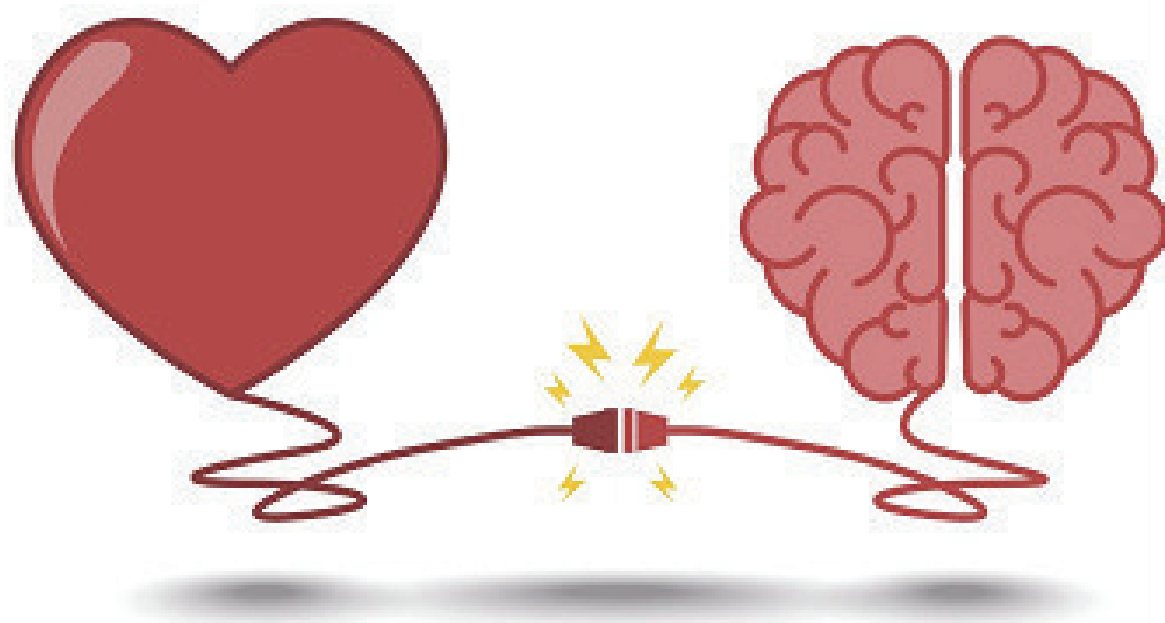


**Francisco Insa**



# **LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ**

**Una prospettiva cristiana**



COLLANA SAGGISTICA

126

Francisco Insa

# La formazione dell'affettività

Una prospettiva cristiana



LA FORMAZIONE DELL'AFFETTIVITÀ – *Francisco Insa*

© **Fede & Cultura**

ISBN: 978-88-6409-978-1

eBook ISBN: 978-88-6409-979-8

*Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. L'Editore resta a disposizione degli eventuali aventi diritto non rintracciati.*

**Fede & Cultura**

Via Marconi, 58c-60a

37122 Verona (Italy)

Tel. 045-941851

[www.fedecultura.com](http://www.fedecultura.com)

e.mail: [ordini@fedecultura.com](mailto:ordini@fedecultura.com)

*Prima edizione: gennaio 2022*

*A tutti coloro che,  
condividendo con me il loro desiderio di migliorare,  
mi hanno mostrato  
la grandezza del cuore umano*



## PRESENTAZIONE

### 1. Maestro, cosa devo fare per ottenere la vita eterna?

“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la tua mente e il prossimo tuo come te stesso” (*Lc* 10,27). Nel dialogo con il dottore della Legge, Gesù rimanda a due testi del Pentateuco (cfr. *Dt* 6,5; *Lv* 19,18) per riassumere ciò che l’uomo deve fare per raggiungere la vita eterna: *amare* Dio e *amare* i suoi simili. I racconti di Matteo e Marco (cfr. *Mt* 22,37-39; *Mc* 12,30-31) sono leggermente diversi da quello di Luca: in essi il dottore della Legge chiede al Signore quale sia il primo comandamento. La risposta di Gesù è una sola, perché un amore radicale, completo, soddisfa pienamente tutto ciò che Dio chiede all’uomo e nello stesso tempo apre la strada per godere di Lui per tutta l’eternità.

