

Dal vivere passivamente al vivere appassionati: la sfida educativa

Vincenzo Percassi*

Abstract

L'educazione della libertà responsabile, in un contesto multiculturale e spesso fluido come quello attuale, esige un metodo che parta dall'esperienza del soggetto e che arrivi all'integrazione delle diverse dimensioni della sua persona: quella razionale, quella emotiva e quella volitiva. L'articolo propone un metodo di "rilettura delle esperienze e delle decisioni" che favorisca l'ottenimento di tali obiettivi cercando di riconoscere e valorizzare in esse i seguenti punti: il riconoscimento di un bene concreto, la capacità di riconoscere alternative e costi impliciti nella scelta, la presenza di una triplice apertura: a sé stessi, agli altri e all'orizzonte dei valori assoluti. La presenza di questi fattori normalmente genera a livello affettivo i sentimenti di contentezza e di fierezza, che a loro volta sostengono la determinazione a portare avanti le proprie decisioni seguendo una pianificazione realistica, perseverando fedelmente fino alla fine, usando i mezzi appropriati.

The education of responsible freedom, in a multicultural and often fluid context like the current one, requires a method that starts from the subject's experience, and then aims at the integration of the different dimensions of his person: the rational, the emotional and the volitional. The present article proposes a method of "reviewing experiences and decisions" which favors the achievement of these objectives by trying to recognize and enhance the following points: the recognition of a concrete good inherent in any decision, the ability to recognize alternatives and costs in the decision taken, the presence of a threefold openness: to oneself, to others and to the horizon of absolute values. These factors normally awaken in the subject the feelings of contentment and pride. The latter, in their turn, enhance the determination of the subject to carry out one's decisions following a realistic planning, persevering faithfully to the end, using the appropriate means.

* Sacerdote e psicologo.

Parole chiave: esperienza, integrazione dimensioni, educazione

Keywords: experience, integration of dimensions, education

Educare a partire dall'esperienza

Marco e Daniela discutono animatamente circa l'atteggiamento migliore da tenere nei confronti del loro figlio adottivo Yuri che, poco dopo aver compiuto i 18 anni, si è dichiarato omosessuale e rivela di aver già avuto relazioni con altri ragazzi più grandi di lui. I pensieri e le opinioni si intersecano: normalizzare la situazione, appoggiarlo in tutto, contraddirlo con fermezza, oppure suggerirgli un accompagnamento psicologico. Daniela ritiene che in fondo il suo è solo un altro modo di esprimere la propria affettività. Marco obietta che Yuri già da piccolo trovava il colore della sua pelle inaccettabile e protestava di voler avere "la pelle bianca"!

Cosa rende un desiderio o una sensazione soggettiva un'aspirazione legittima da assecondare? Il dibattito si prolunga senza arrivare ad un vero consenso. Anzi la discussione si anima ancora di più perché alla fine si tratta di decidere chi parlerà con Yuri, in quali termini, in che occasione, in vista di cosa.

Il caso appena descritto è in un certo senso emblematico perché mette in luce alcune caratteristiche di quella che oggi è una sfida particolarmente complessa e che può definirsi come la "sfida educativa". È ancora possibile trasmettere qualcosa di "saldo e affidabile", specie ad una generazione più giovane che vive in una società sempre più pluralista e multiculturale? Senza contare il fatto che alcuni descrivono l'età attuale come l'era della «post-verità». L'era in cui le opinioni soggettive o il parere della maggioranza, specialmente nel campo dei social media, tendono a sostituire la competenza più imparziale e informata degli esperti e la preoccupazione per le verità assolute¹.

È possibile, dunque, elaborare una metodologia di aiuto e di stimolo che, pur nel contesto di un pensiero fluido e pluralista, non rinunci a educare la persona a cercare ciò che, tra tante opzioni, costituisce il bene più grande e a farlo coniugando insieme responsabilità e libertà?

¹ Cfr. T. Nichols, *La conoscenza e i suoi nemici. L'era dell'incompetenza e i rischi per la democrazia*, Luiss, Roma 2018.

