

CREDERE CON IL CUORE

MIHÁLY SZENTMÁRTONI¹

RESUMÉ. *Croire avec le cœur.* A première vue, le titre de cet article peut paraître étrange. Quand nous disons „croire”, nous pensons tout de suite à l’esprit, à la volonté, à la conviction. Pourtant, sans le cœur, l’acte de croire est incomplet. En fait, le titre de notre article reflète les mots de Saint Paul, qui encourageait ainsi les romains : „Frère, si tes lèvres confessent le Seigneur Jésus et si tu crois dans ton cœur que Dieu l’a ressuscité des morts, tu seras sauvé. Car on croit avec le cœur afin [d’obtenir] la justification, et on confesse avec les lèvres afin [d’obtenir] le salut” (Rm 10, 9-10). Au cours de cette étude, nous avons l’intention d’examiner le rôle de l’affectivité dans la vie spirituelle. L’affectivité est un concept complexe. Dans la Sainte Ecriture, l’affectivité est indiquée par le nom „cœur” ; la spiritualité parle de l’affectivité, tandis que la psychologie utilise le mot „émotions”. Notre étude s’articule en trois parties. La première partie est plutôt théologique et examine le rôle des émotions dans la croissance dans la foi. La deuxième partie se concentre sur le rôle des émotions dans la vie spirituelle. La troisième examine la dynamique des émotions du point de vue psychologique.

Mots-clés : croire, Saint Paul, l’affectivité, le cœur, l’émotion, la foi

REZUMAT. *A crede cu inima.* Titlul acestui articol poate suna ciudat la prima vedere. Când spunem „a crede”, imediat ne gândim la minte, la voință, la convingere. Fără inimă însă, actul de a crede este incomplet. De fapt, titlul articolului nostru reflectă cuvintele Sfântului Paul, care îi încuraja astfel pe romani: „Frate, dacă îl mărturisești cu gura ta pe Domnul Isus și crezi în inima ta că Dumnezeu l-a înviat din morți, vei fi mântuit. Căci cu inima se crede pentru

¹ Mihály Szentmártoni S.J. Professore di psicologia e di spiritualità nell’Istituto di Spiritualità della Pontificia Università Gregoriana a Roma. Email: szentmartoni@unigre.it

[a obține] justificare, iar cu gura se dă mărturie pentru [a obține] mântuire” (Rm 10, 9-10). În acest studiu intenționăm să examinăm rolul afectivității în viața spirituală. Afectivitatea este un concept complex. În Sfânta Scriptură afectivitatea este indicată cu numele de „inimă”; spiritualitatea vorbește de afectivitate, în timp ce psihologia folosește cuvântul „emoții”. Studiul nostru se articulează în trei părți. Prima parte este mai degrabă teologică și examinează rolul emoțiilor în creșterea în credință. A doua parte se concentrează asupra rolului emoțiilor în viața spirituală. A treia parte examinează dinamica emoțiilor din punct de vedere psihologic.

Cuvinte-cheie: a crede, Sântul Paul, afectivitate, inimă, emoție, credință

L'affettività nella Bibbia: Cuore

La parola “Cuore” nella Bibbia è usata quasi mille volte. Raramente (circa il 20% dei casi) viene usata per indicare il muscolo, che batte nel petto dell'uomo. Il più delle volte viene usata con un *significato simbolico*.

1. *Il cuore che comprende.* - Se noi ci chiediamo il perché Dio ci ha dato un cuore, la nostra risposta di solito è: per amare. Non troviamo così la Bibbia. L'uomo biblico risponde che Dio ci ha dato un cuore per pensare e per conoscere: “Il Signore non vi ha dato un cuore per comprendere? Occhi per vedere? Orecchi per udire?” (Dt. 9, 3). Il primo significato simbolico della parola cuore nella Bibbia è, quindi, quello di comprendere, conoscere e sapere: “Insegnaci a contare i nostri giorni, e giungeremo alla sapienza del cuore” (Sal. 90, 12). Nel Nuovo Testamento abbiamo la risposta di Gesù agli scribi che lo condannavano senza osare pronunciarsi, perché perdonava i peccati: “Gesù, conoscendo nel suo spirito che così pensavano tra sé, disse: Perché pensate queste cose nel vostro cuore?” (Mc. 2, 6-8). Dopo la risurrezione Gesù ha rimproverato i due discepoli di Emmaus con queste parole: Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti”. (Lc. 24, 25).

