

Come far accettare che il problema c'è.

Vincenzo Percassi*

Il cammino formativo, dato che mira a formare la persona nella sua motivazione profonda e interiore, deve tenere conto del fatto che, proprio a livello di motivazioni, esiste una tensione tra i valori da cui ci si sente «attratti» e le esigenze, aspettative, bisogni da cui ci si sente «frenati». Tale tensione si esprime secondo modalità diverse¹.

Energie vincolate

Obbligazioni: devo... dovrei



Energie mobili

Emozioni: mi piace... non mi sento²



Le *energie vincolate* si esprimono, in comportamenti regolati dalla *compiacenza*.

È compiacente chi si conforma a determinati valori sotto l'influenza di un'altra persona, regola o gruppo, non perché ha riconosciuto i valori come tali, ma per vantaggi da ottenere o punizioni da evitare.

Le *energie mobili* si esprimono in comportamenti regolati dalla *spontaneità* o impulsività.

È impulsivo chi si conforma a determinati valori non per decisione ma per dipendenza dall'emozionalità, abitudine, oppure da bisogni soggettivi e momentanei.

* Psicologo e superiore del Collegio Internazionale "Daniele Comboni", Roma.

¹ Cf J. GUINDON, *Le cadre de référence scientifique*, in «Le magazine de la personne», 3 (2002), pp. 3-5. Cf anche J. C. LARCHET, *Thérapeutique des maladies spirituelles*, Cerf, Paris, 1997.

² Le vignette sono prese da W. KOSTNER, *Gibi e Doppiaw*, Città Nuova, Assisi 2002.

Pratica i valori senza la convinzione personale di ciò che gli viene chiesto e finché dura l'incentivo. La crescita non è stimolata.

Pratica i valori finché dura l'emozione, il bisogno o una qualche circostanza esterna. La crescita non è stimolata.

Formare la persona significa aiutarla a riconoscere dove i suoi atteggiamenti o comportamenti esprimono energie vincolate e/o mobili e, a partire da tale consapevolezza, aiutarla a muoversi nella direzione dell'espressione delle sue energie autonome. Aiutarla quindi anche a vedere dove ha un problema e ad accettarne l'esistenza anziché ricorrere ai meccanismi della negazione.

Energie autonome

Decisioni libere e responsabili: lo voglio... è importante... dà senso alla mia vita



Le *energie autonome* si esprimono in comportamenti regolati dalla internalizzazione di valori.

Ha internalizzato chi si rende sempre più libero per agire in base a scelte interiori anziché per pressioni esterne od interne più o meno consapevoli. Pratica i valori in spirito di *libertà esercitata nella responsabilità*.

La crescita è stimolata perché la persona si sente coinvolta in tutte le sue dimensioni e desidera scoprire il senso totale di ciò in cui crede, con il dono di sé e la saggezza esperienziale della comunità.

Proclamare non è vivere

L'obiettivo del cammino è, allora, chiaro, ma la sua realizzazione rimane difficile. Chi entra in vocazione –sappiamo tutti- ha un grande interesse per i valori e quando dice che vuole donarsi tutto è sincero e correttamente motivato a livello di ideali proclamati. Ciò non toglie che, nel tempo, quell'entusiasta entri in uno stato di frustrazione. Non perché è in crisi di vocazione ma perché la fonte della sua decisione risente molto delle energie vincolate e/o mobili anziché di quelle autonome. Si tratta, allora, di aiutare a riconoscere, accettare e quindi purificare, l'inconsistenza tra quei valori che proclama in quanto beni in se stessi e quegli atteggiamenti vissuti nell'ambito degli stessi valori, che in effetti servono per

gratificare, indirettamente, un certo bisogno soggettivo e dissonante. Per esempio, una persona può dire di apprezzare la comunità in quanto valore oggettivo, senza tuttavia accorgersi che nello scegliere la vita comunitaria sta cercando prevalentemente qualcosa che a lui/lei piace, come la compagnia, la sicurezza affettiva, il sostegno. Oppure, uno può scegliere la povertà in quanto valore oggettivo, senza riconoscere che di fatto sta cercando anche qualcosa che gli conviene, come la sicurezza economica, la fuga da certe responsabilità... Ancora, uno può scegliere la vocazione sacerdotale in quanto valore oggettivo senza accorgersi che in effetti sta anche cercando qualcosa che è importante per lui soggettivamente, come l'esercizio di un ruolo che lo faccia sentire amato e stimato.

