

Preghiera e stili di personalità

Nicola Ban, Krzysztof Gasperowicz, Fátima Godiño*

Se si prende una persona come essa è, la si rende peggiore; se la si prende come essa dovrebbe essere, la si aiuta a diventarlo. Questa intuizione del letterato (G.W. von Goethe) può essere ulteriormente indagata dalla riflessione psicologica onde scoprire le ragioni del suo potere educativo e servirsene come utile strategia anche per la crescita spirituale, affrontata in questo articolo sotto l'aspetto della preghiera.

Attivare il contatto

Per dialogare con una persona occorre partire da dove essa si trova, altrimenti l'aggancio non avviene. Partire da dove essa si trova significa sintonizzarsi sulla sua sensibilità, usare un tipo di comunicazione che sia da lei comprensibile, percepire il suo modo abituale di sentire, pensare e reagire alla vita. In una parola, intercettare il suo stile di personalità.

Una volta stabilito l'aggancio, il dialogo può iniziare e quella persona vi entrerà conformemente al suo stile di personalità che però, nel prosieguo del dialogo, verrà sempre meglio coscientizzato, rielaborato e migliorato. Per questo si può dire che la buona relazione fa crescere.

Da aggiungere, poi, che quando il dialogo si fa intimo e personalizzato la persona non solo afferra e si sente afferrata dal contenuto che costituisce il tema specifico del dialogo in atto e può svilupparlo, ma a partire da questa esperienza intersoggettiva anche altri ambiti e contenuti della sua vita trovano spunto per migliorarsi. Per cui si può dire che la buona relazione stimola una crescita globale che supera quel settore specifico che essa è andata a toccare. Infatti, il miglioramento di un aspetto essenziale dell'lo migliora, indirettamente, anche gli altri aspetti, così come qualsiasi modificazione nella relazione con una persona comporta dei cambiamenti anche in tutti gli altri rapporti.

La preghiera come esperienza intersoggettiva

Questa stessa dinamica si può applicare anche alla relazione con Dio.

Dio si adatta a noi affinché noi possiamo entrare in un dialogo profondo con Lui. Per farsi intercettare, Dio – nella sua infinita condiscendenza – si adatta al nostro linguaggio, al nostro stile di personalità. Con Abramo usa un dialogo

* Psicologi impegnati nel campo della formazione, rispettivamente in Italia (Gorizia), Polonia, Uruguay. L'articolo qui pubblicato è una sintesi di un progetto comune realizzato presso l'Istituto di Psicologia della Pontificia Università Gregoriana di Roma.

affettuoso; con Giacobbe si mette a lottare; con Mosè si mostra geloso; con Osea si fa tenero...; con Ignazio di Loyola il dialogo è battagliero e sistematico; con Teresa d'Avila la relazione è passionale e fortemente erotica; con Teresa di Liseux il rapporto è fondato sulla semplicità e l'ingenuità dell'infanzia.

La risposta umana all'azione di Dio avviene a diversi livelli e con diversi strumenti, in modo più o meno esplicito e consapevole, ma il luogo in cui emerge per eccellenza è la preghiera.

La modalità dialogica e relazionale che la persona usa nella preghiera per rispondere all'appello di Dio sarà molto probabilmente quella che usa anche nelle altre relazioni. Quando ci rapportiamo con Dio lo facciamo a partire dal nostro modo di sentire, dal nostro modo di pensare e ragionare, dal nostro modo di agire e di interagire. Sarebbe davvero strano se noi, nella preghiera, ci relazionassimo a Dio con uno stile che è del tutto diverso o addirittura opposto a quello che abitualmente usiamo nella vita concreta: quando è così ci troviamo in una situazione di incoerenza e frammentazione che getta dubbi sulla qualità di una spiritualità così distaccata dalla vita vissuta. Ovunque vada, ognuno porta se stesso.

In un passo ulteriore, la relazione con Dio e la vita di preghiera perfezionano, purificano (e a volte correggono) la nostra interiorità: addolciscono il cuore e – come effetto boomerang – producono anche dei cambiamenti nella vita pratica. Un'autentica vita spirituale e di preghiera dovrebbe poter modificare la nostra capacità relazionale con le cose e le persone che ci circondano e rendersi sempre più osservabile nello stile quotidiano di vivere. Lo stile di personalità riceve, così, un respiro più ampio.