Rispondere a questa sfida implicherebbe una lunga e laboriosa riflessione, nonché un approccio pluri-disciplinare, in quanto essa ha implicazioni anche filosofiche e antropologiche². La riflessione che segue ha uno scopo più limitato. Intende semplicemente evidenziare un metodo “di rilettura delle decisioni”³ che favorisca, nell’ambito di una relazione di aiuto, la crescita del soggetto nella direzione della libertà responsabile. Si rimanda, invece, ad uno studio più approfondito l’esame delle diverse e complesse problematiche relative allo sviluppo e quindi all’educazione della libertà della persona considerata nella sua triplice dimensione corporea e psico-spirituale⁴.

La tesi fondamentale del nostro approccio è la seguente: il metodo educativo che valorizza la libertà dell’altro deve partire dall’esperienza, aiutare il soggetto a rileggerla in maniera esaustiva ed approfondita e quindi rimandarla all’esperienza stessa, arricchito da una percezione di essa che gli permetta di affrontarla con più libertà e responsabilità e quindi con più amore.

Partiamo dunque da una definizione funzionale del valore. Potrebbe essere la seguente: il valore è ciò che il soggetto sceglie a partire dalle sue energie autonome (non per costrizione o paura o per un qualche vantaggio esclusivamente individuale, ma per una decisione consapevole), quindi responsabilmente, e che egli mette in opera in vista di un bene riconosciuto, in vista, cioè, di qualcosa che preserva o promuove la vita nella sua integralità.

Si tratta allora di riportare l’attenzione del soggetto sulle decisioni che ha preso, in modo tale da aiutarlo a riconoscere quale è il grado di autonomia che questi vi ha saputo esprimere. Lungo un continuum che va dall’impulsività irresponsabile (faccio quello che mi pare e piace) all’estremo opposto della sottomissione passiva o compiacenza (faccio quello che mi dici solo per evitare problemi), le decisioni autonome sono quelle che riescono a convogliare sia la spontaneità che l’obbligazione nella direzione della libertà responsabile. Quando, in altre parole, il soggetto fa semplice-

² Cfr. L.M. Rulla, *Antropologia della vocazione Cristiana*, vol. 1, EDB, Bologna 1997, pp. 109-154.

³ Il metodo è stato sviluppato da Jeannine Guindon e dall’Istituto di Formazione Umana Integrale di Montreal da lei fondato.

⁴ V. Percassi, *L’educazione della libertà*, EDB, Bologna 2021, pp. 101-113. L’educazione della libertà del soggetto deve tener conto dei diversi livelli di integrazione psichica che la persona persegue nel corso del suo complesso processo di sviluppo: prima persegue la sua autonomia corporea, quindi quella psichica e finalmente quella morale.

mente quello che vuole, egli sta impiegando energie fluide che esprimono la sua libertà, ma non chiamano in causa la sua responsabilità e la sua capacità di superamento di sé. Al contrario, quando egli, per obbligo o paura o anche solo per convenienza, fa “quello che non vuole”, senza crederci, egli sta impiegando delle energie legate, represses, che, anche qualora lo tenessero ancorato alle sue responsabilità, non gli permettono di esprimere la sua libertà decisionale. Per esprimere tale libertà la persona deve imparare a educare le sue energie fluide (faccio quello che voglio) e le sue energie legate (sono obbligato a fare quello che non voglio) nella direzione dell'autonomia (voglio quello che faccio), attraverso decisioni che integrano libertà e responsabilità. Sono piccole decisioni che il soggetto prende non per abitudine, dovere o convenienza ma in vista di qualcosa che per lui conta, anche se nessuno lo esige, lo nota o lo imita. Il processo di rilettura delle decisioni che è descritto di seguito vorrebbe essere uno strumento per aiutare la persona a perseguire questo obiettivo di integrazione.

Le decisioni da richiamare all'attenzione del soggetto sono innanzitutto quelle coerenti con i valori da lui proclamati, quelle cioè che esprimono le sue forze, e non le sue debolezze o inconsistenze. Di solito, si tende a fare il contrario: per evidenziare il divario fra ideale e realtà si punta il dito sulle contraddizioni. Qui si propone, invece, una inversione di rotta. Si tratta di aiutare il soggetto a «prendere gusto» del fatto che egli è capace di scegliere un bene e quindi un valore. Tale riconoscimento, infatti, genera una risonanza affettiva positiva che permette al soggetto di “lasciarsi toccare” dal valore che le sue scelte hanno espresso. Questa esperienza affettivamente gratificante, a sua volta, lo renderà capace di ripetere le sue scelte, di perseguirle con sempre maggiore facilità e di affrontare in maniera attiva e responsabile situazioni della sua vita sempre più complesse.