La relazione con Dio acquista allora un senso che, sebbene non sia del tutto originale, contrasta con certe proposte del giudaismo e delle religioni pagane. In esse spesso si mette l’accento sull’adorazione, la sottomissione, l’obbedienza... Viene sottolineata l’assoluta trascendenza di Dio, davanti al quale la creatura umana non può fare altro che chinarsi e riconoscere la sua pochezza. La prospettiva che apre Cristo, oltre a quella appena menzionata, tocca maggiormente l’interiorità dell’uomo: lo chiama a entrare in un rapporto d’amore che coinvolge diverse dimensioni: cuore, anima, forze e mente. Gesù sembra sottolineare che il rapporto con Dio coinvolge l’uomo in tutta la sua integralità. Deve mettere in gioco la sua intelligenza, la sua volontà, i suoi sentimenti e le sue passioni, come nei rapporti con i propri simili. Infatti, “non abbiamo un

cuore per amare Dio, e un altro cuore per amare le creature: il nostro povero cuore, di carne, ama con un affetto umano che, se è unito all'amore di Cristo, è anche soprannaturale”<sup>1</sup>.

Il doppio precetto ha una premessa: Dio è un Padre che ci ama, si prende cura di noi e veglia su di noi. “Egli ci ha amati per primo” (1 Gv 4,19), ci *primerea*, usando il neologismo coniato da papa Francesco<sup>2</sup>. Tocca a noi semplicemente rispondere, sia pure in modo incompleto, all'amore con cui Dio ci ha anticipato creandoci, dandoci una famiglia, delle capacità, dei talenti... e preparando per noi una dimora che ci attende in Cielo (cfr. Gv 14,2-3). Come cantiamo nell'inno *Adeste fideles* a Natale, “*sic nos amantem, quis non redamare!*”, è forse possibile non corrispondere a Colui che ci ha amati tanto?

In questo amore che l'uomo dà e riceve da Dio – e che si estende a tutti i suoi simili – l'uomo trova la piena soddisfazione dei suoi desideri più intimi. Il primo comandamento non è un imperativo imposto dall'esterno, ma l'enunciazione di ciò che ci rende felici: “Ci hai fatti per Te, Signore, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in Te”<sup>3</sup>.

## 2. L'affettività e la sua formazione

Negli ultimi decenni è diventata sempre più evidente la necessità di offrire una solida formazione dell'affettività, soprattutto ai giovani, affinché possano sviluppare la loro interiorità in modo sano e sereno e vivere una vita cristiana gioiosa, integrata, significativa e apostolicamente feconda. Tuttavia, i formatori spesso si lamentano di trovare pochi strumenti per svolgere questo compito. Forse per molti secoli l'accento è stato posto sulle dimensioni intellettuale e spirituale, su cui ci sono tante opere di riferimento importanti,

---

<sup>1</sup> SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amici di Dio*, Ares, Milano 1982, n. 229.

<sup>2</sup> Il verbo ha più o meno il significato di “precederci”. Cfr., tra tanti esempi, FRANCESCO, Esortazione apostolica *Evangelii gaudium*, 24 novembre 2013, n. 24.

<sup>3</sup> SANT'AGOSTINO, *Le confessioni*, I, 1, 1.



mentre questo aspetto della formazione umana ha ricevuto meno interesse.

La conseguenza di tale squilibrio è che alle volte una di queste dimensioni è stata inavvertitamente ipertrofizzata a scapito delle altre, cadendo nelle deformazioni dell'intellettualismo, del volontarismo o del sentimentalismo. In questo contesto si vede sempre di più la necessità di integrare queste dimensioni nell'unità della persona.

A questo punto possiamo offrire una prima definizione di affettività come l'insieme di emozioni, affetti, sentimenti e passioni che sperimenta l'uomo e lo fanno sentire a proprio agio o disagio nelle diverse situazioni della vita. Questo genera un piacere – che può essere sensibile (il godimento del cibo) o intellettuale (una buona conversazione o una buona lettura) – o un disagio che agisce come un segno di ciò che occorrerebbe cercare o evitare.

Tuttavia, i beni o i mali percepiti dall'affettività sono parziali e a volte entrano in conflitto tra loro, per esempio, quando il disagio a breve termine (stanchezza) rende difficile raggiungere un maggiore godimento ulteriore (vincere una gara). Per sapere quale di questi stimoli dobbiamo seguire, tutti noi abbiamo – di solito in modo non del tutto esplicito – una gerarchia di valori che indica quali beni vale la pena sacrificare per ottenerne altri più alti. Non è che alcuni affetti sono cattivi o sbagliati; il problema piuttosto è che chiedono una preminenza che non compete a essi, minacciando il raggiungimento di mete più importanti per il bene integrale della persona.

