

# IL RUOLO DELL’AFFETTIVITÀ NEL DINAMISMO DELLA CRESCITA SPIRITUALE

Mihály Szentmártoni sj

## Introduzione

Il ruolo dell’affettività nello sviluppo della personalità è sempre stato un argomento controverso. Dal punto di vista della psicologia la domanda si pone sull’utilità del controllo degli stati emotivi. Dal punto di vista dello sviluppo religioso s’indaga sulla funzione dell’affettività nella formazione della capacità di credere; infine, dal punto di vista della spiritualità il dilemma si situa tra una vita spirituale basata sui sentimenti, o piuttosto sulla razionalità.

Più di venti anni fa p. Charles André Bernard ha avuto un’intuizione che a quell’epoca sembrava quasi temeraria, ma lui l’ha seguita come la sua stella ispiratrice con tenacia e convinzione: la teologia affettiva, ossia il ruolo positivo dell’affettività nella vita spirituale<sup>1</sup>. In questa breve relazione vorrei segnalare alcuni nuovi sviluppi in questa direzione, non insinuando che tutto sia merito di p. Bernard, ma dimostrando senz’altro che la sua intuizione è stata un’idea di avanguardia che oggi ha una ricca conferma. La mia indagine si articola in tre parti: in primo luogo esamineremo la dinamica delle emozioni in generale; poi ci interrogheremo sul ruolo dell’affettività nell’esperienza religiosa; infine, ci soffermeremo su alcune emozioni specifiche nella vita spirituale.

## La dinamica delle emozioni

La psicologia della personalità s’interroga sull’opportunità e sui limiti del controllo delle emozioni. Donde ha origine l’interesse per il controllo emotivo? Dal punto di vista sociale, il controllo è importante perché inibisce *azioni* che sono spesso nocive, come l’aggressione. Dal punto di vista dell’individuo, il controllo degli *stati* emotivi è considerato come desiderabile perché lo protegge dalle distruttive conseguenze del sentimento nei suoi adattamenti all’ambiente.

Che i sentimenti a volte abbiano effetti ostacolanti sulla realizzazione di fini è qualcosa di familiare a tutti noi. È tanto evidente da far affermare ad alcuni psicologi che l’effetto del sentimento è *sempre* negativo e ostacolante. Secondo il loro ragionamento, là dove c’è il sentimento i processi razionali sono necessariamente disturbati, il che è sempre da considerare negativo per la realizzazione dei fini. Altri psicologi non hanno una visione così negativa riguardo al valore dei sentimenti. Mentre concordano nel ritenere che i sentimenti spesso ostacolano i processi razionali, ne fanno notare il valore consistente nel dare energia all’azione dell’organismo.

L’ipotesi di un controllo minimo possibile delle emozioni è stata proposta da Cannon (1929). Il suo punto di partenza sono i cambiamenti fisiologici che accompagnano sentimenti come rabbia e paura. La sua teoria è che questi cambiamenti fisici - aumento del respiro, della pressione del sangue, tensione muscolare, ecc. - mobilitano l’organismo per una pronta e vigorosa azione. L’uomo impaurito può scappare più velocemente dai suoi inseguitori, l’uomo rabbioso può attaccare il suo nemico con più ferocia. In questo modo, i cambiamenti fisiologici che accompagnano l’emozione possono aiutare a realizzare il fine, perciò non è opportuno un loro controllo.

C’è comunque una limitata utilità in tutto questo. Perciò, l’ipotesi dell’utilità del controllo delle emozioni invoca come argomento le conseguenze negative delle emozioni, per esempio, l’uomo impaurito, nella fretta, può non vedere una più efficace via di fuga dal suo inseguitore; l’uomo rabbioso può essere avventatamente condotto ad attaccare un nemico più forte di lui ed esserne così sconfitto, per quanto ferocemente la sua rabbia gli permetta di lottare.

Nell’insieme questi fatti sembrano portarci alle seguenti generalizzazioni: 1) Per sentimenti come la rabbia e la paura, il sentimento può aiutarci a rendere possibili più vigorose risposte motorie. 2) Rabbia e paura intense possono interferire con processi *razionali*. 3) Che il sentimento sia ostacolante o facilitatore dipende dal carattere particolare della situazione. Per esempio: da una

---

Tratto da *Teologia e mistica in dialogo con le scienze umane* (a cura di M.G. Muzj), Primo Convegno Internazionale "Charles André Bernard" (Atti), San Paolo, Cinisello Balsamo 2008, 232-240.