Il cuore che intende, che comprende è stato studiato in modo speciale dal noto biblista Albert Vanhoye. Il suo punto di partenza è la Prima Lettera di San Giovanni che dichiara: “Sappiamo che il Figlio di Dio è venuto e ci ha dato

una mente per conoscere il Vero (cioè Dio)". (1 Gv 5, 20). Con queste parole si afferma che è stata adempiuta la promessa fatta da Dio in Ger 24, 7: "Darò loro un cuore per conoscermi". Infatti, il termine greco *dianoia*, "mente", "intelligenza", adoperato da Giovanni, traduce spessissimo, nella Settanta, il termine ebraico *leb* o *lebab*, "cuore, usato da Geremia.²

2. *Il cuore che ricorda.* - Il secondo significato che la Bibbia dà alla parola cuore è memoria. Nella Bibbia il cuore e la memoria sono legati ed hanno un forte riferimento alla vita di fede: ricordare significa essere fedeli. "Sappi dunque e conserva nel cuore che il Signore è Dio. E non ve n'è un altro" (Dt. 4, 39); "Questi precetti che oggi ti do ti stiano fissi nel cuore" (Dt. 6, 6); "Maria serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore" (Lc. 1, 66-2, 19-2, 51).

3. *Il cuore che ama.* - La parola cuore, infine, viene usata nella Bibbia anche per indicare i *sentimenti*, ma tutti i sentimenti e non solo l'amore. Gioia, desiderio, gratitudine: "Il mio cuore e la mia carne esultano nel Dio vivente" (Sal. 84, 3); amarezza: "Mi si spezza il cuore nel petto... Il mio cuore geme" (Ger. 23, 9-48, 36); fiducia: "Si rinfranchi il tuo cuore e spera nel Signore" (Sal. 27); l'amore di Dio per noi ed il nostro amore per Lui: "Ascolta Israele: il Signore è il nostro Dio...Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta l'anima, con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do ti stiano fissi nel cuore..." (Dt. 6, 4 ss.)

Per questa ricchezza di significato spesso nella Bibbia la parola cuore rappresenta *la persona nella sua totalità*: "Il mio cuore esulta nel Signore..." "Io esulto nel Signore..." (1Sam. 2, 1). Credere con il cuore perciò significa credere con tutto il suo essere. Il cuore dell'uomo è il luogo dove l'essere umano è veramente e totalmente se stesso, senza maschere né ipocrisie: "Porrò la mia legge nel profondo del loro essere, la scriverò sul loro cuore...Allora tutti mi conosceranno" (Ger. 31, 33 ss.). In maniera antropomorfa questa visione del cuore viene, poi, applicata a Dio stesso: "Il mio cuore si commuove dentro di me, il mio intimo freme di compassione" (Os.11, 8).

² Al. Vanhoye, *Il Cuore di Cristo e lo Spirito Santo*, in *Il Cuore di Cristo, luce e forza*, Roma 1995, 193.

4. *Il cuore come specchio dell'anima.* - Il cuore quindi è la persona stessa nelle sue radici profonde. Il cuore buono si identifica con l'uomo buono, il cuore cattivo significa l'uomo cattivo. Nessuno potrà dire di conoscere pienamente una persona finché non avrà conosciuto e saggiato il suo cuore. Conoscere il cuore di un uomo significa infatti non solo conoscerne il nome o la faccia, ma conoscerne i pensieri, gli affetti, i progetti nascosti. Solo Dio conosce il cuore dell'uomo. Secondo la Bibbia, quindi, il cuore non è solo un'immagine letteraria che simboleggia sentimenti o emozioni, al contrario, il cuore è *il luogo dove si concentra tutto il nostro essere*, la parte interiore di noi stessi da dove hanno origine le nostre decisioni ultime e dove si vivono le nostre esperienze decisive. Il cuore è la fonte di tutto ciò che l'uomo è o decide di essere o di fare.

