

INTRODUZIONE

La psicologia è più che mai presente in tutti gli ambiti della nostra vita. I romanzi, i film di ogni genere e gli spot pubblicitari sono pieni di riferimenti psicologici. La psicologia influisce nella scelta della scuola per i figli, dell'università, del lavoro o nel discernimento vocazionale. È una scienza onnipresente, che qualcuno vorrebbe anche onnipotente. Ogni corrente di pensiero ha una propria immagine dell'essere umano e della sua psiche. Nell'ampia offerta di opere sull'argomento, spesso la dimensione spirituale della persona non viene considerata. Paradossalmente è aumentato l'interesse per la psicologia da parte di coloro che cercano di aiutare gli altri nella loro vita cristiana. Sono anche molti coloro che desiderano risolvere conflitti spirituali o morali con l'aiuto dello psichiatra o dello psicologo, senza rivolgersi a un esperto di morale o a un sacerdote, e viceversa.

Uno dei motivi di tanta attenzione è forse il miglioramento negli ultimi anni della conoscenza psicologica, che si è consolidata come un sapere più attendibile, più adatto a decifrare i problemi dell'essere umano. In questo libro, cerchiamo di spiegare alcune teorie mettendole in relazione con le scoperte scientifiche più accreditate e con i moderni manuali descrittivi di malattie psichiche. Terremo presenti i problemi dell'uomo e della donna di oggi, immersi in un mondo altamente tecnologico, ricco di input pervasivi, con i loro vantaggi e rischi. Si tratta di scoprire e approfondire le risorse della psicologia per una migliore comprensione della persona, delle sue difficoltà e aspirazioni.

Ci siamo serviti di un'abbondante bibliografia di psicologia, psichiatria e vita spirituale, e dell'esperienza di numerosi professionisti della salute e di altre modalità di aiuto. Speriamo che queste pagine possano contribuire a una miglior autocomprensione dello stesso lettore e alla comprensione delle relazioni interpersonali e degli intricati collegamenti tra il corpo, la psiche e lo spirito umano. Presentiamo riflessioni utili, con modalità e scopi diversi, per i genitori, per gli insegnanti, per i professionisti della salute e per coloro che si occupano di direzione spirituale, intesa come accompagnamento, assistenza e guida di altri nel cammino verso una più approfondita conoscenza di Dio e del suo amore.

Ai più esperti in psicologia serviranno di più i capitoli che fanno riferimento esplicito alla vita cristiana e alle sue risorse, anche per capire meglio alcuni dei loro pazienti. Quanti non sono specialisti ma devono aiutare altri a discernere un problema spirituale rispetto a uno psichico o sostenerli nella malattia, scopriranno dei consigli e spunti pratici. Potrà anche trovare dei suggerimenti validi chi ha qualche sintomo psichico, o chi si relaziona con persone con queste difficoltà, ad esempio in famiglia, sul lavoro, ecc.

Una certa conoscenza della psicologia è necessaria in qualsiasi relazione interpersonale. Siccome la psiche è molto legata alla dimensione spirituale, è frequente che una persona con problemi riguardanti la sfera psichica cerchi aiuto da un amico, dai genitori, da un direttore spirituale, e non in primo luogo da un medico o terapeuta. D'altra parte, oggi si sa che le regole e le convinzioni agiscono come fattori importanti nelle patologie mentali. Le correnti di terapia più efficaci puntano ad un cambiamento di esse, nel caso vengano considerate disfunzionali, con il teorico consenso del terapeuta e del paziente. Poiché la vita di un cristiano è piena di convinzioni ricche e forti che implicano un modo di agire, non poche volte si creano conflitti con i consigli di alcuni psicologi. Ad esempio, se il terapeuta "guida" un suo paziente ansioso verso la decisione di divorziare e risposarsi, come si dovrebbe agire? Si potrebbe, per acquistare più tranquillità o la salute psichica, rinunciare o andare contro un insegnamento di Cristo?

È chiaro che i valori cristiani hanno contribuito e contribuiscono in maniera decisiva alla conquista della felicità. Allo stesso tempo viverli bene comporta sacrificio, rinuncia e tensione. Diversi corsi di *coaching* e auto-aiuto, pieni di riferimenti psicologici e tecniche per il benessere, poggiano su alcuni di questi valori, ma spesso ne tralasciano i più impegnativi o le loro conseguenze pratiche difficili in materia morale. Seguire i valori cristiani non è una via facile e senza ostacoli, ma sì piena di gioia come quella di qualsiasi soggetto che ama. Ci sono tuttavia persone che non riescono a viverli con serenità. Per il loro modo di essere e di pensare, in parte ereditato e in parte acquisito, hanno una tensione esagerata, qualche volta paralizzante o distruttiva. Possono vedere negli ideali e nei comandamenti soltanto regole inflessibili da compiere con le proprie forze sotto la minaccia dei più crudeli castighi, e in Dio un giudice implacabile. Che cosa si dovrebbe consigliare loro? Speriamo che queste pagine possano gettare un po' di luce su questi e altri dilemmi.