Proviamo allora a rivedere nei dettagli il processo per il quale la persona impara a riconoscere ciò che può costituire un valore per la sua vita e a sceglierlo responsabilmente.

La dimensione cognitiva: riconoscere il valore

È subito evidente che nel rendere operativo un valore intervengono vari fattori. Anzitutto vi è un fattore strettamente razionale. Si tratta cioè di conoscere il contenuto del valore e di riconoscersi in esso. In tal caso il valore funziona come un polo di attrazione o come una stella che indica la direzione nella quale investire le proprie energie decisionali. Ricono-

scere i valori, dunque, è essenziale per orientare i propri interessi e le proprie motivazioni. Ora sarebbe probabilmente uno sforzo vano quello di convincere Yuri, il protagonista del nostro esempio, di quale sia il valore astratto di cui tener conto nel caso specifico del suo orientamento sessuale. L'educatore partirà, invece, da alcune piccole decisioni quotidiane nelle quali Yuri si è sentito attivo, responsabile, protagonista delle sue scelte. Queste scelte possono riguardare anche l'attenzione a prendersi cura di sé e dell'ambiente, l'esercizio fisico, la pianificazione dei tempi, tutte cose che possono fare risaltare la capacità del soggetto di esprimere "autonomia". L'educatore, allora, cercherà di fargli notare come queste sue decisioni che "lo fanno star bene" hanno attivato la sua capacità cognitiva secondo tre direzioni o modalità fondamentali:

1. Quando Yuri sceglie qualcosa in maniera veramente autonoma, senza il condizionamento di altri o di fattori esterni, egli sceglie ciò che ha riconosciuto come un "bene concreto"⁵. In altre parole, egli sceglie qualcosa non semplicemente perché gli piace o «gli va», e neppure semplicemente perché ha paura, si sente obbligato, si sente condizionato, ma piuttosto perché ciò che sta scegliendo ha un significato per lui, si armonizza con il senso che egli vuol dare alla sua vita, risponde ai desideri profondi del suo cuore. Yuri, in questo caso, dovrà essere aiutato a rendersi conto, a partire dalla sua esperienza quotidiana, che quelle volte in cui ha rischiato di scegliere non semplicemente il piacere oppure il quieto vivere, ma qualcosa che per lui "valeva", aveva rilevanza, esprimeva una responsabilità, egli né è uscito "cambiato"; più sicuro rispetto alle sue paure o esitazioni. Più forte della sua pigrizia o della sua noia. Più attivo.

A questo punto Yuri si renderà conto che, ogni qual volta egli riflette su un bene concreto, anche in cose molto piccole, e decide di sceglierlo responsabilmente, egli si pone in un atteggiamento "attivo" nei confronti della situazione e mobilita le sue energie e capacità. Al contrario, finché si limita a lasciarsi portare semplicemente dalla spontaneità oppure dal semplice desiderio di gratificazione immediata di un qualsiasi bisogno egli rimane "passivamente" condizionato dalla sua emotività che può esprimersi come piacere o come dovere, come paura o come abitudine

⁵ Vorrei sottolineare l'importanza del fatto che si parli di un bene concreto piuttosto che astratto. Il bene concreto, infatti, tiene conto della situazione specifica, della gradualità con cui un valore si implementa, delle circostanze concrete che spesso ne limitano l'efficacia oppure la piena e ideale realizzazione, delle persone con i limiti legati alle loro personalità, alla loro età e condizione ed alla loro situazione.

ma che in ogni caso limita la sua libertà. Yuri, in tal caso, si muoverà solo «nell'orizzonte ristretto dell'interesse immediato». Non potrà “andare oltre” perché l'emotività non riflessa è normalmente focalizzata sul “bene conveniente” e non sul “bene più grande”, sull'autogratificazione e non sull'auto-trascendenza, sul facile e non sul necessario.

La “partecipazione attiva” in una decisione, invece, implica che la persona sia capace di darsi degli obiettivi consapevolmente scelti e in armonia con il suo progetto di vita, anche senza un controllo esterno, e che sia capace di evitare il male anche senza la paura di punizioni esterne. Ognuno insomma può diventare l'eroe della propria storia, anche in circostanze molto semplici e quotidiane, se solo impara a scegliere non semplicemente ciò che gli piace e di cui “ha voglia” e nemmeno semplicemente ciò che lo obbliga e non può evitare ma anche e soprattutto ciò che ha un senso per lui e quindi coinvolge, allo stesso tempo, la sua responsabilità e la sua libera iniziativa.

