

Antonio Adorno

Da: Antonio Adorno [Antonio.Adorno@nextiraone.it]
Inviato: venerdì 4 febbraio 2005 10.27
A: Oasi "Cana"
Oggetto: Una psicologia coerente sia rispetto alla scienza che rispetto a Dio

Una psicologia coerente sia rispetto alla scienza che rispetto a Dio

Gladys Sweeney sugli effetti delle terapie per i credenti

WASHINGTON, D.C., giovedì, 3 febbraio 2005 ([ZENIT.org <http://www.zenit.org/>](http://www.zenit.org)).- Una psicologia radicata nella visione cattolica della persona umana è coerente sia rispetto alla scienza che sia rispetto a Dio.

Così si esprime Gladys Sweeney, preside dell'[Institute for the Psychological Sciences <http://www.ipsciences.edu/www>](http://www.ipsciences.edu/www), che ha lo scopo di mettere in sinergia la scienza e la fede.

Sweeney ha condiviso con ZENIT la sua convinzione secondo cui la scienza della psicologia si pone al servizio della Chiesa nella misura in cui rende le persone maggiormente libere di essere dei cristiani migliori e di beneficiare di una vita sacramentale.

Quali sono le soluzioni specifiche per cattolici che soffrono di depressione o di malattie mentali?

Sweeney: Spesso la depressione o altre forme di malattie mentali costituiscono un ostacolo al libero arbitrio. Un trattamento psicologico efficace è molto utile, perché è diretto essenzialmente a liberare la persona, non solo per renderla capace di vedere il “bene” in modo più realistico, ma anche di saper scegliere il “bene”.

Tradizionalmente esisteva una reciproca sfiducia tra la psicologia e i cattolici. La psicologia vedeva la fede come comportamento superstizioso, mentre le persone di fede vedevano la psicologia come una scienza per loro inutile: una buona dose di fede dovrebbe bastare per risolvere ogni problema, qualsiasi esso sia.

Nessuna delle due posizioni rispecchia la verità. Una psicologia radicata nella visione cattolica della persona umana è coerente sia rispetto alla scienza che rispetto a Dio. La scienza della psicologia ha molto da offrire a persone il cui libero arbitrio si è indebolito.

Prendiamo ad esempio il caso di una persona eccessivamente scrupolosa. Tale persona potrebbe in effetti essere affetta da “nevrosi ossessivo-compulsiva”. Questo disordine psicologico può diventare così grave, se non adeguatamente curato, da rendere la persona incapace di funzionare normalmente.

Persone cattoliche, buone e fedeli, potrebbero ad esempio non recarsi più al confessionale per sfuggire al pensiero di aver fatto una confessione invalida avendo dimenticato di confessare “tutti” i peccati. Potrebbero non fare più la Comunione per il timore di ricevere indegnamente il Signore. Questo disordine è facilmente diagnosticato e curato.

La scienza della psicologia è al servizio della Chiesa: aiutando questa persona a riacquistare un funzionamento normale, la libera dalla nevrosi. Ma la libertà non è solo una “libertà da”, è anche una “libertà per”: una libertà per essere dei cristiani migliori e per poter beneficiare di una vita sacramentale.

Posta quindi la questione nei termini corretti, non vi è alcun conflitto tra una psicologia fondata su una sana antropologia e gli insegnamenti della Chiesa. La sfida è di trovare psicologi ben formati, secondo questa prospettiva, che abbiano la volontà di rispettare i valori religiosi dei loro pazienti, senza mai metterli in pericolo.

Quali sono gli errori più comuni oggi nella cura della depressione?

Sweeney: Uno dei più gravi e comuni errori nella cura della depressione è la convinzione che la depressione possa essere affrontata “unicamente” attraverso un trattamento farmacologico.

Sebbene sia vero che l'uso degli antidepressivi abbia offerto grande sollievo ai pazienti affetti da questo disordine, ricorrere esclusivamente al trattamento farmacologico, escludendo forme più tradizionali di psicoterapia, non è la cura migliore.