5) *Il cuore come fonte del bene e del male.* - Gesù nel Nuovo Testamento spiega che il bene ma anche il male hanno origine nel cuore: «Dal di dentro, infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, adultèri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza» (cfr. Mc 7, 21-13). I pensieri nascono dal cuore e, poi, si formulano nella mente. Questa connotazione di cattivi pensieri legati con il cuore viene espressa anche nel Cantico di Maria: «Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore». (Lc 1, 51). Gesù si autodefinisce mite e umile di cuore (cfr. Mt 11, 25-30) perché il suo essere profondo è incapace di imporsi con la violenza e le relazioni che egli stabilisce donano riposo e ristoro.

Riassumendo possiamo affermare che l'immagine biblica del cuore si riferisce alla ricchezza dell'affettività dell'uomo.

L'affettività nella Teologia: Fede

Ripartendo dalle parole di San Paolo che si crede con il cuore, cerchiamo di capire la portata di questa affermazione. Il noto esegeta N. T. Wright vede in questo proclamo di San Paolo il nuovo concetto di Cristo, *Kyrios*, che è il Signore di tutti.³ Questa affermazione ha un notevole significato per la fede del cristiano.

³ Cf. N. T. Wright, *Paul: Fresh Perspectives*, London 2005, 92.

Dopo la risurrezione Gesù ha rimproverato gli apostoli soltanto per una cosa: la mancanza di fede. Ha rimproverato i due discepoli sulla via di Emmaus: “Sciocchi e tardi di cuore nel credere alla parola dei profeti!” (Lc 24, 25). Particolarmente forti sono le parole del evangelista Marco nella narrazione delle apparizioni di Gesù: “Risuscitato al mattino nel primo giorno dopo il sabato, apparve prima a Maria di Màgdala, dalla quale aveva cacciato sette demòni. Questa andò ad annunziare ai suoi seguaci che erano in lutto e in pianto. Ma essi, udito che era vivo ed era stato visto da lei, non vollero credere. Dopo ciò apparve a due di loro sotto altro aspetto, mentre erano in cammino verso la campagna. Anch’essi ritornarono ad annunziarlo agli altri; ma neanche a loro vollero credere. Alla fine apparve agli undici, mentre stavano a mensa, e *li rimproverò per la loro incredulità e durezza di cuore*, perché non avevano creduto a quelli che lo avevano visto risuscitato” (Mc 16, 9-14).

La Fede

Per poter capire la portata di questi rimproveri di Gesù, rileggiamo l’insegnamento del *Catechismo della Chiesa Cattolica* sulla fede.

1. *La fede è una grazia* – Quando san Pietro confessa che Gesù è “il Cristo, il Figlio del Dio vivente”, Gesù gli dice: “Né la carne né il sangue te l’hanno rivelato, ma il Padre mio che sta nei cieli” (Mt 16, 17). La fede è un dono di Dio, una virtù soprannaturale da Lui infusa” (CCC 153).

2. *La fede è un atto umano* – È impossibile credere senza la grazia e gli aiuti interiori dello Spirito Santo. Non è, però, meno vero che credere è un atto autenticamente umano. Non è contrario né alla libertà né all’intelligenza dell’uomo far credito a Dio e aderire alle verità da Lui rivelate. Anche nelle relazioni umane non è contrario alla nostra dignità credere a ciò che altre persone ci dicono di sé e delle loro intenzioni, e far credito alle loro promesse (come, per esempio, quando un uomo e una donna si sposano), per entrare così in reciproca comunione. Conseguentemente, ancor meno è contrario alla nostra dignità prestare con la fede, la piena sottomissione della nostra intelligenza e della nostra volontà a Dio quando si rivela ed entrare in tal modo in intima comunione con lui (CCC 154).

3. *La perseveranza nella fede* – La fede è un dono che Dio fa all'uomo gratuitamente. Noi possiamo perdere questo dono inestimabile. San Paolo, a questo proposito, mette in guardia Timoteo: “Combatti la buona battaglia con fede e buona coscienza, poiché alcuni che l'hanno ripudiata hanno fatto naufragio nella fede” (1Tm 1, 18-19). Per vivere, crescere e perseverare nella fede sino alla fine, dobbiamo nutrirla con la Parola di Dio; dobbiamo chiedere al Signore di accrescerla; essa deve operare per mezzo della carità, essere sostenuta dalla speranza ed essere radicata nella fede della Chiesa (CCC 162).