Per usare una metafora: ognuno di noi, fin dai primissimi mesi di vita incomincia a relazionarsi imparando a «parlare» una «lingua madre» che prima di tutto è affettiva e solo in un secondo momento è cognitiva e verbaleⁱ. Usiamo questa «lingua madre» per comunicare con gli altri ed è a partire da essa che impariamo anche nuove lingue allargando così il nostro campo possibile di relazioni. Ma apprendere nuove lingue significa anche raffinare l'uso della «lingua madre» (chi studia il latino finisce per parlare e scrivere meglio anche in italiano). Anche nella relazione con Dio noi partiamo dalla nostra «lingua madre». Diversi studi hanno infatti mostrato una corrispondenza tra l'immagine parentale e quella di Dio, tra le modalità relazionali primarie e quella con Dio. D'altra parte, la relazione con Dio può modificare questa «lingua madre», anzi lo dovrebbe fareⁱⁱ. C'è una forma di circolarità tra le relazioni con gli altri, la relazione con Dio e la relazione con noi stessi. Di fatto, non di rado si verifica che un lavoro di accompagnamento psicologico, anche se non tratta in modo esplicito la vita di preghiera, comporta dei cambiamenti nel modo di rapportarsi con Dio (e viceversa).

In questo articolo vorremmo riflettere su quali sono le implicazioni del pensare alla preghiera come un dialogo che si fa a partire dallo stile di personalità e fornire alcune indicazioni affinché quello stile venga migliorato.

Preghiera e stile di personalità

La preghiera matura, quella verso la quale un educatore deve guidare, è quella integrata, ovvero capace di tenere insieme l'aspetto affettivo, cognitivo, volitivo e interpersonale. Una preghiera matura è anche quella che permette di rileggere il proprio concetto di sé che guida all'azione e che permette di migliorare lo *stile abituale di personalità* di chi prega e, di conseguenza, modificare progressivamente il suo modo pratico di sentire, conoscere, volere e relazionarsi.

Più la preghiera sale e diventa più intensa, in realtà più la preghiera scende, ovvero è in grado di coinvolgere e integrare gli aspetti più primordiali e profondi della propria esperienza. La preghiera più integrata non è quella che solamente si colloca ai livelli più alti di sviluppo, ma è quella che è capace di accogliere anche l'angoscia di disintegrazione, i legami simbiotici, le paure infantili, le resistenze più recondite... Ad esempio, la preghiera di Teresa d'Avila diventa più intensa quando lei riesce a coinvolgere in essa il suo stile fortemente affettivo fino agli strati più profondi e primitivi della sua personalità istrionica e temperarli con la sistematicità e l'ordine che i suoi direttori spirituali le avevano insegnato.

Lo Spirito Santo usa gli strumenti che vuole per portare alla conoscenza, all'amore e al servizio di Dio, ma se l'educatore riesce a capire lo stile con cui la persona funziona, potrà suggerirle mezzi più adatti per una preghiera sufficientemente buona. Da una parte può incoraggiarla all'uso delle «*porte aperte*», ovvero a mettersi di fronte a Dio a partire da ciò che già conosce di sé, da ciò che è già utile e familiare, dalle abitudini consolidate, insomma con il proprio stile abituale di personalità, fino ad integrare gli aspetti più profondi e primitivi. Dall'altra parte può guidarla e incoraggiarla ad aprire altre porte che fino a quel momento non sono state ancora considerate, le «*porte chiuse*», ossia aree non scoperte, atteggiamenti non abituali, modi di gestire le emozioni non consuete, chiavi di interpretazioni degli eventi non solite. In questo modo, nel dialogo con Dio e nel confronto con la sua Parola, quella persona può arricchire e approfondire il suo stile di personalità rendendolo un terreno più recettivo ed esecutivo del Mistero che sta pregando.

Suggeriamo, dunque, alcune piste per poter pensare a delle proposte di preghiera più adatte a seconda degli stili di personalità dell'orante. Per ogni stile offriamo alcune indicazioni sulle porte già aperte e su quelle da aprire. Precisiamo che in senso tecnico per stile di personalità s'intende la struttura interna e profonda della nostra psiche caratterizzata da contenuti e da configurazioni di meccanismi di difesa, ivi comprese le caratteristiche e origini inconsce, rilevabile con specifiche indagini psicologicheⁱⁱⁱ. Ma qui prendiamo il termine nel suo significato più ovvio di un insieme di modi di essere (atteggiamenti) e di fare (comportamenti) che denotano un certo tipo di carattere piuttosto che un altro e che un occhio anche non scientifico ma attento può facilmente cogliere.

