

# VIVERE I SENTIMENTI

SPESSE SIAMO PORTATI A CONFONDERE O AD ABBINARE I SENTIMENTI CON LE EMOZIONI.

GLI AUTORI DI QUESTO ARTICOLO, DOPO AVERNE TRACCIATO LA DEFINIZIONE, AFFRONTANO IL TEMA DEL COME VIVERE I SENTIMENTI ALL'INTERNO DELLA FAMIGLIA, SEGUENDO L'ESEMPIO DEL MAESTRO, IN QUESTI TEMPI SEGNATI DALLA PANDEMIA

**S**tiamo vivendo un momento storico obiettivamente delicato e molto particolare sotto tanti punti di vista. L'epidemia del Covid-19, che ha fermato il mondo, richiede da parte di tutti una disponibilità al cambiamento, per accogliere con creatività e coraggio la nuova dimensione di vita in cui i recenti eventi ci hanno catapultato. Una dimensione di vita in cui siamo chiamati ad andare oltre il muro dell'incertezza, e abbandonare il desiderio di tenere tutto sotto controllo. A noi genitori spetta, più che mai, essere e fare scuola di resilienza all'interno delle mura di casa, per condurre noi stessi *in primis*, e accompagnare i nostri figli, a dare un senso agli eventi, senza drammatizzare ed evitando di cadere nella trappola dell'ansia.

Sta a noi infatti scegliere, anche in questo momento, quale significato attribuire agli eventi che accadono e come scegliere di viverli. Ed è anche responsabilità di ognuno di noi inserirli nella giusta prospettiva, facendo spazio dentro di sé per trasformarli in opportunità per la propria crescita; fino ad allargare il campo delle possi-

bilità verso soluzioni utili per il benessere individuale e collettivo.

## SENTIMENTI O EMOZIONI?

Come genitori, siamo e rimaniamo una guida emotiva ed un esempio per i nostri figli. È facile infatti che il peso della preoccupazione, che può venire percepita dai discorsi tra adulti, possa generare nei più giovani un senso di insicurezza e di angoscia, soprattutto quando non si è in grado di «leggere» i propri sentimenti.

Da sempre gli psicologi sottolineano l'importanza di farsi guidare dai sentimenti e non dalle emozioni, soprattutto quando si parla di relazioni. È emersa, negli ultimi anni, una certa paura nei confronti della quotidianità e del «per sempre», che porta le persone ad allontanarsi dal lavoro, dalla vita di coppia e dalle relazioni per impegnarsi a cercare solo il proprio benessere. Una situazione che deriva dalla perdita di valore del sentimento, a vantaggio delle emozioni che però, come sappiamo tutti, sono effimere.

Ogni relazione umana, anche la più complessa, si basa sui sentimenti, che spesso sono invisibili al mondo esterno, ma devono essere le solide fondamenta del terreno emotivo, fino a guidare le azioni e i comportamenti di tutti i giorni.

 **SILVANA e LUCA MOLINERO**  
**CARMAGNOLA (TO)**

Della Redazione di Famiglia Domani.

Wikipedia fornisce il seguente significato di sentimento, in psicologia: «l'affettività contrapposta alla ragione e all'intelletto o indicativa del carattere e dell'etica individuale».

Naturalmente, per poter entrare in contatto con i propri sentimenti più profondi, è necessario un elevato coinvolgimento emotivo, capace di portare alla conoscenza piena della personalità e della dimensione psicologica interiore della persona e di favorire l'autoconsapevolezza. Conoscere sé stessi significa aprirsi alle emozioni e alle dinamiche affettive che le sostengono, per poi lasciarle andare focalizzandosi su alcuni sentimenti autentici da porre alla base di ogni azione quotidiana.

Proprio i sentimenti sono le radici del nostro modo di essere e, nel corso della vita, ci mostrano i percorsi da seguire e i traguardi da raggiungere, in primo luogo l'amore, che è capace di portare la persona alla verità profonda; ed il desiderio, che è la forza motrice dell'individuo.

### ESPRIMERE E ORIENTARE I SENTIMENTI

Se il compito di essere genitori è quanto mai difficile in una società così complessa, ancor di più è difficile il compito di aiutare i figli a esprimere i sentimenti che vivono, a orientarli «eticamente»; è un viaggio nel tempo della vita: nel tempo della gioia e del dolore, nel tempo della compassione e della condivisione, nel tempo della rabbia e della delusione, nel tempo della paura e dell'incertezza.