Per aiutare Yuri a riconoscere il bene concreto che cercava nella sua decisione gli si domanda: cosa volevi ottenere concretamente? Cosa ti fa dire che ciò che hai ottenuto è un bene? Come chiameresti il valore espresso da questo bene? In che senso esso è in linea con il tuo ideale di vita? Cosa dice *del valore della tua persona* quello che hai fatto?

2. Un secondo fattore che il metodo della “rilettura delle decisioni” cerca di mettere in luce per imparare a scegliere che cosa costituisce un valore per la propria vita, riguarda le alternative ed i costi connessi con ogni decisione genuinamente autonoma. Affinché, infatti, una decisione sia effettivamente espressione non di una semplice preferenza personale, ma di un valore oggettivo, è necessario che nel prenderla il soggetto abbia riflettuto sulle possibili alternative, le abbia confrontate tra loro ed abbia accettato di pagare un certo costo per portare a compimento la decisione presa, rinunciando ad altre possibilità pure attraenti. Ciò, ovviamente, non implica che una scelta spontanea e non costosa non possa essere motivata da un valore. Significa soltanto che, laddove il soggetto si trova a dover esercitare un certo discernimento tra due o più alternative e quindi a considerare non solo i benefici ma anche eventuali costi e rinunce, allora è più sicuro che questi si coinvolga attivamente e responsabilmente nella decisione presa. La rilettura delle decisioni, dunque, dovrà sollecitare il soggetto ad interrogarsi: di che cosa hai tenuto conto nella tua decisione? A cosa hai saputo rinunciare? Cosa ti ha portato ad accettare la rinuncia? Quali ostacoli hai affrontato?

Si tratta, insomma, di aiutare il soggetto a riconoscere che, nella fatica del discernimento e nell'accettazione delle rinunce, egli ha espresso delle "forze" (riflessione, temperanza, creatività, iniziativa, attenzione etc.) e che queste forze attivano la sua voglia di crescere. Nel caso di Yuri, si diceva, la rilettura si focalizzerà su decisioni quotidiane che non sono immediatamente connesse con l'esercizio della sessualità. Gli si può, non di meno, suggerire che è possibile considerare delle alternative anche nelle scelte che toccano la dimensione della sessualità e che è importante che anche in quelle scelte egli si riconosca sufficientemente libero, sia prima che dopo la scelta. In particolare, gli si può chiedere se ha mai provato a dire qualche "no" a sé stesso nell'area specifica della sessualità e con quali conseguenze per sé e per la relazione. In fondo scoprire che si è capaci di dire un "no" a certe possibilità dà valore al "sì" che eventualmente uno può dire allo stesso tipo di possibilità in un'altra circostanza.

3. Il terzo e forse più importante fattore che il metodo della rilettura evidenzia per aiutare il soggetto a crescere nella sua libertà e nella sua capacità di amare è dato dal "grado di apertura al bene" che questi ha saputo esprimere. Quando, infatti la persona sceglie un bene concreto, normalmente tiene conto del *proprio* bene, ma in armonia con *quello dell'altro*. Una scelta fatta solo per sé stessi o anche solo per gli altri, senza considerazione per la propria salute, la propria disponibilità di tempo etc. è quanto meno ambigua. Una scelta motivata dal bene concreto è riconoscibile, dunque, proprio dal delicato equilibrio che essa riesce ad esprimere tra l'apertura a sé stessi e l'apertura all'alterità. Occorre sottolineare, del resto, che vi è una fondamentale armonia tra queste due aperture. «Scegliere in termini di un sano amore per sé stessi non significa accontentare sé stessi in ogni cosa. Quando amo me stesso io amo il mio destino, non la sola situazione presente. Amo le mie capacità espresse al loro meglio, non semplicemente quello che conosco già o che so già fare. Amo di crescere e di superarmi, non semplicemente di vivere indisturbato. Amo di essere vero e di sperimentarmi capace di costruire relazioni e progetti significativi, non di salvare apparenze e di evitare ogni sforzo e coinvolgimento. Amare sé stessi, insomma, implica amare tutto ciò che espande la propria personalità nella direzione di orizzonti sempre più inclusivi di apertura universale. Del resto, anche quando scelgo di rilassarli e di prendermi cura di me stesso, se non voglio finire per annoiarmi, dovrò chiedermi se l'attenzione ai miei bisogni sia tale che mi permetta di rimanere comunque orientato al senso che voglio dare alla mia esistenza e al mio progetto di vita. Posso,

