulterio, proferire discorsi osceni, parole turpi e comportarsi così male che tu che sai puoi immaginare e tu ti pieghi in basso per vedere meglio e osi dire che non provi nulla? Non appena la lingua pronuncia il nome del ballerino, l'anima immagina il volto, la chioma, l'abito effeminato, tutta la sua figura più effeminata ancora. un altro a sua volta alimenta la fiamma introducendo nel discorso una meretrice, e le sue parole, il suo atteggiamento, il movimento degli occhi, la flessuosità della figura, i capelli ondulati, le guance dipinte, gli occhi bistrati.

Forse non avete provato qualche emozione anche mentre ne parlavo? Oh, non ve ne vergognate, non arrossite, avviene per necessità di natura che l'anima si disponga secondo il senso delle cose dette.

Perché l'essere turbati udendo queste cose è necessità di natura, ma il volerle udire non è necessità di natura, bensì peccato della volontà.¹⁰ "

Talvolta ci si interroga sul consenso dato durante il sonno. Certuni arrivano a sognare di avere un commercio carnale o contro il loro proposito o anche contro i buoni costumi. Questi sogni non sopravvengono se non per il fatto che, già durante lo stato di veglia noi ci rappresentiamo queste immagini non con la concupiscenza del consenso, ma in occasione di una conversazione che, per una ragione qualsiasi, è stata portata su tali argomenti. Di conseguenza queste immagini si ripresentano nel corso del sonno, cosicché, sotto la loro influenza e per un processo naturale, la

¹⁰ Giovanni Crisostomo. Omelie commento al Vangelo di Giovanni

carne si eccita ed emette attraverso gli organi della generazione il liquido seminale che, secondo il processo naturale, s'è ammassato, Per esempio non avrei potuto dire ciò che ho detto, se nello stesso tempo non ci avessi pensato. Ora, le immagini delle cose corporali, alle quali io ho necessariamente pensato, per dare queste spiegazioni, possono ripresentarsi nel corso del sonno con lo stesso rilievo con cui i corpi si presentano agli occhi durante la veglia: può allora prodursi ciò che, presso un uomo sveglio, non potrebbe prodursi senza peccato. Chi, dovendo parlare di un rapporto sessuale, perché è necessario che ne parli, potrebbe farlo senza rappresentarsi ciò di cui parla? Ora, **l'immagine che si produce nella rappresentazione di colui che parla appare nel sogno con un tale rilievo che non la si distingue più da una vera unione carnale, di modo che la carne subito si eccita e ne derivano gli effetti che sono la conseguenza ordinaria di questo movimento.** In ciò non c'è peccato più di quanto non ci sia peccato a parlare di queste cose nello stato di veglia: poiché non se ne può evidentemente parlare senza pensarci.¹¹ “

“Tutti elogiavano molto mio padre, un uomo che spendeva più di quanto permettesse il patrimonio familiare per non far mancare nulla a suo figlio... Ma, d'altra parte, mio padre stesso non si preoccupava poi di sapere come stavo crescendo al tuo cospetto, o Dio, e se ero casto... Ma quando proprio in quel mio sedicesimo anno di età, mi trovai per un certo tempo in vacanza dalla scuola presso i genitori, a causa di problemi economici familiari, i rovi delle passioni crebbero fin oltre il mio capo... **Anzi, mio padre, quando un giorno mi vide nel bagno, nel pieno della mia pubertà, con le caratteristiche dell'erompente adolescenza, forse già pregustando la gioia dei nipoti che gli avrei potuto dare, tutto contento lo riferì a mia madre...** Ella trasalì presa da pia trepidazione e timore e, sebbene io non fossi ancora battezzato, ebbe paura che io m'incamminassi per vie sbagliate... Ella mi chiedeva (e porto dentro di me intatto il ricordo dei suoi ammonimenti colmi di preoccupazione) di evitare la fornicazione e specialmente l'adulterio con le mogli degli altri”¹².

Il comportamento descritto con il termine masturbazione presenta alcune caratteristiche particolari che si possono qui analizzare.