Le nostre famiglie oggi dovrebbero essere questo: il luogo dove il tempo ha un ritmo diverso, più rilassato, più lento. Dove troviamo sempre tempo per l'«empatia»: per ascoltare e accogliere il nostro coniuge, per asciugare le lacrime, per stare vicini ai nostri fi-

gli: «Non so cosa dire, ma sono qui, con te, appoggia la testa sulla mia spalla, non sei solo».

In una società in cui i sentimenti sono spettacolo da esibire a «*La vita in diretta*», esasperazione di tutto ciò che parla alla «pancia» delle persone, ai cristiani è chiesto di tornare a «metterci il cuore»: mai come oggi c'è bisogno di testimoni autentici, credibili, di persone che restano umane, nonostante tutto, che «mettono il cuore» nelle cose che fanno. E anche in quelle che dicono.

I sentimenti si vivono innanzitutto nella nostra famiglia, cioè nella nostra casa: «Dio valorizza la casa, perché in essa si gioca la buona battaglia della vita quotidiana, fatta anche di dubbi e di crisi, oltre che di slanci e di generosità. Ogni membro della famiglia può essere "angelo", portatore di un lieto annuncio per gli altri componenti. In questo modo Dio opera misteriosamente in ogni famiglia» (da *Eucaristia per la vita quotidiana*, pag. 9).

Quando i figli sono piccoli è più facile accogliere le loro gioie e dolori, fatiche e soddisfazioni. Quando crescono e diventano adolescenti tutto si complica.

### VIVERE I SENTIMENTI DA CRISTIANI

In un contesto come quello contemporaneo, fatto di grandi cambiamenti, di crisi economiche, sociali, strutturali, di migrazioni bibliche, c'è l'occasione, per il cristiano, di rendere conto della propria speranza, che è il Dio con noi; di riscoprire la propria identità, ma anche di saper compatire, cioè soffrire insieme con gli altri, accogliere le difficoltà e le debolezze e saperle guardare. Con il cuore.

La famiglia è il primo luogo in cui si impara a collocarsi di fronte all'altro, ad ascoltare, a condividere, a sop-

portare, a rispettare, ad aiutare, a convivere. La famiglia deve inventare ogni giorno nuovi modi di promuovere il riconoscimento reciproco (cfr. *Amoris Laetitia*, 276).

Di fronte al dolore, alla malattia, anche in famiglia sorgono difficoltà a causa della debolezza umana. Un'educazione che tiene al riparo dalla sensibilità per la malattia umana, inaridisce il cuore (cfr. *AL*, 277).

Gesù ha condiviso la nostra condizione umana fino alla morte; così nel Vangelo troviamo Gesù che prova compassione per il lebbroso: «*Mosso a compassione, stese la mano, lo toccò e lo guarì*» (*Mc* 1,41); Gesù che si fa vicino a chi ha il cuore ferito. È ciò che dobbiamo fare anche noi. In questo tempo così duramente provato dalla pandemia, da una crisi economica e lavorativa, da uno smarrimento sociale e relazionale, il cristiano è colui che non perde la speranza. E presta la propria voce a chi non ha voce, vivendo la compassione.

Ma troviamo anche Gesù che prova rabbia, che prova indignazione con quelli che contestano una guarigione avvenuta in giorno di sabato (cfr. *Mc* 3,5) e con coloro che mettono in dubbio il suo potere di guaritore (cfr. *Mc* 9,19); questo Gesù ci stimola ad essere cristiani capaci di provare rabbia per le situazioni di palese ingiustizia.

Saper vivere i sentimenti con il cuore spinge a muoversi, ad uscire, a camminare e a lottare. Sentimenti da vivere e da condividere, come l'amicizia, che è una grande avventura in cui si conosce che cosa significhi volere il bene dell'altro; è un esercizio di accordo, di armonia, a volte una vera e propria scuola, in cui si impara a smussare o a valorizzare alcuni aspetti del proprio carattere; quelle relazioni che fanno dire «è bello stare qui»; relazioni segnate dal faccia a faccia affettuoso,

dal farsi carico gli uni degli altri. Cristiani amichevoli, amici dei più poveri, dei più piccoli, dei più fragili. «La salvezza di Dio dovrebbe prendere la forma della nostra mano tesa verso il povero, facendogli sentire l'amicizia di cui ha bisogno e facendogli sperimentare la vicinanza che lo libera» (*Evangelii Gaudium*, 187).

Un altro aspetto fondamentale è il confronto con la Parola di Dio, che è il riferimento intramontabile e costante per le sfide educative di oggi, per la crescita «etica» dei nostri sentimenti.