La formazione dell'affettività cerca di aiutare l'intelligenza e la volontà a raggiungere quell'ordine: conoscere ciò che è buono, desiderare di conseguirlo e mettere in atto i mezzi più idonei per ottenerlo. Non si tratta solo di controllare o reprimere certe tendenze umane, tanto meno di razionalizzare gli istinti. Questa formazione consiste piuttosto nell'ottenere una tale connaturalità con il bene – nella mente e nel cuore – che in modo quasi istintivo si attribuisca la giusta importanza a ogni oggetto che richiama l'attenzione, in

base al significato che si vuole dare alla propria vita. Tutto ciò permette di godere sia del fine raggiunto che – e questo è il punto importante perché è il meno evidente – della rinuncia a tutto ciò che è necessario tralasciare per ottenere dei beni maggiori. Sant'Agostino lo ha riassunto in questo modo: “Quando si ama non si fatica, o, se si fatica, questa stessa fatica è amata” (“*in eo quod amatur, aut non laboratur aut labor amatur*”)<sup>4</sup>. Torniamo così alla citazione evangelica con cui abbiamo iniziato questa presentazione: tutto inizia con ciò che amiamo veramente. Il resto può e deve essere subordinato volentieri.

Sarebbe un'illusione tentare di raggiungere un equilibrio perfetto. La formazione è un processo in cui si può sempre avanzare e che porta a un progressivo approfondimento del senso della propria vocazione, a viverla in modo coerente, alla padronanza di sé e a procedere in modo sereno e gioioso verso la meta che ci attende.

### 3. Psicologia e formazione

San Paolo esortava i Tessalonicesi così: “Tutto quello che è vostro, spirito (*pneuma*), anima (*psiche*) e corpo (*soma*), si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo” (*1 Ts* 5,23). Questa triplice distinzione, unica nelle lettere paoline, ha un'origine semitica<sup>5</sup> e si ritrova in molti Padri della Chiesa, soprattutto in Oriente.

Probabilmente conosciamo meglio la divisione diadica del corpo/anima, che è debitrice della teoria aristotelica dell'ilemorfismo (materia e forma) ed è stata diffusa soprattutto dalla scolastica medioevale; lo stesso San Paolo però la utilizza in diverse occasioni (cfr. *1 Cor* 5,3; 7,34; *2 Cor* 7,1). Ogni proposta ha i suoi vantaggi e i suoi limiti nello spiegare la realtà dell'essere umano, che rimane sempre inesauribile. In ogni caso, entrambe riconoscono l'unità

---

<sup>4</sup> SANT'AGOSTINO, *La dignità dello stato vedovile*, XXI, 26.

<sup>5</sup> Cfr. P. IOVINO, *La prima lettera ai Tessalonicesi*, Edizioni Dehoniane Bologna, Bologna 1992, pp. 284-287.

della persona, che non consiste in una semplice somma di due o tre principi che alla fine rimarrebbero pur sempre distinti come l'olio sull'acqua.

Tuttavia, penso che la divisione tripartita mostri più chiaramente la dimensione affettiva della persona. Infatti, nel binomio anima/corpo può non essere facile inglobare pensieri, passioni ed emozioni, che hanno una base fisica (sono fondati sull'attività cerebrale) ma partecipano anche della realtà immateriale e trascendente dell'uomo, immagine di Dio. La malattia depressiva può servire da esempio: non è una patologia del corpo ma nemmeno sarebbe corretto dire che lo spirito si è ammalato. La divisione triadica, invece, delimita meglio il campo dell'affettività: appartiene alla *psiche* (anima, mente), è oggetto di studio della psicologia e quando si ammala cade nell'orbita della psichiatria.

Per aiutare le persone nel lavoro di formazione, bisogna tener conto di tutte e tre le dimensioni: hanno uno spirito chiamato a godere di Dio per tutta l'eternità (che si nutre della preghiera, dei sacramenti e delle relazioni, soprattutto quando sono sostenute dalla carità), un corpo (che ha bisogno di mangiare, dormire, fare attività fisica) e una psiche soggetta ad alternanze di umore, caratterizzata da un modo di pensare e di sentire, condizionata dalla propria biografia, eccetera. Le tre dimensioni sono in continua interazione tra loro: se una persona – per quanto ben disposta – non ha dormito abbastanza farà fatica a pregare, sarà irritabile o con umore labile, e così via. Analogamente, un umore basso comporta spesso vari disturbi fisici (stanchezza, diminuzione dell'appetito, mal di testa) e rende difficile “connettersi” con Dio nella preghiera.

