

# Educare il cuore

I sentimenti si formano soprattutto durante l'infanzia. S'impara ad amare sin da bambini, e i principali maestri sono i genitori: lo si afferma in questo articolo sulla famiglia.

02/04/2012

L'educazione è un diritto e un dovere dei genitori, che in un certo senso prolunga la generazione; si può dire che il figlio, in quanto persona, è il fine primario al quale tende l'amore degli sposi in Dio. L'educazione appare così quasi la continuazione

dell'amore che ha portato alla vita il figlio, con la quale i genitori cercano di dargli gli strumenti perché possa essere felice, capace di prendere possesso del suo posto nel mondo con garbo umano e soprannaturale.

I genitori cristiani sono convinti che ogni figlio sia una dimostrazione della fiducia di Dio e che educarli bene sia – come diceva san Josemaría – *il miglior affare*; un affare che comincia con il concepimento e si esprime all'inizio con l'educazione dei sentimenti, dell'affettività. Se i genitori si amano e considerano il figlio come il frutto della loro donazione, lo educheranno nell'amore e per amare; in altre parole, il primo compito dei genitori è quello di educare l'affettività dei figli, disciplinare i loro affetti, ottenere che siano bambini sereni.

I sentimenti si formano soprattutto durante l'infanzia. In seguito,

nell'adolescenza, possono comparire le crisi affettive, e i genitori devono aiutare i figli a risolverle. Se da bambini sono stati tranquilli e sereni, supereranno più facilmente questi momenti difficili. Inoltre, l'equilibrio emotivo favorisce la crescita degli abiti dell'intelligenza e della volontà; se manca l'armonia affettiva, lo sviluppo delle virtù è più difficoltoso.

Una condizione irrinunciabile per stabilire una buona base sentimentale e affettiva è che gli stessi genitori cerchino di perfezionare la propria stabilità emotiva. In che modo? Migliorando la convivenza familiare, curando la loro unione, dando dimostrazione davanti ai figli, con la dovuta prudenza, del loro reciproco amore. Tuttavia, certe volte si è portati a credere che gli affetti o i sentimenti evadano dall'ambito educativo familiare; forse perché può sembrare che siano qualcosa che *succede*, che

sfugge al nostro controllo e non possiamo cambiare. Si arriva addirittura a considerarli con una prospettiva negativa: dato che il peccato ha creato disordine nelle passioni, queste rendono difficile un comportamento razionale.

## All'origine della personalità

Questo atteggiamento passivo o persino negativo, presente in molte religioni e tradizioni morali, contrasta fortemente con le parole che Dio rivolse al profeta Ezechiele: **Darò loro un cuore di carne, perché seguano i miei decreti e osservino le mie leggi e li mettano in pratica**[1]. Avere un cuore di carne, cioè un cuore capace di amare, appare come una realtà creata per compiere la volontà divina: le passioni disordinate non sarebbero tanto un frutto dell'eccesso di cuore quanto la conseguenza di possedere un cuore cattivo, che deve

essere guarito. Lo ha confermato il Signore: **L'uomo buono trae fuori il bene dal buon tesoro del suo cuore; l'uomo cattivo dal suo cattivo tesoro trae fuori il male, perché la bocca parla dalla pienezza del cuore**[2]. Vengono dal cuore le cose che contaminano l'uomo[3], ma anche tutte le cose buone.

L'uomo ha bisogno degli affetti, perché sono un potente motore per l'azione. Ognuno tende verso ciò che gli piace, e l'educazione consiste nell'aiutare a fare in modo che coincida con il bene della persona. Bisogna comportarsi in modo nobile e con passione: che cosa c'è di più naturale dell'amore di una madre per suo figlio? L'affetto spinge a compiere tanti sacrifici con gioia! Invece, quando qualcosa, per qualsiasi motivo, ci appare spiacevole, quanto è più facile rifuggirne! In certi momenti,

rendersi conto della “bruttezza” di una cattiva azione può essere un motivo più forte di mille ragionamenti per non commetterla.

