

LA LIBERTÀ IN DISCUSSIONE

Tra cambiamenti culturali e progresso scientifico

a cura di

FRANCESCO RUSSO

LEONARDO ALLODI · IRENE KAJON
ANDREA LAVAZZA · ANTONIO MALO
PAOLA RICCI SINDONI · ANGEL
RODRÍGUEZ LUÑO · FRANCESCO RUSSO
LUCA VALERA · WENCESLAO VIAL

ESSAYS - 1

FRANCESCO RUSSO

(a cura di)

LA LIBERTÀ IN DISCUSSIONE

Tra cambiamenti culturali e progresso scientifico

Scritti di:

Leonardo Allodi

Irene Kajon

Andrea Lavazza

Antonio Malo

Paola Ricci Sindoni

Angel Rodríguez Luño

Francesco Russo

Luca Valera

Wenceslao Vial

EDUSC 2016

Interdisciplinary
Forum *on*
Anthropology

Primo volume della Collana ESSAYS

Prima edizione 2016

© 2016 – Edizioni Santa Croce s.r.l.
Via Sabotino, 2/A – 00195 Roma
Tel. (39) 06 45493637
info@edusc.it
www.edizionisantacroce.it

ISBN 978-88-8333-584-6

SOMMARIO

Francesco Russo

PRESENTAZIONE. LA LIBERTÀ MESSA ALLA PROVA

Irene Kajon

LA LIBERTÀ. UNA RIFLESSIONE INTRODUTTIVA

1. Libertà come autodeterminazione
2. Libertà come autonomia
3. Libertà come liberazione

Leonardo Allodi

LIBERTÀ E PERSONA NEL PENSIERO DI ROBERT SPAEMANN

1. Introduzione: il circolo vizioso di una libertà che si autodetermina
2. Una libertà vissuta
3. *Oikeiosis*: che cosa significa vivere nel proprio mondo
4. I due interessi della ragione
5. Libertà e persona
6. Conclusione: alla ricerca di una buona società

Andrea Lavazza

LIBERTÀ E DETERMINISMO NATURALE

1. Il determinismo. Un primo approccio
 - 1.1. Il determinismo naturale
 - 1.2. Il determinismo teologico
 - 1.3. Il determinismo umano

2. Il libero arbitrio. Un primo approccio
3. Le sfide alla libertà
4. Le ricadute sul diritto

Antonio Malo

LA DIMENSIONE AFFETTIVA DELLA LIBERTÀ

1. Il carattere relazionale dell'affettività umana
2. Natura e cultura nell'affettività
3. L'educazione dell'affettività: dalla *libertà da* alla *libertà per*
4. La verità degli affetti
5. La dimensione oblativa dell'affettività
6. Conclusioni

Paola Ricci Sindoni

LIBERTÀ E RESISTENZA AL MALE. ETICA E TESTIMONIANZA

1. Genealogia del totalitarismo e della violenza
2. Un processo di liberazione
3. Imparare la libertà
4. Alla prova del male
5. Libertà come resistenza

Angel Rodríguez Luño

ECONOMIA E LIBERTÀ

1. Introduzione: libertà, economia ed etica
2. L'illusione dell'espansione creditizia
3. Interventismo ed etica
4. Una considerazione finale

Francesco Russo

LIBERTÀ, CULTURA E TRADIZIONI

1. Una falsa idea di libertà
2. Libertà e circostanze
3. Natura e cultura: continuità senza contrapposizione

4. Il rifiuto della natura umana
5. Cultura e *humanitas* nella società del consumo e del divertimento
6. Modelli, valori, virtù

Luca Valera

LIBERTÀ E AUTOREALIZZAZIONE: IL PENSIERO DI ARNE NÆSS

1. Ecologia e antropologia
2. Il ritorno alla natura: ecologia e *kata physin*
3. Natura e auto-realizzazione
4. Alcune considerazioni non-conclusive: in cerca di una “teoria della libertà” (e di un’antropologia adeguata)

Wenceslao Vial

L’IDEA DI LIBERTÀ NELLE TEORIE PSICOLOGICHE. UNA PANORAMICA SINTETICA

1. Nelle teorie psicoterapeutiche
2. In alcuni dei principali autori
3. La libertà come sfida alla malattia mentale
4. Conclusioni

PRESENTAZIONE

La libertà messa alla prova

FRANCESCO RUSSO¹

Se c'è qualcosa a cui nessuno vorrebbe rinunciare, è alla propria libertà. La rivendichiamo con forza, la difendiamo da ogni intromissione, la sbandieriamo con orgoglio. Eppure, proprio nella nostra epoca che ne ha fatto un'insegna intoccabile, la libertà è sottoposta a minacce e a condizionamenti forse più che in passato.

È insidiata in ambito politico da potentati occulti, in ambito sociale da condizionamenti pervasivi, in ambito culturale da pressioni ideologiche, in ambito morale dall'imposizione di modelli di condotta, in ambito psicologico dal sorgere di nuove dipendenze. Certo, la situazione non è nuova, giacché già nel lontano 1939 Nikolaj Berdjaev (per citare un esempio tra i tanti) pubblicava a Parigi il libro *De l'esclavage et de la liberté de l'homme*², per mettere in guardia contro i rischi spersonalizzanti del collettivismo e dell'individualismo. Ma oggi i rapidi cambiamenti culturali e l'accelerazione del progresso scientifico rendono ancor più necessario riprendere consapevolezza della libertà e dei pericoli a cui è esposta.

Perciò, il libro che presento ha uno speciale interesse, anche perché affronta questo argomento da diverse angolature e con un taglio spiccatamente multidisciplinare. Ne sintetizzo i contenuti, seguendo l'ordine in cui sono stati raccolti i testi dei vari autori.

Nel suo saggio introduttivo Irene Kajon mostra come nella storia del pensiero si possano rilevare principalmente tre modelli di libertà, intesa come autodeterminazione, come autonomia o come liberazione. Tali paradigmi vanno poi calati nella concretezza storica e individuale della persona, verso la quale conduce il contributo di Leonardo Allodi: avvalendosi della sua preparazione sociologica e facendo riferimento alla filosofia di Robert Spaemann, spiega che l'essere umano avverte con forza la necessità della libertà, di una libertà vissuta, e nel contempo sperimenta il

1 Pontificia Università della Santa Croce, Facoltà di Filosofia.

2 Pubblicato di recente in una nuova edizione italiana: N.A. BERDJAEV, *Schiavitù e libertà dell'uomo*, a cura di E. Macchetti, Bompiani, Milano 2010.

bisogno di una dimora, ovvero di un mondo culturalmente connotato, e di sicurezza.

