

AMARE E INSEGNARE AD AMARE

LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ
NEI CANDIDATI AL SACERDIZIO

a cura di
Francisco Javier Insa Gómez



PONTIFICIA UNIVERSITÀ DELLA SANTA CROCE

AMARE
E INSEGNARE AD AMARE

La formazione dell'affettività
nei candidati al sacerdozio

a cura di
Francisco Javier Insa Gómez

EDUSC

Prima edizione 2018

Grafica di copertina
Liliana Agostinelli

Impaginazione
Gianluca Pignalberi (in L^AT_EX 2_ε)

© Copyright 2018 – ESC s.r.l.
Via Sabotino, 2/A – 00195 Roma
Tel. (39) 06 45493637
info@edusc.it
www.edizionisantacroce.it

ISBN 978-88-8333-776-5

Perché abbiamo bisogno di sacerdoti? Abbiamo bisogno di loro semplicemente perché abbiamo bisogno di Dio. [...]

[Giovanni Paolo II] riconobbe essere suo compito di sacerdote insegnare agli uomini ad amare; amare l'amore e insegnare loro ad amare. Perché è veramente così: noi dobbiamo imparare ad amare. L'amore non consiste solo nel primo momento di trasporto. L'amore consiste proprio nella pazienza del reciproco accettarsi e perciò, del reciproco avvicinarsi sempre più profondo. Consiste nella fedeltà del sopportarsi, consiste nel camminare insieme. L'amore, come il vangelo, non è acqua zuccherata, non è comodo, ma è una grande sfida, e dunque purificazione, trasformazione e guarigione della nostra vita che ci conduce a ciò che è grande.

Insegnare e imparare l'amore. Questo è l'autentico compito di chi parla con Dio. E questo è ciò di cui più abbiamo bisogno, perché, se non diventiamo capaci di amare nel modo giusto, ci allontaniamo da Dio e da noi stessi, e la vita diviene buia e inutile.

J. RATZINGER, *Insegnare e imparare l'amore di Dio* (omelia pronunciata nel XL anniversario dell'Ordinazione sacerdotale di mons. Franz Niesel, 1994), in J. RATZINGER/BENEDETTO XVI, *Insegnare e imparare l'amore di Dio*, Edizioni Cantagalli, Siena 2016, 254.256-257.

INDICE

PRESENTAZIONE. L'AFFETTIVITÀ UMANA E LA CASTITÀ CRISTIANA

Francisco Javier Insa Gómez

| | |
|---|----|
| 1. Una nuova relazione con Dio | 13 |
| 2. L'affettività umana | 15 |
| 3. La formazione dell'affettività nei candidati al sacerdozio | 18 |
| 4. Contenuto del libro..... | 21 |

I. LA VIRTÙ CRISTIANA DELLA CASTITÀ:

QUESTIONI TEOLOGICHE E ANTROPOLOGICHE

ASPETTI TEOLOGICI DELLA CASTITÀ CRISTIANA:

LASCIAR CRESCERE LA FEDE, LA SPERANZA E LA CARITÀ

S.E.R. Mons. José María Yanguas

| | |
|---|----|
| 1. Introduzione | 29 |
| 2. Gesù Cristo al centro della fede e della vita cristiana | 30 |
| 3. Carità e castità | 35 |
| 4. Fede e castità | 44 |
| 5. Speranza e castità | 49 |
| 6. Conclusione | 52 |

LA FORMAZIONE NELLA FORTEZZA E NELLA TEMPERANZA

Julio Diéguez

| | |
|--|----|
| 1. Introduzione | 53 |
| 2. Alcune idee sulla formazione alla castità | 55 |
| a) Formare l'inclinazione | 56 |
| b) Formare è integrare..... | 57 |

INDICE

| | | |
|------|---|----|
| c) | È una virtù | 59 |
| i. | <i>Un'affermazione lieta</i> | 59 |
| ii. | <i>Può sempre crescere</i> | 60 |
| iii. | <i>Una risposta alle perplessità</i> | 61 |
| d) | Creare un mondo, un clima interiore | 61 |
| 3. | I mezzi | 63 |
| a) | Mezzi personali diretti | 64 |
| i. | <i>Clima di amore di Dio</i> | 64 |
| ii. | <i>Direzione spirituale. Sincerità</i> | 64 |
| iii. | <i>Custodire la memoria, l'immaginazione, gli occhi</i> | 65 |
| iv. | <i>La fortezza</i> | 66 |
| b) | Mezzi personali indiretti | 66 |
| c) | Mezzi istituzionali | 68 |
| 4. | Conclusione | 69 |

VOLER ESSERE AMATO.

L'AVVENTURA DI EDUCARE E GODERE DELL'AMORE

Paul O'Callaghan

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Amare ed essere amato | 71 |
| 2. | Alcune difficoltà | 72 |
| 3. | La chiave dell'amore | 73 |
| 4. | Una dinamica di gratificazione differita | 75 |
| 5. | Educare per godersi l'avventura dell'amore | 76 |

II. LA PROSPETTIVA PSICOLOGICA

PERSONALITÀ, NEVROSI E BURNOUT

Wenceslao Vial

| | | |
|----|-------------------------------|----|
| 1. | Introduzione | 85 |
| 2. | Disturbi di personalità | 86 |
| 3. | Ansia e depressione | 89 |
| a) | Ansia | 90 |
| b) | Depressione | 92 |

INDICE

| | |
|---|----|
| 4. Malattie del dono di sé e <i>sindrome da burnout</i> | 94 |
| 5. Conclusioni | 96 |

DIPENDENZA AFFETTIVA E PERFEZIONISMO:

UNA PROPOSTA A PARTIRE DALLA TEORIA DELL'ATTACAMENTO

Francisco Javier Insa Gómez

| | |
|---|-----|
| 1. Introduzione: il sintomo nevrotico..... | 97 |
| 2. L'origine dell'insicurezza secondo la psicologia evolutiva: l'attaccamento..... | 99 |
| a) La teoria dell'attaccamento di John Bowlby..... | 99 |
| b) L'attaccamento dall'infanzia all'età adulta | 101 |
| 3. La personalità dipendente..... | 103 |
| a) Aspetti generali..... | 103 |
| b) Alcuni orientamenti per i formatori..... | 107 |
| 4. La personalità ossessivo-perfezionista | 109 |
| a) Aspetti generali..... | 109 |
| b) Alcuni orientamenti per i formatori..... | 112 |
| 5. Conclusione | 115 |

"QUANDO POTREMO FINALMENTE TORNARE

AL NOSTRO VERO LAVORO?"

