

L'impulsività, la dipendenza e le passioni



dello ieromonaco Alexis (Trader)

Pravoslavie.ru

8 settembre 2015

Lo ieromonaco Alexis (Trader) dal Monte Athos discute gli impulsi e la dipendenza in termini patristici, e mostra i parallelismi patristici nel programma dei dodici passi.

Non dovrebbe essere una sorpresa per chi ha familiarità con le persone alle prese con la dipendenza che l'impulsività è una questione fondamentale. In termini tecnici, c'è una certa correlazione fondamentale tra la dipendenza e l'impulsività. Le persone impulsive sono più vulnerabili a sviluppare comportamenti di dipendenza, perché danno poco riguardo alle conseguenze negative (*Impulse Control Disorders and Co-Occurring Disorders*, Potenza, pag. 51) o per essere più precisi, essi preferiscono i rafforzamenti immediati a quelli in ritardo, la gratificazione immediata rispetto alla soddisfazione a lungo termine. Essere impulsivi significa agire senza premeditazione. E anche se quelli che lottano per essere liberi di una dipendenza sanno bene che non agire d'impulso è alla lunga più vantaggioso rispetto a cedere, quando si presenta la tentazione, la previdenza e la motivazione diventano un compito quasi impossibile e l'impulsività prende il sopravvento, impulsività che nella sua forma patologica può essere definita come "un fallimento nel regolare, monitorare, o controllare il comportamento e l'espressione emotiva" (*Impulsivity in Neurobehavioral Disorders*, Holmes, Johnson, Roedel, pag. 309).

Il primo passo in tutti i numerosi gruppi dei 12 passi inizia con "abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte a _____ e che le nostre vite erano divenute incontrollabili". Questo è certamente in accordo con la definizione sopra citata dell'impulsività patologica e

chiaramente esprime il forte legame tra dipendenza e impulsività. E la vita impulsiva può certamente diventare ingestibile. Di fatto, se lasciato incontrollato, il comportamento impulsivo finirà per assumere le caratteristiche di un comportamento infantile, senza l'innocenza dell'infanzia (*Gratifying Impulses*, Toch e Adams, p. 145) diventando sempre più distruttivo e anche potenzialmente violento. Toch e Adams fanno notare il pericolo del gratificare gli impulsi: "Gratificare gli impulsi è, per definizione, un'impresa distruttiva, perché altre persone diventano oggetti di soddisfazione dei bisogni. I casi meno ovvi, la gratificazione degli impulsi può essere autodistruttiva, perché le reazioni richieste dalla persona aggravano i suoi problemi e possono sfociare in brutte situazioni senza uscita".

Nella letteratura ascetica, le nozioni più vicine a quella degli impulsi sono le provocazioni (προσβολή) e i disturbi momentanei (παρρητισμός). Questi pensieri particolari o λογισμοί assalgono gli esseri umani dall'esterno e richiedono, se non pretendono, una risposta. Sono le tentazioni, che se vi si cede ripetutamente, diventano passioni che dirigono automaticamente anime sventurate lungo sentieri tortuosi che si allontanano da Dio. Le lotte ascetiche dei Padri della Chiesa erano dirette a riconoscere e sradicare le passioni in tutte le loro manifestazioni. E anche se le provocazioni o gli impulsi arrivano ancora, l'anima resta ferma nell'aderire a Dio e a compiere la sua santa volontà. Sia che il problema sia la dipendenza, l'impulsività, le passioni o una combinazione di questi tre fattori, il punto di partenza per la guarigione è sempre l'onestà rigorosa, "un inventario morale senza paura". Così, San Marco l'Asceta scrive: "Non dire: ' Io non lo voglio, ma succede'. Infatti, anche se puoi non volere la cosa in sé, dai il benvenuto a ciò che la provoca" (*Sulla legge spirituale*, 142). Cedere agli impulsi è il vero problema che deve essere affrontato.