dunque, imparare a riposare senza trascurare i miei doveri, a divertirmi senza compromettere la mia capacità di auto-possesto, a soddisfare un desiderio senza diventare negligente e distratto verso le aspettative degli altri, a salvare almeno in una certa misura e per quanto possibile l'apertura all'altro anche qualora la situazione mi obbligasse a dare precedenza a un mio impegno personale o a un amore più grande»⁶.

La considerazione del proprio bene e di quello altrui, tuttavia, non esprime ancora il massimo grado di apertura. Non è possibile scegliere un bene senza tener conto, non solo di ciò che è importante per me o per l'altro, ma anche di ciò che è importante in sé stesso: la giustizia, la verità, l'amore etc. Non è difficile, per esempio, notare la differente qualità di servizio che può essere espressa da un impiegato pubblico in un ospedale o in una scuola, a seconda che la sua motivazione sia centrata solo sul guadagno (apertura a se stessi) oppure anche sull'interesse del cliente (apertura all'altro) oppure, ancora, su un'ideale di vita caratterizzato dal senso di dedizione e di responsabilità (apertura all'assoluto). Un tale discorso non implica, necessariamente, un'apertura consapevole a un Dio personale. Esso indica, tuttavia, che la motivazione e la disponibilità a prendere in considerazione un orizzonte di valori più vasto di quello legato ai propri interessi personali o anche solo agli interessi di un gruppo con cui ci si sente più affini fa la differenza. In pratica, quanto più vasto è l'orizzonte di apertura – non solo a me stesso, non solo agli altri, ma anche a Dio o ad un valore massimamente oggettivo – tanto più radicata nell'interiorità della persona sarà la motivazione e tanto più universalizzabile, quindi, la scelta fatta e il valore in essa espresso⁷. Il metodo della rilettura, dunque, aiuta il soggetto a chiedersi: cosa ti sembra di aver ottenuto per l'altro? In che modo ciò ha fatto crescere anche te? Riconosci in quello che hai fatto anche un valore universale? Cosa dice tutto ciò della tua capacità di amare? In che senso la tua scelta è in armonia con la tua fede? Tornando al caso di Yuri, egli imparerà a riconoscere come si esprime questa triplice apertura innanzitutto nelle sue decisioni che riguardano semplici attività

⁶ V. Percassi, *L'educazione della libertà*, cit.

⁷ «Anche il non credente per rimanere obbediente a ciò che è assolutamente vero e giusto, dovrebbe agire "come se Dio esistesse"; dovrebbe riconoscere cioè in sé stesso l'esistenza di una dimensione che sta al di sopra della sua soggettività, e quindi la chiamata a cercare ciò che lo supera e non semplicemente ciò che lo accontenta». J. Ratzinger, *Conferenza in occasione del conferimento del premio S. Benedetto per la promozione della famiglia e della vita in Europa*, Subiaco 1 aprile 2005.

quotidiane. Si può presupporre, non di meno, che tale esercizio di rilettura gli permetterà di acquisire una maggiore consapevolezza critica circa il fatto che anche nella sfera della sessualità esiste una diversa gradualità di apertura. Ciò che faccio solo per il mio piacere soggettivo non ha lo stesso sapore e lo stesso effetto di ciò che faccio tenendo conto dell'altro e delle sue attese. Analogamente, ciò che faccio in vista di una sintonia momentanea con un'altra persona, non ha lo stesso significato e lo stesso impatto sulla mia persona e sulla vita dell'altro di ciò che posso fare in vista di un impegno stabile e duraturo con qualcuno di cui mi sento responsabile e con cui condivido un progetto di vita o uno stesso orizzonte di valori.

Dimensione affettiva: Apprezzare

I passi sopra descritti per rileggere un'esperienza e in particolare una decisione autonoma del soggetto tenevano conto della sua capacità di riflessione e discernimento e quindi chiamavano in gioco soprattutto la dimensione razionale della sua persona.