Questa tensione nella motivazione si manifesterà, inizialmente, in termini di piccole inconsistenze, sia a livello interiore (come desideri incongruenti con i valori vocazionali), sia a livello esteriore di modi di fare anch'essi incongruenti con i valori. Se queste inconsistenze, magari anche piccole o apparentemente insignificanti, sfuggono all'attenzione, vengono banalizzate come cose irrilevanti, oppure non diventano oggetto di argomento formativo, lentamente finiscono per inquinare in modo piuttosto stabile la genuinità della motivazione. Succede così che ci si ritrova a vivere la comunità in termini di preferenze o relazioni selettive e gratificanti, la povertà come disimpegno o irresponsabilità, il ruolo come diritto al riconoscimento e all'affermazione di sé.

Primo passo: attenzione ai piccoli segni di turbamento

Anche alla luce delle considerazioni fatte nell'articolo precedente³, un compito appare evidente: offrire al candidato qualcosa di più di semplici informazioni, correzioni comportamentali o regole. Si tratta di aiutarlo innanzitutto ad entrare in contatto con tutta la propria persona, nelle sue tre dimensioni fondamentali: *corporea* (salute, benessere, equilibrio), *spirituale* (capacità di apertura all'azione dello Spirito Santo e in particolare di discernimento) e *psichica* (consapevolezza di una tensione tra i valori in cui credo e che mi spingono ad uscire da me stesso e le resistenze proprie della mia natura che, invece, mi trattengono e mi portano a ripiegarmi su me stesso).

Il soggetto dovrà, quindi, imparare a sottoporre le proprie decisioni ad un esercizio umile e paziente di discernimento, dove cercherà di tenere conto delle proprie risorse psico-fisiche, dei valori o beni concreti che vuole perseguire, ma anche, è necessario ribadirlo, di eventuali segnali di tensione che possono manifestarsi in una o in tutte le tre dimensioni indicate sopra. Può trattarsi di segnali a livello corporeo (insonnia, irregolarità nell'alimentazione, rigidità muscolare...), a livello psichico (scontentezza, malumore, leggero senso di ansia...), oppure a livello spirituale (distrazioni nella preghiera, omissioni...). Dunque il primo passo da fare per aiutare la persona ad accettare che vi possa essere un problema è proprio quello di portare la sua attenzione su questi piccoli segnali.

...per abitarli attivamente anziché subirli o interpretarli

Luca è un giovane seminarista. Fa notare al suo direttore spirituale una strana incongruenza. In genere è facile per lui alzarsi puntualmente al mattino e mettere in pratica

³ V. PERCASSI, Come capire che il problema c'è, in «Tredimensioni», 3/2004.

tutte le regole della convivenza. Eppure, in quei periodi in cui il rettore è assente dalla comunità, Luca percepisce una maggiore tensione nell'osservare l'orario di levata o altre regole. A volte cede alla pigrizia e si alza in ritardo, oppure, se riesce ad osservare le regole è come se se sentisse una certa rabbia con se stesso di cui non sa darsi ragione.

Nell'incoraggiare Luca a trovare una maggiore congruenza tra il dire e il fare, anche in assenza del rettore, è ovvio che non è possibile partire da un atteggiamento di giudizio o di condanna di queste incongruenze. È meglio aiutarlo a prendere atto che c'è una tensione nel sottoporsi alle regole della comunità. Una tensione solo apparentemente alleviata dall'atteggiamento compiacente verso il rettore. In questa fase non è importante interpretare la compiacenza («stai cercando approvazione, stima...»). È meglio incoraggiare la semplice consapevolezza di Luca circa l'esistenza di quella tensione.

