

IL TEMA DEL CRE-GREST

Approfondimento tematico sulle EMOZIONI a cura di Claudio Avogadri e Dalila Raccagni¹

Il cuore è il protagonista indiscusso di almeno metà della letteratura mondiale e, in genere, è l'ispiratore di tutte le più belle creazioni artistiche prodotte nei secoli.



Raccontando della vicenda del Gobbo di Notre Dame, V. Hugo dà voce all'amore folle per Esmeralda che travolge l'arcidiacono Frollo – il cattivo della storia, quello magrino e insopportabile del cartone animato:

Nel frattempo l'incantesimo agiva a poco a poco, la tua danza mi turbinava nel cervello, sentivo il misterioso maleficio compiersi in me, tutto ciò che avrebbe dovuto restare vigile si addormentava nella mia anima [...]. A un tratto, ti mettesti a cantare. Che potevo fare, miserabile? Il tuo canto era più affascinante ancora della danza. Volli fuggire. Impossibile. Ero inchiodato, ero radicato al suolo.

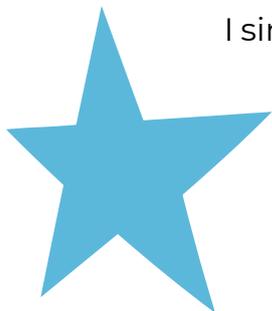
[...] Sì, da quel giorno ci fu in me un uomo che non conoscevo. Volli usare di tutti i miei rimedi, il chiostro, l'altare, il lavoro, i libri. Follia!

[...] Lo sai fanciulla, che cosa ormai io vedevo sempre tra il libro e me? Te [...].

Non potendo sbarazzarmene, udendo sempre la tua canzone ronzarmi nella testa, vedendo sempre i tuoi piedi danzare sul mio breviario, sentendo ogni notte in sogno il tuo corpo sciogliere sulla mia carne, volli rivederti, toccarti, sapere chi eri, vedere se ti avrei ritrovata simile all'immagine ideale che di te mi era rimasta, infrangere, forse, il mio sogno contro la realtà.

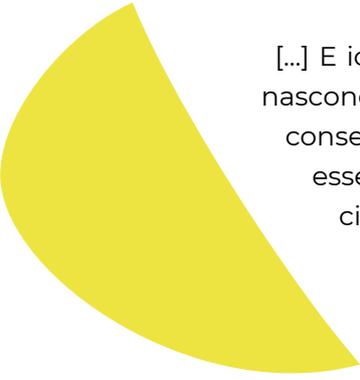
[...] Ti cercavo. Ti rividi. Sventura! Quando ti ebbi vista due volte volli rivederti mille, volli rivederti sempre. Allora – come arrestarsi su quella china dell'inferno? – allora non appartenni più a me stesso. L'altro capo del filo che il demonio mi aveva legato alle ali l'aveva annodato al tuo piede. Divenni vago ed errante come te. Ti aspettavo sotto i portici, mi appostavo all'angolo delle strade, ti spiavo dall'alto della mia torre. Ogni sera, io rientravo in me stesso, più affascinato, più disperato, più stregato, più perduto!²

I sintomi d'amore cominciano con il batticuore, e in generale con la sensazione di essere in preda a una forza più grande di noi, che scombina i nostri piani, ribalta le nostre priorità, oscura la nostra lucida razionalità. Nulla, nemmeno la volontà, può opporsi alla potenza del sentimento. E gli esiti di questa tempesta, in alcuni casi, possono contemplare anche la completa perdita di se stessi. A Frollo è successo proprio di perdersi: non ha capito cosa portava nel cuore, non è stato capace di ospitarlo nella sua vita, e l'amore si è trasformato in follia distruttiva:



1 Teologo della Diocesi di Bergamo e pedagoga collaboratrice dell'Università Cattolica del Sacro Cuore

2 V. Hugo, *Notre dame de Paris*.



[...] E io ti avrò. Non mi vuoi come schiavo e mi avrai come padrone. Ti avrò. Ho un nascondiglio in cui ti trascinerò. Tu mi seguirai, bisognerà pure che tu mi segua, o ti consegnerò! Devi morire, bella, o essere mia!, essere del prete!, essere dell'apostata!, essere dell'assassino!, da questa notte, capisci! Suvvia!, un po' di gioia! Suvvia!, baciami, folle! *La tomba o il mio letto!*³

È importante domandarsi perché la teologia cristiana e la pastorale dovrebbero interessarsi al mondo instabile delle emozioni.