ESSERE SACERDOTI DI FRONTE ALLO SCANDALO DEGLI ABUSI

Hans Zollner, S.J.

| | |
|--|-----|
| 1. Alcune situazioni attuali..... | 117 |
| 2. Qualcosa è accaduto..... | 118 |
| 3. Quattro ambiti di lavoro..... | 119 |
| a) Ambito 1: Attenzione per le vittime..... | 119 |
| b) Ambito 2: Apertura e trasparenza | 119 |
| c) Ambito 3: Impegno per la prevenzione | 120 |
| d) Ambito 4: Prassi di formazione e di aggiornamento | 121 |
| 4. Riflessioni conclusive..... | 122 |

INDICE

TRATTAMENTO INTEGRALE DELLA CONDOTTA SESSUALE FUORI CONTROLLO

Carlos Chiclana Actis

| | |
|--|------------|
| 1. Introduzione | 125 |
| 2. Dare un nome a ciò che sta succedendo | 128 |
| 3. Quali fattori possono aver influenzato l'origine e lo sviluppo di questi comportamenti?..... | 133 |
| 4. Relazione di questi comportamenti con patologie mentali e problemi psicologici | 136 |
| 5. Come occuparsi di persone con queste difficoltà?..... | 139 |
| 6. Bibliografia complementare | 144 |
| <i>Allegato 1: Questionario di dipendenza sessuale attraverso internet (Internet Sex Screening Test).....</i> | <i>147</i> |
| <i>Allegato 2: Domande indirizzate all'esplorazione esplicita del comportamento sessuale che possono aiutare a capire se la persona ha bisogno più di un aiuto professionale che di una guida spirituale</i> | <i>148</i> |

III. LO SVILUPPO DI UNA VERA FRATERNITÀ E PATERNITÀ CRISTIANA

IL VALORE DELL'AMICIZIA NELLA VITA CELIBATARIA

Maurizio P. Faggioni, ofm

| | |
|---|-----|
| 1. La maturità affettiva del presbitero | 153 |
| 2. Caratteri dell'amicizia | 157 |
| 3. Amicizia e fraternità..... | 162 |
| 4. Le amicizie particolari..... | 166 |
| 5. L'amicizia con laici e l'amicizia con donne..... | 171 |
| 6. Conclusione: l'esempio di Gesù | 175 |

INDICE

LA PATERNITÀ CRISTIANA, FRUTTO MATURO DI UNA VITA CASTA
S.E.R. Mons. Massimo Camisasca

| | |
|---|-----|
| 1. Introduzione | 177 |
| 2. La maturità affettiva di Gesù | 178 |
| 3. Dalla maturità affettiva, la paternità | 181 |
| a) Maturità affettiva verso di sé..... | 181 |
| b) Chiamati a essere padri nella Chiesa..... | 183 |
| 4. Conclusione | 188 |

DIPENDENZA AFFETTIVA E PERFEZIONISMO: UNA PROPOSTA A PARTIRE DALLA TEORIA DELL'ATTACCAMENTO

*Francisco Javier Insa Gómez**

1. INTRODUZIONE: IL SINTOMO NEVROTICO

Abbiamo visto nel capitolo precedente alcune caratteristiche delle cosiddette *malattie nevrotiche*. Questa espressione, oggi scientificamente desueta, è ancora ampiamente utilizzata colloquialmente, anche tra medici e persino psichiatri, probabilmente perché – sebbene sia stata cancellata per le sue connotazioni negative – non si è riusciti a trovare una formulazione sostitutiva migliore.

In estrema sintesi, i due *sintomi nevrotici di base* sono la depressione e l'ansia. Più precisamente essi sono chiamati *sintomi affettivi*, e dunque hanno molto a che vedere con il tema di questo libro. Vi è poi una seconda grande categoria di malattie mentali, le psicosi. I sintomi di base delle psicosi, il delirio e l'allucinazione, identificano inequivocabilmente un quadro clinico patologico e la stragrande maggioranza della popolazione non li sperimenta mai.

Si può affermare che le manifestazioni nevrotiche sono caratterizzate da una reazione *qualitativamente normale* (tutti possiamo sperimentare momenti di basso umore o ansia) e di natura *reattiva* (anche se a volte non è facile determinare il fattore scatenante). La

* Psichiatra. Professore incaricato di Bioetica presso la Pontificia Università della Santa Croce (Roma).

natura patologica della reazione sta nella *sproporzione* con la causa scatenante, una sproporzione che può derivare dall'*intensità* del sintomo o dalla sua *persistenza* nel tempo.

Consideriamo ad esempio il lutto per una persona amata: si tratta di una reazione normale, ma che può portare chi lo soffre a restare chiuso nei suoi ricordi per mesi senza volere il contatto con altre persone, e che quindi può diventare patologica; oppure la paura dei cani (cinofobia) o delle tempeste (lilapsofobia), che possono intimidire tutti, ma lasciano il soggetto fobico completamente bloccato.

In questo capitolo non analizzeremo il sintomo nevrotico più grave, la depressione, ma soltanto il secondo, l'ansia. Quest'ultimo può incidere con meno forza, ma può comunque avere grande influenza nella vita del soggetto. Concentreremo la nostra attenzione non tanto sull'ansia in generale, ma piuttosto su un tratto di personalità che rende l'ansia parte della vita quotidiana: l'insicurezza.

Tutti possiamo sperimentare insicurezza in certe situazioni, e nella maggior parte dei casi si tratta di una reazione adattiva normale: quanti errori faremmo se una volta presa una decisione non cercassimo di confermare se quella che abbiamo preso è la scelta giusta, o se non cercassimo il sostegno di qualcuno che ci assicura che ciò che stiamo per fare è opportuno.