Le riflessioni sulla libertà devono sempre fare i conti con il determinismo nelle sue varianti e Andrea Lavazza offre un'utile ricognizione su alcuni determinismi, in particolare su quelli che secondo qualche autore deriverebbero dalle più recenti scoperte della neurologia. Queste tesi avrebbero delle ricadute anche in campo giuridico, tanto che ormai si parla di neurodiritto.

Taluni stabiliscono una contrapposizione tra la sfera dei sentimenti e l'agire libero, perciò Antonio Malo, con l'ottica propria dell'antropologia filosofica, avanza l'ardita tesi di una dimensione affettiva della libertà, nella quale si recupera la visione unitaria della persona e se ne mette in risalto la relazionalità. Solo così si possono comprendere adeguatamente la donazione personale e la capacità di amare.

Paola Ricci Sindoni, dal punto di vista dell'etica filosofica, invita a non cadere in ingenui ottimismo: la libertà deve fare sempre i conti con l'ombra del male, che lungo la storia si è manifestata nella coltre tenebrosa dei totalitarismi e della violenza pianificata. I tentativi di annientamento dell'essere umano perpetrati nei campi di concentramento hanno però portato alla luce una ben precisa modalità della libertà: quella della resistenza e della testimonianza.

Non poteva mancare una riflessione sulle condizioni socio-economiche in cui esercitare la libertà: Ángel Rodríguez Luño illustra come si articolano la libertà, l'economia e l'etica, tenendo presenti le conseguenze della crisi cominciata nel 2008 e indicando quanto sia pernicioso e insostenibile uno statalismo invadente che sopprime l'iniziativa dei cittadini.

In certe discussioni odierne, ad esempio riguardo alla nozione di *gender*, si rispecchia una concezione inadeguata di cultura e di tradizione: come spiego nel mio contributo, la libertà personale è inseparabile dalla cultura, giacché quest'ultima è generata dalla prima, e quindi non la si può isolare dalla tradizione culturale che ne consente l'esercizio. Ciò non sempre viene compreso, anche perché sovente vige una visione equivoca della natura in generale e della natura umana in particolare.

Luca Valera prospetta con chiarezza i termini del confronto tra biocentrismo e antropocentrismo, dai quali deriverebbero le immagini, entrambe riduzioniste, di un uomo "naturale" e di un uomo "innaturale". Lo fa ispirandosi all'interessante proposta di Arne Naess, di cui mostra gli aspetti più fecondi e i limiti.

Infine, Wenceslao Vial, con una prospettiva psichiatrica che si apre agli interrogativi etici e teologici, fornisce una disamina su come la libertà sia concepita nelle varie teorie psicologiche. Se non si perde di vista un'antropologia integrale, i disturbi psichici indicano almeno la possibilità di un cammino libero di prevenzione e di guarigione.

Questa è la prima pubblicazione, nella collana "Essays", curata dall'*Interdisciplinary Forum on Anthropology* (IFA), che è un'iniziativa promossa dalla Facoltà di Filosofia della Pontificia Università della Santa Croce in collaborazione con docenti di al-

tre università e istituzioni culturali. Si propone di favorire la ricerca e la discussione sulle principali questioni antropologiche, inquadrata in una concezione integrale di persona umana considerata in tutte le sue dimensioni: biologica, psichica, culturale, morale e religiosa. Nella consapevolezza che oggi la riflessione sull'umano non possa prescindere da una prospettiva interdisciplinare, collaborano a tale *Forum* studiosi di diversi ambiti delle scienze umane, della filosofia e della teologia.

L'IDEA DI LIBERTÀ NELLE TEORIE PSICOLOGICHE. UNA PANORAMICA SINTETICA

WENCESLAO VIAL¹

Lo studio di alcune teorie psicologiche ci aiuterà a capire come la percezione di poter agire in un modo o in un altro, o di cambiare un atteggiamento interno, è oggi fonte di dibattito². Di solito è impossibile separare la teoria dalla prassi. Per questo, si farà riferimento ad alcune scuole di psicoterapia. Vedremo le proposte riguardo la motivazione umana e i termini correlati, per poi delineare l'idea di libertà dei principali autori.

L'approccio sarà interdisciplinare, cercando il dialogo con l'antropologia filosofica e la medicina. Alla fine affronteremo il rapporto tra libertà e malattia mentale, quale grande sfida della nostra epoca. Si intravede uno strano paradosso: molti autori che negano teoricamente la libertà, presentano i loro studi come una via per ritrovare la salute mentale e quindi la stessa libertà.

1. NELLE TEORIE PSICOTERAPEUTICHE

Faremo delle suddivisioni in alcuni binomi di concetti che sono stati considerati in modo diverso. Come primo fattore discordante tra i ricercatori troviamo la motivazione umana, che dà origine al binomio *spinti / attirati*. Per alcuni, l'essere umano è sempre spinto da impulsi e condizionamenti più o meno inconsci. Per altri, c'è invece qualcosa o qualcuno che attira dall'esterno. Appartengono al primo indirizzo le correnti psicoanalitiche o psicodinamiche. Per Freud, iniziatore di questa via, l'uomo è mosso dalla sua *volontà di piacere*. La libido, o energia di tipo sessuale, è onnipresente. La libertà come capacità di dirigersi verso qualcosa o qualcuno sparisce. L'Io cerca soltanto il piacere ed evita il dispiacere³.

I pensatori che seguono Freud ammettono la presenza di altri elementi nell'inconscio. La psicologia individuale di Adler introduce qualche finalità: il desiderio di

1 Pontificia Università della Santa Croce, Facoltà di Teologia.

2 Per una trattazione più approfondita: W. VIAL, *Psicologia e vita cristiana. Cura della salute mentale e spirituale*, Edusc, Roma 2015, pp. 47-83.