È importante saper coltivare nel nostro profondo la speranza, la fede intesa come fiducia, affinché la vita sia vissuta nella certezza che Dio cammina al nostro fianco. La fede rimane il perno attorno al quale si dipana la vita del cristiano, nell'attesa dei frutti. A ciascuno di noi è affidato il compito di seminare, ma anche quello, più faticoso, di coltivare e di saper trasmettere la gioia della vita cristiana. Il cristiano spera, non dispera, perché sa che alla fine della strada Dio lo aspetta con amore. ♦

SILVANA E LUCA MOLINERO  
lucaesilvana@inwind.it

**Cenno bibliografico:** Xavier Lacroix, Christoph Theobald, André Wénin e AA.VV., *La famiglia tra sfide e prospettive*, Edizioni Qiqajon – Comunità di Bose, Magliano (BI) 2015; Luigi Guglielmoni e Fausto Negri, *Eucaristia per la vita quotidiana in famiglia*. Elledici, Torino 2011; Gian Luca Carrega, *Vangelo di Marco*, Effatà Editrice, Cantalupa (TO) 2017; Enzo Bianchi, *Ogni cosa alla sua stagione*, Einaudi, Torino 2010; Papa Francesco, *Esortazione apostolica Evangelii Gaudium*, Roma 2013; Papa Francesco, *Esortazione apostolica Amoris Laetitia*, Roma 2016; si veda anche in rete: Blog Giornifeli – SENTE-MENTE – Lydia Dali 13/3/2020 – [www.apc.it](http://www.apc.it) – Associazione Psicologia Cognitiva Roma.

**Vedere:** Gli autori ci fanno capire molto bene nell'articolo l'importante distinzione tra sentimenti ed emozioni: viviamo in una società ed in un momento storico in cui forse si fanno prevalere le emozioni del momento, le reazioni immediate, addirittura istantanee, con i *social media* diffusi soprattutto tra le persone più giovani. I sentimenti, più stabili, che fanno da fondamento alla vita emotiva, sono di una importanza decisiva e la vita in famiglia è la palestra giusta per imparare a coltivarli.

- Sappiamo discernere tra sentimenti ed emozioni? Come viviamo questi due aspetti all'interno della nostra famiglia?
- «Per sempre»: due parole che caratterizzano i sentimenti più importanti della nostra vita affettiva, soprattutto quelli dell'amore all'interno di una famiglia. Ma si vivono nella nostra vita anche tante emozioni, forse più effimere, ma talvolta molto forti. Come conciliare queste due componenti della nostra vita?
- Conoscere sé stessi significa aprirsi alle emozioni e alle dinamiche affettive: sei d'accordo con questa affermazione? Come si trasformano in sentimenti autentici?
- In che modo i sentimenti sono le radici del nostro modo d'essere e ci fanno capire i traguardi da raggiungere nella nostra vita (anche all'interno della famiglia...)?
- Come aiutiamo (se siamo genitori...) i nostri figli ad esprimere i loro sentimenti (ad esempio nell'amore), a capire come orientarli «eticamente»?
- Gioia e dolore, compassione e condivisione, rabbia e delusione, paura e incertezza: un viaggio all'interno della nostra vita. Sono solo emozioni oppure danno vita a sentimenti più profondi nella nostra vita? Li facciamo emergere in famiglia oppure ogni componente tende a viverli da solo?
- Amici dei più poveri, dei più piccoli, dei più fragili. Un sentimento da vivere e da condividere ... trova spazio nella mia vita, nella vita della mia famiglia?
- Coltivare nel profondo la speranza, forse la virtù teologale più trascurata dai cristiani. È un sentimento, una scelta etica, una convinzione ... o altro? Come farla crescere in noi, all'interno della nostra famiglia?

**Giudicare:**

- **Sir 33,5** : «Ruota di carro è il sentimento dello stolto, il suo ragionamento è come l'asse che gira».
- **Gv 11,5** : «Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro ...».
- **Gv 13,1** : «...avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine».
- **Fil 1,7** : «È giusto, del resto, che io provi questi sentimenti per tutti voi, perché vi porto nel cuore...».
- **1 Pt 3,15**: « ... ma adorare il Signore, Cristo, nei vostri cuori, pronti sempre a rispondere a chiunque vi domandi la ragione della speranza che è in voi».

**Agire:**

- Dedicare spazio e tempo nella nostra famiglia per condividere i nostri sentimenti più profondi.
- Trovare il modo per vivere l'amicizia, anche con i più piccoli e fragili, nelle nostre giornate.
- Vivere la speranza: iniziare la giornata con il proposito di un atto concreto per farla «vedere» a chi incontriamo.

A cura del Segretariato CPM di Genova