<sup>1</sup> Ch. A. Bernard, *Teologia affettiva*, Ed. Paoline, Cinisello Balsamo (Mi) 1985 (ed. fr.: *Théologie affective*, Cerf, Paris 1984).

parte c'è il giocatore di tennis che, essendosi arrabbiato, perde il coordinamento dei movimenti muscolari necessaria per giocare bene; dall'altra parte, abbiamo il campione olimpico dei pesi massimi che ci dice che si prepara all'incontro forzandosi deliberatamente a provare odio per qualcuno. Similmente, c'è il leader politico il cui odio per il paese confinante è così forte che gli impedisce di raggiungere con esso un accordo - accordo che sarebbe di reale vantaggio per il suo paese. Opposta nei suoi effetti è la persona giustamente arrabbiata che trascina gli altri con la forza delle sue convinzioni su un certo argomento.

Possiamo anche interrogarci sulla desiderabilità o meno delle conseguenze dei sentimenti meno attivi, dei sentimenti, cioè, che coinvolgono una più componente minore di energia fisica e di azione motoria. Generalmente, quando abbiamo a che fare con questi sentimenti meno attivi, ci preoccupiamo di meno delle conseguenze *immediate*, ostacolanti o facilitatorie che siano, di adattamento alla situazione, di quanto non facciamo con la paura e la rabbia, mentre siamo più preoccupati dalle conseguenze più remote nel comportamento della persona. Cosa possiamo dire delle conseguenze di sentimenti come l'amore o l'orgoglio?

L'amore può senz'altro essere di detrimento per i processi razionali della persona. La capacità di descrivere e giudicare la persona amata in una maniera obiettiva può essere indebolita. Ma l'amore può anche aumentare la comprensione dell'altro, rendendo una persona più paziente di fronte ai suoi errori, più interessato a conoscerlo meglio. L'amore può allargare il suo spazio vitale e ampliare le sue prospettive.

Sentimenti di orgoglio eccessivo possono condurre la persona fuori strada; a causa della vanità e dell'arroganza una persona può perdere la prospettiva di se stesso: "L'orgoglio precede la caduta." Ma all'opposto, l'orgoglio può anche servire come un forte aiuto per sostenere uno sforzo meritevole<sup>2</sup>.

### **Emotività ed esperienza religiosa**

Provvisi delle nozioni di psicologia generale, torniamo adesso alla religiosità, più precisamente all'esperienza religiosa. Il nucleo dell'esperienza affettiva è costituito dalle emozioni percepite e individuate dalla persona nella vita quotidiana (per esempio gioia, rabbia, paura), mentre i sentimenti che accompagnano questa esperienza attuale, cioè la sfera dei pensieri e dei ricordi, costituiscono l'orizzonte dell'emozione. L'essenziale, il cuore dell'esperienza affettiva sta allora nel *sensu di sé*. Anzi, l'affettività è un appello a realizzare se stessi<sup>3</sup>. Seguendo le analisi di Pradines, Ch. A. Bernard propone la seguente definizione di affettività: "L'affettività è la risonanza attiva, nella coscienza dell'uomo, del suo rapporto esistenziale con l'ambiente e del suo stato vitale"<sup>4</sup>. È la capacità di vibrare con ciò che avviene dentro e/o fuori la persona, poi di sintonizzarsi con questo e comprenderlo come il proprio vissuto. Il noto psicologo della religione A. Vergote afferma che l'affettività è il luogo naturale dell'esperienza religiosa, perché porta l'uomo verso la totalità, in un modo diretto<sup>5</sup>.

### **Le emozioni tra le virtù della vita cristiana**

L'affettività svolge un ruolo importante non solo nell'esperienza religiosa in generale, ma anche nello sviluppo spirituale cristiano. Una proposta interessante proviene da Robert C. Roberts che tratta le emozioni come virtù cristiane e dimostra in modo convincente che esse sono una strada verso la crescita spirituale. Le emozioni entrano in modo naturale nella vita spirituale del cristiano. Di fatto si possono distinguere quattro diverse categorie delle virtù: virtù emozionali, virtù comportamentali, virtù della forza della volontà e virtù delle abitudini<sup>6</sup>.

<sup>2</sup> D. Krech, R. S. Crutchfield, *Elements of Psychology*, Knopf, New York 1959, pp. 230-264.

<sup>3</sup> J.-P. Holemans, "L'affectivité, appel à la réalisation de soi", in *L'épanouissement affectif de la femme*, Desclée de Brouwer, Bruges 1968, pp. 23-33.

<sup>4</sup>Taff, p. 22; p. 23 fr.

<sup>5</sup> Cfr. A. Vergote, *Psicologia religiosa*, Borla, Torino 1967, pp. 98-99.

<sup>6</sup> Cfr. R. C. Roberts, "Emotions Among the Virtues of the Christian Life", *Journal of Religious Ethics*, 20 (1992) 1, 37-68.