Uno dei trattamenti più efficaci contro la depressione è ciò che gli psicologi chiamano “ristrutturazione cognitiva”. Questa modalità di trattamento tende a riordinare i sentimenti secondo la ragione.

Spesso, nei casi di depressione, la sensazione di disperazione e di debolezza prende il sopravvento sull'intera persona e il paziente non è più in grado di vedere la realtà in modo oggettivo. È come se vedesse il mondo attraverso delle lenti scure. Un evento neutro può essere “interpretato” da una persona depressa come negativo o offensivo, quando in realtà non è affatto così.

La cura consiste nell'aiutare la persona depressa a rimodulare i propri pensieri, portandola a ristrutturare i suoi schemi distorti e negativi. Essa viene allenata a mettere in ordine i sentimenti sulla base della ragione e a vedere le situazioni in modo più oggettivo. Si tratta di una cura che si è dimostrata estremamente efficace nell'aiutare le persone affette da questa patologia.

È importante osservare che talvolta le persone depresse inizialmente non rispondono bene a questa terapia. Soprattutto quando il grado di depressione è molto alto.

In questi casi, il trattamento migliore consiste in una combinazione di terapia farmacologica e cognitiva. In ogni caso, i farmaci da soli non sono mai una buona soluzione di lungo termine al problema.

In che modo una vita vissuta in Cristo - partecipando ai sacramenti, attingendo alla preghiera e alla direzione spirituale - può aiutare a curare le patologie mentali?

Sweeney: La partecipazione alla vita sacramentale, la preghiera e la direzione spirituale sono tutti mezzi attraverso i quali ricevere la Grazia divina.

La spiritualità cristiana significa vivere in Cristo, nella grazia dello Spirito Santo che ci fa crescere nella fede; significa avere una speranza fondata sulla fede e soprattutto nell'amore come pienezza della fede, camminando sulla retta via verso la comunione nella Santa Trinità.

Poiché la Grazia perfeziona la natura, questa spiritualità è pienamente in linea con la salute della psiche. Ma la salute spirituale e la salute psicologica non sono esattamente la stessa cosa, né sono sempre in stretta correlazione.

Una persona affetta da nevrosi ossessivo-compulsiva, che non è in grado di confessarsi e forse neanche di fare la Comunione, ha bisogno di curarsi al fine di potersi avvalere dei mezzi attraverso i quali ricevere la grazia santificante. Tuttavia, la salute mentale, come la salute fisica, non sono una condizione necessaria per la santità.

Una persona affetta da ansietà non ha bisogno di curare anzitutto questo disordine, per poter poi sviluppare le virtù del coraggio e della forza e crescere nella sua fiducia in Dio. Certamente aiuta, ma non è una *conditio sine qua non* per la crescita nelle virtù umane. Le difficoltà di carattere psicologico possono in effetti persino far crescere determinate virtù, o essere motivo di momenti di maggiore Grazia e di approfondimento della vita spirituale.

Pertanto, è di somma importanza che la persona affetta da problemi psicologici partecipi attivamente alla vita sacramentale, anche se sta attraversando un periodo di terapia, a meno che i problemi siano di tali proporzioni da impedirglielo.

Gli effetti dell'azione della Grazia, abbinati ad un sano trattamento psicologico sono molto efficaci

nell'ottenere la guarigione. Tutti i cattolici che soffrono di malattie mentali dovrebbero continuare a ricevere i sacramenti il più spesso e nel modo più degno possibile, oltre a perseverare in un'equilibrata vita di preghiera.

Un buon direttore spirituale può essere di grande utilità a questo riguardo, fornendo una guida per il cammino della crescita spirituale. Che sia attraverso la terapia o attraverso la spiritualità, è sempre Cristo che guarisce.

Perché è importante che i cattolici affetti da problemi di salute mentale ricorrano a terapeuti cattolici?

