

# A proposito di salute nella relazione

## *Intimità, relazioni e legami*

Claudia Ciotti \*

Un aspetto cruciale dell'iter vocazionale riguarda la valutazione, nel candidato alla vita religiosa e/o sacerdotale, della capacità di intimità e di relazioni sane. Siamo davvero convinti che avere relazioni sane con se stessi, gli altri e Dio sia qualcosa di imprescindibile per l'efficacia e la riuscita del ministero? In che cosa consiste la valutazione e il discernimento di questa area? Come educarla?

Se andiamo sul sito della rivista ([www.isfo.it](http://www.isfo.it)) e scorriamo l'indice tematico dal suo inizio (2004) ad oggi, vediamo che il tema è stato più volte affrontato da tanti punti di vista<sup>1</sup>. In questo articolo sintetizziamo alcune considerazioni in merito formulate da un autorevole autore, Kevin P. McClone, psicologo clinico statunitense che, come docente, pubblicista e ricercatore ma anche come diretto operatore, tratta da almeno 20 anni i problemi al confine fra psicologia e formazione alla vita religiosa/sacerdotale<sup>2</sup>.

\* Psicologa e psicoterapeuta, Milano. Docente all'Istituto Superiore per Formatori.

<sup>1</sup> Cf le seguenti voci e sotto-voci: *Educatore*: capace di ascoltare, comprendere, con empatia; *Strategie*: favorire la comunicazione (laboratorio pratico); *Decisione di vita*: in relazione con la capacità di stabilire delle buone relazioni oggettuali; *Leader*: dialogo nelle organizzazioni.

<sup>2</sup> È direttore del *Christian Institute for Sexuality Studies* (espressamente pensato per la consulenza/formazione del clero e della vita religiosa) e docente all'*Institute for Religious Formation* dell'università *Catholic Theological Union* di Chicago. Ci riferiamo, in particolare, al suo articolo, diventato ormai un riferimento classico, *Intimacy and healthy affective maturity: guidelines for formation*, in «Human Development», 4 (2009), pp. 5-13.

## Intimità

La parola «intimità» deriva da due parole latine: *intimus*, che si riferisce a ciò che è più interno, e *intimare*, che significa accennare a, alludere a, rendere noto, pubblicare. Combinando questi significati possiamo considerare il processo di intimità come un «rendere noto ciò che è intimo», significando con ciò che il requisito più evidente per un'esperienza intima è il senso di essere in contatto con il proprio vero sé. La consapevolezza di ciò che abita il mio intimo, l'auto-intimità, è il requisito per permettersi il rischio dell'auto-svelamento e condividere ciò che sono. La maturità affettiva, ricorda McClone, consiste proprio nella capacità di identificare e comprendere i propri veri sentimenti per poi esprimerli – secondo l'opportunità – con le persone, molteplici e diverse, che formano la comunità umana e, così facendo, crescere nella capacità di ascoltare, comprendere ed empatizzare con le loro esperienze.

Per saggiare questa capacità sarebbe utile porsi e porre domande come queste:

- Quanto penso di conoscere me stesso, avendo una percezione equilibrata dei miei punti forza e delle mie debolezze?
- Tale conoscenza di me stesso è sufficiente per mettermi in grado di condividere con gli altri ciò che mi è intimo?
- Sono contento della persona che sono diventato?
- Che stima ho di me stesso?
- Ho degli amici con cui posso condividere in profondità quello che sono?
- Sto bene sia nel rimanere solo con me stesso, sia nello stare con gli altri?
- Che ne è della mia intimità con Dio e come sta crescendo?
- Come mi relazio con le donne, e (rispettivamente) con gli uomini?
- Intuisco che potrei fare qualcosa per essere più vero con me stesso nel relazionarmi con gli altri?
- Mi sento a mio agio nel relazionarmi con l'autorità?
- Cosa mi ostacola nel crescere verso una maggiore e più sana intimità?

- Vivo serenamente la mia sessualità o la avverto come un intralcio rispetto ai diversi impegni che ho assunto?