Anzitutto per non perdersi, come è successo a Frollo. Ma soprattutto perché il batticuore può essere l'inizio di un meraviglioso incontro: quello con se stessi, prima, e quello con Dio, poi.



Da quando abbiamo cominciato a scrivere sui manuali che viviamo nell'epoca della postmodernità, ci siamo abituati a condannare l'emozionalismo, considerato come una delle distorsioni più tipiche dell'esperienza di fede. Le emozioni, infatti, sono un materiale troppo ballerino per potervi fondare sopra un cammino di discepolato, troppo volatili per resistere alla fede quotidiana, fatta di *routine* e di tanti momenti di deserto.

Proprio per questo, progettare un'esperienza di Cre-Grest sulle emozioni potrebbe sembrare una follia, o comunque una sfida: la nostra convinzione, infatti, è che sia non solo possibile, ma anche doveroso comprendere il ruolo effettivamente svolto dal vissuto psico-emotivo in ordine all'esperienza di fede, perché altrimenti "le mancherebbe un pezzo".

Non abbiamo tempo di scandire un'argomentazione accurata in ogni passaggio, per cui ci soffermeremo sul pensiero fondamentale alla base di questa proposta: educare e alfabetizzare il mondo fisico-emotivo rappresenta per il cristiano il presupposto necessario per vivere *integralmente* e *autenticamente* l'esperienza di Dio.

Dare cittadinanza al nostro mondo emotivo e lasciare che dialoghi serenamente e senza rimozioni con la nostra testa significa innanzitutto permetterci di accedere pienamente alla verità di noi stessi. Troppo spesso (anche a livello spirituale) abbiamo considerato le passioni come un «materiale scomodo», che ci distoglieva dai nostri propositi chiari e distinti, ma soprattutto dalla purezza di un cammino di fede che non ammetteva alti e bassi.

I passi fatti nelle scienze umane e nello studio dell'antropologia teologica ci permettono oggi di ripensare e accogliere il ruolo svolto dalle emozioni nella dinamica dell'atto di fede, perché lo sforzo di codificare e integrare questi movimenti interiori è essenziale per accedere al cuore della nostra identità e capirci fino in fondo con verità. Da questo punto di vista, le emozioni costituiscono il nostro modo unico e singolare per sentire cosa ha da dirci il mondo fuori di noi e, che lo vogliamo o no, la porta di accesso al cuore di noi stessi non può prescindere da questo sottosuolo. Se ci appoggiassimo solo alla testa, potremmo rischiare di rendere parziale – se non addirittura distorta – la nostra esperienza del mondo; al contrario, il contributo delle emozioni, proprio perché non è «governato» dalla nostra regia mentale, apre la possibilità di scoprire e far emergere una parte importante di noi e di rivelarci una parte di mondo che non avevamo considerato.

Spesso, ad esempio, nel tentativo di essere dei bravi cristiani, sperimentiamo un conflitto tra il dovere di perdonare e il nostro sentire interiore, che spesso ci comunica con chiarezza: «non sono disposto a perdonare quella persona». Di fronte a questi vissuti, possiamo decidere di ignorare completamente i nostri sentimenti, agendo in maniera forzosa e alienante con noi stessi, oppure di ascoltarli, accettando magari di non saper perdonare o amare i nostri genitori e



lavorando con tenerezza per favorire un processo – senz'altro più lungo e parziale – di riconciliazione profonda.