Perché, tuttavia, il valore sia internalizzato e quindi diventi un'esigenza che spinge il soggetto all'azione dall'interno, è necessario che una seconda dimensione della sua persona sia coinvolta: quella affettiva. Di fatto, la dimensione razionale interagisce continuamente con la dimensione affettiva. Non di rado, infatti, una scelta può essere condizionata dalla paura, dal senso di obbligazione, dall'attrazione oppure dalla mira di un qualche vantaggio personale. Questo significa che la comprensione intellettuale del valore non è sufficiente a garantire che esso venga poi, di fatto, scelto dal soggetto liberamente. Perché il valore sia internalizzato questi dovrà innanzitutto cercare e trovare una certa integrazione tra ciò che pensa e ciò che sente, tra quello che riconosce come valido e quello che di fatto gli piace e lo attrae. In tal senso l'educazione della libertà del soggetto esige che questi sia aiutato, non solo a comprendere, ma anche ad apprezzare il valore, a percepirne cioè pienamente e correttamente la risonanza emotiva⁸ che esso può avere sulla sua persona.

Il metodo della rilettura presuppone che la persona per sua natura reagisce ai valori incontrati nell'esperienza con un movimento affettivo che è di attrazione oppure di repulsione a seconda dei casi. L'azione educativa

⁸ K. Wojtyła, *The acting person*, Springer, Berlin 1979 e M.B. Arnold (ed), *Feelings and Emotions: The Loyola Symposium*, Academic Press, New York 1970.

che mira a stimolare la libertà del soggetto dovrà aiutarlo a fare chiarezza su queste reazioni spontanee e a rivederle criticamente in maniera che la spontaneità non scada nell'arbitrarietà ma si allinei gradualmente con la responsabilità. Quest'ultimo punto è particolarmente importante e difficile da perseguire. In tal senso sarà necessario che l'educatore incoraggi il soggetto a non fermarsi mai alle sue reazioni emotive immediate, le quali proprio perché non riflesse, possono essere semplicemente istintive e quindi non possono offrire un criterio decisionale esaustivo. Idealmente, il soggetto dovrebbe darsi un po' di tempo per sottoporre le sue reazioni emotive primarie – sia le resistenze sia i facili entusiasmi – a una seconda valutazione che tenga conto di nuove motivazioni e ragioni emergenti soprattutto in relazione al senso ultimo che questi vuole dare alla propria vita. In particolare, l'educatore dovrà aiutare il soggetto a fare attenzione ad un fenomeno caratteristico di ogni processo decisionale, cui si è già accennato sopra. Quello cioè per il quale, ogni qual volta la persona ha saputo scegliere liberamente tra due alternative quella più costosa, essa si scopre “più forte”, più vitale, più determinata a perseguire un certo fine e quindi più capace nel tempo di acquisire delle competenze. In altre parole, quando una persona sceglie consapevolmente e liberamente un bene concreto, in linea con il proprio progetto di vita ed il proprio orizzonte di valori, essa si accorgerà che, anche se all'inizio la cosa poteva sembrare faticosa ed implicare dei costi, alla fine essa si rivela “affettivamente coinvolgente”. La scelta fatta, cioè, lascia il soggetto “fiero e contento” allo stesso tempo.

Naturalmente, più il valore in gioco è rilevante per la persona, più complessa e graduale sarà questa integrazione tra la dimensione affettiva e quella razionale di cui stiamo parlando. Alcune considerazioni ulteriori possono offrire qualche elemento chiarificatore a riguardo. Quando si dice che una decisione “autonoma” del soggetto dovrebbe lasciare quest'ultimo fiero e contento, occorre specificare tre cose. La prima è che questi deve riconoscersi fiero e contento nell'ambito di una stessa decisione. Decisioni che lasciassero il soggetto fiero ma non contento, oppure contento ma non fiero rivelerebbero, in tal caso, che è intervenuta una qualche ambiguità nel processo decisionale. Le due reazioni emotive di fierezza e di gioia, che toccano i bisogni affettivi fondamentali della persona – quello di stima e quello di affetto – si ritrovano unite solo quando il soggetto ha scelto qualcosa che può essere agevolmente integrata nell'orizzonte del suo progetto di vita e quindi nel suo sistema motivazionale. La seconda

cosa da tener in conto è che questa reazione di gioia e fierezza simultanee non emerge normalmente all'inizio della decisione ma alla fine e spesso soltanto dopo qualche tempo, una volta che magari il soggetto ha avuto modo di ripensare e rileggere la decisione o l'esperienza fatta. Può essere anzi abbastanza normale che all'inizio del processo decisionale, proprio e soprattutto quando questi intende scegliere qualcosa di prezioso e quindi anche di costoso, possano esservi sensazioni di timore, esitazione, fatica, resistenza, o magari perfino di umiliazione e vergogna.