3 Cfr. S. FREUD, *Compendio di Psicoanalisi*, in *Opere*, vol. 11, Bollati Boringhieri, Torino 2003 (ristampa), vol. 11, pp. 573-575; le forze motivazionali sono sempre "dietro": «chiamiamo pulsioni le forze che supponiamo star dietro le tensioni dovute ai bisogni» (p. 575).

superare il complesso di inferiorità e la voglia di essere importante. Questo “scopo” resta intrappolato nella psiche e può soltanto spingere: la persona è mossa dalla *volontà di potere*. Con Jung e la psicologia analitica si dà spazio alla ricerca di un mondo ideale. Ancora una volta, questo mondo non si considera al di fuori di noi, ma nei meccanismi più profondi dell’essere: l’individuo resta sottomesso a un *inconscio ereditato* pieno di forme, anche belle come Dio, l’amore o la libertà, che sono *archetipi* appartenenti alla specie umana: modelli non imparati, ma ereditati. La libertà del singolo è racchiusa nella libertà arcaica dell’intera umanità.

Tra quelli che considerano l’uomo attirato dall’esterno, si trovano le correnti più umaniste. La logoterapia di Frankl porta nel suo nome il distintivo: vuole essere una terapia e un’analisi della persona indirizzata verso il *Logos*, che corrisponde al senso e ai valori. Esiste una *volontà di senso* che muove a scoprire il significato della propria esistenza.

La seconda suddivisione è pratica, tra scuole di psicoterapia *direttive o non direttive*. Le prime guidano esplicitamente i pazienti a modificare i pensieri o le strutture mentali considerate pericolose: tra queste, le terapie cognitive, comportamentiste, della *Gestalt* e quelle orientate al *problem solving* (risoluzione dei problemi). Altre sono, teoricamente, non direttive, come la psicoanalisi, la terapia incentrata sul cliente e alcune correnti cognitive.

Le scuole cognitivo-comportamentali sono le più direttive: danno idee e istruzioni precise su cosa fare e cosa non fare, come fare, quando e per quanto tempo, per ritrovare l’equilibrio. Sembrerebbe che questo modo di agire rispetti meno la libertà e ci sia il rischio di un indottrinamento. I sostenitori però dicono di essere neutrali riguardo ai propri valori e idee: non vogliono assolutamente influenzare il modo di pensare dei pazienti. Dal polo opposto, le correnti non direttive fanno della neutralità un valore ancora più importante. Nella pratica, la neutralità assoluta diventa impossibile per tutti. È difficile che si riesca a vivere quella che sarebbe la prima regola per lo psicoterapeuta: «evitare che i suoi convincimenti ideologici, filosofici, etici e religiosi interferiscano in senso valutativo sul paziente e sul suo mondo»⁴.

I conflitti o divergenze tra i pensatori sono alla base di altri binomi, che seguono un andamento per così dire pendolare. Si va da un estremo all’altro, per ritornare al primo, avere un nuovo impulso e passare al seguente. Ogni teoria mette l’accento in uno dei due termini. Si distinguono così:

corporeo	spirituale
uomo macchina	uomo psicologico
inconscio	coscienza

4 M. SCHIAVONE, *Problemi etici in psichiatria*, p. 575, in G. INVERNIZZI (a cura di), *Manuale di Psichiatria e Psicologia clinica*, McGraw-Hill, Milano 2006, pp. 541-581.

pessimismo	ottimismo
ateismo	fede
schiaavitù	libertà
<i>nature</i> (natura)	<i>nurture</i> (nutrimento)

L'ultimo, *nature* / *nurture*, comprende in certo modo gli altri. Una prevalenza del *nature*, o natura, farà sì che in tutti i processi psicologici si dia più importanza ai fattori ereditari e ai “materiali” di cui siamo fatti. Accentuare il *nurture* vuol dire sottolineare quanto viene acquisito tramite l'educazione, i rapporti interpersonali o gli eventi della vita.

Le teorie classiche si possono inquadrare in questi binomi. Julien Offroy de La Mettrie, nel suo libro *L'Homme machine*, del 1748, sostiene che tutte le operazioni psichiche sono semplici sensazioni, funzioni degli organi nervosi e degli *spiriti animali*. La conclusione sarà «che l'uomo è una macchina e che in tutto l'universo non v'è che una sola sostanza diversamente modificata»⁵. Si aprirà la strada alla psicologia sperimentale, nella quale è vero soltanto quanto empiricamente dimostrabile. I fattori psichici nell'agire umano spariscono dietro meccanismi.

Come reazione, nascono le correnti psicoanalitiche, che vanno all'altro estremo: l'uomo sarà esclusivamente psicologico. In seguito, il pendolo viene spinto dall'altra parte e nasce il comportamentismo (*behaviorism*), nel quale l'individuo assomiglia nuovamente a una macchina o un animale irrazionale. Gli esperimenti di Pavlov e Skinner fanno pensare che gli aspetti psicologici siano in realtà prodotto di riflessi e di stimoli automatici, condizionati dal premio o dal castigo.

In contrasto con questa impostazione sorge il cognitivismo. La causa ultima dei nostri atti saranno il modo di pensare e i processi cognitivi, come la percezione, la memoria e l'immaginazione. Si apre la possibilità di correggere o migliorare le risposte allo stimolo in funzione del risultato positivo o negativo conseguito. L'essere umano è in grado di realizzare un piano comportamentale valutando gli stimoli, le condizioni ambientali, le progettazioni e l'esecuzione delle risposte. Un'importante deficienza antropologica alla base di alcune di queste correnti è che non pochi dei suoi seguaci negano l'esistenza di una realtà spirituale. Fenomeni come la libertà a volte sono semplicemente ammessi come necessari, benché considerati falsi⁶.

La nostra epoca vede l'unione di correnti di segno opposto. Ne è un esempio, il cognitivismo-comportamentale. Si prendono elementi utili di diverse scuole, con lo scopo di aiutare le persone nel loro equilibrio. Qui si potrebbe inserire la teoria dell'attaccamento, che inizia con un approccio sperimentale. Gli autori criticano la psicanalisi. Secondo loro, la libertà è condizionata solo in parte dai fattori famigliari e dai primi anni di vita, diversamente dalla psicanalisi classica, secondo la quale il

5 J.O. DE LA METTRIE, *L'uomo macchina*, in *Opere filosofiche*, Laterza, Roma-Bari 1978, p. 236.

6 Cfr. A. MALO, *Introduzione alla psicologia*, Le Monnier, Firenze 2002, pp. 5-22.

nostro modo di essere è legato alle fasi dello sviluppo libidinale.