Sottolineo l'importanza di questo atteggiamento educativo: accettare che il soggetto sia inconsistente, senza colpevolizzarlo o scoraggiarlo con la severità. Accettare non significa approvare. Significa imparare a prendere atto di una situazione che c'è, che prima o poi si presenta nella vita e che, proprio per questo, non va semplicemente eliminata, ma vissuta in maniera tale che diventi cammino di crescita. Perché questo avvenga è essenziale che il soggetto «abiti» la propria esperienza, se ne appropri, la attraversi, ne diventi consapevole. Alcuni stimoli utili a tale scopo: «Quali reazioni fisiche riconosci: battito cardiaco, sudorazione, respiro, tensione muscolare...? Quali reazioni psicologiche: agitazione, perdita di concentrazione, tristezza, auto-svalutazione, ansia...? Che cosa è ciò che stai sentendo? Che cosa dici di questa emozione e che nome le dai? Riconosci che è tua e non ti è data dall'esterno? Cosa pensi di te stesso quando la sperimenti? Che cosa dice di te stesso, dell'altra persona, della situazione? Accetti queste tue reazioni?».

Accettazione significa che ciò che mi preoccupa non è il *sentire* affetto o antipatia, amore o gelosia, tenerezza o rabbia..., ma capire dove tutto questo può condurre e come *voglio esprimerlo* nella mia vita d'impegno e relazione.

Accorgersi di questa tensione, anche senza fornirla subito di un perché, non è poca cosa. È quel primo livello di attenzione a partire dal quale il soggetto impara ad ascoltarsi, a riconoscere segnali e a rispondere in maniera attiva: con qualche piccolo esercizio fisico, la ricerca di un maggiore equilibrio nella gestione del sonno, del cibo, una migliore pianificazione dei tempi di lavoro e riposo... A partire da quest'iniziale consapevolezza di sé, è possibile che, intanto, Luca si incuriosisca di capire le ragioni più profonde e incominci a desiderare uno spazio di maggiore libertà.

Secondo passo: il turbamento indica dove esercitarsi per crescere

L'educatore, con gradualità e magari con un po' di delicato umorismo, può a questo punto portare l'attenzione di Luca ad un livello più profondo di consapevolezza: «La tensione che senti nell'osservare le regole della convivenza, soprattutto in assenza del rettore, può dirti qualcosa sul tuo modo di rapportarti a quei valori che stanno alla base del tuo cammino? Immagina che ne faresti di uno di quei valori – per esempio la Messa quotidiana - in una situazione di obbligazione ed in una di indipendenza. Sceglieresti la Messa sia quando è prevista nell'orario comunitario sia in una giornata libera?». Ovviamente se la scelta per il valore si attua solo nel caso dell'obbligazione allora si tratta di compiacenza. La regola non sta formando Luca, non tocca la sua motivazione profonda.

Quale bisogno sembra frenare il desiderio di Luca di vivere la fedeltà anche in assenza del rettore? Quale bisogno, invece, lo porta ad essere fedele solo quando

il rettore è presente? Non si tratta di fornire delle risposte frettolose. Di fatto, già il porsi le domande è cosa utile. Sarà Luca stesso a trovare, con pazienza, le sue risposte.