Evidentemente tutto ciò non deve essere confuso con una concezione sentimentalista della moralità. La vita etica e il rapporto con Dio non debbono essere affidati ai sentimenti; come sempre, il modello è Cristo: in Lui, perfetto Uomo, vediamo che gli affetti e le passioni cooperano al retto agire. Gesù si commuove davanti alla realtà della morte e opera miracoli. Nel Getsemani notiamo la forza di una orazione che dà sfogo a sentimenti vivissimi. È preso anche dalla passione dell'ira – positiva, in questo caso – quando ripristina la dignità del Tempio[4]. Quando si desidera sul serio qualcosa, è normale che l'uomo si appassioni. Invece non fa piacere notare che qualcuno fa le cose tanto per farle, di malavoglia, senza

mettervi il cuore. Ciò non significa che ci si debba far travolgere dagli affetti: anche se prima di tutto bisogna impegnare l'intelligenza in quello che si fa, il sentimento rende amabile la ragione, fa in modo che le cose buone siano gradevoli; la ragione, da parte sua, conferisce luce, armonia e unità ai sentimenti.

## **Favorire la purificazione del cuore**

Nell'uomo le passioni hanno il fine di favorire l'azione volontaria, non di attenuarla o di ostacolarla. «La perfezione morale consiste nel fatto che l'uomo non sia indotto al bene soltanto dalla volontà, ma anche dal suo appetito sensibile, secondo queste parole del salmo: “Il mio cuore e la mia carne esultano nel Dio vivente” (Sal 84, 3)»[5]. Perciò non è conveniente voler sopprimere o “controllare” le passioni, come se fossero cose cattive o da rifiutare. È vero che il peccato originale le ha

sovvertite, ma non le ha snaturate e non le ha corrotte in modo assoluto e irreparabile. Occorre orientare positivamente l'emotività, dirigendola verso i beni autentici: l'amore di Dio e degli altri. Ecco perché gli educatori, i genitori per primi, debbono fare in modo che l'educando, per quanto possibile, goda nel fare il bene.

Formare l'affettività richiede, prima di tutto, rendere più facile ai figli di conoscersi e di *sentire* in un modo proporzionato alla realtà che ha risvegliato la loro sensibilità. Si tratta di aiutare a superare, a trascendere, un affetto per valutare con obiettività la causa che lo ha provocato. Questa riflessione può influire positivamente aiutando a intervenire sulla causa; in altri casi – la morte di un essere amato, una grave malattia – non sarà possibile cambiare la realtà e sarà il momento di insegnare ad accettare l'accaduto

come proveniente dalla mano di Dio, che ci ama come un Padre ama i suoi figli. In altre occasioni, dinanzi a una arrabbiatura, a una reazione di paura o a una antipatia, il padre o la madre dovrebbero parlare con i figli, aiutandoli a capire, nella misura del possibile, il perché di tale sensazione, in modo che possano superarla; così conosceranno meglio se stessi e saranno più capaci di dare il giusto posto al mondo degli affetti.

Inoltre, gli educatori possono preparare il bambino o il giovane a riconoscere, in se stessi e negli altri, un determinato sentimento. Per esempio, si possono utilizzare la letteratura o il cinema per insegnare a dare risposte proporzionate, che contribuiscano a modellare il mondo emotivo dell'uomo. Un racconto coinvolge chi lo vede, lo legge o l'ascolta, orienta i suoi sentimenti e lo abitua a un certo modo di vedere la realtà. A seconda dell'età –

l'influsso può essere maggiore quanto più piccolo è il bambino – una storia avventurosa o di *suspense*, un racconto romantico, possono contribuire a rafforzare i sentimenti che certe situazioni oggettivamente meritano: indignazione di fronte all'ingiustizia, compassione per l'infelicità, ammirazione per il sacrificio, amore della bellezza. Contribuirà, inoltre, a stimolare il desiderio di possedere questi sentimenti, perché sono belli, sorgente di perfezione e di nobiltà.

Se è ben incanalato, l'interesse per le belle storie educa anche, un po' alla volta, il gusto estetico e la capacità di distinguere le qualità. Ciò rafforza il senso critico ed è un aiuto efficace per prevenire l'assenza di tono umano, che a volte degenera in volgarità e mancanza di pudore. Soprattutto nelle società del mondo occidentale si è diffuso un concetto di “spontaneità” e di “naturalezza” che

assai spesso è ben lontano dal decoro. Chi si abitua a comportamenti di questo tipo – indipendentemente dall’età – finisce per ridurre la propria sensibilità e abbrutire (o banalizzare) le proprie reazioni affettive; i genitori devono aiutare i figli a rifuggire la volgarità, anche quando non si parla di questioni direttamente sensuali.

Del resto, è bene ricordare che l’educazione dell’affettività non si identifica con l’educazione della sessualità: questa è soltanto una parte del campo emotivo. È vero, però, che quando si riesce a creare in famiglia un clima di confidenza, è più facile per i genitori parlare ai figli della grandezza e del significato dell’amore umano e dar loro progressivamente, fin da piccoli – attraverso l’educazione dei sentimenti e delle virtù – gli strumenti per orientarsi

adeguatamente in questo aspetto della vita.