Le correnti umaniste ed esistenziali hanno anche diversi fondamenti. Alcune emergono all'interno della psicanalisi. Hanno in comune un fondamento filosofico, che le rende più inclini a trattare fenomeni come la libertà. Alcune si basano su autori esistenzialisti, quali Heidegger o Sartre. Vedono l'uomo *gettato nel mondo* come un naufrago o si interrogano con drammaticità sul senso della vita. Se seguono Sartre diranno che non esistono motivi per esseri buoni, né un regno di valori, né giustificazioni. L'uomo è «solo senza scuse», «condannato a essere libero». «Condannato perché non si è creato da solo, e ciò non di meno libero perché, una volta gettato nel mondo, è responsabile di tutto quanto fa»⁷. Non è altro che ciò che fa di se stesso, «un progetto». La libertà diventa una specie di dramma già scritto: «il vile si fa vile, l'eroe si fa eroe»⁸.

In molti si percepisce l'influsso di Nietzsche. Alcuni applicano alla loro pratica psicologica, consapevolmente o no, il desiderio di far migliorare i propri pazienti nel farli sentire non liberi e non responsabili. Vogliono forse vedere «incarnata nell'umanità» la massima: «la specie è tutto, uno è sempre nessuno»; e desiderano «l'accesso a quest'ultima liberazione e irresponsabilità»⁹.

Altri prendono elementi più positivi, come Frankl, che poggia la sua logoterapia su tre fondamenti: la vita intera e tutte le circostanze hanno un senso; ognuno ha una volontà di senso; l'uomo è libero di scegliere il suo cammino per vivere e per morire. La persona è certamente limitata, ma sempre può modificare il suo atteggiamento di fronte all'avvenire. Da qui si arriva a quello che chiama «imperativo categorico della logoterapia»: «vivi come se tu dovessi incominciare a vivere per la seconda volta; e avessi sbagliato la prima volta, proprio così come sei in procinto di fare»¹⁰.

La fenomenologia, con la sua indicazione dell'intenzionalità, ha un grande influsso: l'uomo è indirizzato essenzialmente verso qualcosa al di fuori di se, è *aperto*, quindi spirituale. Edith Stein sottolinea l'aumento della libertà quando aumenta la responsabilità: «cosa vuol dire che l'essere umano è responsabile di se stesso? Vuol dire che da lui dipende ciò che egli è, e che gli si chiede di fare di sé qualcosa di determinato: *egli può e deve formare se stesso*»¹¹. La persona trascende se stessa con il suo comportamento e la sua personalità. Ci sono anche molti che prendono in considerazione gli aspetti del razionalismo aristotelico, in cui l'intelligenza e la volontà sono chiamate a comandare il mondo affettivo: in un approccio dimensionale, la persona è più libera quanto più controllo ha dei suoi elementi psicofisici.

È utile menzionare anche gli sbocchi pratici recenti, a cominciare dalla psicolo-

7 J.P. SARTRE, *L'esistenzialismo è un umanismo*, Mursia, Milano 1996, p. 41.

8 *Ibidem*, p. 59.

9 F. NIETZSCHE, *La Gaia Scienza*, Adelphi, Milano 1977, p. 34.

10 V. FRANKL, *Logoterapia e analisi esistenziale*, Morcelliana, Brescia 1972, p. 109.

11 E. STEIN, *La struttura della persona umana*, Città Nuova, Roma 2000, pp. 123-124.

gia positiva, che cerca di fare una sistematizzazione dei tratti positivi della personalità, aiutare i sani e non soltanto i malati. Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi hanno evidenziato quattro tratti in grado di prevenire patologie e che sono segni di benessere psicologico: il benessere soggettivo, la felicità, l'ottimismo e l'autodeterminazione.

Una seconda novità sono gli apporti della neuroscienza. Sono molti i tentativi di chiarire il sostrato biologico, a livello del cervello, dei processi psicologici, della capacità di giudizio morale, di fenomeni complessi come la preghiera e della stessa libertà. Per alcuni studiosi è quasi un voler tornare all'uomo macchina, ma è chiaro che «in gran parte i comportamenti rimangono flessibili e aperti a cambiamenti, benché costretti dall'organizzazione del sistema nervoso. Gli esseri umani hanno un numero relativamente scarso di schemi di condotta fissa [...]. Gli individui possono diventare pacifisti o terroristi per motivi ideologici»¹².

Nell'anno '90, un gruppo di ricercatori italiani guidati da Rizzolatti scoprì il sistema dei neuroni specchio (*mirror neurons*). Queste cellule del sistema nervoso, presenti probabilmente fin dalla nascita, permetterebbero di cogliere immediatamente e intuitivamente l'intenzionalità delle azioni compiute da un membro della propria specie. Questa caratteristica fisiologica del cervello di *tendere verso l'altro* è in sintonia con un'antropologia che presenta l'essere umano alla ricerca di un *Tu*. Si possono menzionare Buber o Lévinas che, nel loro pensiero filosofico, sottolineano l'importanza del dialogo o l'incontro con un *Tu*.

Ci sono, infine, alcune teorie con uno scopo più pedagogico, come il *counseling*, che si presenta come un percorso di libertà: «un itinerario attraverso il quale il soggetto apprende a essere sempre più libero, perché si libera dai condizionamenti interni ed esterni che per varie ragioni ne limitano le potenzialità. In questa progressiva conquista di sé maturano anche la sua apertura verso gli altri e la sua disponibilità a farsi carico di loro eventuali necessità»¹³.

Bisogna anche menzionare il *coaching* e una tecnica chiamata *mindfulness*, di moda nel mondo imprenditoriale. Si seguono regole per *allenare* in qualche modo la mente, per renderla più libera. Nel *coaching* si consiglia di prendere le distanze dalle proprie circostanze e dal mondo, per avere più capacità di reagire positivamente: *salire sul balcone* della vita e guardare da sopra, con una mentalità aperta e ampi orizzonti. Si scopre di non essere unico al mondo, di non essere tanto diverso dagli altri, di essere limitato, ma comunque libero.

Il *mindfulness* (essere cosciente o consapevole di qualcosa) andrebbe definito come consapevolezza focalizzata sulle cose importanti e aiuta ad acquistare libertà dai molteplici stimoli interni ed esterni (ogni tipo di messaggi da internet, telefona-

12 E.R. KANDEL, J.H. SCHWARTZ, T.M. JESSELL, *Neurociencia y conducta*, Prentice Hall, Madrid 1997, p. 633. Riguardo alla razionalità delle scelte, le fonti della motivazione e la libertà, si veda: J.J. SANGUINETI, *Filosofia della mente. Una prospettiva ontologica e antropologica*, Edusc, Roma 2007, pp. 153-231.