Il Credente

Il termine “credente” indica la persona che crede, che ha fede. Nel linguaggio ordinario il verbo “credere” si usa con frequenza ed equivale a presupporre, opinare, essere convinto. Utilizzata in senso religioso la parola “credente” assume tutta la pienezza del suo significato e la ricchezza di contenuto. Molteplici sono le credenze: si distinguono secondo i principali elementi del loro contenuto. È detto credente l'induista, il maomettano, l'ebreo e, in genere, chiunque professa una determinata religione o credenza. Noi consideriamo il credente cristiano.

Il “credere” è un'attività propria dell'uomo. Nel credere possiamo scoprire tre qualità umane: apertura agli altri in quanto persone; capacità di percepire e valutare il senso di quanto ci viene detto; possibilità di accettarlo con adesione.

La capacità umana di credere ammette dei gradi, dipende da altre qualità umane (a sua volta le condiziona) e può presentare, come tutto ciò che è umano, manifestazioni difettose e anche anormali. Come si può crescere nella fede?

Crescere nella fede

Nella liturgia, la Chiesa prega con le seguenti parole: “Dio onnipotente ed eterno, accresci in noi la fede, la speranza e la carità”. L'idea di un accrescimento della fede ha solide basi nel Nuovo Testamento. Nei Vangeli, Gesù rimproverava alcuni suoi ascoltatori (fra cui Pietro e altri apostoli) di essere persone di “poca fede”. Inversamente, egli loda varie persone (come il centurione e la donna siro-fenicia) per la grandezza della loro fede. I discepoli pregano Gesù: “Aumenta la nostra fede!”

Per esprimere la crescita di fede che desidera per i convertiti di Corinto, Paolo adopera l'analogia di un neonato, che diventa capace di assumere alimenti solidi, e non più soltanto latte. Egli parla della possibilità di avere una fede talmente grande da muovere le montagne, e dell'insufficienza di tale fede se non è accompagnata dalla carità. In Rm 12, 6 Paolo insegna che Dio assegna quantità di fede differenti a individui differenti. Egli è consapevole del fatto che i cristiani possono essere "deboli nella fede". È ansioso di rivedere i Tessalonicesi per "completare ciò che ancora manca alla vostra fede". Dice ai Filippesi che desidera visitarli di nuovo "per il progresso e la gioia della vostra fede".

Ammessa la possibilità di una crescita di fede, si pone la questione dei modi in cui essa può aver luogo. Tommaso d'Aquino distingue tre aspetti: la fede può aumentare o perché si acquisisce una conoscenza più completa ed esplicita delle cose da credere, e cioè dell'oggetto materiale; oppure perché l'assenso diventa più certo e risoluto; o infine perché si crede con maggior devozione o fiducia.

Soggettivamente, la fede può aumentare nelle sue tre dimensioni: assenso, fiducia e fedeltà. La fede è tanto più perfetta quanto più pronto e fermo è l'assenso intellettuale, quanta più fiducia il credente ripone in Dio e nella sua Parola, e con quanto impegno cerca di vivere secondo le esigenze della fede.

Nei Vangeli sinottici Gesù distingue fra l'aver poca fede e l'aver molta fede, basandosi soprattutto sulla fiducia dimostrata nel suo potere di agire in nome di Dio. Altri passi del Nuovo Testamento pongono l'accento sulla fermezza della convinzione circa la verità delle affermazioni delle confessioni di fede, oppure sull'obbedienza fedele alla Parola di Dio. La Lettera agli Ebrei, dopo avere rievocato la fedeltà eroica dei santi di un tempo, rammenta ai cristiani che non hanno ancora resistito fino al sangue (Eb 12, 4). Una piena adesione comporta la disponibilità a compiere sacrifici, incluso quello della vita.⁴

Tornando alla domanda di partenza, che cosa significa crescere nella fede, la risposta è: credere con il cuore, o nel linguaggio biblico, credere con tutto il suo essere.

⁴ Cfr. Avery Dulles, *Il fondamento delle cose sperate. Teologia della fede cristiana*, Brescia 1994, 335-337.