Da cornice del lavoro ci servono alcuni testi. Il primo, del 1965, è ancora oggi uno stimolo a capire meglio il funzionamento della mente umana, per

servire e aiutare gli altri nella loro crescita spirituale come cristiani: «si conoscano sufficientemente e si faccia uso non soltanto dei principi della teologia, ma anche delle scoperte delle scienze profane, in primo luogo della psicologia e della sociologia, cosicché anche i fedeli siano condotti ad una più pura e più matura vita di fede»¹.

Il secondo testo, di Giovanni Paolo II, mette l'accento sull'utilità in senso personale delle conoscenze psicologiche: «le acquisizioni della scienza biologica, psicologica o sociale aiuteranno l'uomo a penetrare meglio nelle ricchezze del proprio essere»².

Il terzo, ci mette in guardia dall'errore frequente di voler ridurre tutto alla psicologia, di concepire l'*Io* soltanto come psiche, e di confondere «la salute dell'anima» con «il benessere emotivo», senza considerare gli aspetti spirituali dell'essere umano. Benedetto XVI lo spiega magistralmente: «Uno degli aspetti del moderno spirito tecnicistico è riscontrabile nella propensione a considerare i problemi e i moti legati alla vita interiore soltanto da un punto di vista psicologico, fino al riduzionismo neurologico. L'interiorità dell'uomo viene così svuotata e la consapevolezza della consistenza ontologica dell'anima umana, con le profondità che i Santi hanno saputo scandagliare, progressivamente si perde (...). Lontano da Dio, l'uomo è inquieto e malato»³.

Il primo obiettivo sarà chiarire alcuni concetti diventati d'uso comune in materia di psicologia, malattia psichica e vita spirituale (cap. I). Sarà poi necessario qualche cenno alle principali correnti di pensiero della psicologia contemporanea e alle loro radici storiche, facendo riferimento alle scuole di psicoterapia (cap. II). I capitoli seguenti sono dedicati alla personalità: il suo sviluppo, la maturità, i tratti pericolosi e i disturbi, e alcuni strumenti per valutarla (cap. III-V). Da questa importante nozione dipendono in non piccola misura la salute mentale e la stessa felicità degli esseri umani.

Offriremo poi alcuni criteri per riconoscere la sintomatologia psichica più frequente e, qualora fosse possibile, le cause e qualche elemento di prevenzione. Esamineremo la distinzione tra normalità e malattia in riferimento ad argomenti come la psicosi, l'ansia, l'ossessione, la depressione, l'alimentazione, le dipendenze dall'alcool, dalle droghe e da internet, e il sonno (cap. VI). Si parlerà poi della sessualità umana e dei suoi disturbi (cap. VII). Diffondere alcune conoscenze

¹ *Gaudium et Spes*, n. 62. Sugli interventi del Magistero della Chiesa in questioni di psicologia e psichiatria, si veda la raccolta di testi: P. VERDIER (editore), *Psicología y psiquiatria. Textos del magisterio pontificio*, BAC, Madrid 2011.

² GIOVANNI PAOLO II, *Dives in misericordia*, n. 10.

³ BENEDETTO XVI, *Caritas in Veritate*, n. 76.

riguardanti la salute tra i non medici, soprattutto se hanno a che fare con l'aiuto di altri nell'ambito spirituale, può diminuire la sofferenza di molte persone e prevenire complicazioni, come succede già in tante malattie organiche. Una conoscenza medica di base, può infatti risultare di grande utilità e sostegno nel comprendere dinamiche psichiche, per poter quindi rivolgersi a uno specialista. Si pensi, ad esempio, che comunemente quasi tutti oggi sanno che un dolore addominale nella parte bassa a destra dell'addome, costante e persistente, può essere un'appendicite. Forse non hanno imparato che quel luogo dell'addome si chiama fossa iliaca destra, e che il massimo del dolore si concentra nel punto di Mc Burney, ma conoscono il necessario per rivolgersi ad un chirurgo.

