

Le coordinate della crescita personale

Completiamo gli sviluppi del tema sulle età della vita, proposti dalla salesiana Pina Del Core, psicologa e psicoterapeuta, già preside della Pontificia Facoltà di Scienze dell'Educazione «Auxilium» di Roma.

Quali sono le *coordinate essenziali della crescita personale* che simbolicamente attraversano sia la maturazione umana che la maturazione spirituale?

Il cammino di crescita nelle diverse età della vita non è più visto come prima, le traiettorie di vita sono divenute più incerte e a tratti imprevedibili. Solitamente era scandito da riti di passaggio e la transizione da una stagione all'altra era segnata da una rottura con la fase precedente e anche gli eventi, le situazioni, i ruoli risultavano abbastanza precisi. Pertanto, non è semplice delineare l'evoluzione e i tratti specifici delle diverse età, non solo dal punto di vista psicosociale ma anche a livello del cammino di fede.

Nella prospettiva di una *pedagogia della crescita*, Romano Guardini ha evidenziato che i cambiamenti del ciclo vitale non sono necessariamente legati alle singole fasce di età ma attraversano l'esistenza umana nella sua interezza. Tra le diverse stagioni della vita esiste una stretta compenetrazione reciproca e la singola età non può essere compresa senza vederla in correlazione con le altre (GUARDINI R., 2011, 53).

È possibile riuscire a esprimere il senso delle età della vita nel contesto di una società in cambiamento, pur tenendo conto di quei riferimenti simbolici e sovra-culturali che tratteggiano dei percorsi di maturazione diversificati, per vocazione, per identità e per missione?

Gli aspetti che ritengo centrali per la comprensione delle età della vita in questa epoca di cambiamenti che hanno fatto emergere nuovi paradigmi e prospettive, soprattutto nella considerazione dell'età adulta, sono i seguenti: il *tempo* e lo *spazio* coordinate fondamentali dello sviluppo; le *transizioni di vita* e le *crisi evolutive* ricorrenti nelle diverse fasi della vita. Tali coordinate sono presenti e attraversano ogni età, ogni persona, qualunque sia la condizione professionale, la propria scelta e traiettoria di vita.

Il tempo e lo spazio

In una prospettiva evolutiva e dinamica la crescita personale e il cammino spirituale si realizzano nel tempo, nelle sue tre dimensioni di *passato, presente e futuro*. Il divenire adulti e

RELIGIOSI IN ITALIA – DICEMBRE 2024 SUPPLEMENTO A TESTIMONI

Consiglio di Presidenza

PRESIDENTE

p. Luigi Gaetani ocd

VICE PRESIDENTE NORD

d. Igino Biffi sdb

VICE PRESIDENTE CENTRO

p. Francesco Piloni ofm

VICE PRESIDENTE SUD

p. Saverio Cento om

CONSIGLIERE

p. Roberto Del Riccio sj

CONSIGLIERE ESPERTO

d. Giovanni Dal Piaz osbcam

CONSIGLIERE ESPERTO

p. Luigi Sabbarese cs

AMMINISTRATORE

p. Pino Venerito Sdc

RAPPRESENTANTE

ISTITUTI MISSIONARI

p. Giovanni Treglia imc

RAPPRESENTANTE

ISTITUTI MONASTICI

d. Donato Ogliari osb

Inviare notizie e contributi a

e-mail

cism.segreteria@gmail.com

Consiglio di redazione

COORDINATORE

d. Vincenzo Marras ssp

e-mail

vincenzo.marras@stpauls.it

d. Giovanni Dal Piaz osbcam

e-mail

gdp947@gmail.com

p. Pietro Sulkowski cssr

e-mail

piotr.sulk@libero.it

d. Beppe Roggia sdb

e-mail

roggiag516@gmail.com

p. Silvano Pinato rcj

e-mail

spinato@rcj.org

sr. Fernanda Barbiero smsd

e-mail

fernandabarbiero1@gmail.com

sr. Emilia Di Massimo fma

e-mail

emiliadimassimo11@gmail.com

maturi, nel compimento della nostra identità e della pienezza di vita a cui siamo chiamati, ha bisogno del tempo e dello spazio: richiede tempo per svilupparsi, per cambiare e trasformarsi, così come ha bisogno dello spazio, quello interiore per elaborare i frammenti di vita e di esperienze con cui entriamo in contatto, quello esteriore, dell'ambiente di appartenenza e delle molteplici interazioni.

Tempo e spazio costituiscono l'*habitat*, il *grembo* dello sviluppo di ogni persona, la coordinata fondamentale che consente il divenire vitale, facilitando i processi maturativi, non solo sul piano umano ma anche del cammino di fede.