Il riconoscimento dell'esistenza di una tensione permette a Luca di accorgersi che il suo decidere ed agire non è sempre lineare, scontato, spontaneamente buono. La sua volontà non è del tutto libera. Ha bisogno di essere educata. Ma dove? Su quale aspetto? La tensione, a questo punto già accettata, gli darà la risposta: dove si riconosce una tensione, lì c'è un lavoro formativo da fare, c'è uno «spazio di crescita» da considerare, da mettere in luce, da educare. In altre parole, l'accorgersi di segnali di tensione non implica semplicemente l'esistenza di un problema, la cui soluzione magari è demandata troppo sbrigativamente al confronto con uno psicologo. Quei segnali sono anche opportunità per osservare, interrogarsi, imparare, esercitare la propria decisionalità. Sono occasioni propizie per fare scelte, prendere decisioni. Captati i segnali di tensione Luca si accorge che può agire in termini di energie vincolate (mi alzo presto perché c'è il rettore: compiacenza), di energie mobili (mi alzo quando ne ho voglia: impulsività), oppure in termini di energie autonome (mi alzo perché c'è un bene concreto in gioco che io voglio perseguire: responsabilità).

...con il «costo» della libertà

Se Luca sceglie l'esercizio delle energie autonome, è importante essere consapevoli che ciò comporta un aumento di tensione: a livello corporeo (per svegliarsi prima), psicologico (per rinunciare di compiacere al rettore), spirituale (per regolare la spontaneità). L'esercizio della responsabilità implica un costo.

Perché accettare quel costo? Perché Luca dovrebbe preferire la tensione che l'attuare le energie autonome comporta al più immediato e apparentemente liberante seguire le energie vincolate e mobili? Perché la fatica di scegliere di alzarsi la mattina anziché farlo sotto la paura di essere punito o lasciare l'esito alla spontaneità? Si può evitare la fatica della scelta con meccanismi coatti e/o con l'impulsività del momento.

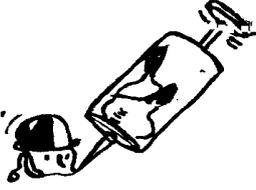
Terzo passo: allenarsi alla tensione positiva

Rinunciare a un impulso immediato o a un bisogno psicologico –in favore dell'esercizio di energie più autonome- suscita, è vero, una certa tensione che però è «tensione di rinuncia» e non di «frustrazione». L'osservazione attenta di come si evolve la tensione rivela che, nel tempo, essa si traduce in una sensazione di dominio di sé, di fiducia in se stessi, competenza: il costo pagato diventa stimolo alla crescita nella libertà e per questo è detta tensione di rinuncia. Al contrario, la gratificazione immediata di energie vincolate e mobili, se da un lato attenua momentaneamente la tensione, dall'altro, nel tempo produce una sensazione di frustrazione. Infatti, dopo la gratificazione ottenuta, il soggetto percepisce, più o meno consciamente, di essere meno capace di orientare il suo bisogno verso un valore che pure egli avrebbe voluto scegliere. Da qui un senso di delusione con se stesso, umiliazione, non libertà, in altre parole di rinnovata tensione. Per questo la chiamiamo tensione di frustrazione. Alzarsi prima perché sei convinto costa ma passerai meglio la giornata. Dormire è più rilassante ma avrai la giornata sbiadita.

Non basta, allora, notare l'esistenza di segnali di tensione. Questo è un primo passo. Neppure basta cercare e trovare, quali possono essere i bisogni all'origine di quei segnali di tensione e i relativi compiti evolutivi. Questo è un secondo passo. Un terzo passo è imparare a distinguere la tensione di rinuncia da quella di frustrazione.

Per questo passo occorre osservare nel tempo (una giornata o, meglio, un periodo più lungo) l'evoluzione della tensione, nonché dei pensieri e stati d'animo che l'accompagnano. Si constaterà che scelte di rinuncia possono evolversi nella direzione di una maggiore libertà interiore, mentre scelte di gratificazione si evolvono nel senso della frustrazione. Il primo giorno di alzata mattiniera sarai assonnato ma dopo una settimana ti sentirai in carica. Una settimana di letto caldo ti distende ma dopo un mese ti sentirai floscio.

Lo schema evidenzia la distinzione tra i due processi, opposti nei risultati, ma attivati da una stessa tensione di partenza.