La terza ed ultima cosa da tenere in conto è il fatto che quando si parla di un sentimento di fierezza e contentezza non ci si riferisce alla sensazione estrinseca che altri possono suscitare con le loro lodi, il loro apprezzamento o la loro attenzione. La fierezza e la gioia che segnalano l'internalizzazione di un valore derivano da una reazione "intrinseca", che nasce cioè dalla considerazione di aver fatto qualcosa che dipendeva da me e che ha espresso il meglio di me stesso, anche se nessuno dovesse notarla, apprezzarla o anche solo dividerla.

La persona è invitata, dunque, a prendere le distanze da sé stessa e a rivedere le proprie azioni per rappresentarsi meglio in ciò che fa. È invitata, cioè, a trovare nelle sue azioni ciò che le appartiene e più precisamente ciò che descrive la sua partecipazione attiva, il suo modo particolare di dirigere l'azione, i suoi interessi, la sua determinazione ad affrontare gli ostacoli, le sue competenze: Cosa vedi in quello che fai? Cosa vedi nel modo in cui lo hai fatto? Cosa dice di te e del tuo modo di fare le cose? Cosa vedi che viene da te? Che cosa ti rende fiero delle tue decisioni e delle tue intenzioni? Come ti sentivi "nel tuo corpo" prima e dopo la decisione?⁹ Come ti sentivi affettivamente quando hai cominciato e quando hai concluso la tua azione? Cosa può aver favorito questa evoluzione dei tuoi sentimenti?

Anche il nostro Yuri dovrà imparare a riconoscere la colorazione affettiva positiva, il conseguente rilassamento corporeo e il sentimento di fierezza che si accompagnano alle sue piccole decisioni autonome di ogni giorno. Allora sarà forse pronto a riconoscere con più attenzione che anche nelle sue interazioni sessuali vi sono delle emozioni che lo abitano prima, durante e dopo. Si tratterà, allora, di aiutarlo a valutare se queste lo lasciano con la sensazione di aver agito in una modalità affettiva dominata

⁹ Una colorazione affettiva positiva si accompagna regolarmente al rilassamento muscolare.

da passività, imbarazzo ed umiliazione oppure, al contrario, da una modalità affettiva caratterizzata da “attività”, sicurezza e tenerezza¹⁰.

La dimensione volitiva: scegliere il valore in maniera stabile

Le considerazioni fin qui fatte suggeriscono che l'agire autonomo del soggetto e quindi l'educazione della sua libertà esigono l'integrazione tra la sua dimensione razionale (le ragioni della propria scelta) e quella emotiva (le risonanze o gli effetti delle sue scelte sulla sua interiorità). Anche tale integrazione, tuttavia, non garantisce ancora l'internalizzazione di un valore, cioè la stabile integrazione di quest'ultimo nel sistema motivazionale del soggetto.

L'esperienza lo conferma: abitudini ben consolidate, espressive di valori ben definiti e di una certa stabilità emotiva, possono rapidamente e facilmente dissolversi anche a causa di un semplice cambio di circostanze. Ad esempio, il nostro Yuri potrebbe senza troppo sforzo adattarsi alla cucina sobria ed alla disciplina esigente vissuta in un campo scout, trascinato dall'entusiasmo dello stare insieme e in pratica dalla mancanza di alternative. Poi, però, si ritorna a casa e, allora, quasi senza accorgersene, Yuri riprende le solite abitudini e perde il riferimento ai valori precedentemente vissuti. Lo stesso si potrebbe dire di qualsiasi persona che, magari a causa delle circostanze esterne, adotta per un certo periodo uno stile di vita austero ed impegnato ma ritrovandosi in circostanze meno “costringenti” si scopre, magari anche con sua propria sorpresa, di essere pigro, indolente, goloso, insomma schiavo di abitudini esattamente contrarie a quelle che credeva di avere acquisito.