Sweeney: Ogni teoria psicologica si basa su determinati assunti relativi alla natura e al destino della persona umana. Queste teorie sono invariabilmente secolari per natura e talvolta apertamente antireligiose. A volte negano l'esistenza della libertà umana, delle verità morali e pertanto della realtà del peccato.

In questo senso, il Santo Padre, nella sua "[Reconciliatio et Paenitentia](http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_02121984_reconciliatio-et-paenitentia_it.html) <http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_02121984_reconciliatio-et-paenitentia_it.html>", afferma al n. 18: "Svanisce questo senso del peccato nella società contemporanea anche per gli equivoci in cui si cade nell'apprendere certi risultati delle scienze umane. Così in base a talune affermazioni della psicologia, la preoccupazione di non colpevolizzare o di non porre freni alla libertà, porta a non riconoscere mai una mancanza".

Quindi, i cattolici devono essere molto attenti nel ricevere assistenza psicologica o nel permettere alle mode psicologiche di influenzare la propria vita.

Inoltre, gli psicologi in genere tendono a vedere la religione in modo piuttosto negativo, cosa che crea ulteriori difficoltà ai cattolici. Durante una psicoterapia, è possibile che il terapeuta influenzi il paziente subdolamente in modo da scardinare gradualmente le sue convinzioni religiose.

Ma con un buon terapeuta cattolico, la fede e la pratica religiosa dei pazienti verrebbero incoraggiati e si potrebbe persino parlare di questioni religiose durante le sedute. Questi terapeuti lavorano basandosi su una visione autentica della persona umana, fondata sugli insegnamenti della Chiesa e rafforzata da elementi psicologici sani.

Questo tipo di approccio è assolutamente essenziale per qualsiasi cattolico che cerchi aiuto per un problema di salute mentale.

Quali sono le ricchezze che la Chiesa offre ai membri del suo gregge che hanno a che fare con questioni di salute mentale?

Sweeney: La Chiesa ci offre Cristo, che è la rivelazione dell'amore del Padre ed è la rivelazione dell'uomo all'uomo.

Cristo ci rivela il senso della nostra esistenza e le risposte ai desideri profondi del nostro cuore. La Chiesa, nell'offerirci Cristo, ci dà ciò che più desideriamo e l'unica cosa che sia in grado di appagarci veramente.

In questa "valle di lacrime", in cui vi saranno inevitabilmente delusioni, tragedie e sofferenze, la Chiesa ci spinge costantemente ad andare al di là di questo orizzonte, verso la Trinità, dove Cristo sta preparando una dimora per noi. Cristo ci mostra quindi il senso salvifico della sofferenza. Attraverso i sacramenti della Chiesa, incontriamo Cristo e ci rinnoviamo e trasformiamo continuamente, nella misura in cui cresce la nostra unione con lui.

Tuttavia, la Chiesa deve tenere conto della specifica funzione che la scienza psicologica può svolgere, specialmente se gestita da terapeuti ben formati ed equilibrati, che comprendono l'insegnamento della Chiesa sulla libertà e la dignità umana.

La reciproca collaborazione tra le scienze umane e il lavoro pastorale è di somma importanza, poiché, se portata avanti in armonia, può portare anime a Cristo e favorire la venuta del Regno di Dio sulla terra.
ZI05020311

Sto inviando le mail (di solito 5 o 6 a settimana) ad amici della Associazione OASI CANA Onlus (www.oasicana.it) che in passato ci hanno fornito in vario modo il loro indirizzo. Si tratta di notizie, curiosità, segnalazioni, relative alla famiglia, alla vita od alla nostra Associazione.

Se Ti sono di disturbo o non vuoi più riceverne Ti prego di segnalarmelo con una mail a info@oasicana.it indicando il tuo indirizzo e-mail.

*Ti chiedo inoltre di segnalarmi Tu eventuali notizie o altro che ritieni sia utile far circolare fra di noi inviandomi una mail a info@oasicana.it .
Chi volesse essere inserito in questa lista di distribuzione può richiederlo allo stesso indirizzo.*

Antonio Adorno