Accogliere il proprio vissuto emotivo, quindi, significa cristianamente obbedire alla complessità di quello che siamo e, in fondo, onorare la ricchezza della nostra creaturalità, lasciando che proprio il mondo delle nostre passioni interiori ci istruisca su chi siamo davvero e – magari – ci permetta di accedere alla verità del nostro nome. Proprio per questo, senza un autentico lavoro di alfabetizzazione profonda, non è possibile nessun discorso vocazionale: permettendoci di accedere alla verità di noi stessi, le emozioni attivano anche il canale comunicativo affinché Dio possa davvero parlare alla nostra vita. Diversamente, il nostro discepolato potrebbe incorrere in pericolose “fake-lives”: a volte ci impegniamo in lavori o progetti di vita pensando che siano le «scelte giuste», semplicemente perché mantengono inalterato il nostro vissuto emotivo e non ci accorgiamo che, in questo modo, stiamo semplicemente mettendo a tacere le nostre voci interiori (giudicate “scomode” dalla nostra razionalità efficientista, quindi da non ascoltare), condannandoci a una vita infelice. Al contrario, l'ascolto coraggioso di ciò che abita in noi può dare avvio a meravigliosi cammini di vocazione, autentici nella misura in cui siamo davvero noi a sceglierli e non le nostre paure.

UNA DEFINIZIONE DI EMOZIONE E UNA SUA DECLINAZIONE PEDAGOGICA

Per tenere il filo rosso con lo scorso anno pastorale e l'esperienza del Cre-Grest vissuta intorno all'esperienza del gioco, ricordiamo che tra gioco ed emozioni c'è un legame. Lo si può ritrovare anzitutto dal lessico usato per definire questa esperienza vitale, che ha alla base il *movimento*, proprio come il gioco. Infatti, è dal verbo latino *movere* che derivano “emozione, commozione, rimozione” e gli analoghi francesi o spagnoli, così come in inglese si ha *emotion, com-motion, emotional*, mentre “commuovere” è *to move*. D'altra parte, l'Enciclopedia Treccani⁴ definisce l'emozione un «processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell'individuo», che «si accompagna a esperienze soggettive (sentimenti), cambiamenti fisiologici (risposte periferiche regolate dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali), comportamenti 'espressivi' (postura e movimenti del corpo, emissioni vocali)».

Nell'ambito specifico della pedagogia italiana, è solo da una ventina d'anni che le emozioni e gli affetti si sono guadagnati un posto di rilievo. Questi hanno sempre avuto un ruolo cruciale all'interno dei processi educativi, ma – indicativamente prima dell'ultimo decennio del Novecento – non era stato esplicitato un movimento di pensiero in grado di riconoscerli, tematizzarli e di porli al centro di modelli teorici e operativi, sino a considerarli elementi fondamentali e imprescindibili per la formazione.

Un contributo importante è stato dato da A. Scarantino⁵, il quale alla domanda *Che cosa sono le emozioni?* afferma che si possano individuare

4 Dall'Enciclopedia Treccani, <https://www.treccani.it/enciclopedia/tag/emozione/>.

5 Scarantino, A. (2016). The philosophy of emotions and its impact on affective science. In L.F. Barrett, M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*, 4th edition (pp. 3-65). NY: Guilford Publications.



tre idee: le emozioni sono *sentimenti*, le emozioni sono *motivazioni*, le emozioni sono *valutazioni*. Le emozioni sono dunque specifiche esperienze cosce (concepiscono le emozioni prevalentemente come vissuti fenomenologici); specifici stati motivazionali (forze che spingono all'azione); specifiche valutazioni delle circostanze che provocano un evento (giudizi su oggetti).

La domanda fondamentale rimane però quale possa essere l'effettivo rapporto tra emozione e natura dell'uomo. Diverse a tal proposito sono le considerazioni pedagogiche che nascono da prospettive differenti (integrativa, interattiva, filosofica etc.).

Sicuramente, indipendentemente dalle diverse prospettive, V. Iori riassume al meglio l'apporto alle emozioni, sottolineando che in ogni caso è fondamentale «coltivare l'intelligenza del cuore che, con apparente ossimoro, cerca di rendere significativo l'inscindibile legame tra vita emotiva e vita intellettuale [...] ed è indispensabile nella formazione per non cadere nel sapere calcolante che tratta le persone come cose da possedere, usare, manipolare»⁶.