Non vogliamo dare delle ricette facili e valide per tutti in modo automatico. Né vogliamo affrontare tutti gli stili di personalità, così come si trovano elencati nei manuali diagnostici e nei testi specialistici, ma diamo indicazioni limitatamente a quegli stili che reputiamo più importanti e più frequenti nell'attività educativa.

Bisogna anche considerare che diversi stili di personalità delineano diverse configurazioni di tratti e, quindi, ciò che si consiglia ad uno stile (ad esempio paranoide) non lo si consiglia ad un altro (ad esempio istrionico) e che i consigli possono essere anche opposti tra di loro. Per un paranoide può andare bene incoraggiare e favorire l'aspetto romantico del messaggio cristiano, ma non per l'istrionico per il quale va favorito invece l'aspetto della relazione vincolante impegnativa. Per lo stile ossessivo è da incrementare l'aspetto estetico e ludico (qualcosa che è bello al di fuori della osservanza), mentre con il narcisista è da insistere sul bene fatto nel nascondimento.

Inoltre persone che anche hanno lo stesso stile di personalità possono essere piuttosto diverse l'una dall'altra.

Quando la persona appare ostile, fredda e ostinata

Stile di personalità paranoide

- ◆ **Pensa (stile cognitivo):** attenzione indagatrice a tutto campo, ma altrettanto sensibile a captare i minimi dettagli e a filtrarli alla luce di un suo tema preconcepito che è il suo chiodo fisso e che difende con sospetto e circospezione.
- ◆ **Sente (stile affettivo):** predominano sentimenti di diffidenza e ostilità, con punte di risentimento quando si sente (spesso ingiustamente secondo lui) offeso.
- ◆ **Si relaziona (stile interpersonale):** è molto sensibile alla lealtà, ma altrettanto sospettoso delle motivazioni altrui, spesso male interpretate e in senso negativo; si sente bersaglio innocente degli altri e sfugge a relazioni troppo ravvicinate.
- ◆ **Crede di essere (auto concezione):** una persona ammirabile, invidiata oppure incompresa; gli errori sono degli altri e fa difficoltà a correggersi spontaneamente.
- ◆ **Si comporta:** in forma cauta, molto attenta a tenere d'occhio le reazioni altrui e a prevenire possibili danni per lui.
- ◆ **Dio:** è l'autorità suprema che legifera ed esige. Stare dalla sua parte significa sentirsi dalla parte della verità e legittimati a sentenziare sugli altri.

Che cosa proporre:

- ◆ **Porta aperta:** manifestare nella preghiera i propri sospetti, le proprie paure, la propria sfiducia, la propria ipersensibilità; sentire Dio come Colui che può proteggere dagli altri.
- ◆ **Porta da aprire:** lasciarsi vedere anche in quella vulnerabilità, che mostrare agli altri appare pericoloso come il dubbio su di sé, la paura di essere trovato in colpa, l'imbarazzo a confidarsi... («Con Dio si può!»).

Che cosa: incuriosirsi del volto di Dio come misericordia e amore e che per mostrarsi tale non pretende e non chiede; non spaventarsi dei propri limiti e vederli con la libertà di Dio anziché ricorrere subito a giustificarli. Ricordare gesti di bontà ricevuti da Dio e dagli altri. «Non guardare la pagliuzza nell'occhio altrui, ma la trave nel tuo». Incoraggiare l'esperienza della tenerezza (ad esempio pregando con il Salmo 131).

Come: ritmare i tempi di preghiera sul desiderio di avere momenti di intimità con Dio e non sul comando da espletare, anche a rischio di pregare meno. Tranquillizzarsi e sopportare il pregare senza parole.

Stile di personalità schizoide

- ◆ **Pensa (stile cognitivo):** nella percezione della realtà appare distratto; il suo pensiero non è stringente, ma risulta vago e attratto più da cose irrilevanti che da ciò che è oggettivamente importante; spesso sogna ad occhi aperti e si perde in fantasticherie; in grande difficoltà quando deve prendere delle decisioni.

- ◆ Sente (stile affettivo): la capacità di sentire ed esprimere gli affetti è scarsa; talvolta sembra apatico, indifferente alle situazioni, come se la realtà non lo toccasse più di tanto.
- ◆ Si relaziona (stile interpersonale): in modo riservato ed esprimendo poco i sentimenti tanto da far pensare agli altri che lui non abbia nessuna reazione; appare isolato: vive le sue scarse amicizie con ansia per la fatica a gestire la tensione tra distanza e vicinanza; desidera l'intimità, ma ha paura di essere come inghiottito dall'altro.
- ◆ Crede di essere (auto concezione): una persona distante ed introversa; poco interessante, che ha poco da dare e poco da ricevere.
- ◆ Si comporta: in forma apatica e pigra; si fa gli affari propri, non disturba, «non sporca», ma non si coinvolge.
- ◆ Dio: è un essere lontano, indifferente, un po' impalpabile, che non disturba più di tanto e non fa ardere il cuore; la religiosità è molto razionalizzata e affettivamente fredda.