■ **Esso si presenta** sia nei maschi che nelle femmine **con la tendenza ad essere un po' più frequente nei primi.**

■ **L'adolescenza** può essere un periodo in cui è presente più spesso, ma può manifestarsi **anche in età successive, compreso durante la terza età.**

■ Può **variare molto nella frequenza e nell'intensità:** può avere carattere episodico, come anche durare mesi o anni, può scomparire per un certo periodo e poi ricomparire può limitarsi ad una fase particolare della vita e poi non riapparire più in seguito.

■ **Solitamente il problema viene vissuto con sofferenza a volte anche acuta.** Inoltre tra i problemi attinenti alla sessualità è spesso maggiormente vissuto in solitudine, nel senso che è assai faticoso parlarne con qualcuno in quanto vissuto con particolare senso di imbarazzo, disagio, fastidio.

■ **Il comportamento assume molto spesso i caratteri della dipendenza e della ossessività:** il giovane si sente come intrappolato e costretto a ricorrervi in certi momenti. E' un tipico comportamento compulsivo: non è scelto dal soggetto, ma esse si impone a lui.

■ Considerare il comportamento autoerotico sempre e comunque come espressione di una personalità con problemi psicologici più o meno consistenti è forse parziale.

Si deve infatti tenere presente che **in certi momenti dello sviluppo di una persona o della realtà del giovane** (es. momenti di tensione, momenti di scelte impegnative, periodo formativo, ecc) **questo comportamento può essere associato al processo di scoperta di una nuova ed originale sensibilità psicofisica** e di per sé non è vissuto immediatamente dal soggetto con disagio e con senso di colpa .

Il senso di colpa si sviluppa in un secondo tempo, perdurando il comportamento masturbatorio.

Qualcuno vorrebbe far credere, soprattutto riferendosi ai giovani che la masturbazione non è un problema, fa parte di un normale processo di crescita, non provoca quei danni fisici che in passato

¹¹ Sant'Agostino De Genesi Ad litteram

¹² Sant'Agostino - Confessioni - Il libro

si paventavano, anzi non deve essere neppure vissuta come un problema perché può diventare un'esperienza gratificante e rilassante...

In realtà l'esperienza prova che anche se obiettivamente non c'è alcun danno, tuttavia **non si riesce ad eliminare la sensazione soggettiva di una vergognosa sconfitta personale.** Nonostante tutti gli argomenti tranquillizzanti in favore della masturbazione pochi – se mai ci sono – si sentono davvero felici con essa. La masturbazione nasce sempre dalla tristezza e dalla noia e mai dalla felicità.

■ A volte la persona si sente **profondamente annoiata e triste**, non riesce a combinare niente e a organizzare in modo soddisfacente le giornate: il bisogno di provare un attimo di "sosta" dal malessere profondo diventa sempre più irrefrenabile, ed ecco il momento masturbatorio.

■ Altre volte, dopo giorni di tensione in cui la persona ha dovuto affrontare compiti particolarmente impegnativi o si è dato totalmente agli altri, **improvvisamente una grande stanchezza la assale** ed avverte un bisogno impellente di fermarsi e di gustare come "ricompensa" un momento di piacere (autonomia).

■ In certi casi vive una situazione sul piano psicofisico di acuta sensibilità, **tutto il proprio corpo è come attraversato da un fremito e da un profondo bisogno di contatto anche fisico, al punto che sembra impossibile dominarlo** e basta uno stimolo anche minimo per scatenare una piacevole sensazione.

Invece è **un elemento di maturazione e di tenuta dell'io imparare a sopportare la tensione sessuale, senza tradurla immediatamente nel piacere.**

E ciò vale nei confronti di ogni tensione che si accumula nella persona per la mancata soddisfazione di un bisogno.

Più si impara a resistere sotto la tensione più energia si libera per diventare maturi. Rinunciare a qualcosa può essere difficile se si pensa che in tal modo non si ha ciò che si desidera, ma il soggetto in questo caso deve pensare che è chiamato a smettere di privare se stesso di qualcosa di importante. Egli scoprirà una nuova gioia interiore e un senso di libertà a mano a mano che può dire a se stesso: io sono capace di rinunciare, io posso smettere di continuare a privarmi di qualcosa di importante; io sono capace di dono e di donarmi a Dio e ai fratelli, senza trattenere nulla per me.