L'affettività nella spiritualità: sentimenti

Più di vent'anni fa il Padre Charles André Bernard ha avuto un'intuizione che a quell'epoca sembrava quasi temeraria, ma lui l'ha seguita come la sua stella ispiratrice con tenacia e convinzione: la *teologia affettiva*, ossia il ruolo positivo dell'affettività nella vita spirituale.⁵

Nel piccolo grande libro degli *Esercizi Spirituali* di Sant'Ignazio di Loyola, l'esercitante viene ripetutamente incoraggiato di chiedere un'emozione come grazia speciale.⁶ Nelle Note introduttorie per le meditazioni della Prima settimana, l'esercitante è così incoraggiato "Chiedere a Dio nostro Signore ciò che voglio e desidero. La domanda deve essere adattata alla materia della contemplazione; vale a dire: se questa è sulla resurrezione, chiedere *gioia* con Cristo glorioso; se è sulla Passione, chiedere *lacrime* e *sofferenza* con Cristo sofferente. Qui domando *vergogna* e *rossore* di me stesso, nel vedere quanti si dono dannati per un solo peccato mortale e quante volte io avrei meritato d'essere condannato per sempre a motivo di tanti miei peccati" (SE 48).

Nella Terza settimana, meditando sulla Passione di Gesù la grazia da chiedere "sarà *dolore*, *afflizione* e *confusione*, perché per i miei peccati il Signore si avvia alla Passione". (SE 193). Inoltre, "Nella Passione sarà precisamente chiedere *dolore* con Cristo addolorato, *strazio* con Cristo straziato, *lacrime* e *pena interiore* per tanta pena che Cristo ha sofferto per me" (SE 203).

Nella Quarta settimana si medita sulla resurrezione di Gesù. La grazia da chiedere è "di *rallegrarmi* e *gioire* intensamente per tanta gloria e gaudio di Cristo nostro Signore" (SE 221).

È vero che i sentimenti giocano un ruolo importante nella vita spirituale, soprattutto nel discernimento, ma gli affetti vengono anche educati, come sottolinea il noto esegeta e conoscitore degli *Esercizi Spirituali*, Francesco Rossi de Gasperis. Scrive così: "L'affetto umano è l'adesione totale della libertà di una persona, e non semplicemente dell'istinto e dell'appetito animale di un uomo o di una donna. L'affettività umana ha, di fatto, l'effetto in noi di una

⁵ Ch. A. Bernard, *Théologie affective*, Paris 1984.

⁶ S. Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, Edizioni CVX, Roma 1996. (I riferimenti saranno inseriti nel testo con la sigla SE e il rispettivo numero).

decisione e impostazione fondamentale di vita, e non solo si può educare, ma si può custodire”.⁷

Nel contesto degli Esercizi Spirituali di Sant’Ignazio, spicca il suo metodo di discernimento, che conta molto sugli affetti. È interessante il ragionamento di Fabrizio Pieri, professore di teologia spirituale, ma contemporaneamente un ottimo conoscitore della teologia di San Paolo, che collega l’affettività con il cuore, ovviamente nel senso biblico: “La strada maestra per il discernimento e del discernimento è, sicuramente, il cuore dell’uomo che, soprattutto in questa nostra epoca, anela con forte intensità ad esperienze di profonda interiorità”.⁸

Le emozioni tra le virtù della vita cristiana

L’affettività svolge un ruolo importante non solo nell’esperienza religiosa in generale, ma anche nello sviluppo spirituale cristiano.⁹ Una proposta interessante proviene da Robert C. Roberts, che tratta le emozioni come virtù cristiane e dimostra in modo convincente che esse sono la strada verso la crescita spirituale. Le emozioni entrano in modo naturale nella vita spirituale del cristiano. Di fatti, possiamo distinguere quattro diverse categorie delle virtù: virtù emozionali, virtù comportamentali, virtù della forza della volontà e virtù delle abitudini.¹⁰

Le emozioni possono diventare virtù attraverso due titoli: esse possono avere qualità morali e esse possono motivare buone azioni. Nella vita cristiana le emozioni svolgono un ruolo importante per il fatto che essa è essenzialmente la risposta al Vangelo. Anche il nome di molte virtù cristiane porta già il nome di qualche emozione, per es. speranza, gioia, pace, contrizione, gratitudine, compassione.

⁷ F. Rossi de Gasperis, *Sentieri di Vita. La dinamica degli Esercizi ignaziani nell’itinerario delle Scritture*, Milano 2001, 150-158.