Alcuni sintomi sono talmente legati alla sfera spirituale, che conoscerli diventa di particolare interesse. Si pensi alla depressione, che è tanto frequente e conosciuta da più di duemila anni, sulla quale non esiste ancora unanimità riguardo a molti aspetti. Gli autori non si mettono d'accordo nel definire se sia una esagerazione dei cambiamenti dell'umore sperimentata dalle persone normali o, invece, qualitativamente e quantitativamente differente. Non arrivano a chiarire del tutto le cause, le caratteristiche che la definiscono, la prognosi e la terapia effettiva; se è un tipo di reazione o una malattia; se è causata primariamente da stress psicologico e conflitti, dalle credenze di fondo, o da un problema biologico. Si discute riguardo la classifica, la natura e l'origine⁴.

Fare la diagnosi o la terapia delle malattie non rientra nella finalità di questo studio, perché, naturalmente, è compito dei medici o degli psicologi. Inoltre il lettore dovrà evitare il rischio di pensare che con le idee o le conoscenze di questo testo, potrà essere in grado di comprendere perfettamente le persone etichettandole in maniera superficiale. Senza affibbiare etichette, la lettura di queste pagine potrà offrire un valido aiuto nella comprensione degli altri e di noi stessi.

Si presentano inoltre alcune caratteristiche specifiche della terapia della psiche, in riferimento alla scelta del terapeuta e della psicoterapia ideale, che interessano la vita cristiana. Queste cure infatti, a differenza di un intervento chirurgico o di una prescrizione farmacologica, non possono essere neutrali riguardo alle verità antropologiche e alla filosofia di base (cap. VIII). Vedremo le distinzioni tra psicoterapia e direzione spirituale: si affrontano i temi della sofferenza, della morte, della colpa, e di come riconoscere alcune manifestazioni soprannaturali. Si propone un esempio di esame di coscienza, come esercizio

⁴ Cfr. A.T. BECK, B. ALFORD, *Depression. Causes and Treatment*, Penn Press, Philadelphia 2009 (2), pp. 4-11.

pratico di riflessione per scoprire quello che ci allontana o ci avvicina a Dio e agli altri (cap. IX). Ci soffermeremo sulla libertà e sulla responsabilità in psicologia, e su fenomeni come la doppia vita (cap. X) e, infine, accenneremo al rapporto tra la salute mentale e il dono personale a Dio, nel discernimento vocazionale (cap. XI). Abbiamo cercato di privilegiare gli aspetti pratici: in diversi capitoli si offrono consigli utili dal punto di vista dell'aiuto spirituale dinanzi ai sintomi psichici e alcuni lineamenti per una possibile prevenzione e miglioramento della salute mentale e spirituale.

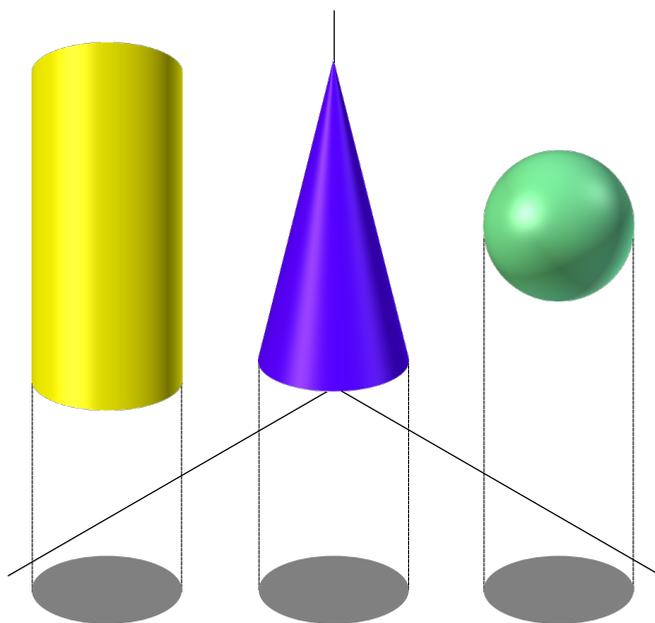
Quanto sia importante la psicologia, lo mostrano anche le statistiche. Si sa che circa una persona su tre ogni anno presenta dei sintomi psichici, quali brevi momenti d'ansietà o malessere in periodi di stress o disagi più prolungati nel tempo. Alcuni spariranno da soli in poco tempo, come un episodio influenzale. La malattia psichica vera è comunque molto frequente. La già menzionata depressione è la più importante causa d'incapacità medica negli Stati Uniti; circa la metà delle persone ha un membro della famiglia o un amico con una malattia psichica. D'altra parte, argomenti psicologici, come detto, si usano dappertutto. Che lo si desideri o meno, la psicologia entra nelle nostre case.