A volte, tuttavia, tale insicurezza può rivelarsi irrazionale o sproporzionata. Di conseguenza, l'individuo limita le sue relazioni o attività esclusivamente a quelle in cui ha il successo assicurato, continua a ripensare se si trova nella giusta direzione, cerca continuamente appigli che gli offrano una certezza che non avrà mai, continua a ritornare sullo stesso argomento, fino a passare notti insonni... ma soprattutto entra in uno stato di ansia. Siamo davanti a una tipica manifestazione nevrotica, che di solito si risolve senza gravi danni.

Prima di studiare l'insicurezza come tratto della personalità – sia normale o al confine con la patologia – e applicarla specificamente ai candidati al sacerdozio, vedremo brevemente un quadro di riferimento teorico utile per le nostre riflessioni: la teoria dell'attaccamento.

2. L'ORIGINE DELL'INSICUREZZA SECONDO LA PSICOLOGIA EVOLUTIVA: L'ATTACCAMENTO

a) *La teoria dell'attaccamento di John Bowlby*

La maggior parte delle scuole psicologiche concordano sul fatto che la sicurezza dell'adulto ha le sue radici nella sicurezza del bambino, la quale ha inizio con la relazione che il lattante instaura con sua madre. Questa relazione, se normale, risulterà in un bambino, e quindi in un adulto sufficientemente sicuro.

Lo psicanalista inglese John Bowlby (1907-1990) sviluppò la *teoria dell'attaccamento*¹ per spiegare questa relazione madre-bambino e la sua influenza sullo sviluppo successivo. In sintesi, l'attaccamento è il legame affettivo che si stabilisce fin dalla nascita tra il bambino e la madre attraverso le loro interazioni. In senso lato, il concetto viene applicato anche alla relazione tra bambino e *caregiver*, e in misura minore alla relazione con altre figure di riferimento.

Il bambino cerca il contatto con la madre, che gli fornisce sicurezza, protezione e consolazione, specialmente nei momenti di minaccia. Di conseguenza, il bambino:

- si sforza di mantenere la vicinanza alla madre;
- si oppone alla separazione, e quando questa avviene prova ansia e sensazione di abbandono di fronte a quello che viene interpretato come una perdita;
- si calma quando la madre ritorna;

¹ Cfr. J. BOWLBY, *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, Routledge, London 1988. La teoria di Bowlby è stata diffusamente applicata a una psicologia di matrice cristiana; cfr., tra altri esempi, S. BRUNO, *La costruzione dei legami di attaccamento nel rapporto uomo-Dio*, «Tredimensioni» 5 (2008) 292-302; J.R. PRADA RAMÍREZ, *Psicologia e formazione. Principi psicologici utilizzati nella formazione per il Sacerdozio e la Vita consacrata*, Editiones Academiae Alfonsianae, Roma 2009, 146-157; P. CIOTTI, *Teoria dell'“attaccamento” e maturazione di fede*, «Tredimensioni» 7 (2010) 266-278; W. VIAL, *Psicologia e vita cristiana. Cura della salute mentale e spirituale*, EDUSC, Roma 2015, 79-82.

- si serve della figura di attaccamento come *base sicura*, che viene assunta come punto di riferimento per esplorare il mondo fisico e sociale, per poi ritornarvi nuovamente;
- si rifugia nella figura dell'attaccamento nei momenti di tristezza, paura o disagio, cercando in essa sostegno e benessere emotivo.

Tutto ciò avviene quando le cose vanno bene, e la situazione viene dunque chiamata *attaccamento sicuro*². Il bambino sa che la madre sarà lì incondizionatamente, e questo rinforza la comunicazione e l'affetto tra di loro. Nei mesi della prima infanzia, durante i quali si comincia a formare l'apparato psichico, vengono poste delle fondamenta di un edificio che cresce solido, perché il mondo sembra affidabile e coerente: il bambino sente che non è solo, che è valorizzato, che ha un valore intrinseco. Si sa voluto bene e sostenuto.

Ma cosa succede se la madre non riesce a svolgere questa funzione? Allora insorge un *attaccamento insicuro*, che può essere dovuto a diversi motivi:

- non c'è una madre: è quanto avviene ai bambini cresciuti negli orfanotrofi, o quando una madre trascorre molto tempo lontana da casa e non può stabilire quel legame stretto con il suo bambino;
- la madre è angosciata: non è in grado di assorbire l'ansia del bambino (di fare da *spugna*), perché lei stessa diventa nervosa quando il bambino si mostra nervoso, glielo comunica, e entrambi entrano in uno stato di agitazione crescente;
- la madre è iperprotettiva: non permette al bambino di inner-
virsirsi e dunque di esplorare il mondo. Di conseguenza, il

² Sulla base della teorizzazione di Bowlby, Mary Ainsworth propose una classificazione degli *stili di attaccamento* nel bambino: sicuro, evitante e ansioso/ambivalente. In questo breve testo semplificheremo le sue conclusioni, riducendo gli stili a sicuro e insicuro (il quale ingloberebbe tanto quello evitante come quello ansioso/ambivalente). Cfr. M.D.S. AINSWORTH, M.C. BLEHAR, E. WATERS, S. WALL, *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*, Erlbaum, Hillsdale (NJ) 1978.

bambino non impara a soffrire e a gestire gli stati d'ansia. Dal momento che la vita ne fornirà parecchi, il bambino finirà per sviluppare una *bassa tolleranza alla frustrazione*³.

b) *L'attaccamento dall'infanzia all'età adulta*

Il bambino cresce, e su quelle fondamenta si costruisce la personalità dell'adolescente, del giovane e dell'adulto. Se le basi non sono sufficientemente solide, insieme all'esplorazione progressiva del mondo e all'interazione con le persone cominceranno anche ad affiorare problemi in diversi ambiti. Il soggetto infatti:

- continua a cercare il contatto o la prossimità con una base sicura, sia la madre o un'altra *figura d'attaccamento sostitutiva*, senza mai raggiungere la necessaria autonomia;
- soffre un'esagerata ansia da separazione. Ad esempio, i bambini che quando cominciano ad andare a scuola non smettono di piangere, e la mamma deve tornare a prenderli perché non riescono ad adattarsi alla sua assenza;
- cerca supporto emotivo davanti a qualsiasi problema, perché non è in grado di gestirlo da solo. Se la madre o la figura equivalente glielo risolve sempre, la dipendenza aumenta;
- sviluppa un basso concetto di sé, perché gli è stato insegnato che non può fare nulla da solo;
- presenta difficoltà a stabilire relazioni con gli estranei, il che può portare a due situazioni:
 - relazioni di dipendenza patologiche: torneremo su queste nell'epigrafe successiva;
 - ipertrofia compensatoria dell'*io* (personalità narcisistiche): il bambino che è stato applaudito in tutto dalla madre si crede il migliore e disprezza gli altri. Ma quando lascia

³ La tolleranza alla frustrazione è stata ampiamente studiata da Albert Ellis (1913-2007) nel contesto della sua terapia razionale emotiva. Cfr., come opera più matura, A. ELLIS, *The Road to Tolerance: The Philosophy of Rational Emotive Behavior Therapy*, Prometheus Books, Amherst (NY) 2004.

l'ambiente familiare non sa stabilire relazioni normali con i suoi pari, ma deve sempre stare al di sopra (e dunque soltanto i deboli lo seguono). Apparentemente ha un *io* forte, ma questo è soltanto un guscio che contiene un seme debole. Sembra autonomo, ma in realtà è evitante: non sa stabilire relazioni di affetto, ma solo di dominio.

L'attaccamento insicuro ha ripercussioni anche sulla vita di pietà, nel rapporto con Dio. Sarà difficile trovare la pace nel Signore per chi ha interiorizzato nel profondo della sua mente che la figura di attaccamento non soddisfa i propri bisogni di affetto e protezione. Inoltre, una persona insicura può affrontare con grande ansia decisioni nelle quali non ha la certezza del successo, ad esempio la vocazione al sacerdozio e persino il matrimonio.

Merita un breve accenno l'applicazione della teoria dell'attaccamento ad altre fasi del ciclo vitale. Cindy Hazan e Phillip Shaver⁴, alla fine degli anni '80, hanno adattato la teoria di Bowlby agli adulti, sia per le relazioni di coppia che per l'atteggiamento di fronte al lavoro. Gli stili di attaccamento ci permetterebbero di distinguere quattro tipi di persone:

- sicuri: tendono ad avere una visione più positiva di sé stessi e delle loro relazioni. Si sentono a proprio agio sia con l'intimità che con l'indipendenza, e riescono a bilanciare entrambe.
- ansiosi-preoccupati: cercano più alti livelli di intimità, approvazione e risposta nelle loro relazioni, diventando eccessivamente dipendenti. Tendono ad essere meno sicuri, con una visione meno positiva di sé stessi e degli altri, e possono esibire alti livelli di espressività emotiva, preoccupazione e impulsività nelle loro relazioni.
- evitativi-indipendenti: ambiscono a un alto livello di autonomia emotiva, spesso evitando completamente l'attaccamento.

⁴ Cfr. C. HAZAN, P.R. SHAVER, *Romantic love conceptualized as an attachment process*, «Journal of Personality and Social Psychology» 52 (1987) 511-24; IDEM, *Love and work: An attachment theoretical perspective* «Journal of Personality and Social Psychology» 59 (1990) 270-280; IDEM, *Attachment as an organizational framework for research on close relationships*, «Psychological Inquiry» 5 (1994) 1-22.

Si considerano autosufficienti, invulnerabili ai sentimenti di attaccamento e privi della necessità di relazioni strette. Tendono a reprimere i loro sentimenti e ad allontanarsi dagli altri, dei quali hanno solitamente una visione negativa.

- spaventati-evitanti: hanno sentimenti contrastanti sulle relazioni; ne hanno bisogno, ma si sentono a disagio con l'intimità emotiva, e quindi non la cercano e tendono a sopprimere i propri sentimenti. Spesso diffidano dei loro pari e svalutano sé stessi.

Concludiamo questa parte più teorica tornando a quanto si è detto all'inizio: tutti abbiamo manifestazioni nevrotiche puntuali, e nessuno ha un attaccamento perfettamente sicuro.

Nelle pagine successive ci concentreremo su due tipologie che sembrano particolarmente frequenti nella nostra società, e che sono risultato dell'insicurezza: la personalità dipendente e quella ossessivo-perfezionista. Non ci soffermeremo sull'aiuto specifico che possono necessitare da parte di psicologi o altri esperti, ma su alcune idee che possono servire ai formatori⁵ per individuare le persone con queste caratteristiche, e aiutarle a migliorare, se necessario con la collaborazione di specialisti.

3. LA PERSONALITÀ DIPENDENTE

a) *Aspetti generali*

All'origine della personalità dipendente⁶, come abbiamo appena visto, vi è generalmente un attaccamento alla figura materna

⁵ In questo capitolo, per "formatori" intendiamo – in linea con la *Ratio Fundamentalibus Institutionis Sacerdotalis* – l'intera comunità dei formatori a cui fanno riferimento i nn. 132-139 del documento, includendo dunque il rettore e l'eventuale vice-rettore, il direttore spirituale, l'economista, ecc. Cfr. CONGREGAZIONE PER IL CLERO, *Il dono della vocazione presbiterale. Ratio Fundamentalibus Institutionis Sacerdotalis*, 8 dicembre 2016, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2016.

⁶ Qui parleremo di personalità dipendente in senso ampio, non del *Disturbo dipendente di personalità* come malattia clinica specifica, su cui si può approfondire

eccessivamente stretto, e tale da impedire al bambino di raggiungere l'autostima, l'autonomia e la sicurezza necessarie per esplorare e interagire da solo con il mondo.