■ Può capitare ancora che **il soggetto sia assalito in modo improvviso e quasi imprevedibile da un intenso e acuto bisogno di essere amato e coccolato**, di essere oggetto di un amore tenero e dolce, e il comportamento autoerotico sembra perfettamente funzionale al soddisfacimento di tale bisogno.

Nella giovane o nella donna questo bisogno può essere collegato al ciclo mestruale (il desiderio sessuale e conseguenti fantasie si possono fare intensi nei giorni che precedono la mestruazione).

Il soggetto spera di trovare, attraverso l'esperienza di un intenso piacere sessuale una soluzione alla solitudine e al vuoto interiore.

Purtroppo sperimenta infallibilmente quanto V. Frankl: "a chi vuole il piacere, il piacere sfugge".

In questo caso **il comportamento autoerotico una volta sperimentato, acquista un carattere sempre più marcatamente compulsivo**: il soggetto cioè non può farne a meno. Si forma una concatenazione a livello mentale, per cui l'immaginazione anticipa il piacere nei momenti di solitudine e ciò acquista un potere di attrazione sempre maggiore. **Si crea una dipendenza.**

■ In certi periodi il soggetto è così **assalito e perseguitato da fantasie erotiche** che si fa sempre più acuto **il bisogno di concretizzare ciò che costituisce l'oggetto delle fantasie.**

■ Anche **forti sentimenti di rabbia verso se stessi, il disprezzo per la propria persona e la profonda delusione** che a volte il soggetto può provare nei confronti del proprio ambiente di vita o della propria Comunità possono acuire il senso di solitudine, di estraneità a tutto e far crescere il bisogno di intimità e di contatto con qualcuno al punto che la masturbazione diventa quasi una soluzione.

■ Non si possono dimenticare **le situazioni di tensione presenti in certe Comunità, la preoccupazione di perdere una persona amata, la paura forte di una prova che si deve sostenere**: in questi casi la masturbazione può svolgere la funzione di un sollievo momentaneo.

■ A volte la persona sembra toccare con mano alcuni **insuccessi, momenti di incapacità, di inferiorità, e tale situazione di incapacità può arrivare anche a toccare il suo rapporto con**

Dio. Attraverso la masturbazione la persona ratificherebbe, aggiungendo la "colpa" (che attribuisce al "peccato" della masturbazione), la sua incapacità.

Non sono capace + non riesco neanche a stare in Grazia di Dio perché mi masturbo = non sono idoneo alla vocazione scelta.

■ soggetto **rischia così di fare una trasposizione vocazionale in una situazione che è solo della sua psicodinamica.** E questo per lui diventa non solo negativo, ma lo porta a sbagliare nel proprio discernimento vocazionale.

Più che mai in questo caso si può dire che la masturbazione è un sintomo che rimanda a un problema più profondo e si può senz'altro affermare che il problema all'origine del comportamento autoerotico non sia di natura sessuale.

Di norma la situazione di insoddisfazione nei confronti di se stessi e della propria vita, nella giovane o nella donna **può essere collegata anche a un rifiuto inconscio della propria femminilità e alla difficoltà a vivere in armonia con il proprio ciclo.**

Spesso ci sono forme di tensione dovute al clima familiare o comunitario.

Altre possibili sentimenti di incapacità possono derivare da: compiti difficili da affrontare, senso di vuoto e di inutilità circa il proprio lavoro, mancanza di fiducia da parte degli altri, non accettazione del proprio corpo, frustrazione del bisogno di significato (che riguarda il senso della vita).

Don Aldo Basso riporta alcune parole ad una ragazza in un articolo sul tema della masturbazione sulla Rivista Testimoni (30.6.1998). *"Vedi, la sessualità è linguaggio. Essa è considerata come mezzo di comunicazione, rivolta a un'altra persona con cui vuole comunicare. Ma tu, al contrario, la rivolgi verso te stessa, in tal modo blocchi il processo che ti fa diventare matura. Il desiderio fa sentire la sua voce dentro una stanza vuota e risponde soltanto il silenzio. Esso continua a chiamare finché diventa un'espressione del tuo essere sola con te stessa, non parole rivolte ad un altro, ma semplice brama rivolta verso se stessi. E' questa mancanza di comunicazione che tu avverti quando chiedi: 'il desiderio sessuale non riguarda magari qualcosa d'altro?'. Il tuo cuore rimane insoddisfatto. Esso desidera ardentemente un rapporto ma questo non si realizza mai attraverso la masturbazione".*

La masturbazione dunque non è linguaggio, è silenzio, muto isolamento.