Le emozioni possono diventare virtù a doppio titolo: possono avere qualità morali e possono motivare buone azioni. Nella vita cristiana le emozioni svolgono un ruolo importante. Anche la denominazione di molte virtù cristiane contiene già il nome di qualche emozione, per esempio speranza, gioia, pace, contrizione, gratitudine, compassione.

Propriamente parlando, nessuna emozione è di per sé una virtù. Azioni e emozioni sono eventi episodici; essi si verificano in un tempo determinato e in determinate circostanze per poi sparire. Inoltre, un'emozione o un'azione può verificarsi in una circostanza, ma non in un'altra. Al contrario, la virtù è un tratto della personalità o del carattere e deve essere presente per un lungo periodo. Una virtù-emozione perciò può essere descritta come una disposizione emozionale.

Il gesuita inglese e noto scrittore spirituale Gerard W. Hughes analizza la vita interiore degli adulti mostrando l'importanza dell'affettività. Quando il bambino è spaventato durante la notte, la madre va e solleva il bambino dicendo: "Tutto andrà bene" e il bambino man mano si tranquillizza. Ma se il bambino fosse un genio e chiedesse le spiegazioni metafisiche ed epistemologiche o le evidenze empiriche di questa assicurazione, la madre ovviamente incontrerebbe una grande difficoltà ad abbracciarlo. Nella preghiera noi talvolta ci comportiamo come questo bambino impossibile se rifiutiamo di ascoltare le assicurazioni di Dio, chiedendo ulteriori prove del suo amore. Noi comunichiamo con Dio prima di tutto attraverso il nostro cuore. Il cuore comunque non è stupido, ha le sue ragioni, e anche più profonde di quelle che noi possiamo immaginare a prima vista.

Hughes esamina il ruolo delle emozioni anche in relazione alla crescita spirituale. Quando noi permettiamo a Dio di "vedere" le nostre preoccupazioni, può capitare di tutto. Se, per esempio, ci soffermiamo sulla nostra situazione "caotica" e lasciamo che emergano le paure della nostra inadeguatezza a causa di preoccupazioni per la nostra salute, per le nostre tendenze peccaminose o per quelle di altre persone, possiamo sentirci arrabbiati e pensare che non abbia senso continuare l'orazione, quasi non credessimo più che lo Spirito di Dio possa riassetare il nostro caos, la nostra vita, che anche sopra il nostro caos aleggi lo Spirito di Dio come faceva sul caos dell'universo prima della creazione.

La nostra formazione ascetica spesso ci proibisce di ammettere emozioni negative nella nostra preghiera, in modo speciale sentimenti negativi nei confronti di Dio. Dobbiamo invece crescere fino al punto di abbandonare questa deformazione ascetica e osare liberamente esprimere i nostri sentimenti negativi in presenza di Dio, confidando che Egli sia abbastanza forte da sopportare anche i nostri turbamenti. Solo quando ci sentiamo liberi di esprimere anche sentimenti negativi, possiamo scendere ad un livello ancora più profondo nella vita spirituale e provare sentimenti di tenerezza e di compassione. Dio si trova sempre nella verità, non nelle apparenze!<sup>7</sup>

### *I messaggi dell'affettività*

L'anima può essere paragonata a un gregge di pecore con il loro cane da guardia. Il cane rappresenta le regioni più profonde dell'anima, quelle che sant'Agostino ha descritto come inquiete finché non trova Dio. Questa regione profonda – il cane da guardia – mostra segni di inquietezza ogni volta che l'anima smarrisce la strada verso Dio. Le pecore rappresentano gli impulsi e i desideri non ancora integrati nel cammino verso Dio. Noi erriamo qua e là alla ricerca della soddisfazione della nostra fame, ma la profondità dell'anima – il cane da guardia – ci sollecita ad andare avanti. Quando cerchiamo qualcosa che non conduce verso Dio, ci sentiamo scontenti, annoiati, vuoti e frustrati, i cosiddetti sentimenti negativi che non sono altro che l'abbaiare del cane da guardia. Per questo motivo i sentimenti negativi svolgono un ruolo importante nella crescita spirituale. Se ignoriamo queste emozioni e sentimenti, o li sopprimiamo, possiamo rimanere bloccati in una falsa sicurezza<sup>8</sup>.

A questo punto ci sembra utile ricordare ciò che Gerald May denuncia con parole forti: la mentalità della felicità che non sopporta sentimenti negativi e si può riscontrare anche in alcuni

<sup>7</sup> Cfr. G. H. Hughes, *God of Surprises*, Darton, Longman and Todd, London 1985, p. 49.