Che cosa proporre:

- ◆ Porta aperta: presentare nella preghiera il senso di solitudine e di estraneità, ma anche il bisogno d'intimità con l'altro che qualche volta sente vivo nonostante il timore di perdersi nella relazione.
- ◆ Porta da aprire: incoraggiare la comprensione e la sperimentazione dell'esperienza spirituale nella sua dimensione comunitaria e di relazione.

Che cosa: Dio che è comunione trinitaria. Dio trascendente, che ha bisogno di una risposta anche se mai si allontana dalla persona. La fede è una forma di comunicazione con Dio ma fatta anche nella Chiesa e in comunione con la Chiesa.

Come: preghiera di intercessione in contesto comunitario; momenti di preghiera condivisa.

Stile di personalità passivo-aggressiva

- ◆ Pensa (stile cognitivo): non sa decidere se essere sottomesso o assertivo, dipendente o indipendente, aderire o resistere e risolve il dilemma con il compromesso di accettare esternamente e boicottare internamente.
- ◆ Sente (stile affettivo): il bisogno di controllare gli eventi e le persone, e lo fa in modo nascosto per evitare un'eventuale reazione negativa da parte degli altri e soprattutto il confronto a viso aperto. Predomina l'irritazione facile, l'impazienza o l'ansietà che convivono con la depressione e la colpa che rimangono nascoste. Reputa la rabbia un sentimento inesprimibile e pertanto esprimerla sarebbe distruggere il proprio valore.
- ◆ Si relaziona (stile interpersonale): con ostilità che però non esprimere direttamente; provoca sottilmente nell'altro ciò che abita in lui, ovvero rabbia e insofferenza; irreprensibile in quanto alla legge, ma silenziosamente ribelle.
- ◆ Crede di essere (auto concezione): una persona scontenta oppure maltrattata, che dice di saper sopportare (ma che sotto sotto la fa pagare); crede di aver il diritto di far pesare sugli altri ciò che subisce.

- ◆ Si comporta: in forma ostinata, con cocciutaggine ed ostruzionismo, il tutto coperto da un modo di fare gentile ed affabile.
- ◆ Dio: è sempre arrabbiato, si cura poco di noi ma a Lui si deve accondiscendere altrimenti ci punisce.

Che cosa proporre:

- ◆ Porta aperta: presentare nella preghiera anche il non sentirsi capiti, il non essere aiutati e accolti a sufficienza.
- ◆ Porta da aprire: riconoscere e accettare la propria rabbia. Accettare che le emozioni negative fanno parte della vita e quindi anche della preghiera. Riconoscere la propria parte di responsabilità negli eventi. Scoprire che può fare qualcosa per cambiare in meglio.

Che cosa: familiarizzarsi con un Dio esigente, ma non per questo punitivo. Anche Dio a volte è arrabbiato. Riconoscere e presentare la rabbia e le sue cause, perfino la rabbia verso Dio: si tratta di una forza che può anche mettere in movimento.

Come: i salmi e profeti possono essere il riferimento per educarsi al giusto contatto con la propria rabbia. La rabbia conosciuta e accolta può essere canalizzata in modo costruttivo e diventare impegno in una realtà concreta e per una causa giusta (come Gesù che canalizza la sua rabbia per scacciare i mercanti dal tempio).

Quando la persona appare teatrale, boriosa, fanfarona

Stile di personalità istrionica

- ◆ Pensa (stile cognitivo): in modo intuitivo, non analitico, per impressioni. Suggestionabile dall'umore del momento, tende a considerare come migliore l'opinione che «suona meglio» ma non la sa giustificare con argomenti più razionali e impersonali.
- ◆ Sente (stile affettivo): predomina l'affettività drammatica, vistosa, ma incostante e dalle radici corte. Si lascia conquistare da ciò che sente come bello, ma che ad un esame più accurato risulterebbe superficiale e poco esigente.
- ◆ Si relaziona (stile interpersonale): in modo seducente, ma sottilmente dominante; cerca di attrarre gli altri, ma non si coinvolge facilmente in una relazione costante e non lascia vedere la propria vulnerabilità.
- ◆ Crede di essere (auto concezione): socievole e simpatico, interessante ed attraente, con tutti i diritti per stare al centro della scena ed essere guardato.
- ◆ Si comporta: in forma teatrale e drammatica come se stesse recitando una parte; ha reazioni spontanee, sproporzionate ed esagerate; dice di vivere tutto con estrema intensità; risulta eccitabile e impulsivo nei suoi comportamenti.
- ◆ Dio: «è bello, grande, meraviglioso!», offre emozioni forti, partecipate, intense che tuttavia dicono molto su ciò che il soggetto sente, ma poco sull'«oggetto» che sente. Dio è colui che dona l'abbondanza dei carismi e suscita grandi passioni.