### Relazioni da protagonista

Per saper dare un'auto-valutazione della propria maturità affettiva, un punto centrale da cui partire è passare in rassegna lo stato di salute delle *relazioni che attualmente abbiamo chiedendoci se sono relazioni parcellizzate, isolate fra loro, oppure interconnesse e stimolo di crescita.*

Per esempio, essere un buon pastore, oggi, significa anche essere un uomo di relazioni oneste con la consapevolezza di ciò che esse implicano, sia con se stessi, che con gli altri, che con Dio. Queste tre dimensioni relazionali sono interconnesse e la crescita di una influenza è la crescita dell'altra. Di conseguenza, posso dire di avere una buona relazione con me stesso quando constato che quella con gli altri è in termini di trasparenza e anche l'intimità con Dio è in continua evoluzione. Questo dinamismo sta ad indicare che non subisco le relazioni ma le governo in un quadro di consapevolezza. Se consideriamo la questione dal punto di vista del formatore, queste potrebbero essere domande utili da farsi: questo ragazzo/a costruisce la sua vocazione sull'onda dello spontaneismo, come un'automobile in folle, senza freni tirati ma anche senza marcia innescata, limitandosi a rispondere bene a ciò che incrocia la sua vita, oppure si impegna a mettersi alla prova con la diversità delle persone che costituiscono la comunità cristiana e sfida se stesso a migliorare la sua capacità di connessione, sostegno, tolleranza per la diversità?

Questo modo vigile di essere in relazione (con se stessi, gli altri e Dio) è il frutto maturo di specifiche abilità lentamente conquistate.

✓ *Autoconsapevolezza.* L'intimità presuppone una certa autoconsapevolezza riflessiva. Il formatore deve saper notare i punti forti e deboli del candidato, ma anche recepire il grado di consapevolezza che il candidato stesso ha di quelli, il grado di consapevolezza della natura graduale del suo sviluppo psicosessuale, il realismo con cui descrive la storia della sua famiglia d'origine e l'impatto che questa ha sulla sua vita personale. Alcune utili domande: senti di conoscerti abbastanza bene, di averti sufficientemente in mano? Quali sono, secondo te, i tuoi punti di forza e di debolezza e perché li consideri

tali? A tuo parere, fra questi aspetti c'è un giusto equilibrio o avverti in te stesso delle contraddizioni?

✓ *Capacità di auto-accettazione.* Una volta raggiunta una conoscenza più adeguata della propria storia, emerge la domanda: «So accettare questo mio volto, unico e personale, che sto incominciando a conoscere più profondamente?». Si tratta del passaggio dal prendere atto di ciò che si è alla disponibilità cordiale ad abbracciare, assumere, ciò che si è, smettendo di vivere al di sopra o al di sotto delle proprie capacità e aspettative irrealistiche<sup>3</sup>. Questa libertà interiore favorisce una più grande spontaneità e un minore bisogno di auto-referenzialità, per cui la capacità di relazione è incrementata. Molti psicologi dello sviluppo concordano nel dire che finché non si ama se stessi è impossibile accettare l'amore degli altri. Se gli altri ti amano, ma tu non ami te stesso, presto o tardi li guarderai come persone che sbagliano, stupide, false o che lo fanno per bisogno. Tu stesso le tratterai così e di conseguenza per loro sarà più difficile amarti e la profezia si avvererà: «Avevo proprio ragione. Non sono amabile!».

Negli anni della formazione, molti tendono a presentarsi bravi e buoni e ad evitare le loro aree di debolezza nella falsa idea che esse compromettano automaticamente la loro vocazione<sup>4</sup>. Chiaramente, esse sono fattori di rischio e forse in alcuni casi fanno alzare una bandiera rossa, ma il punto centrale è come la persona le tratta. Cade nella paura e nella vergogna? Cerca aiuto o è rassegnata? È consapevole del suo dolore ma non vi rimane inceppata? Un buon predittore dei successi futuri nel far fronte alle sfide della vita non sono i successi passati ma i successi nell'aver attraversato avversità e difficoltà.

<sup>3</sup> A. Peruffo, *Cosa ne facciamo del nostro passato*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 182-192.

<sup>4</sup> «Tra i candidati si possono trovare alcuni che provengono da particolari esperienze – umane, familiari, professionali, intellettuali, affettive – che in vario modo hanno lasciato ferite non ancora guarite e che provocano disturbi, sconosciuti nella loro reale portata allo stesso candidato e spesso da lui attribuiti erroneamente a cause esterne a sé, senza avere, quindi, la possibilità di affrontarli adeguatamente» (n. 5), per cui «non bisogna dimenticare la possibile tendenza di alcuni candidati a minimizzare o a negare le proprie debolezze: essi non parlano ai formatori di alcune loro gravi difficoltà, temendo di poter non essere capiti e di non essere accettati. Coltivano così attese poco realistiche nei confronti del proprio futuro» (n. 8): Congregazione per l'Educazione Cattolica, *Orientamenti per l'utilizzo delle competenze psicologiche nell'ammissione e nella formazione dei candidati al sacerdozio*, 29 giugno 2008.