Ogni percorso di crescita si presenta come un cammino contrassegnato da un inizio, da una meta ma anche da cambiamenti, da opportunità e rischi, da difficoltà e lotta, da integrazioni successive e graduali. È proprio nel tempo che Dio fa irruzione nella storia, quella personale e quella sociale. Gli anni della vita trascorsi e di cui gradualmente si diventa consapevoli custodiscono una *memoria* e tracciano le linee dell'identità di ciascuno nel presente e nel futuro.

In una logica di processo, il dipanarsi e il succedersi delle stagioni della vita, degli eventi, delle transizioni e delle esperienze, il tempo è decisivo. Come viverlo in pienezza senza sprecarlo né perderlo? Spesso ci si domanda se sia possibile recuperare il tempo *sospeso*, il tempo *perduto*, il tempo *frammentato* e *disperso*. La crescita umana non può realizzarsi pienamente senza il tempo e lo spazio per connettersi con sé stessi, senza dare spazio al travaglio della ricerca di senso in tutti gli eventi e le circostanze della vita, al coraggio di far fronte ai passaggi dell'età e della storia sempre aperti a nuove prove o ferite, a nuove sintesi e nuove stagioni dell'anima.

Tra i *compiti di sviluppo* di ogni crescita c'è quello relativo al *tempo* e

allo *spazio*: accettare il tempo, gestire il tempo dentro cui avvengono i cambiamenti e le trasformazioni interiori ed esteriori. Nel tempo, infatti, si sperimentano le modificazioni del proprio corpo nelle diverse età e i ritmi di trasformazione interiore nelle relazioni, nel lavoro, nella risposta di fedeltà alla propria vocazione.

L'avvento delle nuove tecnologie comunicative ha provocato l'*alterazione del rapporto tempo-spazio* e ha indotto rilevanti trasformazioni nel modo di concepire e vivere il tempo. «L'irruzione delle tecnologie digitali – si legge nell'*Instrumentum Laboris* del Sinodo sui giovani – sta cominciando ad avere impatti profondissimi sulla nozione di tempo e di spazio, sulla percezione di sé, degli altri e del mondo, sul modo di comunicare, di apprendere, di informarsi» (IL n. 57). Pensare la vita come *un viaggio nel tempo* non sembra essere più incisivo né capace di ispirare percorsi identitari come lo è stato nel passato. La capacità di vivere il presente in rapporto a un passato e soprattutto a un futuro anche se non immediato, la capacità di collegare passato, presente e futuro, vivendoli nella consapevolezza di una storia, è resa più problematica dalla tendenza a delegittimare o relativizzare la storia e le tradizioni e dalla paura di un futuro che è sempre più incerto e incontrollabile.

L'odierna *crisi del tempo* è legata anche all'assolutizzazione dell'attività (attivismo), alla ipercinesia quotidiana che impedisce di fermarsi, di soffermarsi o di indugiare, alla dispersione e frammentazione della vita (Byung-Chul H. 2017). Se non si è in grado di fermarsi difficilmente si riuscirà a far fronte alla lentezza e gradualità della crescita che suppone anche la capacità di imparare a vivere una certa passività, una seppur iniziale attitudine contemplativa.

Una delle conseguenze di tale trasformazione è l'indebolimento del *tempo noetico* che si visibilizza nell'incapacità di vivere la propria vita come una storia: una storia che ha un passato e che può essere narrata, mentre si proietta in un futuro che può essere progettato. Oggi, è diffusa la tendenza a vivere la propria vita come una successione di istanti o come una sommatoria di spazi legati a eventi accostati semplicemente gli uni accanto agli altri senza riuscire a formare una storia e a inserirsi in una storia più grande. Ciò influisce sulla *progettualità giovanile* tanto da rendere più difficile progettare la propria vita nella direzione di scelte definitive, che invece sono provvisorie, cangianti e reversibili.

Inoltre, la separazione o contrapposizione tra *tempo sociale* e *tempo personale* non facilita la gestione del tempo in maniera autonoma e responsabile, ponendo le persone nell'eterno conflitto tra il desiderio di avere tempo per sé – un tempo per essere se stessi – e la necessità di dipendere dalla disponibilità degli altri.

