

# Le emozioni come trasparenza dello Spirito

Alessandro Lembo\*

Molto numerose e varie sono le distinzioni che si incontrano in letteratura con riferimento a termini come *emozioni*, *affetto*, *sentimento*<sup>1</sup>. A torto, nel linguaggio comune, vengono usati come intercambiabili quando, in realtà, rimandano a vissuti psichici diversi fra loro. Senza entrare in questa ampia questione<sup>2</sup>, l'articolo vuole evidenziare il contributo che la cura delle emozioni può dare alla pratica educativa, quando questa si muova sullo sfondo di un'adeguata antropologia che nella proposta della rivista assume i connotati dell'antropologia cristiana.

\* Docente all'Istituto Superiore per Formatori e responsabile del seminario Don Orione di Iasi (Romania).

<sup>1</sup> Ad esempio, un'interessante distinzione è articolata da M. Lewis all'interno di un suo studio sulla natura e gli effetti della vergogna. Nella sua proposta, la distinzione principale tra affetti ed emozioni corrisponde alla differenza che c'è tra particolare e generale. Infatti, *l'affettività* è l'insieme di tutti gli stati psichici di natura non cognitiva (vi rientrano così anche sensazioni come la fame, il dolore fisico, la fatica); *le emozioni* individuerebbero un ambito più ristretto dell'affettività, essendo quegli stati psichici riconducibili ad una «natura cognitiva». Infine, l'Autore usa il termine *sentimento* per individuare uno «stato emotivo» più ampio associato a determinate emozioni, ma soprattutto caratterizzato dalla consapevolezza di sperimentare quel determinato stato, che si può in qualche modo descrivere ed enunciare. Cf M. Lewis, *Il Sé a nudo. Alle origini della vergogna*, Giunti, Firenze 1995, pp. 19-24.

<sup>2</sup> Sull'argomento si può anche vedere A. Cencini - A. Manenti, *Psicologia e teologia*, EDB, Bologna 2015, pp. 129-157.

## Sintonia di affetto e ragione

Interessante e foriera di provocazioni mi è parsa la proposta avanzata da Antonio Bellingreri<sup>3</sup>. Nei suoi testi non si trova una trattazione sistematica delle emozioni: muovendosi nell'ambito di una riflessione di Pedagogia Fondamentale, questo autore è interessato ad una comprensione integrale della dimensione emotiva, intesa, al contempo, come via d'accesso e componente fondante dell'unicità di sé.

Nella sua visione, un'emozione che permane e diviene più consapevole di sé tende a strutturarsi, assumendo una forma meno indeterminata. Nel momento in cui l'emozione si approfondisce, saldandosi con altri processi della nostra personalità, colorandosi della qualità della nostra vita personale, allora essa diventa *affetto*. L'approfondimento in un momento ulteriore o più alto e pertanto sublime, può far nascere il *sentimento*: è l'affetto che entra organicamente a far parte dei nostri ideali di vita, sino a saldarsi, proprio come sentimento, col «tono fondamentale» della nostra personalità. L'emozione, allora, è impulso ma genera anche un «effetto di senso»: emozionandoci, con l'energia sorge sempre, come sua parte costitutiva, il significato che noi ad essa conferiamo<sup>4</sup>. Mi sembrano evidenti i punti di contatto con la proposta della psicologa M. Arnold, secondo la quale parte costitutiva dell'emozione è un momento di valutazione razionale, che non interviene come fenomeno separato da essa e successivo cronologicamente. L'emozione globale è frutto anche di questo contributo razionale<sup>5</sup>.

Questa qualità dell'emozione le conferisce la capacità di saldarsi con altre sfere della nostra esperienza personale, approfondendosi e diventando, secondo la proposta di Bellingreri, affetto e sentimento. L'affetto e il sentimento come emozioni strutturate, stabilizzate, saldandosi con il mondo degli ideali e del senso, diventano ingrediente fondante di quel mix unico e organico che è la nostra personalità.

<sup>3</sup> Farò spesso riferimento al pensiero di questo Autore espresso nei due testi: *La cura dell'anima; profili di una pedagogia del sé*, Vita e Pensiero, Milano 2010 e *Pedagogia dell'attenzione*, La Scuola, Brescia 2011. La lettura di questi testi ha stimolato questa mia riflessione e la posizione dell'Autore al riguardo è qui ripresa in diversi passaggi.