⁸ F. Pieri, *Paolo e Ignazio. Testimoni e maestri del discernimento spirituale*, Roma, 2002, 169.

⁹ Cf. M. Szentmártoni, *Il ruolo dell’affettività nel dinamismo della crescita spiritual*”, in *Teologia e mistica in dialogo con le scienze umane*. (Primo Convegno Internazionale Charles André Bernard), Cinisello Balsamo 2008, 232-240.

¹⁰ Cfr. R. C. Roberts, *Emotions Among the Virtues of the Christian Life*, *Journal of Religious Ethics*, 20 (1992) 1, 37-68.

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

Il gesuita inglese e noto scrittore spirituale Gerard W. Hughes analizza la vita interiore degli adulti mostrando l'importanza dell'affettività.¹¹ Quando il bambino è spaventato durante la notte, la madre va e lo solleva dicendo: "Tutto andrà bene" e il bambino man mano si tranquillizza. Ma se il bambino fosse un genio e chiedesse le spiegazioni metafisiche ed epistemologiche di questa assicurazione o le evidenze empiriche, la madre ovviamente sperimenterebbe una grande difficoltà nel suo abbraccio. Nella preghiera noi talvolta ci comportiamo come questo bambino impossibile, se rifiutiamo di ascoltare le assicurazioni di Dio chiedendo ulteriori prove del suo amore. Noi comunichiamo con Dio, prima di tutto, attraverso il nostro cuore. Il cuore, comunque, non è stupido, ha le sue ragioni e anche più profonde di quelle che noi possiamo immaginare alla prima vista.

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

La nostra formazione ascetica spesso ci proibisce di ammettere emozioni negative nella nostra preghiera, in modo speciale sentimenti negativi nei confronti di Dio. Dobbiamo invece crescere fino al punto da abbandonare questa deformazione ascetica e osare liberamente esprimere i nostri sentimenti negativi nella presenza di Dio, confidando che lui sia abbastanza forte di

¹¹ Cfr. Gerard H. Hughes, *God of Surprises*, London 1985, 49.

sopportare anche i nostri turbamenti. Solo quando ci sentiamo liberi di esprimere anche sentimenti negativi possiamo scendere ad un livello ancora più profondo nella vita spirituale e sperimentare i sentimenti di tenerezza e di compassione. Dio si trova sempre nella verità, non nelle apparenze!

I messaggi dell'affettività

L'anima si può paragonare ad un gregge di pecore con il loro cane da guardia. Il cane rappresenta le regioni più profonde dell'anima, quelle che Sant'Agostino ha descritto come inquiete finché non trovano Dio. Questa regione profonda – il cane da guardia – mostra sempre dei segni di irrequietezza se l'anima smarrisce la strada verso Dio. Le pecore rappresentano gli impulsi ed i desideri che non sono ancora integrati nel cammino verso Dio. Noi erriamo qui e là in ricerca della soddisfazione della nostra fame, ma la profondità dell'anima – il cane da guardia – ci sollecita di andare avanti. Quando cerchiamo qualcosa che non conduce verso Dio, noi ci sentiamo scontenti, annoiati, vuoti e frustrati, i cosiddetti sentimenti negativi, che non sono altro che l'abbaiare del cane da guardia. Per questo motivo i sentimenti negativi svolgono un ruolo importante nella crescita spirituale. Se ignoriamo queste emozioni e sentimenti), o li sopprimiamo, possiamo rimanere bloccati in una falsa sicurezza.¹²

È importante non confondere le emozioni positive con quelle buone e le negative con quelle cattive. Anche le emozioni negative possono venire da Dio. Basta ricordare che Gesù ha sperimentato una serie di emozioni "negative": rabbia e delusione, irritazione e angoscia. I sentimenti negativi di Gesù erano infatti il rovescio del suo amore per il Padre e per gli uomini. Proprio perché il suo amore era così forte, la sua rabbia poteva anch'essa rivestire una forza inconsueta, quando ha percepito che il nome del Padre era dissacrato, come nel Tempio, o gli uomini erano sfruttati in nome della religione, quando ha denunciato i farisei. Queste emozioni negative non sono distruttive, non diminuiscono la fede, speranza e la carità, anzi, esse si nutrono proprio della grandezza della fede, speranza e della carità.¹³

¹² Cfr. Hughes, *God of Surprises* 58.