Che cosa proporre:

- ◆ Porta aperta: lasciarsi prendere dal trasporto emotivo, ma senza perderne il controllo, così da poter capire quanto, anche nella relazione con Dio, gioca l'importanza di essere al centro e l'ebbrezza per gli aspetti seduttivi ed erotici.
- ◆ Porta da aprire: aiutare a scendere in profondità e ad accettare che non si può essere sempre affascinati e affascinanti perché, comunque sia, si conta agli occhi di Dio.

Che cosa: focalizzare che cosa dice il messaggio «in sé» oltre a ciò che produce «in me»; prendere atto che dopo il sentire segue l'acconsentire ad una sequela pattuita e mantenuta.

Come: incrementare tutto ciò che aiuta ad organizzare e mettere costanza come il fissare un tempo quotidiano e preciso per la preghiera. Pregare anche quando non se ne sente il trasporto. Riflettere in profondità su un argomento, con una ricerca biblica. Scrivere un diario spirituale.

Stile di personalità narcisista

- ◆ Pensa (stile cognitivo): tutto è grande, importante, splendido, impressionante, oppure infimo, insignificante, squallido; il suo pensiero sembra esagerato e sproporzionato alla realtà soprattutto quella che lo coinvolge direttamente; ha un'esagerata presunzione che lo porta a nutrire obiettivi irrealistici di potere, benessere e abilità.
- ◆ Sente (stile affettivo): ha tanta fiducia in se stesso; tutto gli è andato bene, tutto procede bene e tutto andrà bene; questa esuberanza nasconde ed esorcizza la paura di sentirsi un fallito; se l'incontro con l'altro lo mette in dubbio preferisce presentarsi indifferente.
- ◆ Si relaziona (stile interpersonale): «gli altri...: ma chi sono?»; con sorriso sicuro e benevolo, sfrutta e disprezza; non riesce ad entrare in empatia perché serpeggia in lui una profonda invidia e un'innominabile vergogna di chi è. Si relaziona con quelli che lo ammirano, che gli danno luce, ma evita e ignora quelli che gli possono fare ombra o che non lo vedono così grande. Slogan preferito: «lo posso sedurti, io posso abbandonarti».
- ◆ Crede di essere (auto concezione): una persona ammirabile, dalle grandi doti da elargire, insostituibile, anche agli occhi di Dio al quale è grato per aver saputo scoprirlo e valorizzarlo.
- ◆ Si comporta: in forma vanitosa, presuntuosa, snob, con un sottile senso di superiorità; non perde l'occasione per essere al centro dell'attenzione, non tanto per essere amato, ma per essere ammirato; si sforza di apparire sempre sicuro di sé; domina la conversazione; ma quando le cose non vanno come ha progettato diventa permaloso, impaziente, arrogante.
- ◆ Dio: è onnipotente e perfetto e, come lui, tutto vede e a tutto provvede; Dio ha riconosciuto il suo valore. Gode delle liturgie pompose, del fasto intellettuale, delle coreografie. Ne deriva una religiosità autoreferenziale ed autosufficiente.

Che cosa proporre:

- ◆ Porta aperta: presentare nella preghiera il bisogno e la gratitudine per essere amato in modo unico e speciale. Esprimere ringraziamento per i successi avuti, per le cose bene fatte, per le occasioni di bene avute.
- ◆ Porta da aprire: lasciare spazio alla propria vulnerabilità appena intravista e viverla come una componente importante e coraggiosa al fine di un incontro più intimo con Dio. Far scoprire che la grandezza non dipende dall'ammirazione ricevuta ma dall'essere un amato e un amante di Dio.

Che cosa: imparare da Gesù che rimane grande anche quando accetta di umiliarsi e di celare la sua condizione di Dio (vedi cantico di Filippesi 2,5-11); contemplare la vita dei santi che sono passati attraverso il peccato (vedi ad esempio il tradimento di Pietro); avere il coraggio di dire a Dio la propria vergogna di sentirsi inadeguato.