<sup>4</sup> A. Bellingreri, *La cura dell'anima*, cit., p. 341.

<sup>5</sup> M.B. Arnold - J.A. Gasson, *The human Person; an approach to an integral theory of personality*, Ronald Press Company, New York 1954, p. 214.

Le emozioni, quindi, non sono fenomeno periferico da cui bisogna imparare a guardarsi per evitare che prendano un ruolo centrale che a loro non spetta di diritto, distogliendoci dagli scopi più nobili. Piuttosto, le emozioni hanno diritto d'asilo nella stanza più interna della nostra dimora e contribuiscono in modo determinante a definirne i connotati.

### **Nemici, despoti capricciosi, cittadini a pieno titolo?**

Dopo un lungo periodo che considerava le emozioni con diffidenza e come elementi di disturbo per la vita razionale e come tale più «nobile» (visione che può ancora affiorare in alcuni momenti e in alcuni contesti), si è assistito ad una crociata in favore delle emozioni, che ha conosciuto i prevedibili eccessi del «movimento a pendolo» con cui si sogliono verificare i cambi epocali della storia. Ne è derivato il culto dell'emozione come fine a se stessa, dello spontaneismo come libertà.

In campo educativo e nel contesto delle relazioni d'aiuto più propriamente terapeutiche, ci siamo abituati a mettere in conto il rischio di questi eccessi, parlando di tre possibili modi di gestire le emozioni: *negarle* in quanto fonte di disturbo, *esprimerle impulsivamente* in quanto voce della nostra indiscutibile individualità, *gestirle* ovvero sentirle, riconoscerle e, in fine, esprimerle in modo opportuno e costruttivo.

Credo, tuttavia, che sussista il rischio che anche l'educatore illuminato, pur suggerendo la terza via del gestire, possa ancora coltivare l'idea che, in fondo, le emozioni siano uno scomodo ospite con cui imparare a fare i conti, con volontà e intelligenza, per ridurre al minimo i disturbi che potrebbe arrecare se fossero spinte a calci fuori casa o se fossero lasciate a briglie sciolte; oppure, il nostro educatore potrebbe pensare che le emozioni siano una risorsa che può essere messa al servizio per la valorizzazione di quella parte più nobile e più preziosa fatta di spirito e di ragione ma, comunque, solo una risorsa, un vassallo!

Invece, le emozioni sono espressione dell'essenza stessa della persona, in quanto parte costitutiva di essa. Le emozioni, nel loro approfondimento e ampliamento che le fa evolvere in affetti e sentimenti, contribuiscono a definire i lineamenti del vero volto di sé che ogni uomo è impegnato a riconoscere e a definire per avvenire come persona.

## Le emozioni come momento dell'integrazione

Siamo abituati a espressioni del tipo «l'amore non è sentimentalismo». Oppure quante volte, durante gli studi di teologia, siamo stati messi in guardia da una fede sentimentalista! Affermazioni che condivido pienamente, se collocate. Nell'uso comune, invece, nascondono l'idea che le emozioni e i sentimenti abbiano a che fare con il mondo della *superficie*, del mutabile e perciò dell'effimero. Mentre ciò che è *profondo*, veramente interiore e stabile, avrebbe a che fare con l'intelligenza, la volontà e con uno spesso misterioso spirito che non si capisce bene cosa sia.

L'anima, quel soffio vitale in cui vogliamo credere ma che facciamo fatica a rappresentarci, non potrebbe essere pensata come «*psyché che si rivela pneùma*», allorquando riconosciamo che la nostra psiche non è solo questione di equilibri chimici e conservazione di energia ma è intrinsecamente tensione all'auto-trascendimento, «tensione divenuta consapevole di sé e libera perché capace di farsi misurare dalla verità e dal bene oggettivo»?<sup>6</sup>

La *psyché* capace di trascendersi e di andare oltre l'immediato, per cogliere il *nesso* profondo che lega il fugace divenire della vita sottraendolo all'apparente non senso del frammentario, collocandolo nell'intreccio di un ordito e di una trama che ad essa si rivela, costruisce lo *spirito*. Ovvero è una *dimora*, il luogo in cui si svolge un dialogo ininterrotto con coloro e con tutto ciò con cui siamo riusciti a entrare in una relazione vera<sup>7</sup>.