13 P. BINETTI, R. BRUNI, *Il counseling in una prospettiva multimodale*, Magi, Roma 2003, pp. 15-16.

te...). Una persona che vive il *mindfulness* riesce meglio a centrare gli obiettivi, è più efficace nell'uso del tempo e vive più serenamente. La concentrazione protegge dal bombardamento eccessivo di distrazioni, cerca di produrre un cambiamento nel modo di percepire e di sperimentare le cose, e provoca un aumento della produttività, una diminuzione dei fattori stressanti e migliori decisioni.

2. IN ALCUNI DEI PRINCIPALI AUTORI

In primo luogo si deve menzionare Sigmund Freud (1856-1939). Per lui «la psicoanalisi è la dottrina dei processi più profondi non direttamente accessibili alla coscienza, per poterla chiamare psicologia del profondo e per poterla applicare a quasi tutte le scienze dello spirito»¹⁴. Il suo concetto di libertà è sommerso in questa profondità. L'uomo appare governato dalle forze tiranniche dell'*Es* inconscio, dall'ambiente e dal *Super-Io*: non può sfuggire alla ferocia e alla passione della sua natura. L'esempio di un cavallo e un cavaliere serve per illustrarlo: per il fondatore della psicoanalisi, il cavaliere è l'*Io* cosciente e il cavallo sono le forze inconscie. A differenza di quanto capita nell'esperienza normale di una tale coppia, nella quale il cavallo è guidato dal cavaliere, per Freud, chi conosce il cammino è il cavallo: la libertà sparisce.

Per lo zoologo John Watson (1878-1958), fondatore del comportamentismo, non c'è proprio bisogno di nessun concetto superiore legato a una sfera spirituale. Tutto resta nell'ambito della meccanica o della biologia. È noto il suo esempio del boomerang: per spiegare il movimento di questo strumento non parliamo di istinti, attitudini o tendenze, ma soltanto della sua forma e dei suoi materiali. «Non potremmo dire – si domanda – che l'uomo è fatto da certi materiali disposti in tal maniera, che per questa stessa disposizione e gli elementi che lo costituiscono, sia costretto ad agire come agisce, finché gli elementi che acquisisce attraverso l'apprendimento non lo modificano?»¹⁵. L'uomo è costretto ad agire come agisce.

Abraham Maslow (1908-1970), psicologo nordamericano, segue una linea più umanista nell'ambito della psicoanalisi, cercando di unire Freud al comportamentismo. È nota la sua *teoria dei bisogni* rappresentati in forma piramidale. L'uomo per svilupparsi deve appagare prima i suoi bisogni fisiologici, di sicurezza, di appartenenza e di autostima. Arriva così alla cima della piramide, l'*autorealizzazione*, dove si trovano la moralità, la creatività, la spontaneità... Le scelte della volontà sono fondamentali e l'essere umano ha una grande capacità di autodeterminazione. La sua natura è buona e il peccato originale un'invenzione. Contro l'inibizione o la disciplina, difende un'ambigua «spontaneità, di gratificazione e di scelta autonoma»¹⁶. Le motivazioni innate permettono una "libertà" senza limiti: l'uomo trionfa da solo,

14 S. FREUD, *Breve compendio di psicoanalisi*, in *Opere*, cit., vol. 9, p. 601.

15 J. WATSON, *Behaviorism*, Transaction, New Brunswick, New Jersey 2009, p. 86.

16 A. MASLOW, *Motivazione e personalità*, Armando, Roma 2010, p. 181.

come il super-uomo di Nietzsche. Trasforma il lemma di sant'Agostino, «ama (Dio) e fa ciò che vuoi», in «sii sano e potrai fidarti dei tuoi impulsi»¹⁷.

Carl Rogers (1902-1987) ha pure molta fiducia nella bontà della natura umana. La sua scuola sarà chiamata *terapia non direttiva o centrata sul cliente*. Lo psicoterapeuta non interpreta i sogni né le frustrazioni, ma ascolta il paziente che fissa le *regole* delle sessioni di terapia e prende le decisioni. Nell'ultima fase del processo terapeutico «il sentimento e la conoscenza si compenetrano, il sé è soggettivamente presente all'esperienza, la volontà non è che il soggettivo andar dietro a un armonioso equilibrio di direzione dell'organismo»¹⁸.

Viktor Frankl (1905-1997) reagisce allo psicologismo e introduce la ricerca del *senso della vita*. Diventa chiave la libertà dell'essere umano aperto a un miglior modo di essere: «ripensare il senso ed i valori vuol dire riflettere sul dover-essere, mentre ripensare la libertà e la responsabilità vuol dire riflettere sul poter essere»¹⁹. La persona cerca il particolare significato di quanto accade, che non può essere imposto dall'esterno ma deve essere scoperto. Non solo considera la libertà come scelta o decisione, ma sottolinea il suo versante di risposta o compimento di una missione: parla di *libertà positiva* o di fare qualcosa, e la chiama responsabilità. La libertà non è assoluta, ma dipende dall'esterno: è strettamente legata a qualcosa o qualcuno al di fuori di noi. C'è stata con Frankl una *rivoluzione copernicana* della psicologia: «non importa affatto che cosa possiamo attenderci noi dalla vita, ma importa, in definitiva, solo ciò che la vita attende da noi»²⁰.

Il pensiero di Frankl entra negli Stati Uniti grazie a Gordon Allport (1897-1967). Allport si oppone alla visione dell'uomo come un *essere reattivo*, determinato da forze esterne o impulsi interni. La motivazione umana non è cercare soltanto l'equilibrio, l'assestamento, il riposo, la soddisfazione. La tensione dell'uomo verso qualcosa o qualcuno al di fuori di sé non è negativa o da superare, ma è qualcosa di essenziale alla persona. Per restituire la libertà persa bisogna stimolare la capacità di autotrascendenza e di allontanarsi anche con umorismo dalle proprie circostanze: «il nevrotico che impara a ridere di sé può essere sulla via dell'auto-governo, forse della cura»²¹.

In una corrente segnata dal pessimismo di Heidegger, troviamo Karl Jaspers (1883-1969). Questo filosofo e psichiatra cerca soluzioni a qualcosa che considera una caratteristica della nostra epoca: *la perdita del se stesso* e anche di Dio. È necessario ritornare al *se stesso* facendo riferimento a un trascendente. *La vita dell'essere umano*

17 *Ibidem*, p. 290.

18 C. ROGERS, *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin, Boston 1961, p. 158; integrato con altri studi in *Terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Milano 1970; cit. in P. VITZ, A. MANENTI, *Psicologia e culto di sé. Studio critico*, EDB, Bologna 1987, p. 26.