¹³ Cfr. Hughes, *God of Surprises* 95; anche: G. W. Hansen, *The Emotions of Jesu, Christianity Today*, 41 (1997) 2, 42-47.

Pensando all'affettività, c'è ancora un concetto affine ad essa: il *desiderio*. Sant'Ignazio negli *Esercizi Spirituali* menziona il desiderio più di venti volte, a dimostrazione che si tratta di una dinamica importante della vita spirituale. Non entriamo nell'analisi dettagliata della realtà del desiderio, ma ci sentiamo interpellati di offrire almeno una definizione del desiderio, come la propone Vittorio Luigi Castellazzi, insigne professore di psicologia a Roma: "Il desiderio poggia sulla memoria del passato, ma è soprattutto tensione verso il futuro. E' regressione, ma è anche meta. Si snoda da ciò che già si è conosciuto, ma è anche apertura al nuovo. Nel desiderio vi è racchiuso un progetto. Vi è sottesa una speranza che mira a rinnovare la vita. Ogni esperienza di desiderio è infatti trasformante. Nulla rimane come prima in colui che desidera. "Il desiderio investe l'intera nostra esistenza".¹⁴

Sono altrettanto forti le denunce di Castellazzi relative alle deformazioni del desiderio. Il conformista viene definito come una personalità malata di eccesso di normalità, perché i conformisti sono incapaci di desiderare in prima persona. Il nirvana è un'altra deformazione del desiderio, più precisamente si tratta del desiderio annullato, che si presenta come indifferenza emotiva per sottrarsi allo sfruttamento e alla manipolazione. Il desiderio manipolato si riconosce nella pubblicità, che si presta a essere un vero e proprio motore del desiderio: lo suscita, lo comanda, lo orienta e lo finalizza. Come conclusione l'Autore ha inserito un capitolo sulla psicoterapia nella quale vede un mezzo per la rinascita del desiderio. La descrizione dello scopo di ogni psicoterapia è stilata in parole poetiche: "Il problema del paziente è di avere il coraggio di lasciare la sponda a cui è aggrappato e che gli sembra rassicurante, mentre in realtà è solo una catena, e guardare il fiume, passando all'altra riva che gli appare sì liberatoria, ma di cui non è del tutto convinto. Richiamandoci all'etimologia del termine *desideri*, lo psicoanalista deve far sì che il paziente cessi di stare a guardare le stelle per conoscere il suo destino e decida lui stesso cosa fare".¹⁵

¹⁴ V. L. Castellazzi, *Il desiderio. Respiro della psiche*, Roma 2016, 12.

¹⁵ Castellazzi, *Il desiderio. Respiro della psiche* 204.

L'affettività nella psicologia: emozioni

Il ruolo dell'affettività nello sviluppo della personalità è sempre stato un argomento controverso. Dal punto di vista della psicologia la domanda si pone sull'utilità del controllo degli stati emotivi.

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

Che i sentimenti a volte abbiano effetti ostacolanti sulla realizzazione di fini, è qualcosa di familiare a tutti noi. È così evidente che alcuni psicologi hanno affermato che l'effetto del sentimento è *sempre* negativo e ostacolante. Il loro ragionamento è che là dove c'è il sentimento, i processi razionali sono necessariamente disturbati, e che questo deve sempre essere considerato negativo per la realizzazione dei fini. Altri psicologi non hanno una visione così negativa sul valore dei sentimenti. Mentre sono d'accordo che i sentimenti sono spesso ostacolanti i processi razionali, essi fanno notare il loro valore di dare energia all'azione dell'organismo.

L'ipotesi di un minimo possibile controllo delle emozioni, che poggia sui cambiamenti fisici, che accompagnano i sentimenti come la rabbia e la paura sono stati definiti da Cannon (1929) come *reazioni d'emergenza*. La sua teoria è che questi cambiamenti fisici - aumento del respiro, della pressione del sangue, tensione muscolare, ecc. - mobilitano l'organismo per una pronta e vigorosa azione. L'uomo impaurito può scappare più velocemente dai suoi inseguitori, l'uomo rabbioso può attaccare il suo nemico con più ferocia. In questo modo i cambiamenti fisici, che accompagnano l'emozione possono aiutare a realizzare il fine.