Sia che il problema sia costituito dagli impulsi, dalla dipendenza o dalle passioni, il vero cambiamento richiede un nuovo modo di vivere, un nuovo modo di impegnarsi nel mondo, di relazionarsi con gli altri, e di affidarsi a Dio. I Padri, nelle loro opere ascetiche, descrivono in dettaglio questa vita in cui uno non deve essere in balia degli impulsi. All'inizio della sua *Scala del Paradiso*, san Giovanni Climaco scrive: "Metti alle porte del tuo cuore severe guardie insonni. Frena le azioni e movimenti dei tuoi arti, pratica noetica l'immobilità (intellettuale). E, cosa più paradossale di tutte, in mezzo alla confusione, sii impassibile nell'anima. Frena la lingua impaziente a saltare in mezzo alle argomentazioni (4:37)". Le guardie sono consapevoli del fatto che i ladri potrebbero tentare di entrare e sanno esattamente cosa fare se appaiono. Questo tipo di consapevolezza, allora, è il primo trattamento per l'impulsività. Il secondo è prestare la massima attenzione alle mani e alle gambe e non permettere loro di muoversi secondo i dettami degli impulsi. Sebbene sia difficile è certamente possibile. Se questa battaglia è vinta, si può trovare quiete rivolgendosi più e più volte a Cristo. Infine, ciò che vale per gli arti può valere anche per la propria lingua. San Giovanni Climaco continua, "la quiete del corpo è la conoscenza e la compostezza delle abitudini e dei sentimenti. E la quiete dell'anima è la conoscenza dei propri pensieri e una mente inviolabile. (27:2); mostra il bastone della pazienza, e i cani fermeranno presto la loro insolenza" (27:70). Anche in questo caso la vigilanza su ciò che si fa e si prova, così come la vigilanza sui pensieri, con la pazienza, può renderci meno impulsivi.

Nella lotta contro la manifestazione dell'impulsività in un particolare comportamento o passione distruttiva, come i padri la chiamano, i santi padri hanno una strategia specifica

per combattere ogni comportamento / passione. Per esempio, san Giovanni Climaco dà consigli a coloro che hanno un problema con la rabbia iniziando a descriverla, "Una persona arrabbiata è un epilettico volontario, che a causa di una tendenza involontaria continua ad avere convulsioni e cadere" (8,11) e quindi offre una strategia di guarigione, "L'inizio di libertà dalla rabbia è il silenzio delle labbra quando il cuore si agita; il momento di mezzo è il silenzio dei pensieri quando vi è un mero turbamento dell'anima; e la fine è una calma impassibile sotto il soffio dei venti impuri" (8:4). La descrizione è destinata a risvegliare il lettore alla realtà delle conseguenze negative della passione. La strategia di guarigione ha lo scopo di offrire strumenti che possono essere utilizzati al momento della lotta.

Piuttosto che concentrarsi sulla passione, i padri consigliano spesso i loro figli spirituali di concentrarsi sulla virtù corrispondente alla passione che li assale. Nel caso della rabbia, san Giovanni consiglia la coltivazione della mitezza, mantenendo la lingua silenziosa, la mente indisturbata (non focalizzandosi sull'oggetto della rabbia), e, infine, mantenendo la calma nonostante le circostanze. Naturalmente, nessuna virtù è realizzata con i propri mezzi, ma solo attraverso la sinergia con la grazia di Dio, che è qualcosa che riconoscono anche i gruppi dei 12 passi che lottano per il recupero dalla dipendenza, quando dicono "rivolgiamo la nostra volontà e le nostre vite alla sollecitudine di Dio. "Con l'aiuto di Dio, con sapiente vigilanza, con il controllo sulle nostre membra, e con molta pazienza, il dipendente, l'impulsivo, e l'appassionato possono tutti sperare di dire, come ha fatto una volta san Paolo: "Io posso ogni cosa in colui che mi dà la forza" (Filippesi 4:13).