 <p>BISOGNO di GRATIFICAZIONE</p>	<p><i>Evoluzione della tensione nel senso della frustrazione:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Inquietudine e agitazione all'emergere di un desiderio per un determinato oggetto gratificante (affetto, stima, sicurezza, sesso...) • Incertezza, ansietà, timore di perdere l'oggetto desiderato • Ricerca sempre più compulsiva o automatica dell'oggetto • Rapido esaurimento del piacere o della gratificazione ottenuta • Frustrazione e ritorno dello stesso desiderio, ancora più intenso • Senso di vuoto, amarezza, rabbia, senso di colpa, angoscia • Freddezza crescente nei riguardi dei valori. <p><i>Evoluzione della tensione nel senso della libertà:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Inquietudine e agitazione all'emergere di un desiderio per un determinato oggetto gratificante (affetto, stima, sicurezza, sesso...) • Incertezza, ansietà, timore di perdere l'oggetto desiderato • Ascolto di sé, accettazione del proprio vissuto • Decisione di rinuncia alla gratificazione • Attenzione nella scelta di un bene concreto • Graduale allentamento della tensione e sensazione di libertà • Crescente scioltezza nell'orientarsi al superamento di sé.
	
	

...che mette in gioco lo spazio di libertà del soggetto

Sottolineo l'atteggiamento dell'educatore: di stimolo affinché il soggetto possa riconoscere da se stesso l'ambiguità di certi suoi modi di fare. Lo sforzo di spiegare i valori, il rimprovero, l'esortazione morale non sono sufficienti per risvegliare le energie autonome. È necessario che il soggetto sia aiutato a ritornare su quei dati che

lui stesso osserva nel suo vissuto quotidiano per potersi lui stesso porre delle domande e per riconoscere da se stesso che cosa in effetti vuole davvero essere e fare. L'educatore, in un certo senso, non può «far vedere» alla persona le sue inconsistenze motivazionali. Può, però, aiutarla a prestare attenzione al suo vissuto e a rendersi conto che scelte gratificanti diventano, nel loro decorso, auto-lesionanti, nel senso che riducono lo spazio di libertà e la possibilità di uscire efficacemente dalla tensione sperimentata.

Quarto passo: perseguire un bene più totale

Ci vuole gradualità e pazienza. L'esperienza dimostra che la rinuncia a gratificare bisogni immediati e quindi la capacità di sopportare la tensione che ne deriva, non sempre garantisce un'evoluzione dello stato d'animo nella direzione del benessere psico-spirituale. Il processo nel concreto non è per nulla così semplice ed automatico. Anche quando riesce, non finisce qui. Infatti decidersi non è solo fare rinunce ma, semmai, fare scelte positive e su queste motivare le rinunce. Scelta di un bene concreto e di viverlo in modo sempre più totale.

Quest'ultimo passo è forse il più delicato e, quindi, anche il più graduale. Riconoscere il bene concreto comporta l'attenzione ad una pluralità di fattori che entrano in gioco: il bene del soggetto che sceglie, il bene delle altre persone coinvolte, la gerarchia dei valori, la complessità delle circostanze. Anche quando la capacità di tollerare la tensione è assicurata, non c'è da stupirsi che Luca continui ad orientarsi verso dei beni parziali, ridotti, impoveriti che non possono dargli quel senso di soddisfazione e pienezza che poteva sperare di trovare scegliendo la strada della rinuncia, del sacrificio, comunque della donazione di sé. In questo caso l'attenzione deve sapersi muovere alternativamente dal mondo interiore a quello esteriore, dal soggetto stesso agli altri, dal singolo valore al complesso dei valori nella loro organizzazione gerarchica.