Sulle pagine di questa rivista abbiamo spesso indagato le vie per una sana integrazione della dimensione psichica e di quella spirituale. In particolare sappiamo che un accompagnamento che si prefigga di integrare l'aspetto psico-spirituale sarà riuscito nella misura in cui avrà potuto mettere in comunicazione i due fronti su cui generalmente ci troviamo a combattere, quello spirituale e quello psichico. In questa linea più volte la rivista ha sostenuto l'idea che quella che sembra manifestarsi come una richiesta puramente spirituale (lotta spirituale) deve essere approfondita e capita anche alla luce delle istanze psichiche implicite che essa porta; e viceversa, quello che potrebbe

<sup>6</sup> A. Bellingreri, *La cura dell'anima*, cit., p. 302.

<sup>7</sup> Id., *Pedagogia dell'attenzione*, cit., p. 9.

sembrare un problema esclusivamente afferente alla sfera psicologica (lotta psicologica) può trovare un valido contributo alla soluzione o per lo meno alla sua gestione dal riconoscimento dell'appello alla trascendenza che si nasconde nelle pieghe di quel problema così umano<sup>8</sup>. L'adeguata comprensione dello statuto delle emozioni si presenta come via naturale e obbligata per realizzare questa integrazione.

Per favorire questa integrazione, l'empatia e la speranza sono doti imprescindibili dell'accompagnatore psico/spirituale.

*L'empatia*, come noto, è la capacità di mettersi nei panni dell'altro, di percepire il suo mondo emotivo così come lui lo vive, senza per questo lasciarsi travolgere da esso<sup>9</sup>: sento con te, sento la tua gioia e il tuo dolore, ma in quella prossimità che è diversa dalla fusione e che mi permette di riconoscere che sono *i tuoi* sentimenti e *non i miei*. Grazie a questa attitudine di base, che non si riduce ad abilità tecnica, il tu sente soddisfatto il suo bisogno di sapersi riconosciuto e accettato incondizionatamente, per quello che è, in maniera anticipata e gratuita.

La *speranza* aggiunge l'umile pretesa da parte dell'educatore di poter offrire una proposta di senso. Ovvero l'anticipazione di una visione della vita perché creduta valida, perché sentita come bene per l'educando. Questa anticipazione è offerta, e non imposta, 1) in tutte quelle occasioni in cui si realizza l'autorevole incarnazione personale dei valori che l'educatore propone, messa in atto nei numerosi momenti dell'incontro quotidiano che la relazione educativa dovrebbe permettere (la formazione si fa soprattutto condividendo la vita di ogni giorno. Mi sembra impossibile che possa essere un buon formatore quello che è continuamente fuori dal seminario...), 2) in quelle occasioni – certamente meno numerose ma, si spera!, ben preparate – in cui i valori sono proposti come insegnamento vero e proprio (incontri formativi).

Accettazione di ciò che c'è (empatia) e proposta di un più (speranza), quando operano congiuntamente, creano un ambiente educativo carico affettivamente, che non significa sdolcinato, anzi; l'accoglienza incondizionata non coincide con assenza di sfida o con accetta-

<sup>8</sup> Cf F. Imoda, *Sviluppo umano, psicologia e mistero*, EDB, Bologna 2015, pp. 470-474. Cf anche P. Magna, *Colloquio spirituale e colloquio psicologico*, in «Tredimensioni», 1 (2013), pp. 79-88.

<sup>9</sup> R. Capitanio, *Con empatia*, in «Tredimensioni», 1 (2010), pp. 8-16; Id., *Con empatia, oltre l'empatia*, in «Tredimensioni», 2 (2010), pp. 166-175.

zione di uno stile disimpegnato, così come la speranza non impone ingiunzioni ma propone aspirazioni. Si tratta di un ambiente in cui il giovane può fare l'esperienza di permettersi di sentire le proprie emozioni e, mentre le scopre riconosciute dall'altro, imparare, a propria volta, a riconoscerle e ad esprimerle in modo opportuno. Questa libertà emozionale, sperimentata in concomitanza con la proposta di un senso valido, permette a queste emozioni di stabilizzarsi in affetti e sentimenti, che diventano tratto fondante di quel vero volto di sé che il giovane intravede – sempre per adombramenti – nello sguardo empatico dell'educatore.