Come sfondo di tutti gli argomenti ci sarà la concezione dell'essere umano come unità e totalità. Si scrive riguardo al corpo, alla psiche, allo spirito, alle malattie psichiche e organiche, ecc., ma in realtà l'essere umano si comporta con una straordinaria unità, l'unità di una persona spirituale; ed è un *tutto*. Non è solo un composto di corpo, anima e spirito, ma tutto in uno, essendo lo spirito l'elemento unificatore.

La distinzione metodologica e concettuale, però, tra corpo, anima – psiche – e spirito, aiuta a capire alcuni atteggiamenti, sintomi, e interrelazioni; riesce, in modo teorico, a spiegare meglio come non tutti i fenomeni psichici siano riconducibili a processi neurofisiologici. Nella Genesi si trova questa *tripartizione*⁵. L'adopera anche san Paolo, che esorta i cristiani: «il Dio della pace vi santifichi fino alla perfezione, e tutto quello che è vostro, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo» (1 Ts 5,23).

⁵ Nella Genesi vengono adoperati i termini ebrei: *basar* (carne o corpo), *nèfesh* (anima, vivente) e *ruah* (spirito), benché si sottolinea di più l'unità con l'uso indistinto di *nèfesh* e *ruah*. È più frequente il concetto di organismo psico-fisico: cfr. P. VAN IMSCHOOT, *Théologie de L'Ancien Testament, tome II: L'homme*, Desclée & Cie, Tournai (Belgium) 1956, pp. 11-35. Gli psicologi tedeschi utilizzano con frequenza i termini: *Leib*, che indica il corpo dell'essere vivo; *Seele*, anima o psiche nel suo aspetto organico; e *Geist*, anima nel suo aspetto spirituale, esclusiva dell'essere umano. Questa visione non è incompatibile con quella che parla unicamente di corpo e anima.

L'uomo partecipa di queste tre dimensioni: quella corporea (somatica, organica); quella psichica riferita ai processi mentali, e infine quella spirituale. Non si può studiare a fondo l'essere umano senza tener presenti queste tre dimensioni, allo stesso modo non si può giudicare cosa sia un oggetto guardando soltanto l'ombra che esso proietta, secondo l'immagine utilizzata da Viktor Frankl: se si prendono solo i dati della biologia o della psicologia, si arriva facilmente a conclusioni parziali. Ad esempio, guardando soltanto l'ombra circolare proiettata su un piano di due dimensioni, non si sa se proviene da una sfera, da un cono o da un cilindro⁶. Non si può fare uno studio serio a partire da un'unica dimensione dell'essere umano.



Ontologia dimensionale

La persona umana ha una straordinaria dignità poiché è stata creata ad immagine e somiglianza del suo Fattore, il quale la chiama a condividere la Sua eterna felicità. Proprio qui si trova «la ragione più alta della dignità dell'uomo», nella «sua vocazione alla comunione con Dio»⁷. Ogni persona che viene al mondo è unica e originale. Porta con sé tante caratteristiche ereditate dai genitori,

⁶ Cfr. V. FRANKL, *Logoterapia e analisi esistenziale*, Morcelliana, Brescia 1972, p. 55: chiama questo fenomeno «*Ontologia dimensionale*».

⁷ *Gaudium et spes*, n. 19; cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 27, 2.

ma non eredita lo spirito. Il figlio è una nuova persona, un “Io” irripetibile. Con la nascita viene alla luce un *tu* in relazione con l’altro. Allora questo spirito, cosa è? Non si vede, ma non per questo è irreali, infatti si vedono i suoi atti. L’organismo psico-fisico umano è limitato e tante volte non si riesce a scorgere in pienezza lo spirito, perché la sua *capacità d’espressione* è sempre parziale, finita e limitata.

In breve, la persona è un individuo e la sua unità non si rompe mai, nemmeno nella psicosi in cui possono verificarsi certe scissioni dei complessi associativi ma non della persona stessa. È totalità in quanto non può aggregarsi né dissolversi in una comunità, né propagare se stessa. È esistenziale, dinamica e capace di trascendere se stessa. Sono illuminanti le parole di Kierkegaard: «L’uomo è spirito. Ma cos’è lo spirito? Lo spirito è l’io (...), l’uomo è una sintesi d’infinito e di finito, di tempo e di eternità, di possibilità e di necessità, insomma una sintesi»⁸.