<sup>8</sup> Cfr. *ibid.*, p. 58.

movimenti spirituali<sup>9</sup>. L'ipotesi che sta alla base di questa mentalità ("*the happiness mentality*") - nonostante l'evidenza contraria - è che se qualcuno vive la propria vita in modo corretto deve essere felice. Il corollario di questo presupposto consiste nel fatto che se qualcuno non si sente felice significa che sta facendo qualcosa di sbagliato. Queste due convinzioni formano la base di un sistema, diventato così dominante negli ultimi anni che molti ora ravvisano nel minimo segno di disagio provato nella loro vita il sintomo di qualche disordine psicologico o spirituale. Coloro che credono in questa mentalità cercano di risolvere o di reprimere l'infelicità il più presto possibile. Se il loro tentativo fallisce, spesso cercano aiuto in qualche forma di psicoterapia.

La mentalità della felicità induce la gente a reprimere o a negare molti sentimenti negativi, spiacevoli; questo produce di conseguenza un impoverimento notevole dell'esperienza della pienezza di vita che proviene proprio da tali situazioni dolorose, come per esempio lo sperimentare in modo totale la tristezza, il dolore, la paura, sentimenti che inevitabilmente fanno parte dell'esistenza umana. La mentalità della felicità rende così la vita cupa, incolore, senza vera gioia. Nasce quindi la mentalità di Pollyanna<sup>10</sup> che tende a negare qualunque negatività della vita.

La più grave conseguenza di questa mentalità è però la perdita di sensibilità per la sofferenza degli altri. Seconda la mentalità della felicità ognuno deve innanzitutto organizzare la propria vita, eliminando ogni tipo di disagio; in questo modo la felicità privata può coesistere facilmente con il mare di sofferenza che le sta intorno.

La mentalità della felicità aumenta poi il narcisismo spirituale, incoraggiando le persone a pregare o a meditare per manifestare a se stesse la propria capacità. Il messaggio nascosto di questa mentalità è infatti il seguente: "Tu puoi rendere te stesso santo ed essendo santo sarai felice". Meditare e pregare diventano allora un'impresa privata e, in questo senso, le persone parlano di esperienza "buona" e "cattiva" nella preghiera, basando questa distinzione su quanto si sono sentite felici o frustrate durante o dopo l'esercizio di essa. Ritorna così l'eterna eresia dell'auto-salvezza, la pretesa cioè che uno possa portare a termine la propria crescita spirituale con la propria volontà. Il problema di base della spiritualità governata dalla mentalità della felicità sta nel ritenere che la fede è determinata dall'umore: la felicità è il segno dell'amore di Dio, l'infelicità del rigetto da parte sua.

È importante non confondere le emozioni positive con quelle buone e le negative con quelle cattive. Anche le emozioni negative possono venire da Dio. Basta ricordare che Gesù ha sperimentato una serie di emozioni "negative": rabbia e delusione, irritazione e angoscia. I sentimenti negativi di Gesù erano infatti il rovescio del suo amore per il Padre e per gli uomini. Proprio perché il suo amore era così forte, la sua rabbia poteva rivestire a sua volta una forza inconsueta, quando per esempio ha percepito che il nome del Padre era profanato, come nel Tempio, o che gli uomini erano sfruttati in nome della religione, quando ha denunciato i farisei. Queste emozioni negative non sono distruttive, non diminuiscono la fede, la speranza e la carità, anzi, esse si nutrono proprio dalla grandezza della fede, della speranza e della carità<sup>11</sup>.

## Conclusione

Più di venti anni fa p. Charles André Bernard ha avuto un'intuizione che ancora oggi è molto attuale: le emozioni svolgono non soltanto un ruolo positivo nella crescita spirituale, ma sono addirittura il luogo privilegiato dell'esperienza spirituale. Senza dubbio, come ci insegna la psicologia dinamica, ci vuole un controllo ottimale delle reazioni emotive, ma è altrettanto vero che dietro molte conversioni ci sono risposte affettive alle verità del Vangelo e dietro all'esperienza mistica c'è la risposta del cuore. Ecco perché possiamo rispondere senza esitazioni in modo positivo alla domanda iniziale circa il ruolo delle emozioni nella crescita spirituale.

<sup>9</sup> Cfr. G. May, *Will and Spirit: A Contemplative Psychology*, Harper and Row, San Francisco 1983, pp. 1-21.

<sup>10</sup> *Pollyanna* è il titolo di un libro di E. H. Porter che racconta la storia di una ragazzina che in ogni situazione, anche apparentemente spiacevole, cerca e trova aspetti positivi.

<sup>11</sup> Cfr. G. H. Hughes, *God of Surprises*, op. cit., p. 95; H. G. Walter, "The Emotions of Jesus", *Christianity Today*, 41 (1997) 2, 42-47.