C'è comunque una limitata utilità in tutto questo. Perciò, l'ipotesi dell'utilità del controllo delle emozioni invoca come argomento le conseguenze negative delle emozioni, per esempio, l'uomo impaurito, nella fretta, può non

vedere una più efficace via di fuga dal suo inseguitore; l'uomo rabbioso può essere avventatamente condotto ad attaccare un nemico più forte di lui ed essere così sconfitto, non importa quanto la sua rabbia gli permetta di lottare ferocemente.

Nell'insieme questi fatti sembrano portarci ai seguenti tratti sintetici: 1) Per sentimenti come la rabbia e la paura, il sentimento può aiutarci a rendere possibili più vigorose risposte motorie. 2) Rabbia e paura intense possono interferire con processi *razionali*. 3) Che il sentimento sia ostacolante o facilitatore dipende dal particolare carattere della situazione. Per esempio: da una parte c'è il giocatore di tennis che, essendosi arrabbiato, perde la coordinazione dei movimenti muscolari necessaria per giocare bene; dall'altra parte, abbiamo il campione olimpico dei pesi massimi che ci dice che si prepara all'incontro forzando deliberatamente se stesso a provare odio per qualcuno. Similmente, c'è il leader politico il cui odio per il paese confinante è così forte, che gli impedisce di raggiungere con esso un accordo - accordo che sarebbe di reale vantaggio per il suo paese. Opposta nei suoi effetti è la persona giustamente arrabbiata, che trascina gli altri attraverso la forza delle sue oltraggiose convinzioni su un determinato argomento.

Possiamo anche farci una domanda sulla desiderabilità o meno delle conseguenze dei sentimenti meno attivi, cioè, dei sentimenti che coinvolgono una più piccola componente di energia fisica e azione motoria. Generalmente, quando abbiamo a che fare con questi sentimenti meno attivi, ci preoccupiamo di meno delle *immediate* conseguenze (sia che siano ostacolanti che facilitanti) dell'adattamento alla situazione - come facciamo con la paura e la rabbia - mentre siamo più preoccupati dalle conseguenze più lontane nel comportamento della persona. Cosa possiamo dire delle conseguenze di sentimenti come l'amore o l'orgoglio?

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

Sentimenti di orgoglio eccessivo possono condurre la persona fuori strada; a causa della vanità e dell'arroganza una persona può perdere la prospettiva di se stesso: "L'orgoglio precede la caduta." Ma all'opposto, l'orgoglio, può anche servire come un forte aiuto per sostenere uno sforzo meritevole.¹⁶

Conclusione

Abbiamo fatto un "viaggio" nell'affettività. Abbiamo visto che nella Bibbia l'affettività ha il nome del cuore che ha un significato molto ampio e praticamente significa l'essere umano in sua totalità. La teologia tratta l'affettività nel contesto della crescita della fede e giunge alla conclusione, che soltanto un'adesione totale e totalizzante può garantire la maturità nella fede. La spiritualità s'interroga sul ruolo positivo o negativo dell'affettività nel cammino spirituale e giunge alla conclusione che gli affetti, o le emozioni, siano negative o positive, giocano un ruolo decisivo nella crescita spirituale. Infine, la psicologia esamina la possibilità e l'utilità del controllo delle emozioni e conclude che tutto ciò che è umano è originalmente positivo, ma ci vuole un controllo per poter incanalare le emozioni nel cammino della maturità.

Ritornando alla domanda dell'apertura del nostro itinerario sul ruolo delle emozioni nella vita spirituale possiamo formulare la seguente risposta: le emozioni sono un grande veicolo di crescita nella fede e nella spiritualità, ma soltanto al prezzo di essere monitorate e controllate. Credere con il cuore significa credere con tutto l'essere: con la mente, con la volontà e con l'affettività. Il più bel riassunto, però, rimane il primo comandamento: "Ascolta, Israele, il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo! Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze". (Deuteronomio 6, 4-5; anche Matteo 22, 35-40 e Marco 12, 28-30). Questa formula immortale unisce in una meravigliosa sintesi la teologia, la spiritualità e la psicologia.

¹⁶ D. Krech / R. S. Crutchfield, *Elements of Psychology*, New York 1959, 230-264.