19 V. FRANKL, *Homo Patiens. Soffrire con dignità*, Queriniana, Brescia 2001, p. 29.

20 ID., *Uno psicologo nei lager*, Ares, Milano 1994, p. 130.

21 G. ALLPORT, *L'individuo e la sua religione*, La Scuola, Brescia 1972, p. 157; cit. da Frankl in *Alla Ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano 1990, p. 59.

è in tensione verso il trascendente. L'uomo è l'essere che sempre decide e decide in ogni passo quello che è. Jaspers, sebbene consideri l'uomo solo nel suo naufragio, è aperto ad altre dimensioni: «il compito dello spirito è quello di lasciare che il vero si manifesti e trovi un linguaggio»²². Per questo, si interroga sulla possibilità e i pericoli della libertà umana, affermando: «noi dobbiamo vivere nel presente, curandoci di ciò che siamo e che possiamo fare effettivamente nell'orizzonte infinito delle possibilità: conoscere chiaramente quanto è in nostro potere e quanto non lo è»²³.

Sono molti gli autori che hanno fissato la loro attenzione sui primi anni di vita di questo essere in tensione. John Bowlby (1907-1990) e Mary Ainsworth (1913-1999) hanno elaborato la teoria dell'attaccamento. È il bisogno di affetto, di protezione, di avere una figura di riferimento, una *base sicura*, che stimola i bambini a crescere liberi. Quando mancano le condizioni adatte, quando non c'è questa figura, si presentano i problemi, si perde la libertà. La qualità delle cure materne determina lo stile d'attaccamento infantile; e questo stile influenza poi l'organizzazione precoce della personalità, il concetto che il bambino ha di sé e degli altri. Bowlby coglie i limiti del libero arbitrio: dobbiamo necessariamente rinunciare ad alcune cose, perché sempre ci saranno differenze tra quanto si desidera, gli impulsi, e quanto si può ottenere. «Se un bambino può contare sull'affetto e sulla presenza della madre, e ben presto anche del padre, crescerà senza essere sottoposto ad un eccessivo desiderio libidico e senza una spropositata tendenza all'odio»²⁴. Per superare scontri o ambivalenza negli affetti non serve la punizione né far provare vergogna: «i bambini hanno bisogno di affetto, sicurezza e tolleranza»²⁵.

Charlotte Bühler (1893-1974), partendo dalla psicologia dello sviluppo, parla anche dell'importanza della libertà. Bisogna promuovere l'autonomia e una certa indipendenza di criterio. Si deve aiutare ognuno a elaborare i principi di valore. Così i bambini saranno in grado di assumere la propria responsabilità, capendo da soli il perché dei loro sentimenti e delle loro azioni. In questo modo potranno anche scegliere presto da soli come e cosa fare. Le decisioni giuste nell'ambito di un'adeguata autodeterminazione contribuiscono alla riuscita di un'esistenza; «molti fallimenti sono la conseguenza di una mancanza di ordine interno; molte persone in realtà non sanno esattamente che cosa vogliono, a che cosa realmente credono, e sono quindi estremamente incerte sulla strada da seguire»²⁶.

Anna Terruwe (1911-2004) e Conrad Baars (1911-1981) mettono al centro del loro sistema terapeutico il razionalismo della filosofia aristotelico-tomista. Per loro sono fondamentali anche gli anni dell'infanzia e perfino i momenti prima della nascita. Il concetto principale è quello di *conferma* (*affirmation*) o scambio emotivo

22 K. JASPERS, *Verità e verifica, Filosofare per la prassi*, Morcelliana, Brescia 1986, p. 173.

23 *Ibidem*, p. 161.

24 J. BOWLBY, *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina, Milano 2012, p. 8.

25 *Ibidem*, p. 13.

26 C. BÜHLER, *Psicologia e vita quotidiana*, Garzanti, Milano 1970, pp. 21-22.

che fa sì che la persona si senta amata per se stessa: si tratta di un'esperienza indispensabile per essere felice, per amare e per comunicare con altri. Quando manca, si presenta il *disturbo da privazione*, come incapacità di esprimere la propria vita affettiva²⁷. L'uomo è più libero e agisce con più efficacia, quando l'intelletto e la volontà guidano il mondo affettivo e sensoriale.

Altro autore è Julian Rotter (1916-2014), con la sua teoria dell'*apprendimento sociale* e la sua definizione di personalità come il modo caratteristico di reagire, che lui cerca di predire. Le persone si differenziano nelle loro convinzioni circa il controllo delle azioni e le conseguenze di queste. Da qui la sua classifica secondo il luogo in cui avviene questo controllo (*locus of control*). Quando predomina il *controllo interno* (*internalisti*), le persone pensano di essere loro a controllare i propri atti e le conseguenze. Hanno una più forte esperienza della libertà e della responsabilità. C'è anche una propensione a voler dominare le situazioni, a non accontentarsi di quello che si presenta e a lottare per raggiungere gli obiettivi e quindi di solito riescono a fare meglio quello che si propongono. Quando prevale il *controllo esterno* (*externalisti*), pensano invece che tutto dipende da fattori esterni, dal destino, dalla buona o cattiva sorte, che la loro condotta non ha niente a che vedere con i risultati ottenuti²⁸.

Gli autori che sostengono la terapia cognitiva sono, in teoria, tra i più aperti alla libertà umana, anche se con un interesse pragmatico. Lo psichiatra nordamericano Aaron T. Beck (nato nel 1921) affermò: «i problemi psicologici non sono necessariamente il prodotto di forze misteriose, impenetrabili, ma il risultato di processi di routine come l'apprendimento difettoso, inferenze sbagliate sulla base di informazioni insufficienti o errate, o il non distinguere adeguatamente tra immaginazione e realtà»²⁹. Bisogna scoprire – dirà – le idee sbagliate che controllano il mondo di una persona.

Albert Ellis (1913-2007), fondatore della *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), sottolinea l'importanza di capire l'ABC dell'esistenza. Le avversità (*Adversities*: A), che interferiscono con il desiderio di vivere una vita felice; le credenze forti (*Beliefs*: B); e le conseguenze emotive e comportamentali che ne derivano (*Consequences*: C), che possono essere controproducenti o di auto-aiuto. Si devono scoprire i *pensieri irragionevoli*, come un esagerato senso del dovere (tirannia dell'*Io dovrei*, *I should*, secondo un'espressione di Karen Horney), le generalizzazioni illogiche e la tendenza al catastrofismo. Al centro sta l'idea di aiutare ad *accettarsi incondizionatamente*, filosoficamente, emotivamente e nei comportamenti³⁰. Ellis segue George Kelly (1905-

27 Cfr. A. TERRUWE, C. BAARS, *Amare e curare i nevrotici. Terapia delle nevrosi per carenza affettiva*, Cittadella, Assisi 1984, pp. 231-247.