■ Infine, in certi casi, può capitare che la persona si ritrovi improvvisamente a ricorrere al comportamento autoerotico **quasi senza accorgersene, automaticamente**, e senza che apparentemente vi sia una giustificazione adeguata.

16 – Che c'è di male ? Chattare oggi è normale.

Oggi si può dire che in ogni Comunità l'uso del computer è divenuto di uso quotidiano, e forse ancora poco si è consapevoli dei vantaggi personali e delle difficoltà che tale uso può indurre.

Nel caso della persona in "disagio" può essere possibile che il computer diventi un mondo alternativo alla quotidiana realtà della Comunità, una possibilità invisibile di trasgressione, uno sfogo per le proprie difficoltà senza essere visti e giudicati da nessuno.

■ **Una attitudine che Internet può sviluppare è l'attitudine a rivelarsi.**

Certamente **occorrerà valutare la modalità del rivelarsi, ma si può riconoscere che l'attitudine al rivelarsi è comunque qualcosa di positivo.**

Nella vita reale una relazione profonda richiede un certo livello di intimità: la disponibilità a rivelarsi. Gradualmente si comincia a sentirsi a proprio agio con l'altra persona, a fidarsi sempre di più di lui/lei e a comunicare i propri sentimenti, i sogni, i dubbi, sicuri di non essere respinti o biasimati.

Internet è uno strumento a volte freddo e impersonale, ma altre volte addirittura "iperpersonale". Seduti davanti allo schermo del computer ci si può sentire relativamente anonimi, distanti e fisicamente in zona di sicurezza, ma **a volte si sperimenta invece un senso di vicinanza nei confronti della persona dall'altra parte del video, più forte di quello provato per qualsiasi altra persona nella stanza accanto.**

Accade di rivelare molto di se stessi, si è attratti e si esprimono grandi emozioni, anche se si dispone soltanto di una tastiera. Quando si è davanti alla tastiera ci si può concentrare su se

stessi, sulle proprie parole e sulle sensazioni che si vogliono trasmettere; non ci si deve preoccupare del proprio aspetto fisico, di quello che si indossa o altro. On-line è possibile convogliare tutte le proprie energie sul messaggio.

Il rischio è quello di idealizzare il proprio interlocutore, una persona che si conosce solo con lo pseudonimo dell'e mail e che ha confidato molti dettagli intimi della sua vita, ma non il suo nome, né l'indirizzo né il numero di telefono: è come una tela con poche pennellate iridescenti, il resto dell'opera è lasciato alla propria fantasia e immaginazione.

Probabilmente la maggiore tendenza ad aprirsi quando si è seduti davanti al computer incoraggia una maggiore espressione di sé e una maggiore intimità.

La facilità con cui si può inviare un messaggio e mail o un "biglietto di saluti" elettronico promuove anche maggiori e più frequenti scambi comunicativi.

■ Iniziando a cogliere alcuni problemi specifici dovuti al tipo di rapporto che la persona può abituarsi ed avere in rete, si può sottolineare **l'anonimato**.

L'anonimato, anche illusorio, è un potente elemento dello scenario di Internet. Sicuri che non è possibile risalire a sé in modo diretto, la persona si comporta in maniera meno inibita dalle convenzioni e dalle norme sociali. Questa condizione presenta lati positivi, per esempio permette di discutere liberamente argomenti anche molto intimi in condizioni di relativa sicurezza.