Come: tutto quanto aiuta a scoprirsi dipendente da Dio. Esprimere sentimenti sinceri, non necessariamente importanti e grandi, ma anche mediocri e banali. Sostare di fronte al limite, il dolore, lo smacco. Permettersi di entrare in intimità. È importante che in un eventuale cammino di accompagnamento venga offerto un rapporto di accettazione incondizionata così da diventare prototipo di intimità.

Stile di personalità antisociale

- ◆ Pensa (stile cognitivo) in modo versatile e creativo; sa esprimersi in modo forbito e convincente su tutto, convinto com'è che parlare non è dire ciò che vale sempre e per sempre ma ciò che funziona nel gioco del momento.
- ◆ Sente (stile affettivo): affabile e simpatico, ma sottilmente cinico e ironico perché, in fondo, la vita è un gioco da non prendere sul serio. Accessibile agli altri, ma mai tenero. Buon «compagnone», ma ostile e irritabile se contrastato.
- ◆ Si relaziona (stile interpersonale): con il sorriso compiaciuto di chi dopo essersi accattivato l'affetto altrui, strizza l'occhio, alza le spalle e se ne va, lontano dall'idea di farsi prendere da un abbraccio che lo lega al palo della perseveranza.
- ◆ Crede di essere (auto concezione): una persona furba, abile, che sa destreggiarsi con destrezza e abilità.
- ◆ Si comporta: in forma boriosa, temeraria; impulsiva ed amante del rischio.
- ◆ Dio: se esiste, meglio stare dalla sua parte e farlo rientrare nel proprio gioco.

Che cosa proporre:

- ◆ Porta aperta: gioire di sentirsi alleato e «complice» con Dio, ma anche presentare a Lui lo scetticismo inconfessato che gli fa vedere le cose sotto l'aspetto relativo e ludico; presentargli anche la rabbia, il desiderio di distruggere che affiora in lui quando il «giocattolo» si inceppa.
- ◆ Porta da aprire: che la preghiera sia luogo dell'onestà e della verità davanti a Dio e davanti a se stesso, dove si ha la libertà di ammettere ciò che si cela agli altri.

Che cosa: Gesù ha detto: «Il vostro dire sia "sì, sì", "no, no"». Prima o poi i giochi finiscono e bisogna rendere conto. Sentirsi in colpa può anche essere salutare.

Come: pregare con la rabbia per le avversità, ma anche con la vergogna per come e fino a che punto si può bistrattare il vangelo. Tacere un po' di più. Fare un gesto di bontà continuativa e non «dal mordi e fuggi».

Quando la persona appare timorosa, appiccicosa e bloccata

Stile di personalità evitante

- ◆ **Pensa (stile cognitivo):** il suo grande pensiero è sapere se gli altri lo accettano o lo rifiutano. Quando non è sicuro di avere amore incondizionato, l'idea del possibile rifiuto lo distrae da tutti gli altri fronti; fa molta attenzione alle situazioni di confronto e paragone.
- ◆ **Sente (stile affettivo):** timido, impacciato, diventa rosso per poco; è apprensivo per come si ritrova e si presenta; se qualcosa lo mette allo scoperto, la prima reazione è l'angoscia e la vergogna; ripete spesso di sentirsi solo, in un momento di tensioni e problemi; si lamenta perché nessuno lo ama.
- ◆ **Si relaziona (stile interpersonale):** è dotato di una superantenna che coglie a distanza i possibili rifiuti; vorrebbe avere amici, ma non li cerca perché ha troppa paura di rimanere male se le cose non dovessero andare bene; per questo si espone solamente quando è sicuro di non fare figuracce.
- ◆ **Crede di essere (auto concezione):** una persona non gradevole agli altri e troppo debole per sopportare un loro rifiuto; il suo imbarazzo con gli altri gli conferma l'idea che lui non è capace di combinarne una giusta e se la prende con se stesso in una autocritica che lo blocca ancor di più.
- ◆ **Si comporta:** in forma timida, cauta, evitando le relazioni; cammina rasente ai muri per non dare nell'occhio e rischiare di essere valutato dagli altri; cerca di essere misurato nelle parole e pesa ogni comportamento tanto da apparire goffo e apprensivo.
- ◆ **Dio:** è qualcuno da riverire, ma anche da temere. Se già il giudizio degli altri che lo vedono solamente in parte è così infausto, chissà come sarà il giudizio di Colui che vede tutto. Davanti a Dio prevale il senso di indegnità: quando ci ha detto che siamo suoi figli non parlava seriamente.