Partendo da queste considerazioni, è necessario scegliere quali possano essere le riflessioni più coerenti con il contesto oratoriano, gli obiettivi formativi e soprattutto il pensiero pastorale. Parlando pertanto di emozioni possiamo vedere una circolarità riflessiva così declinabile:

1. EMOZIONE ED ESSERE UOMO: ASPETTO COGNITIVO (ESSERE E RICONOSCERE)

Parlare oggi di emozioni significa interrogarsi sul significato più profondo (antropologico) dell'uomo. In prospettiva pedagogica e pastorale, questo invito si fa sempre più urgente e parlare di emozioni significa parlare dell'uomo, della sua vitalità, delle sue caratteristiche e di quello che lo costituisce, non esaurendosi in particolari abilità o specifiche competenze. Queste non hanno un mero compito strumentale, dal momento in cui sono parte dell'uomo e sono antecedenti della sua capacità razionale. L'uomo è fatto di emozioni, ne compongono l'interiorità e queste sono processi della conoscenza, intesi sul piano funzionale come guida del comportamento.

Nonostante la nostra storia occidentale stia uscendo solamente negli ultimi decenni da secoli di tabuizzazione del vissuto emotivo, la mentalità biblica è decisamente aperta a questo discorso: Sansone che fa fuori mille uomini con una mascella d'asino come arma, il popolo che piange di commozione quando sente pronunciare, dopo decenni, la legge di Dio che credeva dimenticata, Giobbe che si lamenta per quasi 40 capitoli, Giona che fa il risentito, Gesù che grida come un matto nel tempio e piange a dirotto quando muore Lazzaro (ecc.). La Bibbia è un testo coloratissimo di emozioni e la storia della Salvezza non può fare a meno del temperamento dei suoi eroi.

Per questo, il cammino che vorremmo proporre ribadisce la necessità di riconoscere, nominare, esprimere e comprendere le emozioni, per armonizzarle all'esercizio del pensiero e al comportamento nelle relazioni.

Obiettivi educativi: *riconoscere le emozioni, conoscere se stessi.*

6 Iori V. (2009). Gettare lo sguardo oltre i pre-giudizi, in V. Iori (a cura di), *Quaderno della vita emotiva*. Milano: FrancoAngeli.

2. EMOZIONE E “SENTIRE”: ESSERE EMPATICI (PROVARE A SENTIRE)



L'uomo percepisce le emozioni e impara a nominarle perché incontra qualcosa o qualcuno che gli fa da specchio e permette il processo di riconoscimento. Chiamiamo questa dinamica “empatia”, che non significa semplicemente “essere nei panni dell'altro”, ma più profondamente scoprire che io sento l'emozione dell'altro perché è come la mia e, reciprocamente, codifico la mia perché la percepisco nell'altro. Tale processo, inoltre, è veramente maturo quando passa attraverso il riconoscimento, la riflessività e la consapevolezza cognitiva. Tramite l'empatia è possibile percepire l'esperienza e il vissuto dell'altro pur restando all'interno della propria prospettiva personale. Allo stesso tempo, mentre si impara a sentire come sente l'altro, si scopre la sua trascendenza, irriducibile nella sua alterità, al punto che sarà sempre impossibile sostituirsi realmente al suo vissuto. È come se, attraverso l'atto empatico, il soggetto avesse la possibilità di assumere il punto di vista dell'altro, senza però confondersi in lui.

È fondamentale, quindi, ricordarsi che l'alterità è necessaria proprio per la costruzione e riconoscimento della propria identità: l'io si dà sempre con un Tu. L'altro è misura e condizione di giudicabilità, non come atto negativo, ma come occasione di confronto e riflessione.

Questa consapevolezza ha sempre orientato la spiritualità cristiana, soprattutto l'approccio mistico al mistero di Dio: la forma d'amore che unisce il Creatore alla creatura, infatti, non è mai di tipo fusionale. Ciò significa che il prezzo del rapporto con Dio, per un cristiano, non è mai l'annullamento di sé, come invece avveniva in altre forme di misticismo antico o avviene oggi in alcune proposte spirituali. La forma del legame cristiano di carità è sempre un'«unione *nella* (non *oltre* la) differenza».

Obiettivi educativi: *provare delle emozioni e sentire quelle degli altri, superare il giudizio.*

3. EMOZIONE E PROVO A COMUNICARLO: PERCEPISCO E MI ESPRIMO (NOMINARE E COMUNICARE)

Nell'empatia c'è distinzione tra i soggetti; d'altra parte, entrambi percepiscono di essere “portatori di emozioni”. Ciò significa che, grazie all'empatia – ovvero alla capacità di capire cosa l'altro sta provando –, è possibile la *comunicazione* delle emozioni.