La persona spirituale e corporea, unica e irripetibile, vive in un mondo materiale, ma aspira ad una realtà trascendente che la supera. È chiamata a comprendere la sua vita come missione e a mettersi in relazione con Colui che affida la missione. L’essere finito e limitato che si sa creatura cerca l’infinito, l’assoluto, il creatore. Nei suoi processi mentali o psicologici si rispecchia la tendenza verso Dio, come pure la sua innata capacità di rifiutarlo, in quanto essere libero. Gli psicologi contemporanei analizzano spesso questi rapporti e, pur mantenendo un approccio medico neutrale, in molti pensano che la religiosità sia essenziale e connaturale all’essere umano: *anima naturaliter religiosa*⁹. Studiare la psicologia nella vita del cristiano significa prendere in considerazione questo assunto e volgere lo sguardo a una persona, Cristo, per vivere pienamente la propria esistenza e sviluppare le capacità umane. Già nel II secolo d.C., Tertulliano aveva detto che l’anima umana, per sua natura, tendeva a Cristo: «*anima naturaliter christiana*»¹⁰.

Ma non si può tendere a Cristo, senza tendere agli altri essere umani, senza uscire da sé verso tutti, in particolare verso coloro che ne abbiano più bisogno. Questa tensione è una delle note particolari della vita cristiana sottolineata da Papa Francesco¹¹, e un importante fattore che contribuisce alla salute. Senza

⁸ S. KIERKEGAARD, *La Malattia Mortale. Saggio di psicologia cristiana per edificazione e risveglio di Anti Climacus*, in *Opere* (a cura di C. Fabro), Sansoni, Firenze, 1972 (pp. 619-692), p. 625.

⁹ Cfr. V. FRANKL, *Alla Ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano 1990, pp. 113-126.

¹⁰ TERTULLIANO, *Apologeticum*, XVII, 6, in *Corpus Christianorum. Series latina*, I, Brepols, Turnholti 1954, p. 117: la frase intera è: «*O testimonium animae naturaliter christianae!*».

¹¹ Cfr. FRANCESCO, *Omelia nella Santa Messa d’inizio del Ministero petrino*, 19 marzo 2013; e

dimenticare le forze inconscie che indubbiamente influiscono sulle nostre scelte, atteggiamenti e atti, abbiamo la possibilità di incrementare il nostro rapporto di amore e di servizio a Dio e agli altri, dimenticandoci di noi stessi. Nei diversi capitoli non mi soffermerò ampiamente sui condizionamenti non consapevoli del nostro agire, o su altri aspetti della *psicologia del profondo*. Darò più spazio alla normale vita cosciente di chi cerca di esaminare senza paura le profondità del cuore, con l'aiuto della grazia e delle virtù. Nel flusso della nostra coscienza, infatti, si muovono i significati che diamo alle cose, agli eventi, agli altri e a noi stessi, i pensieri che dominano la nostra mente e qualche volta ci abbattono, la nostra preghiera di supplica, di perdono e di adorazione. Per questo ci sembra utile rimanere il più possibile in questa *ricca superficie*, spesso dimenticata. Non ho alcuna pretesa di dire tutto né proporre idee condivise da tutti, ma di presentare alcune riflessioni aperte al dialogo e a ulteriori approfondimenti e verifiche.

Per finire vorrei esprimere in modo particolare la mia gratitudine al professor Joan Baptista Torelló (1920-2011), psichiatra e sacerdote cattolico, teologo di spicco. Nato a Barcellona, Spagna, e morto a Vienna dove visse la maggior parte della sua vita. Le sue lezioni su *psicologia e vita spirituale*, presso l'Università della Santa Croce a Roma, e le sue numerose pubblicazioni sono state fondamentali per la struttura di questo lavoro. Ringrazio anche per i suggerimenti ricevuti da coloro che hanno letto il manoscritto, colleghi sacerdoti e medici, professori Francesco Russo e Pablo Requena, e i medici psichiatri Nicolò Crosa, Francisco Insa, Cristián Pizarro e Franco Poterzio. Infine, un ulteriore ringraziamento a tutte quelle persone che mi hanno supportato nelle altre attività relative alla stesura del testo: Vincenzo Arborea, Francesc Castells, Vicente de Castro, Felice Masini e Isabel Zegers. Voglio infine ringraziare l'Ufficio Pubblicazioni della Pontificia Università della Santa Croce per l'attento lavoro di redazione effettuato sul testo.