Quando poi lascia la famiglia, va a scuola e inizia a relazionarsi con i suoi coetanei, il giovane trova grandi difficoltà a stabilire contatto con loro. Può trovarsi a suo agio più con gli adulti che con le persone della sua età, perché gli adulti gli danno sicurezza, lo accettano (mentre nel gruppo dei pari deve guadagnare questa accettazione), e lo rispettano (il che non sempre si verifica tra i bambini). Di conseguenza, sembra a prima vista un ragazzo molto maturo, perché si rapporta correttamente con persone più grandi di lui, ma si tratta di un'impressione falsa: è invece estremamente immaturo.

Per sopperire ai bisogni di sicurezza, la personalità dipendente può giungere a stabilire legami stretti con una persona investita di autorità: un adulto o qualcuno della sua età che si distingue per il suo prestigio o la sua alta autostima, cioè la cosiddetta *figura d'attaccamento sostitutiva*.

In questi casi si stabiliscono relazioni di dipendenza che, in casi estremi, possono includere un doppio collegamento e un doppio sfruttamento:

- il ragazzo è disposto a fare qualsiasi cosa pur di essere accettato, ed è quindi terreno fertile per essere sfruttato o abusato, senza poter dire di no o interrompere la relazione per paura di essere lasciato da solo.
- a sua volta, può tentare di controllare l'altro attraverso il servizio – la *sindrome da crocerossina* –, assorbendo il suo tempo e il suo affetto, che vuole solo per sé stesso (è molto geloso) e

in: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*, American Psychiatric Publishing, Washington, D.C. 2013, 675-678. Su questa prospettiva più ampia, cfr, ad es., L. BALUGANI, *La personalità dipendente*, «Tredimensioni» 10 (2013) 133-146; F. SARRÁIS, *El miedo*, Eunsa, Pamplona 2014; F.J. INSA GÓMEZ, *Accompagnare i candidati al sacerdozio sulla strada della maturità: una proposta dalla psicologia di Gordon Allport*, «Tredimensioni» 14 (2017) 176-187.

con totale disponibilità. L'autonomia dell'altro è considerata in questi casi come un'offesa personale.

Un individuo con queste caratteristiche può accumulare rabbia e risentimento verso la figura di riferimento, ma non è in grado di manifestarlo apertamente, sia per la difficoltà di canalizzare le proprie emozioni, sia per paura dell'abbandono. Quindi mostra un atteggiamento di *passivo-aggressività*: mostra la sua rabbia attraverso la resistenza, l'ostruzionismo, il rimprovero, le dimenticanze o uno sguardo da arrabbiato e accompagnato da un poco convincente "non mi succede nulla".

La persona dipendente alle volte cerca la sicurezza che gli manca anche in un contesto di tipo religioso: la parrocchia, un movimento, i gruppi di vita cristiana o di formazione nella scuola cattolica, e poi nel seminario. Lì è amato, accolto, rispettato. Questo collegamento viene ricercato ancor più quando non solo emergono le difficoltà nel rapporto con i suoi pari, ma anche quando non si sente a suo agio neppure a casa sua a causa di genitori freddi, assenti o poco affettuosi, o di una famiglia destrutturata. Il contrasto con un'atmosfera di gioia, servizio e preoccupazione per gli altri che si trova nei vari gruppi citati poco fa può fargli pensare che quello è il cammino dove troverà la felicità, e dunque dove Dio lo sta chiamando.

Se poi riceverà l'ordinazione sacerdotale, vivrà in una parrocchia, senza un gruppo di appartenenza così stretto, e rischiando di trovarsi a soffrire una doppia crisi: la prima dovuta alla perdita delle figure di riferimento, la seconda dovuta al fatto di relazionarsi con persone di tutte le condizioni.

Con ciò non vogliamo dire che un ragazzo che ha sofferto nel suo sviluppo psicoaffettivo non sia idoneo a una vocazione di totale donazione a Dio. Tanti santi sono partiti da una situazione difficile di sofferenza e abbandono, ma sono arrivati alla pace interiore, al dono a Dio e agli altri, e alla santità di vita. Tra i tanti esempi ricordiamo quello di santa Josephina Bakhita, che ha vissuto una infanzia dura ma che le è servita per riconoscere

l'amore di Dio quando lo ha trovato. Queste situazioni possono dunque essere manifestazioni della provvidenza ordinaria di Dio, che fa sì che il ragazzo si senta spinto a donare la propria vita laddove si sente a suo agio e apprezzato. L'esempio che abbiamo fatto ci mostra che le teorie psicologiche non vanno mai assunte in senso determinista: esiste la grazia e l'amore di Dio, che possono sanare le ferite più profonde della storia individuale.

Vi sono però degli aspetti fondamentali che è bene siano risolti nel periodo di formazione del seminario, o meglio ancora, prima di entrarvi.

Il primo è il rapporto con Dio. Evidentemente, sentirsi umanamente a proprio agio in un certo ambiente è uno dei segni di cui Dio può servirsi per chiamare qualcuno a quel cammino, ma questo motivo va purificato e portato a maturazione. Dio chiama a servirlo come sacerdote, ad avere una relazione personale con Lui – ad essere configurato con Lui, come dice ripetutamente la nuova *Ratio*⁷ –. Il legame, l'attaccamento sicuro che il candidato deve riuscire a stabilire, sarà in primo luogo con Dio, non con i compagni o i formatori del seminario.

In secondo luogo, l'ingresso in seminario non può rappresentare un rifugio per compensare carenze affettive o difficoltà di relazione. Questo implicherebbe una distorsione intrinseca del dono di sé: equivarrebbe a fuggire o nascondersi, non invece a donarsi. È dunque necessario valutare attentamente le situazioni di ragazzi con problemi di adattamento con i loro pari o negli ambienti di provenienza.

La missione dei formatori in questo senso è duplice: da un lato, il discernimento. Per questo è molto utile conoscere le famiglie dei candidati, anche se evidentemente non sarà sempre possibile, ad esempio in diocesi molto grandi, se i genitori sono morti o non hanno contatto con il candidato, ecc. Conviene comunque fare il possibile per vedere alcune volte i genitori, fratelli o altri parenti,

⁷ Cfr. CONGREGAZIONE PER IL CLERO, *Il dono della vocazione presbiterale*, Introduzione, n. 3; nn. 35-40, 46, 57, 67-73, 80, 103.

o almeno amici significativi dell'infanzia. In ogni caso, nelle conversazioni con il seminarista va affrontata la sua biografia – come sottolinea anche la *Ratio*⁸ – e va prestata attenzione al rapporto che ha avuto con i suoi genitori. Una relazione conflittuale, o che mostri carenze importanti, deve mettere in guardia il formatore.