Tale comunicazione non si esaurisce nella mera espressione verbale, ma prende voce soprattutto nel non-verbale (es. fisicità)⁷.

Quando Gesù è scosso profondamente dalla morte del suo fratello Lazzaro comincia a piangere e l'evangelista Giovanni, che ci racconta la storia, aggiunge una fotografia meravigliosa facendo dire ai giudei che guardavano Gesù: «Vedi come lo amava!». Gesù non dice una parola, ma tutto di lui comunica; i giudei vedono le lacrime e capiscono l'amore.

Diventa dunque fondamentale sostenere le giovani generazioni ad avere una propria grammatica emozionale, contrapposta al sempre più diffuso “analfabetismo emoziona-

le”, che spesso porta a un analfabetismo affettivo.

Da questo punto di vista, l'educazione alla comunicazione è fondamentale, perché la fatica delle nuove generazioni non è legata a un non-sentire emozionale, ma proprio alla capacità di comunicarlo.

Obiettivi educativi: *esercitarsi nel nominare le proprie emozioni, sperimentarsi nel comunicarle.*

4. EMOZIONE E RAPPORTO CON L'ALTRO: COMUNICO E MI RELAZIONO (INCONTRARE E DIALOGO)

La capacità di dare un nome alle emozioni e di comunicarle è alla base della possibilità di entrare in relazione con gli altri. L'esperienza empatica, come abbiamo detto, è un processo in cui l'Io e il Tu, mentre si riconoscono, si individualizzano come distinti. Tale irriducibile differenza è anche il fondamento di ogni discorso educativo, che consiste appunto nel cercare di trovare una strada comune nella diversità reciproca. Riconoscere l'altro come altro significa rispettare la sua dignità e il suo valore intrinseco (la sua identità, la sua verità), prescindendo dai propri eventuali pregiudizi o sentimenti contrastanti. Non solo, significa autorizzarlo e aiutarlo a esprimersi secondo quanto gli corrisponde, non limitandosi ad “accettare” il semplice fatto della sua esistenza.

In un'epoca in cui i legami sociali sono perlopiù liquidi e virtuali, è importante aiutare le giovani generazioni (qui sta la vera sfida educativo-pastorale della prossima estate) a vivere pienamente le loro emozioni nelle relazioni, guidandoli a scoprire che ogni incontro con l'altro genera, a sua volta, altre emozioni che prima non esistevano e, quindi, nuovi modi per colorare il proprio mondo.

Educarsi all'esperienza dell'alterità attraverso l'accoglienza del proprio vissuto emotivo profondo, infine, è essenziale per la costruzione della propria identità e crea la grammatica affinché, a livello spirituale, possa maturare un autentico rapporto con Dio. Soltanto a condizione di dare cittadinanza alle emozioni si può vivere pienamente il comandamento dell'amore, inteso non soltanto come una bella teoria e nemmeno come una prassi che “si fa perché si fa”, ma come espressione autentica di un cuore che, vibrando in sintonia con chi lo circonda, scopre che la verità della vita sta proprio nel vivere fino in fondo la fraternità.

Obiettivi educativi: *scoprire il valore dell'altro, nella sua originalità storica, imparare a relazionarsi, imparare ad amare come Dio, imparare a fare comunità.*

5. EMOZIONI E VOCAZIONE: COMPETENZE A SERVIZIO DELL'UOMO (EDUCARE E COLTIVARE)

Conoscersi, imparare a entrare in contatto con l'altro attraverso un'educazione dell'atteggiamento empatico e costruire legami solidi è l'obiettivo di una vita buona. Da questo punto di vista, affinché il lavoro pastorale a servizio dell'alfabetizzazione emotiva possa portare frutto, è necessario aiutare bambini e adolescenti a *prendere una posizione* nel mondo, proprio a partire dalla scoperta profonda di sé. Maturare delle competenze emotive, infatti, non serve a nulla se non genera una differente qualità della vita; ed è qui che si gioca il grande momento della libertà, intesa come un farsi carico di sé in direzione di un compimento scelto.