✓ *Crescere nell'autostima.* Qui l'ulteriore passaggio è dalla accettazione di sé alla stima per ciò che si è. Accettazione che non è rassegnazione: ciò che sono diventato mi piace e lo faccio vedere o mi dà vergogna e lo nascondo? Anche il formatore può stimolare questi passaggi – conoscersi, accettarsi, stimarsi – proponendo esperienze che facciano appello alla creatività e provochino ad espandere le zone dove uno si sente a proprio agio. Ad esempio, chi tende alla riservatezza può essere stimolato a prendere più iniziative in comunità; chi tende ad essere molto attivo può essere incoraggiato a rallentare il ritmo e a sviluppare il lato contemplativo; chi è perfezionista incoraggiato ad accettare di più le sue debolezze e a viverle come sentieri di grazia e compassione. L'educazione e la formazione sono sempre un fatto creativo, e i consigli o le strategie che il formatore elabora devono sempre essere adeguati alla persona per essere efficaci. Lo spirito con cui si fanno queste proposte non deve essere quello di coartare una personalità ma quello di permetterle di espandersi e di darle valore.

✓ *Locus di controllo interno.* Per misurare noi stessi, tutti abbiamo bisogno di un punto di riferimento, di un «locus» di controllo. Individui con un alto «locus» di controllo interno sono convinti che i risultati dipendono in primo luogo dal loro comportamento e dalle loro azioni. Hanno un senso di competenza («agency») che li fa sentire persone affidabili e responsabili del loro comportamento. Al contrario, coloro che hanno un alto «locus» di controllo esterno sono in difficoltà nello scoprire se stessi e di conseguenza si appoggiano troppo agli altri per scoprire chi essi siano, con un atteggiamento di attesa passiva nei confronti della vita. Rispetto a questi, i primi sono più padroni del proprio comportamento, più curiosi di informazioni e più invogliati a capire le situazioni che vivono piuttosto che a lamentarsi con gli altri. Di conseguenza, sono più equipaggiati per affrontare le sfide del futuro e i cambiamenti. In definitiva, la crescita di una sana intimità comporta la capacità di nominare e abbracciare vecchie ferite e copioni negativi delle proprie storie individuali e familiari e di fronte ad esse prendere decisioni consapevoli per agire con più padronanza di sé.

## Relazioni trincerate

«Ma è un carattere chiuso..., di poche parole»: bene! Se sa entrare in intimità seppure con modi riservati; male! Se è arroccato sui suoi pregiudizi.

Forte della sua pluriennale esperienza di consulenza, McClone ritiene di poter sostenere che non pochi candidati al ministero e alla vita religiosa spendono tante energie per venire a patti con se stessi e con ciò che di sé vanno via via scoprendo, distraendosi, così, dall'impiegarle per aprirsi agli altri e lasciarsi sfidare dal loro ministero pastorale. La paura di conoscersi, la vergogna di essere conosciuti più a fondo, l'ansia che vengano fuori mezze verità tengono in debita distanza da se stessi, gli altri e Dio e costituiscono un blocco all'esplosione che scatta prima ancora che possa emergere ciò che giustifica tale blocco. Con questa chiusura preventiva verso il proprio profondo sarà più facile lasciarsi intrappolare nei due estremi di evitare le relazioni o di viverle in modo compulsivo, estremi che la paura, la vergogna e l'ansia tendono ad incrementare.

Alcuni segni possono aiutare a differenziare la riservatezza dalla chiusura.

✓ *Gestire il cambiamento.* Un segno di disponibilità relazionale è la capacità di far fronte ai cambiamenti (la cosiddetta capacità di resilienza). Si guarda, perciò, a come il candidato si comporta nei momenti di difficoltà. Non c'è un blocco pregiudiziale là dove c'è la capacità di affrontare le sfide della vita con spirito di onestà ed empatia piuttosto che con il panico o la durezza. Nessuno prevede il futuro, ma è fuori dubbio che un ministero pastorale efficace prima o poi si misura con la capacità compassionevole di trattare la sofferenza, i conflitti, la diversità delle persone che si incontrano, i momenti di incertezza.