E in secondo luogo, i formatori hanno di dovere di aiutare il candidato a migliorare la relazione con sé stesso e con gli altri. L'ordine è importante: prima con sé stesso; ecco perché abbiamo iniziato a parlare di attaccamento. L'obiettivo fondamentale è che il ragazzo superi l'insicurezza e il basso concetto di sé, per raggiungere la libertà necessaria per potersi donare completamente.

b) Alcuni orientamenti per i formatori

È bene che il tono delle conversazioni sia sempre positivo, e che si cerchi di valorizzare e incoraggiare il ragazzo a prendere decisioni e ad assumere dei rischi, senza delegarli agli altri. Per un candidato con personalità dipendente è di grande stimolo ricevere i complimenti dalle persone investite di autorità per gli obiettivi raggiunti, ma anche per gli sforzi apparentemente sprecati quando non si è riuscito: quantomeno ci ha provato.

È importante che i formatori mantengano un delicato equilibrio nei rapporti con il ragazzo, facendo attenzione a non entrare nella sua trappola di dipendenza, perché probabilmente la cercherà con le figure che rappresentano l'autorità, e considerando che per il formatore è confortante sapere che qualcuno dipende da lui, che è diventato per qualcuno una *base sicura*.

Questo non vuol dire abbandonare il ragazzo quando non è ancora pronto per essere autonomo. Si tratta di procedere per gradi, ad esempio riducendo la frequenza degli incontri rispetto a quanto forse è richiesto, non rispondendo sempre quando chiama, ecc. Occorre sempre spiegare che se uno si oppone ad essere la sua

⁸ Cfr. *ibidem*, n. 94.

base sicura non è perché lo si sta rifiutando, ma al contrario, perché si ha fiducia nelle sue capacità, nonostante il ragazzo stesso non sia in grado di vederle in questo momento.

Inoltre, vanno corrette con delicatezza e fermezza le manifestazioni improprie di affetto, sia quelle per eccesso che quelle per difetto: rapporti esclusivi e assorbenti, mancanza di comprensione, episodi di debordamento emozionale, carenza di empatia, non tenere in conto i gusti, gli interessi o i modi di essere diversi dai propri, esclusione di determinate persone dalla propria portata di relazione, mancanza di interesse per gli altri o tendenza all'isolamento, e infine lamentele, critiche, gelosie, sarcasmo, zelo amaro, ecc.

Nelle conversazioni, il candidato va aiutato a conoscere sé stesso, a vedere e valorizzare i suoi pregi, e anche a riconoscere le sue carenze affettive, i motivi delle sue paure e delle sue ansie. Questa conoscenza permetterà al candidato di superare la difficoltà a esprimere le proprie emozioni, di imparare a verbalizzare e manifestare i suoi bisogni, le paure e gli stati d'animo, le sue emozioni negative di rabbia e risentimento.

Per quanto riguarda la relazione con i suoi pari, vanno potenziate le abilità sociali: occorre incoraggiarlo a rompere la sua insicurezza facendo sì che possa relazionarsi con tutti (specialmente con i propri coetanei), senza chiudersi in un circolo ristretto in cui cercare maggiore sicurezza. Sarà di aiuto affidargli attività al di fuori del seminario con persone della sua età, magari collaborando in parrocchie, ma senza lasciare che si nasconda (ad es., evitando la facile soluzione di dare catechesi a bambini piccoli). Le relazioni e le amicizie che ha bisogno di stabilire, mantenere e promuovere sono con i suoi coetanei.

Occorrerà incoraggiarlo a esaminarsi su cosa si cerca nel rapporto con gli altri: il bene altrui, non il proprio sotto forma di affetto e riconoscimento. A questo proposito, è interessante notare che le cosiddette personalità depressive tendono spesso a cercare l'impegno in opere di aiuto agli altri – come il volontariato, l'inse-

gnamento, le professioni sanitarie – come modo per compensare la mancanza di autostima e il bisogno di affetto⁹. Dunque non sarà strano trovarle anche nel percorso verso il sacerdozio.

Infine va prestata attenzione alle relazioni anormali: quelle troppo strette, esclusive o con intimità improprie. Quelle cioè in cui si intravede una dipendenza affettiva, dove si finisce per eliminare la persona perché non viene rispettata la naturale alterità. In questo senso, è specialmente pericoloso l'abbinamento tra la personalità dipendente e quella narcisista – che sono psicologicamente complementari –, a cui abbiamo fatto qualche cenno.

4. LA PERSONALITÀ OSSESSIVO-PERFEZIONISTA

a) *Aspetti generali*

Arriviamo al secondo e ultimo tipo specifico di personalità di cui parleremo: l'ossessivo-perfezionista¹⁰. Si tratta di un individuo che cerca sicurezza e attaccamento non nelle persone, ma nelle sue opere, fatte in modo da rimuovere ogni incertezza.

Di solito c'è un sostrato positivo molto chiaro: queste persone mostrano un alto senso del dovere, sono ordinate, affidabili e responsabili. Sono dunque candidati ideali per ricevere incarichi di responsabilità, perché si ha la certezza che li svolgeranno bene.

Visti da vicino, balza subito all'occhio una componente ossessiva molto marcata nella loro personalità, che condiziona il loro modo di lavorare e di relazionarsi con gli altri. Ci porterebbe troppo lontano parlare delle cause di questi tratti ossessivi, e ci li-

⁹ Cfr. M. FIERRO, J.J. ORTEGÓN, *Trastorno de personalidad depresivo: el sinsentido de la vida*, «Revista Colombiana de Psiquiatría» 34 (2005) 581-594.

¹⁰ Anche qui parleremo su personalità ossessiva *in senso lato*, non sul *Disturbo ossessivo-compulsivo di personalità*, su cui si può approfondire in: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*, 678-682.

mitiamo solo a dire che alla loro origine vi sono fattori educazionali (di solito padre rigido e molto esigente) e biologici¹¹.