L'anonimato su Internet è un fenomeno in continuo mutamento; anche gli strumenti per identificare gli utenti sono in continua evoluzione, così come le tecniche che permettono di conservare l'anonimato. Il successo degli sforzi per trovare le tracce di una persona è dovuto in parte alla determinazione e all'abilità di chi cerca e di chi è cercato. Anche se l'identità di un individuo è in qualche modo rintracciabile, **la sola sensazione di anonimato sembra essere sufficiente per stimolare comportamenti disinibiti.**

Una caratteristica del mondo online che probabilmente favorisce la disinibizione comportamentale è il fatto di lanciare messaggi a distanza. Gli utenti di Internet sono sparsi per tutto il globo: i membri di una comunità virtuale, o i partner di una conversazione possono trovarsi alla porta accanto così come dall'altra parte del globo; comunque non sono mai nella stessa stanza, cosa che garantisce una distanza fisica sempre superiore a quella degli incontri tradizionali. E' più facile attaccare qualcuno se è fuori dal campo visivo e molto lontano; non possiamo vedere l'espressione dolente e ferita del suo volto e ci sentiamo immuni in caso di contrattacco.

Si è parlato prima del rivelarsi e **forse la persona riesce più facilmente attraverso la rete a rivelarsi perché vi è l'anonimato.**

Ma nei rapporti comunitari l'anonimato non è cosa possibile.

La Comunità interpella personalmente e la persona nel suo cammino formativo iniziale e permanente è invitata a rivelarsi, ma con implicanze personali.

Ciò significa **esporsi all'altro con un grande gesto di fiducia e di affidamento.**

E questo può essere rallentato in chi è abituato a rivelarsi prevalentemente in modo anonimo.

■ Un ulteriore problema che la persona può elaborare dato il suo rapporto con Internet è **il perdere tempo, il riempire i momenti di vuoto interiore collegandosi in rete, fino a non controllarsi.**

Ciò non è facilmente riscontrabile perché in ambito comunitario sono spesso molti i motivi leciti per cui la persona consuma il suo tempo davanti al computer: depliant sulla Comunità, composizione del sito del proprio Istituto, composizione di libretti di canti, ecc.

E quindi **solo la persona può accorgersi se il suo stare davanti al computer è diventata una dipendenza oppure no.**

Certamente **se è una dipendenza si risconterà in seguito, anche in altri ambiti** (cibo nel giovane Consacrato o in quello di mezza età, eventuale assunzione di alcol nei Consacrati anche giovani, rapporto con la TV, ecc).

La questione della potenziale perdita di tempo dovuta all'utilizzo di Internet è oggi più che mai attuale.

In alcune ricerche, man mano che aumentava il tempo trascorso on-line, le persone mostravano una diminuzione dei momenti di comunicazione in Comunità e anche una riduzione nel numero delle persone frequentate nella vita reale. Il maggiore utilizzo di Internet si associa anche a un maggiore senso di solitudine e di depressione.

Il paradosso consiste nel fatto che Internet è soprattutto una "tecnologia sociale" dalla quale ci si aspettava un aiuto nell'allargare i propri orizzonti sociali e nel migliorare le proprie potenzialità comunicative.

Questi dati preliminari invece lasciano intendere che si è verificato qualcosa di diverso, almeno per alcuni. ***L'ipotesi è che le persone che fanno un uso eccessivo di Internet sostituiscono gradatamente le profonde relazioni Comunitarie e sociali della vita reale con le relazioni più superficiali e di qualità inferiore offerte dalla nuova tecnologia, con il risultato di sentirsi più sole e depresse.***

La perdita di tempo rischia di diventare una voragine senza fondo. Alcune persone arrivano a fare un uso tale di Internet che il loro atteggiamento diventa assimilabile a un ***disturbo comportamentale*** o ad ***altre forme di comportamento compulsivo***; trascorrono ore e ore, anche intere giornate collegate alla rete incapaci di disconnettersi e di allontanarsi dal computer mentre tutte le attività e le relazioni sociali cui si dedicavano in precedenza vanno deteriorandosi sempre più.

Tonino Cantelmi propone su Famiglia oggi (gennaio 2001) un elenco di veri e propri ***disturbi patologici detti Internet Related Psychopathology***: ***il gioco d'azzardo on-line compulsivo*** (Compulsive on-line Gambling), ***la dipendenza sessuale on-line*** (Cybersexual Addiction), ***la dipendenza da relazione cibernetica*** (Cyber Relationship Addiction), ***la dipendenza da giochi di ruolo in rete*** (MUD's Addiction) e ***la dipendenza da ricerca di informazioni*** (Information Overload Addiction).