Che cosa proporre:

- ◆ **Porta aperta:** nella preghiera presentare, senza scandalizzarsi, la vergogna di esistere, la paura di essere giudicato e quindi ignorato o respinto; con Dio almeno se ne può parlare. Anche il grande profeta Geremia (Ger 1,4ss) viveva l'imbarazzo di non sentirsi all'altezza.
- ◆ **Porta da aprire:** pregare con formule o testi che fanno appello alla dignità dei figli di Dio e al loro valore agli occhi Suoi, ma farlo con la consapevolezza che quella dignità appartiene già anche a lui perché è un dono e non una supplica da mendicare. Vivere la preghiera come un luogo in cui anticipare qualche azione all'insegna della esposizione di sé (ad esempio, riflettendo che cosa essa suggerisce in tema di rischiare davanti a Dio e davanti agli altri).

Che cosa: proporre testi che parlano in bene dell'essere umano (ad esempio Isaia 43, Salmo 138) e far vedere che anche i profeti hanno avuto paura ma l'hanno potuta usare come risorsa (vedi la storia di Giona).

Come: inventare una propria preghiera non con la preoccupazione che sia degna ma che sia sincera e trasparente di sé. Incoraggiare la preghiera spontanea in contesto comunitario.

Stile di personalità dipendente

- ◆ **Pensa (stile cognitivo):** si lascia suggestionare dalle idee degli altri e considera le proprie come ipotesi sempre revisionabili. Preferisce pensieri concilianti, ingenui e a lieto fine.
- ◆ **Sente (stile affettivo):** predomina l'affettività pacifica o timida. La rabbia fa paura.
- ◆ **Si relaziona (stile interpersonale):** è facilmente disponibile e un buon esecutore, e se ci sono conflitti scivola via e ripristina l'armonia ad oltranza. Volentieri lascia che gli altri – che sempre sono più bravi di lui – si facciano carico della sua vita e lo coccolino.
- ◆ **Crede di essere (auto concezione):** una persona adatta per il tempo ordinario, ma inadeguata per situazioni di sovraesposizione.
- ◆ **Si comporta:** in modo molto gentile, affiancandosi agli altri e rispondendo con gratitudine per non essere stato lasciato solo o dimenticato.
- ◆ **Dio:** è il Padre che mi protegge, aiuta e consola; il suo amore indegnamente ricevuto diventa il mio amore donato in una risposta da «bravo bambino riconoscente». Dio è contento se per lui mi sforzo, fatico e mi sacrifico.

Che cosa proporre:

- ◆ **Porta aperta:** offrire il proprio desiderio di essere un bambino nelle braccia del Padre e di sentirsi protetto (come anche prega il salmista nel Salmo 130). Vivere come normale l'ansia che nasce dalla possibilità di sentirsi da solo, separato, non incluso, nel contesto della certezza che Gesù è accanto tutti i giorni fino alla fine del mondo (Mt 28,13).
- ◆ **Porta da aprire:** incoraggiare una presa di posizione di autonomia davanti a Dio che ci ha liberati perché rimanessimo liberi. Il discepolo accoglie ma anche si costruisce le sue risposte. La domanda «che cosa vuoi tu, Dio?» pone anche la domanda «e che cosa voglio io?».

Che cosa: dare occasioni per riflettere che la pace promessa da Dio non è l'assenza di battaglia; c'è anche una rabbia evangelica da far scattare. Gioire di tutte le situazioni dove prevale il «ce l'ho fatta», dove la vulnerabilità e l'inadeguatezza hanno ceduto il posto alle capacità donate da Dio che fino adesso mai erano state tirate fuori, dove il «non ce la faccio senza gli altri» ha lasciato spazio al «sono competente».

Come: pregare da solo cercando di anticipare prese di posizioni autonome che poi verranno attuate nel quotidiano. Scegliere autonomamente dove pregare, come, con quale testo biblico. Cercare di leggere un testo biblico immedesimandosi nella prospettiva di Dio e nelle modalità che Lui usa per entrare in rapporto e per intervenire nella vita. Considerare che non ci vuole il «devo sacrificarmi per Dio» perché Lui sa arrangiarsi da solo quando vuole.