Il *tempo personale* assume una funzione unificante le molteplici e diversificate esperienze di vita, creando nella persona lo *spazio dell'interiorità*, così necessario per dare unitarietà, sintonia e coerenza sia tra le proprie esperienze e i valori sia nelle scelte quotidiane. Ciò comporta che i percorsi formativi, in particolare l'accompagnamento spirituale, dovrebbero prestare attenzione a tale istanza, per aiutare





«a scoprire e a vivere il tempo personale: il tempo cioè per essere noi stessi, per coltivare la nostra vita spirituale, il tempo che è veramente nostro perché fa fiorire la nostra vita personale nel senso più profondo. [...] In questo atteggiamento, riusciamo a considerare il passato come fonte di esperienza per il presente e non come un legame

condizionante, a vivere il presente con intensità e il futuro, non come uno spostamento in avanti dei desideri che non possiamo realizzare adesso, ma come progetto aperto all'imprevedibile» (Pinkus L.M. 2002, 43.52).

PINA DEL CORE

Le transizioni della vita

Guardare alla crescita personale in un'ottica di cammino, di passaggi e cambiamenti implica la considerazione di un'altra coordinata: le *transizioni della vita*.

Non si può pensare più come una volta che la vita adulta, raggiunta una certa stabilità interiore, non possa attraversare dei mutamenti significativi collegati a quei momenti critici del ciclo di vita che si chiamano *transizioni*.

Nel contesto attuale, le *transizioni* sono un tema esistenziale di vitale importanza in relazione ai processi di maturazione. I passaggi, i transiti, gli attraversamenti, le trasformazioni vanno affrontate in ogni età della vita, ancor più nella vita adulta. Il problema è soprattutto formativo. Pensando a quante *transizioni* può trovarsi ad affrontare una persona nel corso dell'esistenza, ci si rende conto che esse sono numerose e davvero rilevanti nei processi di crescita a tutti i livelli, da quello biologico e biografico a quello spirituale. Le transizioni di vita sono dei momenti di notevole cambiamento che determinano il passaggio a una nuova condizione. Esse possono dipendere da eventi critici, come quelli legati al lavoro o alla carriera (laurea, ingresso nel mondo del lavoro, avere successo, disponibilità a cambiare professionalità o ambito di lavoro...),

alle scelte di vita (convivenza o matrimonio, vita sacerdotale o religiosa, separazione, perdita di una persona cara, nascita di un figlio...), alle fasi di vita adulta (menopausa/andropausa, nuove e più impegnative responsabilità, insuccessi e abbandoni, crisi e fragilità, esperienza della malattia...), ai diversi ruoli e compiti (essere padri o madri in senso fisico o spirituale, nuove relazioni, nuovi progetti, apprendimenti di nuove competenze, trasferimenti inattesi o cambi di comunità e incarico, ritiro dalle attività e pensione). Tali circostanze non hanno di per sé una connotazione positiva o negativa, tuttavia determinano dei cambiamenti ai quali è necessario adattarsi. Ogni adattamento richiede una trasformazione che non è solo esteriore, cioè nelle abitudini di vita, nelle relazioni, nell'identità e nella percezione di sé, ma è interiore e diviene possibile se si è capaci di attingere alle risorse che si trovano nel profondo di noi. Sono momenti delicati in cui possiamo essere attraversati da molte emozioni, anche contrastanti: gioia per un nuovo inizio o nostalgia per ciò che si sta lasciando alle spalle, gratitudine per i doni ricevuti e per gli incontri fatti con le persone o rammarico per non aver potuto realizzare un progetto. Gli affetti, i legami, le illusioni e i sogni impossibili a cui prima o poi bisogna rinunciare per crescere, l'inquietudine del cuore di fronte a un passato che non si è riusciti a modificare, il desiderio e la prospettiva di aprirsi a nuovi orizzonti, la voglia di alleviare il dolore che inevitabilmente accompagna ogni transizione possono provocare delle *resistenze* di fronte alle quali non sempre si è disposti o capaci di vincere. Il rischio più comune è quello di irrigidirsi o chiudersi anziché evolvere e migliorare. Prendere consapevolezza di ciò che ciascuno vive e conosce dentro di sé in tali processi transizionali è la via per attivare dinamismi di accettazione e