Le persone più attente al loro ambiente e che cercano di mantenere sempre il controllo su di esso sono le principali e più vulnerabili candidate a sviluppare questo disturbo. Le persone che credono di poter controllare gli eventi si comportano come se realmente ne avessero la possibilità; hanno una visione positiva e ottimistica della loro capacità di influire sull'ambiente circostante. Persone simili possono anche subire maggiormente il fascino di Internet per la libertà di controllare che offre.

■ Un punto più problematico riguarda ***la ricerca della sessualità "di nascosto" che la persona può essere tentata di ricercare in Internet anche durante lo stesso periodo formativo.***

Notizie sensazionali e scandalistiche a parte, su Internet esiste realmente del materiale a sfondo esplicitamente sessuale al quale si può accedere anche accidentalmente. Si può trovare nella propria casella di posta elettronica un invito non richiesto per visitare un sito erotico; si tratta dell'***azione aggressiva*** di pubblicitari di basso livello che inondano la rete con messaggi collettivi inviati a tutti gli iscritti delle mailing list di cui riescono a trovare l'indirizzo. La natura stessa del mondo virtuale facilita l'accesso al materiale erotico: anonimato, distanza fisica e la sensazione di non essere responsabili delle proprie azioni contribuiscono a creare alcune differenze nella natura della pornografia del cyberspazio, nel modo di utilizzarla e negli effetti che esercita sul comportamento umano.

Alcuni sostengono che il sesso virtuale debba essere considerato un fenomeno di interazione sociale e alcuni lo considerano molto attraente come forma di apprendimento individualizzato, di sviluppo e di esplorazione.

L'esplorazione di alcuni aspetti della sessualità su Internet può andare molto lontano; alcuni siti piuttosto strani presentano pratiche sessuali difficili o addirittura impossibili da immaginare nella vita reale a causa di inibizioni morali, della censura sociale, del rischio fisico e delle conseguenze legali.

Le cause sul perché la persona ricorre a momenti "di nascosto" anche nel suo periodo formativo sono parzialmente assimilabili dal punto di vista psicodinamico a quelli per cui ricorre alla masturbazione.

Si aggiungono qui alcuni elementi più tipici del rapporto tipico con la pornografia in rete. ***Per prima cosa le persone che utilizzano Internet usano la pornografia per passatempo o per eccitarsi sessualmente***, sicuramente con maggiore frequenza rispetto a ciò che avrebbero fatto se, come in passato essa fosse stata disponibile solo attraverso le fonti tradizionali.

In secondo luogo la pornografia diffusa via Internet a più ampio raggio d'azione e una maggiore accessibilità per un numero più elevato di persone rispetto alla pornografia a diffusione tradizionale. Questa è comunque una caratteristica di tutto il mondo di Internet.

Terzo punto, la natura stessa di Internet favorisce la disinibizione comportamentale che osserviamo spesso in altre situazioni online. Le persone si sentono più libere di leggere storie

erotiche sullo schermo o di guardare immagini a sfondo esplicitamente sessuale al loro computer, ma probabilmente non sarebbero mai entrate in un cinema per adulti né avrebbero assistito a uno spettacolo erotico. Su Internet è anche maggiore la libertà di esplorare ambiti della sessualità quali feticismo, devianza e sottoculture alternative in modo che non erano nemmeno immaginabili in passato.

■ Parzialmente collegato al punto precedente può essere ***l'uso delle realtà virtuali come evasione, come sfuggire dal senso del proprio limite, che nella Vita Consacrata o Presbiterale può presentarsi.***

È del tutto intuitivo il nesso tra l'amplificarsi delle categorie di spazio e di tempo in cui viene iscritta l'esperienza e una certa ***vaga e sottile sensazione di onnipotenza.***

A volte si può cogliere anche un altro nesso: così come l'esperienza psichedelica, l'esperienza virtuale, nel bene e nel male, reca con sé questo allargamento della mente, questa ***possibilità di evasione***, e allora, se il mondo naturale, Comunitario, ecclesiale e sociale non mi piace, potrei essere tentato di sostituirlo con uno artificiale, ritagliato a modo mio dall'enorme trama della rete.