### **La superficie come trasparenza della profondità. L'analogia del corpo**

Le considerazioni fin qui svolte mi sembrano suggerire un'interessante rilettura e una, spero, suggestiva rielaborazione della celebre terza possibilità, quella qui consigliata, nel rapportarsi con il mondo delle proprie emozioni. Ovvero quella che ne suggerisce la gestione.

Per tradurre cosa significhi *gestire* credo possa aiutare una sorta di analogia corpo/emozioni. Il modo di rapportarsi con il proprio mondo emotivo potrebbe essere capito considerandolo in parallelo al rapporto con il nostro corpo, gestione altrettanto esposta al rischio di estremizzazioni.

In un recente articolo apparso sulla *Civiltà Cattolica*<sup>10</sup>, Gaetano Piccolo riflettendo sul significato dell'anima, fa una sintesi efficace dell'evoluzione del pensiero filosofico e cristiano al riguardo. Come sappiamo, la nostra impostazione è stata fortemente influenzata dall'approccio platonico, che ha spinto a una visione dualista: è l'anima che permette di conoscere in maniera razionale, cioè di conoscere la realtà nelle sue caratteristiche essenziali, spogliata dalla sua materialità. In altre parole, l'anima conosce le idee, ma questo è possibile perché c'è un'analogia tra l'anima e le idee: entrambe sono della stessa natura. Se queste sono le premesse, è logica la conclusione: bisogna staccarsi dal corpo per vedere come stanno veramente le cose; l'unione di anima e corpo è puramente esteriore; la cura dell'anima

<sup>10</sup> G. Piccolo, *L'anima e il suo significato*, in «La Civiltà Cattolica» 3972 (26 dicembre 2015), pp. 553-565.

si configura come ritorno al mondo delle idee e mira alla separazione dal corpo in cui essa si trova come in una prigione.

Per cogliere la portata della diversità di approccio al rapporto anima-corpo tra pensiero greco e quello biblico, Piccolo propone di guardare al diverso atteggiamento di fronte alla morte avuto da Socrate e da Gesù. Socrate esprime calma e serenità e deliberatamente sceglie di bere la cicuta. Gesù trema davanti alla morte: la morte non è qualcosa di naturale voluta da Dio; la salvezza non si conquista liberandosi dal corpo, bensì accogliendo in esso la liberazione radicale, che può solo essere donata<sup>11</sup>.

Rifacendomi ancora una volta alla riflessione di Bellingreri<sup>12</sup>, mi pare interessante il suo richiamo ad un dibattito svoltosi sulle colonne di un noto quotidiano occasionato dalla lettera di una giovane lettrice. In essa, ella poneva delle domande sul pudore e concludeva sostenendo che si tratterebbe solo di «un vezzo». A sostegno della sua tesi adduceva l'osservazione che la scelta delle parti del corpo da coprire varia al cambiare dei luoghi e dei tempi e che, dunque, è il frutto di abitudini culturali. In parole povere: se alcuni coprono una parte e altri ne coprono un'altra si può sostenere che non c'è nulla che debba, in sé, essere coperto; scrollarsi qualsiasi forma di pudore corrisponderebbe ad un'accresciuta libertà che sa riconoscere l'intrinseca positività della corporeità.

Questa posizione sembrerebbe il radicale superamento della svalutazione della corporeità di stampo platonico. In realtà non è così.

La pretesa di mostrare senza riserva il proprio corpo porta a uno svilimento di esso, ben più pernicioso dell'antica diffidenza e tendenza a pensare che lo spirito sia nobile e il corpo sporco. Infatti, affermare che il corpo non ha nulla da nascondere e che, come tale, non vada nascosto, se da un lato sembrerebbe sgombrare il campo da ingiustificate colpevolizzazioni del corpo, dall'altro sgombra il campo anche da tutto lo spessore associato al corpo, lo priva del suo intrinseco valore.