Una certa conoscenza della psicologia è molto utile nel lavoro di formazione. Per esempio, la familiarità con le caratteristiche di ogni fase del ciclo vitale aiuterà a trattare in modo più adeguato i soggetti di ogni fascia d'età, a trasmettere i contenuti in modo giusto e a fissare obiettivi più realistici in base alle possibilità della persona interessata. Allo stesso modo, la conoscenza delle tipologie di personalità permette di dare consigli individualmente mirati sulle

caratteristiche da migliorare o sui possibili punti di appoggio nel lavoro di formazione.

D'altra parte, ci sono problemi psicologici che potrebbero essere confusi con difetti di virtù o addirittura peccati. Per esempio, narcisismo e superbia sono concettualmente diversi, e anche egocentrismo ed egoismo, timidezza e disinteresse per gli altri, ossessione e ripiegamento in se stessi, mancata integrazione della sessualità e impurità, impulsività e ira, conflitto con la figura che incarna l'autorità e disobbedienza, perfezionismo e mancanza di abbandono, deficit di attenzione e disordine, inattività dovuta a uno stato depressivo e pigrizia, eccetera<sup>6</sup>. Nel primo termine di ognuna delle diadi può esserci una patologia, un alterato sviluppo della personalità, ferite biografiche, errori cognitivi, deficit di abilità sociali, e via dicendo, e non solo una vita interiore insufficiente.

Non basterebbe in questi casi limitarsi a dare consigli ascetici – crescere in forza, o temperanza – o a promuovere la vita di pietà – pregare, fare mortificazioni, approfondire il senso della filiazione divina – perché non si arriverebbe al nocciolo del problema. Potrebbe persino risultare dannoso, distraendo il soggetto dal suo vero problema, favorendo il senso di colpa o di inadeguatezza, o spingendolo a un eccessivo sforzo della volontà che probabilmente sarebbe inefficace ed estenuante.

Non voglio dire che un formatore debba fare lo psicologo. Si tratta piuttosto di essere consapevoli che un aspetto fondamentale di questo lavoro è la dimensione umana, che in gran parte rientra nell'ambito della psicologia, con le sue dinamiche e leggi proprie da conoscere. Allo stesso modo, non è necessario essere medico per consigliare una compressa di paracetamolo a chi ha mal di testa, qualche ora di riposo in più a chi sostiene di dormire male, o una visita urgente da un medico a chi accusa dolori alla destra dell'om-

---

<sup>6</sup> Cfr. C. CHICLANA ACTIS, *Formación y evaluación psicológica del candidato al sacerdocio*, "Scripta Theologica" 51 (2019), pp. 467-504.

belico o al centro del torace. San Josemaría illustrava queste necessità dicendo che un formatore dovrebbe avere *la psicologia di una madre*, che quando vede tornare a casa il figlio è in grado di intuire il suo stato d'animo, si rende conto se, per esempio, ha avuto un problema a scuola o ha litigato con la ragazza.

Questa conoscenza spesso dipende da una dose di intuizione o sensibilità che può essere molto più sviluppata in alcuni che in altri. Ma richiede anche una preparazione specifica che fa parte della professionalità che ci si aspetta da ogni educatore. Questo libro ha lo scopo di contribuire alla *formazione dei formatori* in ciò che riguarda gli aspetti psicologici.

#### 4. Contenuto del libro

Negli ultimi anni ho impartito corsi sulla formazione dell'affettività a persone impegnate in attività formative o che si preparavano a svolgerle: genitori, insegnanti, sacerdoti, seminaristi... Mi sono accorto che i contenuti richiedevano pochi adattamenti per soddisfare le esigenze di ciascun gruppo. In tutti ho trovato interessi comuni e anche la sensazione che alcune conoscenze fondamentali sulla psicologia fossero utili per il loro importante compito. Molti hanno riferito che i corsi li hanno aiutati a conoscersi meglio, il che è stato utile anche nel suo ruolo di formatori.