Non è facile educare la volontà perché esiste in ogni persona umana, accanto alla tendenza a crescere e migliorarsi, quella opposta a preferire le scelte che garantiscono comodità, tranquillità e piacere. Il pericolo grave è che la tendenza a rimanere nella propria zona di conforto alla fine indebolisca talmente quella opposta ad impegnarsi, a rischiare, a provare qualcosa di più impegnativo da rendere il soggetto praticamente schiavo delle proprie abitudini¹¹. La libertà responsabile non nasce normalmen-

¹⁰ J. Nicolosi, *Shame and Attachment Loss: The Practical Work of Reparative Therapy*, IVP Academic, Downers Grove (IL) 2009.

¹¹ Anche l'esperienza spirituale mette in luce questa tensione tra l'ideale e la realtà: «non sempre faccio quello che voglio» (Rm 7,15).

te da un atto eroico occasionale ma è la conseguenza di piccole decisioni quotidiane *ripetute* che allenano il soggetto a rimanere orientato nella direzione della crescita: prendersi cura del proprio corpo e della propria stanza, completare i propri compiti di ogni giorno, alzarsi e coricarsi secondo orari regolari e salutari etc. Nel caso del nostro Yuri si tratterà fondamentalmente di aiutarlo a rendersi conto che anche lui può prendere delle decisioni che impegnano la sua volontà e che, se ripetute più volte, lo portano ad acquisire competenze nei campi più diversi della vita. Bisogna mettere in conto, naturalmente, la necessità di tempi lunghi e di esercizi non sempre spontanei di buona volontà. Solo le scelte ripetute molte volte e per un tempo prolungato portano all'internalizzazione di un valore.

Per incoraggiare il superamento della frustrazione che inevitabilmente accompagna la "ripetizione" di scelte che inizialmente non sono spontanee, il metodo della rilettura si focalizzerà non sui risultati esteriori, ma sulla fedeltà espressa nell'agire pratico; non sulla considerazione, cioè, degli effetti dell'agire, ma sulla qualità dei mezzi impiegati, su come si sono affrontate le difficoltà su quali erano le possibilità di intervento. Questo tipo di valutazione lascerà il soggetto fondamentalmente sereno e soddisfatto di sé anche dinanzi a possibili fallimenti e lo porterà, comunque, ad imparare qualcosa di utile per il futuro anche da situazioni difficili, limitanti o deludenti. La ripetizione, in fondo, oltre ad essere il metodo fondamentale per acquisire competenza in qualsiasi campo, è anche un ottimo fattore per educare sé stessi a tollerare la frustrazione e a rimandare la gratificazione. Se il nostro Yuri acquista consapevolezza di come è capace di valorizzare tale fattore nelle piccole responsabilità di ogni giorno, sarà nella condizione di riconoscere come anche nel campo della sessualità esiste un livello di frustrazione ottimale dell'impulsività che gli offre più libertà e che migliora la qualità delle sue relazioni.

Ma è la forza del valore che attrae e porta a sceglierlo sempre più spesso e più facilmente, oppure è la scelta ripetuta del valore che lo chiarifica e lo rende sempre più attraente? Probabilmente, come si è già notato sopra, il processo è circolare. Quanto più un valore è chiaro ed evidente tanto più facilmente tende ad attivare la volontà del soggetto di sceglierlo. D'altra parte, quanto più la volontà del soggetto si esercita a scegliere un valore che inizialmente non appare così attraente per sé stesso (si pensi per esempio all'osservanza della castità tra fidanzati), tanto più il valore stesso si chiarifica e rivela i significati profondi di vita e di bene che esso incarna.

Bibliografia

- Arnold M.B. (ed.), *Feelings and Emotions: The Loyola Symposium*, Academic Press, New York 1970.
- Guindon J., *Les étapes de la rééducation*, Science et culture, Paris 1996.
- Nicolosi J., *Shame and Attachment Loss: The Practical Work of Reparative Therapy*, IVP Academic, Downers Grove (IL) 2009.
- Percassi V., *L'educazione della libertà*, EDB, Bologna 2021.
- Rulla L., *Antropologia della vocazione Cristiana*, vol. 1, EDB, Bologna 1997.
- Tan E.L., *The clarification and integration of values*, Julie M. Borje, Manila 1989.
- Wojtyła K., *The acting person*, Springer, Berlin 1979.