✓ *Flessibilità relazionale e passato.* Molte ricerche sul rapporto fra passato e presente<sup>5</sup> indicano che le sofferenze e le difficoltà vissute nella famiglia di origine non sono un fato ineluttabile, ma possono giocare in favore del successo nella vita e nel ministero quando, pe-

<sup>5</sup> Vedi ad esempio le ricerche longitudinali riportate da E. Brena, *Di madre in figlio? Cure parentali e sviluppo della personalità*, in «Tredimensioni», 2 (2005), pp. 50-61.

rò, sono conosciute e abbracciate e il loro lutto viene elaborato, cosa che richiede una certa flessibilità interiore e adattabilità relazionale. La strada per la maturità non necessita di biografie eccellenti, storie ineccepibili, ma di compassione crescente e di tolleranza verso se stessi, gli altri e verso i risvolti che la vita prende e aveva preso anche se non corrispondono alle nostre aspettative. Qui, l'ostacolo sarebbe lo sguardo rigido verso la vita, favorito sia da un approccio «liberale» che «conservatore»: per ragioni diverse, entrambi non concedono spazio ad una visione diversa della vita; per fatalismo oppure per protesta, si resta comunque ostili a ciò che la vita ha riservato.

✓ *Salutare solitudine.* Per avere un'intimità matura, McClone non esita a sostenere che il primato spetta alla solitudine: «I legami con gli altri possono gratificare solo se e quanto è gratificante il legame con il nostro io con cui viviamo ogni momento della nostra vita. Godere della nostra stessa compagnia è una premessa vitale al godere della compagnia degli altri, senza panico e senza brama. Riuscire a dare il giusto valore alla compagnia con noi stessi viene prima del riuscire a trattare con gli altri»<sup>6</sup>.

La capacità di muoversi liberamente tra relazione e autonomia è un movimento chiave per una sana intimità. Non posso sentirmi unito a te senza avere un senso di autonomia e separazione da te. Il momento della solitudine ci porta più in profondità nel nostro vero sé, dissolve le maschere e i sé-ombra e ci riporta agli altri con più autenticità. In quale misura il candidato apprezza la solitudine? In che tipo di solitudine si immerge? Si ritira per meglio prepararsi all'incontro oppure con la rabbia per un incontro che non è andato come voleva lui/lei? Come vive le vacanze e il tempo libero: come evasione da uno stress quotidiano o come momento per gustare ciò che il quotidiano tende a mettere in ombra? Trovare il tempo per la solitudine di riflessione e contemplazione è decisivo per un ministero relazionale che sia efficiente.

<sup>6</sup> K.P. McClone, *Intimacy and healthy affective maturity*, cit., p. 9.

### **Crescere nei legami**

- Superare la paura di ciò che gli altri possono pensare di noi con la confidenza che siamo persone amabili e degne di rispetto anche se non perfette.
- Prendersi il rischio di non essere capiti e continuare a comunicare.
- Condividere con gli altri affidabili anche le debolezze e vulnerabilità e non per questo perdere il contatto con loro.
- Riuscire ad empatizzare, anche se non si condividono, con culture diverse dalla propria.
- Non usare il bisogno della tutela di sé come alibi per fingere ma subordinarlo al bisogno di essere veri.
- Bilanciare la cura di sé (corpo, mente, spirito) e i compiti richiesti.
- Ascoltare i propri bisogni di equilibrio, armonia e salute.
- Dopo un incontro, imparare a sintetizzare che cosa di intimo abbiamo rivelato e abbiamo colto.
- Verificare la corrispondenza fra comunicazione verbale e non verbale.