Nella preparazione di questi corsi mi sono basato sulla mia preparazione come psichiatra, sugli studi teologici, sul successivo lavoro sacerdotale e sulla mia collaborazione – prima e dopo l'ordinazione – alla formazione umana e cristiana di persone di diverse età, soprattutto dei giovani.

In questo libro ho ripreso e ampliato il contenuto di quelle lezioni. Lo stile dipende molto dalla sua origine: divulgativo, interpellante, diretto e pratico, condito con aneddoti tratti dalla vita reale, che illustrano ciò che si intende dire. Mi sono servito di diverse scuole di psicologia senza fare un'esposizione sistematica,

che si può trovare in altre opere<sup>7</sup>. Ogni capitolo sviluppa i contenuti di una lezione di un'ora, il che ha richiesto di selezionare gli argomenti: mi sono concentrato su alcune tematiche che considero importanti per un formatore e che non si trovano così facilmente in altri lavori. Al contrario, dedico meno attenzione – pur senza ignorarli – ad argomenti più basilari e oggettivamente anche più importanti che do per scontati nel lettore: il dinamismo delle virtù umane e soprannaturali, la priorità dei mezzi soprannaturali o alcuni aspetti dottrinali. Alla fine del libro ho incluso una bibliografia che permette di approfondire questi e altri aspetti.

Come ci si può aspettare da un sacerdote, prendo le mosse da un'antropologia cristiana che riconosce il fine soprannaturale a cui l'uomo è chiamato, la sua tendenza al bene e la difficoltà che trova a riconoscerlo e a realizzarlo a causa della sua natura ferita. In questo conflitto l'aiuto della grazia di Dio per progredire verso la santità interagisce con la corrispondenza che ci si aspetta nella creatura umana. Questa interazione è espressa dalle note affermazioni di San Tommaso d'Aquino: “La grazia presuppone la natura”<sup>8</sup> e “la grazia non distrugge la natura, ma anzi la perfeziona”<sup>9</sup>.

In queste pagine offriremo suggerimenti per conformare una natura sana, ben orientata, in modo che la grazia ordinaria di Dio agisca come il fertilizzante e la pioggia, che vengono assorbiti dall'albero facendolo crescere forte. Ma se l'albero è storto ha bisogno di un altro tipo di intervento per raddrizzarsi. Dio può sicuramente farlo, così come può guarire una malattia fisica. Ma questo sarebbe un intervento straordinario, o addirittura miracoloso, che

---

<sup>7</sup> Cfr. tra altri, M.A. MONGE SÁNCHEZ (a cura di), *Medicina pastoral. Cuestiones de biología, antropología, medicina, sexología, psicología y psiquiatría*, EUNSA, Pamplona 2010<sup>5</sup>; W. VIAL, *Psicologia e vita cristiana*, Edusc, Roma 2015; J. CABANYES, M.A. Monge (a cura di), *La salud mental y sus cuidados*, EUNSA, Pamplona 2017<sup>4</sup>.

<sup>8</sup> SAN TOMMASO D'AQUINO, *Somma di Teologia*, I, q. 2, art. 2, ad 1.

<sup>9</sup> *Ibid.*, I, q. 1, a. 8, ad 2.

non può essere preteso dall'interessato; di solito Dio conta sul fatto che le persone vanno dal medico per essere guarite.

Il libro è diviso in quattro sezioni. Nella prima offrirò un'esposizione generale sulla personalità e sull'affettività, delimitando entrambi i concetti e offrendo idee per promuoverne uno sviluppo maturo. La seconda sezione analizza le diverse fasi del ciclo vitale, dalla nascita alla morte; cerca di illustrare i bisogni formativi delle singole tappe e come le acquisizioni e i deficit di ogni fase abbiano un impatto sullo sviluppo successivo. La terza sezione sarà dedicata a un aspetto specifico dell'affettività, la dimensione sessuale; saranno presentate alcune idee per una sua adeguata integrazione nel bene complessivo della persona e si presterà attenzione alle difficoltà che si possono incontrare oggi nel vivere la castità; infine, si parlerà della vocazione al celibato e delle sue conseguenze dal punto di vista psicologico. La quarta e ultima sezione si occuperà di alcune patologie psichiatriche, mostrando strategie per prevenirle e modi per accompagnare le persone che ne soffrono. Il libro si conclude con un capitolo a modo di epilogo, che risponde all'interesse mostrato da alcuni partecipanti ai corsi sulle competenze psicologiche necessarie a un formatore.