28 Cfr. J.B. ROTTER, *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*, «Psychological Monographs», 80 (1966), pp. 1-28.

29 A.T. BECK, *Cognitive Therapy and the emotional disorders*, Meridian (Penguin Books), New York 1979, pp. 19-20.

30 Cfr. A. ELLIS, *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*, Prometheus Books, New York 2001, pp. 17-35.

1967) e la sua teoria dei *costrutti personali* nel suo relativismo: è impossibile affermare una verità universale e tutte le credenze etiche, il bene, il male, il vero e il falso sono costruzioni personali.

Robert Cloninger (nato nel 1944) ha il pregio di recuperare fattori legati alla sfera spirituale, come l'autotrascendenza: lo scopo della terapia sarà acquistare un grado massimo di «coscienza auto-consapevole» seguendo il «sentiero della psiche» e «ascoltando la psiche». Con il suo test di personalità, il *Temperament and Character Inventory* (TCI), cerca di misurare diversi atteggiamenti, perfino la libertà. La persona, per essere felice, deve superare l'imaturità e raggiungere una coscienza di sé più trascendente³¹. Sembra che l'autotrascendenza di cui parla resti legata alla psiche. La meta della felicità, indicata nell'unità universale dell'essere, e la conclusione a cui arriva ci ricordano Hegel: «Ogni persona è una parte definita ma inseparabile di un insieme finito e comprensivo all'interno del quale essa cresce nella consapevolezza»³². La libertà significa diventare ogni volta più consapevole, allontanarsi dagli attaccamenti dei piani inferiori della nostra esistenza, verso la contemplazione.

3. LA LIBERTÀ COME SFIDA ALLA MALATTIA MENTALE

Come abbiamo anticipato, la malattia mentale è una *malattia della libertà* legata a molti fattori: forze inconscie, coazioni a ripetere, clima emotivo, pulsioni inconscie, spinte di esperienze passate... La psicologia, nella pratica, ha come scopo ripristinare la libertà o farla crescere: «capire le ragioni di certe disposizioni e di certi comportamenti e liberare in conseguenza il paziente dai condizionamenti che restringono il suo orizzonte esistenziale riducendo il suo campo di azione e rendendone dolorosa e difficile l'esperienza vitale»³³. Vediamo alcuni aspetti di questa sfida.

Tutto comincia con il nostro modo di essere, la personalità, che né la genetica, né la neuroscienza, né le varie classificazioni riescono a spiegare³⁴. Ha degli elementi ereditari e altri che si acquistano con l'educazione, i rapporti interpersonali, gli eventi che ci capitano e ogni scelta o decisione. La libertà, come proprietà spirituale, permette di integrare i condizionamenti genetici e acquisiti, e diventare ciò che siamo chiamati ad essere. Ma cosa succede nelle malattie mentali? Si potrebbero prevenire?

I difetti della personalità sono alla base di numerose malattie mentali. Questi difetti hanno certamente gradi. Lo psicologo tedesco Kurt Schneider (1887-1967) ha dato una chiave fondamentale per capire quelli che dal 1980 si chiamano *disturbi della personalità*: non sono persone che hanno semplicemente una personalità abnor-

31 Cfr. R. CLONINGER, *The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders*, «World Psychiatry», 5:2, giugno 2006, pp. 71-76.

32 IDEM, *Sentirsi bene. La scienza del benessere*, CIC edizioni internazionali, Roma 2006, pp. 337-338.

33 F. POTERZIO, *Manuale di introduzione alla psicoterapia*, Magi, Roma 2013, p. 311.

34 Cfr. J. KAGAN, *A Trio of Concerns*, «Perspectives on Psychological Science», 2/4 (2007), pp. 361-376.

me, ma «per la loro abnormità soffrono o fanno soffrire la società»³⁵.

Se si riesce quindi a migliorare la formazione del nostro modo di essere, avremo meno disturbi. E in questo processo è fondamentale *crescere in libertà*. Ogni caratteristica della personalità matura ha una conseguenza pratica che ci rende più liberi. L'*autonomia* e giusta dipendenza ci fanno comprendere una missione o un progetto, e ci danno la capacità di *autodeterminazione*. L'*autostima* di chi si sa amato da Dio e dagli altri dà *fiducia in sé*. La *coerenza* e l'unità di vita di chi agisce secondo gli ideali e i valori scelti permette una *logica razionale* nell'agire. L'*empatia* o saper entrare in sintonia con gli altri, comprendere i loro sentimenti, ottiene il dominio dei propri affetti e reazioni emotive, e aumenta il *controllo emotivo* personale. L'*identità*, sapere chi siamo, conoscere il progetto della nostra vita e cercare di identificarsi con esso, è in rapporto con l'*autoconsapevolezza*.

Anche la *capacità di gestire la frustrazione e il successo*, sono caratteristiche della maturità. Spesso si parla soltanto di saper riprendersi quando ci sono difficoltà od ostacoli; ma è pure fondamentale reagire in modo adeguato quando riceviamo una lode. Il rischio di non farlo è la perdita dell'identità. Si comincia a pensare meno ai limiti veri e si può arrivare quasi a un delirio di grandezza. Il segno di libertà legato a queste due note è l'*ottimismo realistico*, che permette di vedere i propri limiti e i talenti. Non guardiamo ciò che accade nel buio del pessimismo, né ci lasciamo abbagliare dalla luce inconsistente del nostro orgoglio o vanità.

In tutti i disturbi psicologici si rompe il percorso equilibrato. Già nella sintomatologia basilare, quale ansia o eccessivo nervosismo e paura, depressione o stato d'animo basso e ossessione, si vede una diminuzione della libertà o capacità di reagire. I sintomi psicologici sono un segnale di allarme a cui bisogna prestare attenzione. Se si agisce come a volte capita con gli allarmi, pensando "*non sarà niente*", o "*il solito disguido di qualcuno*", si corre il rischio di trovarsi veramente in un incendio. Gli allarmi psicologici hanno la particolarità di diventare loro stessi un problema: l'ansia, la depressione, l'ossessione, possono paralizzare. Si pensi alla sensazione di ansia che può impedire di parlare in pubblico. Nella sintomatologia complessa la mancanza di libertà è più evidente: nei quadri psicotici manca il rapporto con il reale, sostrato imprescindibile per agire liberamente, e ci sono distorsioni della percezione (allucinazioni) e del modo di ragionare (delirio), che ostacolano le scelte libere.