dunque di miglioramento, di trasformazione interiore. Attraversare i *passaggi segreti* e oscuri della vita, nella prova e nelle inevitabili svolte dell'esistenza, sia se collegate all'età o a eventi, agli incontri e agli appelli emergenti dalla chiamata vocazionale, è possibile nella misura in cui si diventa capaci di consegnarsi nella fiducia e nell'umiltà a Colui che dà senso alla vita e al quale nella fede si è orientata la propria esistenza. Ogni cambiamento racchiude in sé, sia elementi di novità e *guadagno*, sia elementi di *perdita*, cioè qualcosa che è necessario lasciare, sacrificare mediante un distacco talvolta doloroso. La spinta motivazionale che rende possibile questo dinamismo sta nei valori e nelle scelte di fondo. Si pensi ai *guadagni* e *perdite* di cui parla san Paolo che egli ha sperimentato in nome della conoscenza di Gesù, senso ultimo della sua vita (Ef 3,8-9). Gli strappi dolorosi ma necessari che si devono affrontare per poter crescere e confrontarsi con la realtà, i distacchi legati alla perdita di una persona amata, al vuoto lasciato da chi ci delude o ci tradisce, possono coinvolgere la persona in ogni fase della vita adulta. La perdita comporta spesso il dover rinunciare ai sogni o alle aspirazioni 'impossibili' che talvolta investono tutte le relazioni umane o manifestano improvvisamente la vulnerabilità dell'esistenza. Come affrontare le *transizioni*, come prevederle ed elaborarle? Come abitare le trasformazioni interiori, come individuarle e accompagnarle, come aiutare le persone a gestire il cambiamento? Parlare dei propri cambiamenti, da quelli legati all'età biologica a quelli determinati dal vissuto biografico, alle esperienze e agli eventi vissuti, discorrere del proprio modo di apprendere a cambiare, delle transizioni che si vivono lungo il tempo e nelle diverse situazioni di vita può divenire occasione di opportunità formative. Potersi incontrare con se stessi e con gli altri, per ascoltare le storie dei passaggi vissuti, degli esiti e dei rischi, delle crisi e delle paure, rende possibile il passaggio dal *non-senso* al *senso* delle *transizioni evidenti* ma anche dei *passaggi segreti*, quelli del presente, del passato e anche quelli del futuro.

Il cambiamento interiore e i nuovi passaggi

Le transizioni costituiscono una doppia sfida per gli adulti: innanzitutto perché sollecitano al cambiamento e poi perché sono un appello a promuovere *processi di educazione permanente* lungo tutto il corso della vita. Del resto, l'età adulta è una stagione di vita in cui si vivono cambiamenti profondi e significativi: più di tutte le altre età è fatta da *transizioni ininterrotte*. A livello psicologico esse mettono in crisi l'assetto identitario, ridefiniscono i legami sociali, cambiano e trasformano le traiettorie di vita, introducono discontinuità e rotture. Si pensi a quanto la malattia, un lutto familiare o un nuovo incarico di responsabilità possano mettere in crisi la persona, cioè rompere la 'normalità' e quotidianità della vita con un impatto che è diverso a seconda del livello di maturazione raggiunto.

Tutto ciò che di *limite* e di *resistenza* viene a 'turbare' il flusso abitudinario e 'normale' della vita, sia nell'ambito delle relazioni interpersonali che delle attività lavorative, sia nello svolgimento dei ruoli e compiti che ci sono affidati, costituisce un appello al *cambiamento* che è soprattutto *interiore*. Ciascuno è chiamato personalmente ad assumere un atteggiamento nei confronti della realtà, anche se può sembrare assurda e senza significato, per dare un senso a ciò che accade o è accaduto. Solo se il cambiamento è interiore si potrà essere in grado di assumere responsabilmente e con libertà una posizione nei confronti della realtà esteriore.

Progredire nel cammino della vita «secondo lo Spirito» comporta come base di partenza una capacità di interiorità, quindi un positivo rapporto con sé stessi che si costruisce lentamente attraverso un esercizio interiore di consapevolezza per un pieno coinvolgimento nel lavoro spirituale. La crescita spirituale ha bisogno del supporto di un' *interiorità* che si elabora più per grazia che per conquista personale. Per questo in ogni età della vita, in modo diverso, la persona attraversa i cambiamenti come un mistero di morte e di rinascita, ritrovando così un nuovo significato alle transizioni che vive. Esistono diversi modi di affrontare il cambiamento: *adattamento*, *resilienza* o *ricerca di senso*. Per un autentico cambiamento interiore che trasformi la persona dal di dentro non è sufficiente adattarsi e neppure superare le difficoltà o i traumi della ristrutturazione, ma è necessario imparare a gestire le proprie energie interiori per generare nuove possibilità di senso. Ciò comporta saper accogliere la propria fragilità, la possibilità di rimanere 'feriti', sofferenti ma capaci di affrontarla in maniera solidale, in compagnia di altri, di coloro con i quali condividere la propria narrazione di ciò che si sta vivendo. Affrontare il cambiamento è sempre una sfida e non bisogna sminuire la tendenza, quasi naturale, di resistere al cambiamento. Tale resistenza può generare dei blocchi che possono ostacolare o impedire di abbracciare nuove opportunità di crescita e di maturazione.

PINA DEL CORE