Stile di personalità ossessivo-compulsiva

- ◆ **Pensa (stile cognitivo):** si concentra sui dettagli senza perdere il minimo particolare, ma rischia di non vedere il tutto; è governato da tante regole che lasciano poco spazio per la creatività e l'immaginazione; si fissa su di un punto rimuginando e facendo mille ipotesi senza staccarsi da quel punto, semmai marginale.
- ◆ **Sente (stile affettivo):** tutto in forma molto seria e solenne. «Cosa faccio con la tenerezza? Ecco il problema! Meglio la correttezza!». Fa fatica a lasciar trasparire i sentimenti più teneri. Invece, la rabbia, la frustrazione e l'irritabilità emergono quando sembrano giustificate da questioni di principio.
- ◆ **Si relaziona (stile interpersonale):** in modo formale e pulito; sa discriminare chiaramente chi è autorità e chi non lo è, e sa comportarsi con ciascuno nella forma adeguata. La tenacia si riveste di insistenza – e non poche volte si trasforma in ostinazione – spingendo gli altri a reagire come lui crede che sia «giusto».
- ◆ **Crede di essere (auto concezione):** una persona retta e giusta – e certamente lo è – il cui ideale è e deve essere fare il proprio dovere, bene e con criterio, come soltanto lui sa fare.
- ◆ **Si comporta:** in forma perfezionista e ossequiosa; la disciplina è l'arma con la quale riesce a fare tutto.
- ◆ **Dio:** è il precettore che impone un compito da assolvere con scrupolo. Il rapporto con Lui è intellettuale, ispirato alla correttezza ma poco sentimentale. Abbandonarsi a Lui è cosa per bambini. Non sempre si sente oggetto del Suo amore. La religiosità è moralmente rigida, dove prevale il senso del dovere e della colpa.

Che cosa proporre:

- ◆ **Porta aperta:** prendere atto e gioire delle proprie buone azioni e considerarle non solo come atti dovuti, ma anche come rassicuranti premesse per permettersi di essere più sciolto e libero nell'affrontare la vita, «dunque, anch'io posso amare». Presentare nella preghiera anche la colpa, l'indegnità, il sentirsi non sufficientemente all'altezza, ma senza lamentarsi più del necessario.
- ◆ **Porta da aprire:** dare spazio ai sentimenti, in una preghiera più romantica, ma non per questo meno seria. Scoprire il Dio incarnato, debole, impotente, che non controlla, né impone.

Che cosa: chiedersi «sono qui per dovere o per amore?». Vivere le relazioni come bellezza per esserci, prima che come promessa da mantenere. Esprimere l'affetto per altri (ricordare nomi di persone, rivivere situazioni per le quali ringraziare, gioire). Pregare con l'immaginazione. Scoprire che il seme cresce anche quando l'operaio dorme, che se il Signore non costruisce la casa, invano vi faticano i costruttori, che Lui vuole «l'amore e non il sacrificio» (Os 6,6).

Come: privilegiare la preghiera di offerta di sé. Pregare con un'immagine o con la musica. Approfondire i simboli, i colori; immaginare la scena che si contempla; immaginarsi gli affetti di Dio nascosti dietro al suo messaggio; lasciarsi commuovere.

Sintesi

Nel dialogo con Dio che avviene soprattutto nella preghiera la persona si relaziona a partire dal proprio stile di personalità e seguendo una «lingua madre» relazionale appresa nei rapporti primari. Per educare alla preghiera è necessario tener conto dello stile di personalità in modo da proporre strumenti adeguati al fine di giungere ad una preghiera capace di integrare tutti gli aspetti della persona, aprendo le «porte chiuse» e approfittando delle «porte aperte».

ⁱ Cf S. Guarinelli, *Racconto, relazione, rappresentazione. Spazi della psicologia nella direzione spirituale*, in «Teologia», 28 (2003), pp. 335-368.

ⁱⁱ Cf ad esempio A.M. Rizzuto, *La Nascita del Dio vivente; studio psicoanalitico*, Borla, Roma 1994; S. Bruno, *La costruzione dei legami di attaccamento nel rapporto uomo-Dio*, in «Tredimensioni», 5 (2008), pp. 292-302; G. Stickler, *Ferite narcisistiche e dinamiche dell'evoluzione religiosa*, in M. Aletti - G. Rossi (a cura di.), *Ricerca di sé e trascendenza*, Centro Scientifico, Torino 1999, pp. 45-64.

ⁱⁱⁱ Cf D. Shapiro, *Stili nevrotici*, Astrolabio, Roma 1969; N. McWilliams, *La diagnosi psicoanalitica*, Astrolabio, Roma 1999; L. Sperry, *I disturbi di personalità. Dalla diagnosi alla terapia*, McGraw-Hill, Torino 2004; APA, *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali IV TR*, Masson, Padova 2000.