### **Affrontare la propria mortalità**

Il pregio della riflessione di McClone è che non fa della relazione una questione puramente tecnica, trattabile al solo livello di manovre psicologiche, ma una questione antropologica riconducibile al mistero della morte. In altre parole, il principio che sostiene l'iter maturativo relazionale non è «liberati dalle tue remore, apriti agli altri e vedrai quanto è succulento il sapore dell'incontro», ma è l'idea che la relazione è un rischio. Accostare da vicino gli altri fino a lasciarli abitare in noi ci porta ad abbracciare più pienamente la nostra natura finita e limitata. Lasciare spazio al tu è umiliare il nostro narcisismo, prendere atto della nostra mortalità, riconoscere che abbiamo dei limiti e che accettarli, anziché coprirli, non solo non ci porta alla morte, ma ad una nuova vita. Il grande paradosso posto dalla relazione è che il ridimensionamento della nostra onnipotenza non ci rende più «sgonfi» ma più vivi e autentici. In fin dei conti, la paura per la relazione non è l'ipotesi dell'abbandono, l'indegnità personale, il sospetto..., ma più profondamente la paura del dolore per un'auto-sufficienza

perduta, la paura che dando spazio al non-Io si possa anche morire e che non sia proprio vero che la Grazia e la guarigione vengono attraverso la vulnerabilità e la perdita e non dai tentativi di evitarle. «La paura è probabilmente il più grande ostacolo che io sento ogni volta che chiedo alle persone cosa le trattiene dal crescere nell'intimità e nella maturità affettiva. Paura del rifiuto, paura del conflitto, paura del fallimento e paura di essere imbarazzato sono le più comuni paure. Qualunque sia la paura, la realtà è che l'intimità richiede il coraggio di rischiare di raggiungere l'altro con fiducia, e credendo che fondamentalmente non si rimarrà schiacciati in questo processo»<sup>7</sup>.

### Implicazioni per la formazione

\* Prima di tutto, il formatore deve sapere come valutare la persona nella sua totalità, non dimenticando la natura graduale dello sviluppo psicosessuale. Il corpo, la mente, lo spirito, la dimensione sociale, cognitiva e affettiva, tutte devono essere prese in considerazione, considerando sia i punti di forza del candidato, sia i punti di debolezza, cercando di capire se e quanto il candidato sa gestire i propri comportamenti con responsabilità e libertà.

\* Guardare all'intera storia relazionale del candidato con se stesso, con gli altri (uomini e donne) e con Dio per cogliere i modelli relazionali abituali e ricorrenti che usa. L'attenzione va alla durata di tali relazioni, alla qualità dell'interazione e a cosa il candidato ha imparato da queste esperienze (circa se stesso, gli altri e le relazioni in generale). Relazioni sane dovrebbero portare ad un miglioramento di sé e se ciò non accade, perché non accade? Possiamo anche guardare a come ciascuna di queste relazioni comincia e finisce e chiederci se sono state espressione di un reciproco rispetto o se perseguivano molto di più uno scopo egocentrico (alla stregua di un bambino affamato e bisognoso che cerca di scoprire la propria identità in un altro).

\* Altri aspetti da esplorare: come il candidato affronta la sofferenza, la perdita, i periodi di solitudine e i passaggi di vita? Nega le sue fonti di sofferenza o le ammette apertamente? Che capacità ha di

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 11.

affrontare gli stress della vita? Cerca aiuto e consiglio? «Un prete nel ministero da circa trent'anni mi disse che aveva sempre sentito un certo orgoglio nel non chiedere aiuto a nessuno e a bastare a se stesso. Fu solo dopo un crollo emotivo che pieno di paura scoprì che tanta autosufficienza serviva a tenere Dio e gli altri a distanza. Quando si rese capace di abbandonare il controllo e chiedere aiuto, imparò a sentire le sue debolezze come pietre miliari della grazia e divennero la sua maggiore fonte di salute, e di un modo più autentico di relazionarsi con se stesso, con gli altri, con Dio»<sup>8</sup>.

\* L'esperienza è spesso la migliore insegnante. I formatori possono meglio favorire la crescita altrui se sono consapevoli del loro stesso processo di crescita, di come essi stessi hanno sviluppato una più grande conoscenza di sé, stima, e accettazione nel loro itinerario psicosessuale e relazionale. È questa saggezza nata dalla riflessione sulla loro vita che li guiderà ad affiancare la crescita altrui con compassione e nella verità.

\* Da ultimo e non per ultimo: «A farci crescere sono le sfide che ci conducono al di là della nostra zona di conforto. La crescita avviene accettando i rischi della relazione e quando impariamo dai nostri errori. Cresciamo se ci sfidiamo a tirare fuori il meglio di noi, non evitando i rischi o scappando dal dolore e dai conflitti. E se miglioriamo è perché ci sono state date delle opportunità per migliorare»<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> *Ibid.*, p. 12.

<sup>9</sup> *Ibid.*, p. 13.