...percepito come più attraente e desiderabile

Perché il soggetto resti in cammino non solo perché capace di gestire la tensione ma perché appassionato alla ricerca del bene totale, trovo utili le seguenti indicazioni liberamente tratte dal metodo pedagogico di Jeannine Guindon:

1. L'obiettivo inteso

Che cosa vuoi, ... in vista di che cosa... a qual fine? Si tratta di giustificare a se stessi la finalità del proprio agire in un determinato modo piuttosto che in un altro. Ritornando al caso di Luca, potrebbe essere importante per lui abituarsi a disciplinare il proprio sonno e a scegliere le regole della comunità, non per evitare problemi con i superiori ma in vista di un equilibrio della sua persona e per contribuire a costruire una comunità con cui condivide la vita. Nella misura in cui l'obiettivo è realistico, conscio e significativo diventa attraente, stimolante per determinare la volontà a perseguirlo con gioia.

2. Connettere l'obiettivo particolare con un valore importante per la vita del soggetto

Quello che fai e cerchi perché è importante per te? Che cosa vuoi dimostrare? Quale è la tua scommessa ultima? Oltre a considerare il fine buono del proprio agire, si

tratta di verificare che tale fine sia congruente con l'identità vocazionale del soggetto. Se Luca vuole essere sacerdote il dominio di sé può rispondere, di fatto, al suo desiderio di diventarlo davvero. Il conseguimento di un equilibrio psico-fisico non rimane un obiettivo isolato rispetto al progetto globale di vita di Luca. Si inserisce armonicamente in quel sistema di valori che è alla base della sua vocazione.

3. *La dimensione di apertura al bene totale ed oggettivo*

In quello che hai fatto per perseguire il valore, come si manifesta l'apertura agli altri, al mondo circostante, a te stesso, a Dio? In modo impoverito o rispettoso di quanto il valore propone? Ciò che è importante per te traduce la saggezza del Vangelo o ne è una traduzione ridotta e banalizzata? E della saggezza della comunità che ne fai? In altre parole, il modo di attuare il valore deve tenere conto di un bene che sia rispettoso tanto della persona che di quella degli altri, tanto dei valori personali che di quelli «istituzionali» (come di fatto la comunità, la Chiesa, il Vangelo intendono un determinato valore), della dimensione corporea, psicologica e spirituale di cui si è detto sopra, della complessità delle circostanze e della rete relazionale in cui il singolo si trova ad operare.

4. *Analisi delle rinunce fatte*

Che cosa hai dovuto lasciare da parte per realizzare il tuo obiettivo? I costi sono stati così alti come sembravano? Quali energie hai investito? Quali difficoltà hai dovuto affrontare? Adesso sei più contento o no?

La rinuncia segnala la preziosità del valore scelto, il coinvolgimento passionale del soggetto, l'investimento delle energie autonome e non semplicemente di quelle vincolate e mobili. Più la persona è matura (effettivamente libera da inconsistenze), più sarà capace di fare delle rinunce con cuore lieto. Ma anche laddove la maturità fosse limitata, piccole rinunce proporzionate alle forze del soggetto possono essere valorizzate per stimolarlo ad ampliare la propria libertà e a disporla ad un «di più» di apertura all'amore come superamento di sé.

5. *Riconoscimento soddisfatto di una determinazione della volontà*

Non dimenticare le scelte fatte e ciò che di buono esse dicono di te! Che previsioni puoi, allora, fare? Se sei riuscito oggi, puoi riuscire anche in futuro? A questo livello viene massimamente riconosciuta la responsabilità del soggetto, la sua capacità di riflessione e decisione, la sua dimostrata apertura al Vangelo.

È importante sottolinearlo. Aiutare a ricercare il bene totale domanda tempi prolungati, la ripetizione frequente dello stesso esercizio di ascolto, riconoscimento, decisione, lo sforzo, a volte frustrante o umiliante, di fare leva sulla libertà del soggetto piuttosto che indirizzarla o forzarla. L'educatore stesso deve essere pronto a pagare un costo in termini di pazienza, perseveranza, contenimento della propria irritazione o frustrazione. Ma è proprio in questo costo che si manifesta la qualità amorosa del processo formativo. Solo chi ama educa.