Ma viceversa, posso sperimentare anche ***un tremendo senso di finitezza***: come sono piccolo e limitato, anche se passassi tutte le mie notti e i miei giorni in rete, esplorerei poco più che un angolo di questo paesaggio infinito, e non ce la faccio a scegliere, cogliere, dare senso, alla messe di cose, immagini, possibilità che vengo scoprendo, posso vivere un'esperienza molto intensa, euforizzante, ed accorgermi subito dopo di quanto è fuori scala rispetto alla mia dimensione umana.

Riprendendo un articolo di Aldo Giordano¹³, egli coglie che in ***alcuni momenti della propria vita l'abisso della stessa vita per essere sopportabile non sembra avere altra via che rivestirsi di una illusione,***

"Mi sembra che la sessualità virtuale sia la frontiera più avanzata di questo tentativo di immergerci in una teatralità trasfigurante di tipo totalmente artificiale. Il virtuale sospende l'uomo in una dimensione diversa sia dal dato concreto sia dal mero immaginario: l'uomo viene sprofondato in un'artificialità creata dalle proprie mani. Viene coinvolto in un puro sentire, trasformato in una universale cosa che sente senza scopi e senza limiti.

Si tratta di una sessualità che tenta di sfuggire dalla precarietà del dato puramente naturale, spingendosi verso l'artificiale che gli permette di vivere un nuovo eccesso.

C'è un'originaria intuizione vera in questo tentativo: per uscire dai limiti della propria individualità, dai limiti di ogni rapporto con l'altro, dai limiti irrigidenti dello spazio e soprattutto per sottrarsi alla rapina inesorabile del tempo occorre un movimento di negazione della propria individualità per tentare un cammino ek-estatico di uscita da sé, dallo spazio e dal tempo, ma l'esito è lo sprofondare in una sessualità neutra, del tutto impersonale, senza volti, senza amore, senza dolore e senza piacere, senza scopi, senza rapporti... la sessualità è ridotta a puro sentire.

Il virtuale vuole superare il limite degli spazi facendoli confluire insieme e rendendoli fluidi fra loro: gli spazi non sono più definiti, determinati, ma totalmente indeterminati, porosi, puramente esteriori. Così vuole concentrare il tempo nell'istante, senza futuro né passato: il tempo non scorre più, perché non c'è né memoria né fini da raggiungere, c'è il puro sentire. E soprattutto questo esperire è sempre possibile, è una chance che si ripropone continuamente. Gli attimi del tempo si riorrono sempre alla sensazione e ogni istante

*sembra immenso. Il soggetto nega se stesso per immergersi in questa dimensione e navigare nel sentire senza limiti: anche il proprio corpo diventa fluido e sembra capace di entrare finalmente in una dimensione di universalità, in un mondo senza confini. Si cerca di partecipare di una universalità che sia trascendente i limiti della mia individualità ristretta nel mio corpo finito e sovrabbondante i limiti del corpo di un altro, **si entra nel panteismo del puro sentire come in un nuovo spazio che appare energia magnetica capace di tenere insieme tutti i pezzi dell'universo.***

Quindi, il senso profondo del virtuale, ed in particolare della sessualità virtuale sembra stare nel tentativo "eccessivo" di superare le scissioni della vita, entrando in una nuova dimensione capace di riunificare i frammenti. C'è la consapevolezza che i limiti inerenti la propria individualità e al rapporto con l'altro possono essere superati solo con un movimento di autosvuotamento per poter accedere ad un nuovo mondo senza limiti di spazio e di tempo. Questa nuova dimensione - che è

¹³ Aldo Giordano - Studentato teologico di Fossano - in Informatica e Affettività - ed. Città Nuova

un nuovo spazio e un nuovo tempo – si può realizzare in termini del tutto artificiali: questo sembra l'estremo potere creante dell'uomo.