“Anatomicamente” parlando, infatti, il vissuto emotivo è e resta un “mondo instabile”, nel senso che è imprevedibile come il vento e appartiene a noi essenzialmente come esperienza passiva, che non possiamo comandare o gestire a nostro piacimento.

Eppure, abbiamo scoperto quanto è prezioso educarsi a integrare il sentire con il proprio cammino di crescita. Anzi, potremmo addirittura affermare che, grazie alla conoscenza profonda di sé possiamo creare le condizioni per arrivare a compiere delle scelte veramente libere.

Quest'ultimo aspetto è essenziale per la comprensione cristiana dell'uomo: la vocazione cristiana e il destino di ogni creatura non si possono realizzare senza l'ascolto del proprio vissuto emotivo; allo stesso tempo, l'obiettivo di un'educazione cristiana alla vita non trova il suo fine nella contemplazione del proprio sentire. In termini molto più semplici: grazie alla familiarità con le emozioni posso “avermi in mano” in maniera autentica, integrata e libera. Il semplice fatto di “aversi in mano”, però, affinché si possa parlare di vocazione, ha bisogno di *passare in atto* attraverso una scelta: ho scoperto chi sono, ci ho pianto sopra quando mi ha fatto male, ho gioito perché mi sono accolto, ma ora ho bisogno di dire a me stesso: «caro mio, sei nato per occupare questo posto nel mondo, occorre che fai tesoro della scoperta della tua identità per trasformarla in un cammino di vita». Questo, dunque, è il senso dell'agire pastorale in funzione vocazionale: educare alla scoperta e all'accoglienza di sé (che nella spiritualità cristiana si chiama «obbedienza alla propria creaturalità») per liberare la propria libertà da tutto ciò che la ostacola e dare forma a una vita buona per l'utilità di tutti.

I percorsi relazionali e sociali – in prospettiva pedagogica e pastorale – sono una concreta possibilità di crescita perché educano la capacità di mettersi a servizio dell'altro, della comunità e della realtà di mondo nella quale siamo inseriti. La saggezza affettiva diviene strumento di orientamento nel mondo, per vivere la fraternità ed essere parte attiva di una comunità certamente educativa ed educante.

Obiettivi educativi: *aprirsi, grazie alle competenze relazionali, al mondo, alla comunità e all'amore per gli altri.*



CONCLUSIONI

Ci sono due modi di stare al mondo: c'è l'atteggiamento di chi agisce nel continuo tentativo di dominare la realtà e quello di chi spende le sue energie per imparare ad accoglierla. Quest'ultimo, nella nostra tradizione biblico-spirituale, è il *sapiente*.

Il primo tipo è colui che agisce, in fondo, guidato dalla paura che gli sfugga il controllo su ciò che lo circonda. Per questa ragione, cerca nella realtà (relazioni, ruoli sociali, mondo, ecc.) continue conferme di quanto è bravo e competente (senza mancare l'occasione di comunicarlo a tutti con frequenti post autocelebrativi!); oppure si industria per eliminare in tutti i modi l'imprevedibilità degli eventi (perché quando è tutto previsto, si sente al sicuro) e delle relazioni (se ti conosco, non mi puoi ferire o spiazzare).

Al contrario, il sapiente è colui che, conoscendosi e accogliendosi, non ha paura di mantenere nel mondo una postura disarmata e fiduciosa, perché sa che non dominerà mai la realtà, dato che la realtà è già sua. Il sapiente, in altri termini, non si fa fregare dal serpente che gli propone di dominare un mondo che già Dio gli aveva consegnato, ma accetta di essere *un uomo che non ha nulla, e invece possiede tutto* (cf. 2Cor 6,10).

Il sapiente vive di contemplazione e abbraccia con il suo sguardo l'intero cosmo, lasciandosi leggere da esso e imparando a cogliere l'unità del tutto che lo circonda, da cui poi trae il segreto per lavorare all'unità della propria vita.

Siamo convinti che l'esercizio del ruolo educativo e della carità pastorale non possano prescindere dallo sforzo di guidare i ragazzi a questa postura, che corrisponde all'unico atteggiamento possibile affinché possa darsi anche un cammino di fede.

LOMBARDE