\* \* \*

Prima di continuare, vorrei ringraziare tutte le persone che hanno contribuito a questo libro. Prima di tutto, a Juan Ignacio Peláez, partecipante al primo dei corsi che ho tenuto; senza la sua paziente insistenza non avrei trovato lo stimolo per sedermi a scrivere. Alfredo Ruiz de Gámiz ha rivisto ogni capitolo, contribuendo con interessanti suggerimenti basati sulla sua ampia esperienza sacerdotale. Sono doppiamente in debito con la dott.ssa Marisol Salcedo, psicologa clinica, che ha partecipato alla mia formazione come psichiatra diversi lustri fa e che ora ha rinfrescato molti concetti dimenticati e ha corretto le imprecisioni che altrimenti avrei

introdotto nel testo. I coautori del libro *Amare e insegnare ad amare*<sup>10</sup> riconosceranno qui molte delle loro idee: mons. José María Yanguas (aspetti teologici dell'affettività), Julio Diéguez (formazione alle virtù umane), Paul O'Callaghan (la dinamica della gratificazione differita), Wenceslao Vial (psicopatologia), Carlos Chiclana (trattamento integrale del comportamento sessuale fuori controllo), Maurizio Faggioni (amicizia) e mons. Massimo Camisasca (la paternità spirituale nel celibato); consiglio vivamente di leggere i loro testi per una più completa comprensione degli argomenti corrispondenti. Infine, ho intrattenuto numerose conversazioni con il dott. Francesco Calogero, partecipante anche al primo dei miei corsi; gli sono doppiamente grato perché si è prestato anche a rivedere lo stile di questo libro.

Santa Maria, Madre del Bell'Amore, prega per noi!

---

<sup>10</sup> F.J. INSA GÓMEZ (a cura di), *Amare e insegnare ad amare. La formazione dell'affettività nei candidati al sacerdozio*, Edusc, Roma 2019<sup>2</sup>.





## INDICE

PRESENTAZIONE .....	5
1. Maestro, cosa devo fare per ottenere la vita eterna? .....	7
2. L'affettività e la sua formazione.....	8
3. Psicologia e formazione .....	10
4. Contenuto del libro.....	13
I - PERSONALITÀ E AFFETTIVITÀ	
CHE COS'È LA PERSONALITÀ .....	19
1. Nozione di personalità .....	19
2. Temperamento, carattere e personalità .....	23
3. I tratti della personalità.....	25
4. OCEAN: i <i>big five</i> della personalità.....	26
5. Il locus di controllo.....	32
6. I meccanismi di difesa dell'io .....	33
7. Applicazioni alla propria vita e al lavoro di formazione .....	35
8. Condizionati ma non determinati.....	38
COME VALUTARE LA MATURITÀ .....	39
1. È ora che maturi.....	39
2. Criterio zero: identità.....	42
3. Primo criterio: estensione del senso dell'io .....	43
4. Secondo criterio: cordiale rapporto con l'altro.....	46
5. Terzo criterio: sicurezza emotiva (accettazione di sé) .....	49
6. Quarto criterio: percezione realistica, abilità e impegni .....	51
7. Quinto criterio: auto-oggettivazione: comprensione di sé e senso dell'umorismo .....	52
8. Sesto criterio: concezione unificatrice della vita.....	55
9. Dalla maturità all'identificazione con Cristo.....	58
AMARE SE STESSI PER POTER AMARE.....	59
1. Dio, io e gli altri? .....	59
2. Come nasce l'amore per se stessi.....	60
3. Vedere se stessi alla luce di Dio .....	66
4. Umiltà e verità .....	69
5. Dio, gli altri e io.....	71
COS'È L'AFFETTIVITÀ.....	73