Il corpo che è tutto da vedere è anche... tutto lì. Non c'è niente di male a vederlo, ma anche... non c'è niente di più.

<sup>11</sup> In questa linea è anche l'articolo di Y. Ledure, *Dio e il corpo; per una rifondazione antropologica*, in «Tredimensioni», 2 (2007), pp. 122-134.

<sup>12</sup> A. Bellingreri, *La cura dell'anima*, cit., pp. 335-344.

Il corpo è ridotto alla sola apparenza, al visibile, alla superficie. Invece, il corpo è tale in quanto trasparenza di una profondità. Il corpo riceve il suo spessore e la sua bellezza dalla profondità che racchiude. Non esiste profondità senza corpo, ma anche il corpo senza profondità non è più corpo ma semplice superficie, che allora, certo, si può anche ammirare senza veli. Ma si impiegherà ben poco tempo a esplorarla tutta e a stancarsene. Il corpo invece, superficie impastata di profondità, è ricchezza inesauribile. Alla fine, il corpo che renderebbe superfluo ogni pudore sarebbe solo quello che non custodisce un segreto; il corpo, invece, come custode e trasparenza della profondità deve svelarsi con pudore. Non nascondersi con vergogna, ma svelarsi con pudore, ovvero nei modi e nei momenti che non tradiscono ma attuano in pienezza questa sua trasparenza. È il corpo che, per ricorrere a una terminologia cara alla psicologia della Gestalt, sa compiere il contatto senza abortirlo in irrigidimenti siderali o in effusioni fusionali.

Le emozioni, come il corpo, si riconoscono in superficie, ma non si esauriscono in essa. Le emozioni colte in tutta la loro portata si possono riconoscere come intrinseca qualità della psiche che non si risolve in equilibrio chimico e bilancio di energia, ma si rivela trasparenza dell'interiorità, attestandosi come pneuma.

Le emozioni represses e mortificate (modello della negazione) sarebbero trattate come il corpo ritenuto un peso per la nobiltà dell'anima e della sua essenza appartenente al mondo delle idee. Le emozioni lasciate a briglia sciolta (modello della espressione indiscriminata) sarebbero come un corpo trattato senza pudore e senza spessore.

Le emozioni, custodite e gestite, dicono di una psiche capace di divenire consapevole di sé e di riconoscere l'instinguibile anelito a trascendersi che trova inscritto in se stessa. Le emozioni come trasparenza dello spirito, accolte, educate, amate, anziché opacità dell'interiorità diventano attuazione di essa. Permettendo il movimento in due sensi tra superficie e profondità, si intrecciano e si saldano con le aspirazioni e gli ideali profondi, con il senso cercato e intravisto nei volti che si sono fatti presenti in incontri autentici, attestandosi come portatrici di valori appetibili. E diventano affetto, sentimento che dice qualcosa di chi sono e di chi sono chiamato ad essere.

### Applicazione a una situazione concreta: la malinconia

Come noto, diversi sono i percorsi che si possono seguire per fare una diagnosi psicodinamica il cui scopo non è solo elencare gli eventuali sintomi o disturbi che possono aver indotto una persona a chiedere un consulto, ma fare una valutazione più ampia della struttura stessa della personalità. Per quanto possano variare le proposte, una diagnosi completa non può prescindere dal considerare il modo in cui la persona organizza i suoi pensieri, il tono affettivo di fondo che la caratterizza, le costanti del suo *pattern* relazionale, la qualità delle difese più ricorrenti.

Ad esempio la McWilliams<sup>13</sup>, a proposito dello stile di personalità depressivo (che è altra cosa dal disturbo depressivo), descrive il mondo affettivo delle persone che presentano questi tratti di personalità come segnato da un'aggressività tendenzialmente rivolta all'interno o comunque, se anche dovesse riuscire a rivolgersi all'esterno, sempre sperimentata in modo conflittuale e raramente a proprio vantaggio. Altro affetto importante di questo stile è la tristezza: è il modo naturale con cui queste persone tendono a reagire al male e all'ingiustizia (anziché ricorrere alla moralizzazione dell'ossessivo, alla rabbia dello stile paranoico o all'angoscia dell'isterico). E così l'autrice conclude: «Eppure una persona con carattere depressivo, anche se è psicologicamente solida e il suo morale è alto, trasmetterà comunque all'ascoltatore sensibile un qualche segnale di una profonda malinconia interiore».