Infine, una persona matura, formata nella libertà, può affrontare meglio le dipendenze patologiche³⁶. Si dice dell'alcolizzato: "*non può smettere di bere*"; o del tossicodipendente: "*ha le mani legate dalla droga*". Tuttavia, alcune persone con dipendenza riescono a superare la difficoltà con un atto volontario. Cioè, smettono di essere "malate" con una decisione: possono decidere, e tante volte lo fanno, di non ricorrere alla sostanza o attività pericolosa. Le dipendenze non sono quindi una malattia

35 K. SCHNEIDER, *Le personalità psicologiche*, Fioriti, Roma 2008, p. 5.

36 Una trattazione più completa si può trovare in W. VIAL, *Responsabilità nelle persone con dipendenze patologiche*, «Annales theologici», 29/2 (2015), pp. 371-391.

qualsiasi, perché nessuno che abbia ad esempio un cancro o il diabete, potrà *smettere di stare male con un atto volontario*³⁷.

Quando si osserva il percorso di una persona dipendente, si trovano somiglianze con qualsiasi altro abito acquisito³⁸. Gli abiti cattivi hanno un influsso negativo sulla libertà e le forze della persona, rendendo difficile agire bene. Si pensi al pigro che è incapace di compiere abitualmente i propri doveri, o all'uomo dominato dall'odio, che non sa amare. Il vizio facilita le opere cattive, diminuendo il controllo libero dell'intelletto. San Tommaso dirà che l'uomo vizioso ha una volontà pervertita che non sente il rimprovero dell'intelligenza³⁹.

Si sa però che l'agire compulsivo nelle persone dipendenti si scatena a livello biologico, prima ancora che ci sia la decisione⁴⁰. Quando si avvicina il momento in cui la persona può appagare il desiderio di una sostanza, del gioco, del sesso o dell'alcol..., aumentano i livelli di dopamina. E questi aumenti rendono la persona ancora meno libera, perché modificano la struttura del cervello, nonché la sua funzionalità. Tutto questo indica che la dipendenza sia in parte una scelta (soprattutto all'inizio) e in parte una malattia. È quanto avrebbe potuto sostenere Aristotele, che affermò: «nemmeno chi è malato può divenire sano, anche se si dà il caso che sia malato volontariamente, vivendo senza controllo e non dando retta ai medici: all'inizio vi era per lui la possibilità di non ammalarsi, ma quando si è lasciato andare ciò non è più possibile, come non è possibile per chi ha lasciato cadere una pietra riprenderla di nuovo eppure dipendeva da lui raccoglierla e scagliarla»⁴¹.

Interessante, per finire, quanto affermò Philipp Lersch nel 1938: «L'abbandono passivo ad immagini spontanee, anche le fantasticherie suggerite da intensi desideri e destinate a realizzare in un mondo illusorio gli impulsi e le tendenze non soddisfatte nel mondo reale, costituiscono un difetto dell'atteggiamento interno del volere»⁴². E quest'atteggiamento interno del volere si deve educare all'apertura alla verità, ad altri interessi, cioè con responsabilità. Molto utili agli psicologi sono le parole di Karol Wojtyła: «La verità infatti non annienta la libertà, ma la sprigiona»⁴³.

4. CONCLUSIONI

La serenità di un'esistenza piena di senso ha come fondamento la consapevolezza di essere liberi e responsabili. Tanti avvenimenti del mondo e dei suoi abitanti

37 Cfr. G.M. HEYMAN, *Addiction: A disorder of choice*. Harvard University Press, Cambridge 2009.

38 Cfr. R. GARCÍA DE HARO, *La vita cristiana. Corso di teologia morale fondamentale*, Ares, Milano 1995, pp. 442-447.

39 Cfr. TOMMASO D'AQUINO, *In II Sent.*, d. 25, q 1, a 4, ad 5).

40 Cfr. M.D. LEWIS, *Dopamine and the Neural "Now": Essay and Review of Addiction: A Disorder of Choice*, «Perspectives on Psychological Science», 6 (2011), pp. 150-155.

41 ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*, Laterza, Roma-Bari 1999, Libro III, 1114a, n. 7, p. 97.

42 P. LERSCH, *La struttura del carattere*, CEDAM, Padova 1950, p. 223.

43 K. WOJTYŁA, *Persona e atto*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1982, pp. 191-192.

dipendono da questa verità. Molti elementi e motivazioni del nostro agire si trovano come nella parte sommersa di un *iceberg*; ma questa parte, che rappresenta l'inconscio, può essere resa visibile con più luce. L'*Io* libero deve recuperare la sua capacità di guidare i progetti, di respirare fuori dell'acqua.

Ci auguriamo che la psicologia, senza negare il mondo affettivo e le profondità della mente, studi di più i flussi coscienti del pensiero. La persona umana splende nella sua apertura verso il significato della vita e nella sua risposta; non soltanto è libera di scegliere, ma è anche responsabile: ha una missione da compiere e deve rispondere a colui che gliel'ha data. Lo scopo dell'intervento psicologico non dovrebbe essere soltanto l'equilibrio. La persona in grado di amare ha sempre una tensione verso il bene. Chi ama sperimenta la difficoltà di decidere in ogni momento, tante volte con sacrificio, ma si rende conto che vale la pena.

Abbiamo sempre la possibilità di esercitare la nostra libertà, almeno interiore. E questo è di grande aiuto nella prevenzione dei disturbi psicologici. La nostra ragione «diventa umana solo se è in grado di indicare la strada alla volontà, e di questo è capace solo se guarda oltre se stessa. In caso contrario la situazione dell'uomo, nello squilibrio tra capacità materiale e mancanza di giudizio del cuore, diventa una minaccia per lui e per il creato. Così in tema di libertà, bisogna ricordare che la libertà umana richiede sempre un concorso di varie libertà»⁴⁴.

44 BENEDETTO XVI, Lettera enciclica *Spe salvi facti sumus*, 30 novembre 2007, in AAS 99 (2007) 985-1027, n. 23.