1. Il WhatsApp di un adolescente.....	73
2. Una possibile definizione.....	74
3. Limitazioni dell'affettività.....	77
4. Il peccato originale e le sue conseguenze.....	78
5. Riparare l'immagine di Dio.....	80
 SVILUPPARE L'AFFETTIVITÀ A PARTIRE DALLE VIRTÙ TEOLOGALI....	83
1. Una proposta tra tante .....	83
2. Fede.....	83
3. Speranza.....	90
4. Carità.....	93
5. Un terreno fertile.....	101
 II - CRESCERE INTERIORMENTE LUNGO IL CICLO VITALE	
 IL CICLO VITALE.....	105
1. Che cosa è il ciclo vitale .....	105
2. Gli stadi psicosociali .....	110
3. La teoria dell'attaccamento .....	112
 INFANZIA E ADOLESCENZA.....	119
1. Il bambino .....	119
2. L'adolescente .....	127
 L'ETÀ ADULTA.....	141
1. Il giovane adulto.....	141
2. La pienezza della vita.....	149
 MIGLIORARE IL CARATTERE NELLA VITA ADULTA: LA CURA DELLE RELAZIONI.....	165
1. La famiglia .....	165
2. Il lavoro.....	168
3. Gli amici .....	169
4. Senza confusione e con una chiara gerarchia .....	175
 LA TERZA ETÀ.....	179
1. Chi osa segnare l'inizio? .....	179
2. Delimitazione dello stadio .....	180
3. Manifestazioni dell'invecchiamento .....	182
4. Excursus: quando non c'è il pensionamento.....	190
5. Prepararsi alla vecchiaia.....	190

6. Una tappa per continuare a crescere ..... 193  
 7. Prepararsi a fare il salto alla dimora finale..... 200

QUANDO LA FINE È VICINA..... 203

1. *On Death and Dying* ..... 203  
 2. Prima fase: rifiuto e isolamento ..... 204  
 3. Seconda fase: la collera..... 208  
 4. Terza fase: venire a patti ..... 210  
 5. Quarta fase: la depressione ..... 211  
 6. Quinta fase: l'accettazione ..... 214  
 7. Accompagnare a una morte cristiana..... 216

III - LA VIRTÙ CRISTIANA DELLA CASTITÀ

PERCHÉ VIVERE LA CASTITÀ ..... 225

1. Perché non posso godermi il mio corpo come voglio? ..... 225  
 2. L'ingresso in una nuova vita..... 226  
 3. Un tempio per lo Spirito Santo..... 228  
 4. Il sesso è buono... vissuto con ordine ..... 231  
 5. Il disordine della concupiscenza ..... 233  
 6. La virtù della castità ..... 237  
 7. I mezzi tradizionali..... 241  
 8. Affettività e castità ..... 248

LA DIPENDENZA NEL XXI SECOLO ..... 251

1. Il mondo virtuale..... 251  
 2. Vizio o dipendenza?..... 251  
 3. Dipendenza e internet ..... 253  
 4. Un problema medico..... 257  
 5. Un problema sociale ..... 260  
 6. Le persone più vulnerabili ..... 267

AIUTARE A VIVERE LA CASTITÀ ..... 273

1. Nuove difficoltà, nuovi mezzi..... 273  
 2. Un modo sano di usare internet ..... 274  
 3. Personalizzare la soluzione..... 281  
 4. Catechesi, accompagnamento spirituale e confessione..... 283  
 5. L'aiuto professionale..... 288  
 6. Responsabilità morale..... 297

IL CELIBATO CRISTIANO .....	305
1. Dono e mistero .....	305
2. Affettività e celibato .....	310
3. L'affettività di Gesù .....	315
4. Un celibato psicologicamente sano .....	317
5. Situazioni che richiedono un particolare discernimento.....	323
IV - L'AFFETTIVITÀ MALATA	
I DISTURBI AFFETTIVI .....	335
1. La malattia mentale.....	335
2. Ansia.....	337
3. Tristezza e depressione .....	339
4. Stress professionale o sindrome da <i>burnout</i> .....	341
5. Prevenire la patologia affettiva.....	343
6. Quando arriva la malattia.....	363
I DISTURBI DI PERSONALITÀ.....	367
1. La personalità e i suoi disturbi .....	367
2. L'aiuto dal lavoro di formazione .....	370
3. Classificazione dei disturbi di personalità.....	375
3. La personalità evitante-dipendente .....	385
4. La personalità ossessivo-perfezionista.....	390
EPILOGO .....	397
UNO STILE FORMATIVO SANO.....	399
1. Due modalità di formazione .....	399
2. Gli stili educativi.....	401
3. La personalità del formatore .....	406
4. Ne vale la pena .....	420
BIBLIOGRAFIA .....	423
1. Bibliografia generale .....	423
2. Personalità e affettività .....	423
3. Crescere interiormente lungo il ciclo vitale.....	424
4. La virtù cristiana della castità .....	426
5. L'affettività malata .....	427
6. Uno stile formativo sano .....	427