*Si cerca una nuova unità che renda vivibile il tragico della vita, ma in realtà si trova il neutro, l'artificiale, il vuoto, l'anonimato. l'assenza radicale della bellezza dei volti, l'oblio degli altri. Il movimento del superamento della propria individualità, che implica il momento negativo dello svuotarsi, immerge in una realtà dove esiste solo la cosa: non è più l'uomo che sente, ma l'uomo è immerso nella cosalità che sente, non è più il singolo che sperimenta il paesaggio o l'azione, ma il singolo è trasformato in paesaggio, in azione. La spersonalizzazione è la caduta nella realtà della cosa; la scomparsa del soggetto apre uno spazio illimitato, ma tragicamente vuoto. Non esistono più i problemi del rapporto con l'altro, né strascichi né ripicche ma il prezzo pagato è la catastrofe del comunicare con il nulla. **E' la tragica illusione del fascino dell'inesistente, del vuoto di senso.***

L'artificiale è ancora uno spazio illusorio dove sparisce l'altro, la persona, la libertà, il rapporto e quindi è la catastrofe dell'amore, la vuota solitudine."

Buon cammino!!!

Domande per il lavoro di gruppo o personale

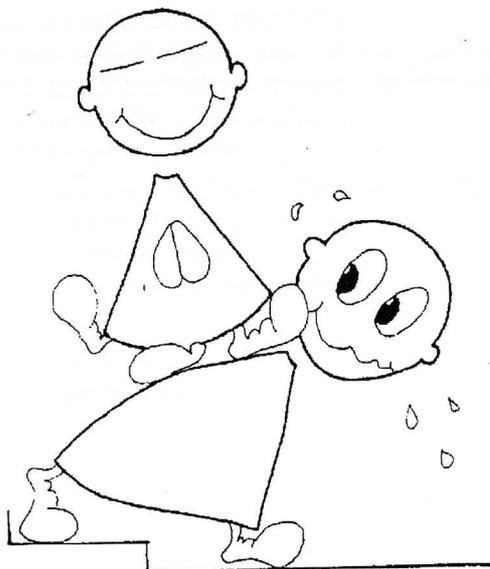
1 – Disagio personale e partecipazione Comunitaria.

Come pare che la Comunità possa essere luogo del “portate i pesi gli uni degli altri” ?
Personalmente come posso contribuire in questo ?

2 – Quale dei “disagi” esposti mi pare più possibile da prevenire, per evitarne una certa cronicizzazione ?

Quali mezzi sembrano più idonei per tale prevenzione ?

3 – “Disagio” e “compassione fraterna”. Come crescere nell’aiutarsi com’unitariamente ?



Portate i pesi
gli uni degli altri...

Indice

Vivere la fragilità.....	1
nella luce della fede.....	1
Premessa.....	2
Il significato del disagio.....	2
Parte prima.....	3
Alcune modalità di non accettarsi in "disagio".....	3
1 – Con la volontà, mi passa tutto.....	3
2 – <i>Continuo nel mio tran tran, intanto più di tanto</i>	4
3 – E' colpa mia se sto così male. Vorrei morire.....	5
4 – Sono periodi normali che tutti attraversano, come si vede nella storia della Chiesa.....	7
5 – Con la Comunità in cui mi ritrovo, non posso stare che male.....	7
Ma la colpa è della Comunità, io non c'entro.....	7
6 – Ci pensa solo il Signore, va tutto bene.....	8
7 – Non sono in "disagio", ho solo mal di testa e mal di pancia.....	9
Sono malato, ma nessuno mi crede.....	9
8 – Continuo nella Vita Consacrata, ma con un Dio "falso".....	9
che prima conquista e poi trascura restando nel suo fango.....	9
9 – Se devo lottare così per andare avanti, lascio, perché ogni persona è fatta per la felicità.....	11
10 – Non ho più la vocazione, ho sbagliato tutto, è meglio che me ne vada.....	13
11 – In Comunità chiudono gli armadi delle bibite a chiave.....	14
non si può avere mai neanche un piccolo sollievo.....	14
12 – Con lei (o lui) mi sembra di volare anche nella realizzazione della vita apostolica.....	16
13 – Perché non posso continuare ad avere un compagno ?.....	17
14 – Sono relazioni saltuarie, senza importanza.....	19
15 – Masturbarsi è per me ormai un'abitudine irreversibile.....	19
16 – Che c'è di male ?.....	23
Chattare oggi è normale.....	23
Domande per il lavoro di gruppo o personale.....	28
Indice.....	29