Anche per le persone non inquadrabili nello stile depressivo descritto dalla McWilliams, resta vero che la condizione umana è segnata dalla malinconia. «Nessuna delle immagini con cui ci confrontiamo nel corso dell'esistenza sembra rivelare pienamente la nostra forma personale, il nostro nome. Sembrano anzi prevalere le esperienze di misconoscimento: ci troviamo spesso, dopo molti erramenti e non senza soffrire, faccia a faccia con immagini stravolte di noi, immagini in cui non ci riconosciamo, che velano piuttosto che rivelare il nostro vero volto»<sup>14</sup>. È un'esperienza, non necessariamente patologica, di misconoscimento di sé che si esprime in un'inquietudine permanente.

<sup>13</sup> N. McWilliams, *La diagnosi psicoanalitica*, Astrolabio, Roma 1999, pp. 253-255.

<sup>14</sup> A. Bellingeri, *Pedagogia dell'attenzione*, cit., p. 197.

Non solo non è patologica, ma è auspicabile, l'esperienza di momenti dove il tono affettivo della vita si connota di sfumature che ben sono individuate dal peculiare e noto termine della lingua portoghese *saudade* che così spiegava felicemente Ruben Alves in un suo testo: «*Saudade* non è forse questo? Sentire che manca qualcosa, qualcuno, che il cuore desidera e che è lontano... ma l'assenza non è tutto. Ci sono molte cose che si sono perdute e che sono rimaste indietro, di cui però non proviamo *saudade*. Il fatto è che non le amiamo. La *saudade* nasce quando esistono amore e assenza»<sup>15</sup>. La malinconia, in un certo senso, è nostalgia di casa. È ciò che si prova quando un'esaltante esperienza d'amore non è tutta lì presente davanti a noi ma non è nemmeno assente: è presente in modo altro. È cifra dell'affiorare della consapevolezza di essere di più...

Che significato può avere allora, il fatto che, quando finisco il periodico colloquio con quel mio seminarista, un bravo giovane affidabile e impegnato, nel mio ufficio resta la strana sensazione di vuoto sospeso e io mi sento avvolto da una tristezza che mi accompagna per un po', sfumandosi solo lentamente? Nel corso di un cammino di crescita può accadere che l'orecchio e il cuore sensibile della guida colga un ricorrente affacciarsi di emozioni di tristezza, che vanno riconosciute e visitate per lasciare la persona più libera.

Perché quelle emozioni di tristezza? Forse, perché nell'incontro appena concluso la persona ha toccato i segni di una lotta psicologica che le chiede di fare i conti con delle ferite lasciate da perdite del passato e che invece lei glissa con argomentazioni spirituali usate come espedienti per fuggire il confronto con quelle ferite, ricorrendo ad argomentazioni usate come falsa compensazione, destinate a fallire o comunque a non dare quella pienezza che esse contengono. Ma anche, può essere una tristezza perché proprio in quella seduta la persona stava realizzando, forse per la prima volta in modo così affettivo, l'incontro con ideali e aspirazioni autentiche, con embrionali esperienze di valore e di senso ma subito è scivolata via da questo ambito spirituale per rivangare ancora una volta in più le proprie deficienze psicologiche. Per diverse e opposte ragioni, resta la tristezza per occasioni non sfruttate fino in fondo e la nostalgia per un loro sfruttamento più radicale nei prossimi dialoghi.

<sup>15</sup> R. Alves, *Il canto della vita*, Qiqajon, Comunità di Bose, 2013, p. 17.

Il percorso educativo sarà veramente efficace quando aiuta il passaggio dalla semplice emozione all'affetto stabilizzato, dalla sola emozione al suo nesso con il modo dei valori, del desiderio e del senso. In tal caso, anche nel mondo del sentire si riuscirà a riconoscere l'appello a una scoperta più piena della verità di sé, l'appello ad una attuazione del più vero volto di sé. Appello che, in una riflessione aperta al senso del mistero e del sacro, può essere riconosciuto come chiamata ad auto-trascendersi nella direzione del dono di sé.