Alla base della personalità ossessiva c'è un sostrato di insicurezza: il soggetto non tollera l'incertezza, ha paura di fallire, ed è per questo che cerca di assicurare tutto e di prevenire qualsiasi errore. Questo lo rende estremamente rigido: deve seguire le regole, compiere i protocolli in modo rigoroso, tentando di prevedere ogni eventualità.

D'altro verso, non tollera gli imprevisti o le modifiche ai suoi piani, prova fastidio davanti a un elenco di attività pendenti (ha una esagerata piacevole sensazione quando davanti alla sua *task list* riesce a fare un *clic* sul lavoro finito), e si esige più di quanto richiedono le circostanze.

Davanti ai problemi, tende all'attivismo: cerca di risolvere tutto lavorando di più. Ma siccome è poco flessibile, di solito insiste sulle stesse procedure ed è poco aperto a soluzioni alternative (sia a pensarle che ad accettarle dagli altri). È poco creativo e ha scarso *lateral thinking*. Inoltre, è molto caratteristica la sua difficoltà ad avere una visione ampia, globale: di solito è molto bravo nei dettagli, ma si può perdere in essi trascurando il risultato d'insieme: l'albero non gli lascia vedere il bosco.

Questo determina un paradosso spesso presente in queste persone: sebbene di solito siano molto efficaci per svolgere diversi compiti, non è spesso facile lavorare con loro per la loro rigidità. Le cose vanno fatte sempre a modo loro, si deve lasciare tutto finito senza eccezione, si concentrano sui dettagli di rilevanza secondaria, e non sono comprensivi con il modo di essere e i sentimenti altrui.

¹¹ Cfr. sugli aspetti eziologici e soprattutto per una proposta di strategie per il cambiamento: C. CIOTTI, *La personalità ossessivo-compulsiva*, «Tredimensioni» 5 (2008) 75-87; A.E. MALLINGER, J. DE WYZE, *Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control*, The Random House Publishing Group, New York 2011³; J. SCHLATTER NAVARRO, *Ser felices sin ser perfectos*, EUNSA, Pamplona 2016³; M. ÁLVAREZ ROMERO, D. GARCÍA-VILLAMISAR, *El síndrome del perfeccionista: el anancástico*, Almuzara, Córdoba 2017⁴.

Se uno di questi soggetti si confronta con altri, si arrabbia: pensa che lavorano meno o peggio di lui e con meno senso di responsabilità. Ecco perché è un soggetto estremamente esposto all'esaurimento o alla *burn-out syndrome*¹².

Dal punto di vista affettivo, una caratteristica del perfezionista è la scarsa capacità di esaminare e parlare delle emozioni, fattore che lo rende molto esigente e poco sensibile ai bisogni soggettivi sia propri che altrui. Ad esempio, gli può risultare difficile capire che lui (o gli altri) è stanco e ha bisogno di una pausa; non riesce a godere dei momenti di riposo senza avvertire l'urgenza di ricominciare il lavoro.

È invece molto caratteristico del perfezionista un continuo stato di ansia: di non farcela, di non superare le sfide, di non raggiungere le aspettative che pensa che gli altri hanno su di lui. Questi motivi possono essere più o meno giustificati nella realtà attuale o nelle esperienze passate, ma è caratteristica la sproporzione tra lo stato di tensione interiore e le cause che lo provocano.

Dal punto di vista ascetico, può mancargli abbandono e fiducia in Dio: preferisce dedicarsi ad assicurare tutto, a compiere (un orario, un programma, delle pratiche di pietà)¹³, e può mancargli riflessione (e quindi adesione interna) nel vivere l'obbedienza, nel chiedersi il perché di quello che vive. Viene a mancare un'autentica libertà di spirito.

Di conseguenza, il perfezionista è esposto al collasso quando si accorge dei suoi limiti, delle sue debolezze e soprattutto delle sue cadute: "ora non potrò essere perfetto". Infine, una personalità con queste caratteristiche è terreno fertile per gli scrupoli.

¹² Cfr. A. PANGRAZZI, *Creatività pastorale al servizio del malato*, Edizioni Camiliane, Torino 1986, 143-148; G. RONZONI, *Ardere, non bruciarsi. Studio sul «burnout» tra il clero diocesano*, Edizioni Messaggero, Padova 2008.

¹³ Sono qui applicabili le cautele espresse da Papa Francesco nella recente esortazione apostolica *Gaudete et exultate* sull'attuale pelagianesimo; cfr. FRANCESCO, esortazione apostolica *Gaudete et exultate*, 19 marzo 2018, nn. 47-62.

Il perfezionista può rischiare di dimenticare che il movente delle proprie azioni dovrebbe essere l'amore per Dio e per gli altri, non il raggiungimento di un risultato nelle proprie opere. Può risultare utile ricordargli le parole del Signore: «pagate la decima della menta, della ruta e di ogni erbaggio, e poi trasgredite la giustizia e l'amore di Dio. Queste cose bisognava curare senza trascurare le altre» (Lc 11,42).

b) *Alcuni orientamenti per i formatori*

Poiché il nucleo della personalità ossessivo-perfezionista è l'insicurezza, l'aiuto di base consiste nell'aiutarlo a crescere in fiducia in sé stesso, aiutandolo a fronteggiare l'incertezza del non aver calcolato tutto al millimetro: la traccia dell'omelia pronta quasi per essere letta, l'esame rivisto fino all'ultimo dettaglio, una spiegazione data fino agli ultimi particolari per evitare di non essere compreso, ecc. Si tratta, cioè, di aiutarlo a *distaccarsi* dalla fiducia nelle proprie sicurezze, per *riattaccarsi* a sicurezze più mature ed elevate.

Va detto chiaramente che un superiore (o un direttore spirituale) rigido o perfezionista è quanto di peggio possa capitare a un ossessivo-perfezionista. Questa figura si potrebbe accontentare di esigere (e ottenere) cose esternamente ben fatte – il rispetto di norme e obiettivi, o il compimento di determinate pratiche di pietà – ma senza guardare il loro riflesso nell'interiorità del seminarista.

È fondamentale inoltre che i formatori si mostrino sempre molto comprensivi: le ironie sul suo modo di essere non faranno che aumentare la sua paura di fallire, minare la sua bassa autostima e quindi aumentare la sua ansia. Al contrario, è preferibile cercare di accompagnarlo in modo che a poco a poco assuma nuovi rischi senza sentirsi eccessivamente solo. Alcune volte si dovrà mettere una *rete di sicurezza* in modo che non si faccia male quando cade, mentre altre volte sarà più opportuno toglierla perché impari

anche per tentativi ed errori. In ogni caso, i tentativi vanno sempre valorizzati anche se non hanno esito positivo.

Bisogna fare attenzione a non caricarlo troppo di lavoro: è vero che è efficace e affidabile, ma gli è difficile dire di no, e può facilmente sovraccaricarsi (senza accorgersene lui stesso, e senza farlo notare).

Un campo importante su cui lavorare è la flessibilità: il perfezionista deve imparare a distinguere ciò che è importante da ciò che è accessorio, sapere che ci sono molti modi di fare le cose e per raggiungere lo stesso obiettivo. La vita non è "bianco o nero", ma è caratterizzata da una molteplicità di sfumature di grigio. Insieme alla flessibilità, gli servirà coltivare un sano senso dell'umorismo, cioè imparare a ridere di sé stesso.

Il suo concetto del dovere va dunque ridimensionato. Non è qualcosa da sradicare, ma da equilibrare. Infatti, non di rado i ragazzi si possono sentire confusi quando gli si suggerisce che il modo in cui hanno operato fino a quel momento (spesso con successo in diversi ambiti: familiare, sociale, accademico, e persino vocazionale) non è più valido; questa conclusione non sarebbe corretta. Si tratta piuttosto di allargare le possibilità di rispondere alle sfide poste dalla vita, in modo di poter affrontare diversamente problemi tra loro diversi. Con parole dello psicologo americano Abraham Maslow, «Penso sia allettante, se l'unico strumento che avete è un martello, trattare tutto come se fosse un chiodo»¹⁴.

Questo ridimensionamento può aiutarlo a fermarsi e a concedersi il tempo necessario per il riposo e le attività ricreative, senza avere la sensazione di perdere tempo. E lo aiuterà anche a essere più comprensivo con gli altri quando riposano. Anzi, gli permetterà di godere dei momenti di riposo, non soltanto come un intervallo tra un lavoro e l'altro, ma come possibilità di approfittare dei bei momenti che la vita offre, e di saper *perdere il tempo* con gli

¹⁴ A.H. MASLOW, *The Psychology of Science: A Reconnaissance*, Harper & Row, New York 1966, 15-16.

altri, cioè, dedicargli generosamente il proprio tempo per riposare e divertirsi insieme.

Nel rapporto con gli altri, dunque, la carità va anteposta all'efficacia. Per questo il perfezionista ha bisogno di acquisire e trasmettere serenità e pace: accettare di essere una persona imperfetta in un mondo e insieme ad altre persone imperfette.

Trattiamo per ultimo il punto più importante: il rapporto del candidato perfezionista con Dio, in modo che divenga per il candidato il più solido punto di *attaccamento sicuro*. Nei colloqui di direzione spirituale, con frequenza andrebbe rivista la sua immagine di Dio: è possibile che ne abbia interiorizzato una visione molto parziale, magari in relazione con norme, obblighi e compimento, più che con l'amore e la misericordia, e questa visione parziale condiziona il suo rapporto con Lui.

Al contrario, bisogna aiutare il candidato a non esigere da se stesso irragionevolmente in termini di doveri, azioni e risultati, ma piuttosto di fare le cose per amore di Dio, che è al di sopra delle opere concrete: «ama e fa ciò che vuoi»¹⁵, gli si potrà ripetere. L'accento andrà messo piuttosto sulla rettitudine d'intenzione, sul valore soprannaturale delle azioni (che è diverso dall'efficacia umana), sulla priorità della preghiera, anche di quella da cui non risulta alcuna risoluzione concreta ma che facilita la relazione personale con Gesù Cristo: ad esempio l'adorazione silenziosa e contemplativa di fronte al Tabernacolo.

Davanti ai propri errori (e anche a quelli altrui), gli sarà di aiuto riscoprire la meraviglia di un Dio che non ci chiede di essere impeccabili. L'amore di Dio è compatibile con le cose non completamente riuscite. Quando cadiamo, Dio ci perdona: «il Signore mai si stanca di perdonare! Siamo noi che ci stanchiamo di chiedere il perdono»¹⁶. A volte, invece, è lo stesso ragazzo che non perdona sé stesso.

¹⁵ AGOSTINO, *Commento alla lettera di Giovanni*, 7, 8.

¹⁶ FRANCESCO, *Angelus* 17 marzo 2013.

Per concludere, occorre un certo realismo anche rispetto agli obiettivi da raggiungere, senza essere perfezionisti sul proprio carattere: non aspirare a una personalità completamente equilibrata, ma a conoscersi e cercare di essere sempre più pazienti con sé stessi e con gli altri.

5. CONCLUSIONE

Riteniamo che quanto detto finora si possa sintetizzare in poche parole. Il lavoro del formatore in questo ambito consiste nell'aiutare il candidato al sacerdozio con personalità dipendente o perfezionista a stabilire un attaccamento sicuro con Dio, in modo che divenga per lui la figura: (a) con cui egli cerca un contatto affettivo; (b) che gli offre sicurezza per relazionarsi con il mondo; e (c) alla quale si rivolge per ritrovare serenità nei momenti di difficoltà.

Così, a poco a poco, le fondamenta umane e soprannaturali saranno sempre più adeguate a renderlo un buono strumento per portare l'amore di Dio agli uomini.

Certamente nella personalità possono intervenire molte condizioni psicologiche, genetiche, familiari o educative, ma i candidati contano sulla grazia di Dio e anche sull'aiuto che i formatori gli vogliono offrire.