## Un cuore a misura di Cristo

In sostanza, l'educazione delle emozioni cerca di suscitare nei figli un cuore grande, capace di amare veramente Dio e gli uomini, capace di ***sentire le preoccupazioni di quelli che ci circondano, saper perdonare e comprendere, sacrificarsi in unione a Gesù Cristo per tutte le anime***[6]. Un clima di serenità e di esigenza contribuisce a dare fiducia e stabilità al complesso mondo dei sentimenti. Se i figli si accorgono di essere amati incondizionatamente, se sono convinti che agendo bene fanno contenti genitori, ma che i propri errori non li privano della loro fiducia, se li si aiuta ad essere sinceri e a manifestare le emozioni..., cresceranno in un clima interiore di ordine e di tranquillità, dove

predominano i sentimenti positivi (comprensione, gioia, fiducia), mentre ciò che toglie la pace (collera, capricci, invidia) viene percepito come un invito a chiedere perdono, perdonare, fare un gesto di affetto.

C'è bisogno di cuori innamorati di ciò che vale per davvero, innamorati soprattutto di Dio[7]. Nulla aiuta di più a far maturare gli affetti che mettere il cuore nel Signore e nel compimento della sua volontà. Per questo motivo, come insegnava san Josemaría, bisogna ***mettergli sette catenacci, uno per ogni peccato capitale***[8]: perché in ogni cuore vi sono affetti da donare soltanto a Dio, e la coscienza perde la pace se li volge ad altro. L'autentica purezza dell'anima riesce a chiudere le porte a tutto ciò che indurrebbe a dare alle creature o al proprio io quello che appartiene a Cristo; riesce a “garantire” che la capacità di amare e voler bene di una persona sia

disciplinata, non scomposta. Perciò l'immagine dei sette catenacci va oltre la moderazione della concupiscenza o della preoccupazione eccessiva per i beni materiali: ci ricorda che è necessario lottare contro la vanità, tenere l'immaginazione sotto controllo, purificare la memoria, moderare l'appetito durante i pasti, essere amabili con quelli che ci irritano... Il paradosso sta nel fatto che, quando si mettono "lucchetti" al cuore, si aumenta la sua libertà di amare con tutte le sue forze inalterate.

L'Umanità Santissima del Signore è il crogiolo nel quale è possibile purificare meglio il cuore e i suoi affetti. Insegnare ai figli, sin da piccoli, a dialogare con Gesù e con sua Madre, con lo stesso cuore e con le manifestazioni di affetto con cui amano i loro genitori sulla terra, li aiuta, a misura dell'età, a scoprire la vera grandezza dei loro affetti e

favorisce che il Signore penetri nelle loro anime. Un cuore che si dà a Dio per intero, si possiede interamente ed è capace di donarsi completamente.

Secondo questa prospettiva il cuore diventa un simbolo di profonda ricchezza antropologica: è il centro della persona, il luogo nel quale convergono le facoltà più intime ed elevate dell'uomo e dal quale ogni persona trae le energie per operare. Un motore che deve essere educato – guidato, moderato, affinato – in modo da incanalare tutta la sua potenza nella giusta direzione. Per educare in questo modo, per potere amare e insegnare ad amare con questa forza, ***è necessario estirpare dalla propria vita tutto quanto è di ostacolo alla vita di Cristo in noi: l'attaccamento alla comodità, le suggestioni dell'egoismo, la tendenza alla vanagloria...*** ***Potremo trasmettere agli altri la***

**vita di Cristo, solo a condizione di riprodurla in noi stessi**[9]. Con la corrispondenza alla grazia e con la lotta personale l'anima si "divinizza" e, un po' alla volta, il cuore diventa magnanimo, capace di dedicare i suoi sforzi migliori a cause nobili e grandi, a compiere ciò che viene percepito come volontà di Dio.

In certi momenti l'uomo vecchio tenterà di riappropriarsi del suo potere perduto, ma la maturità affettiva – una maturità che in parte è indipendente dall'età – fa sì che l'uomo guardi più in là delle proprie passioni per scoprire che cosa le ha scatenate e come deve reagire. Comunque, potrà sempre contare sull'aiuto che gli offrono il Signore e sua Madre. ***Abituati a mettere il tuo povero cuore nel Dolce e Immacolato Cuore di Maria, affinché te lo purifichi da tante scorie, e ti conduca al Cuore***

***Sacratissimo e Misericordioso di Gesù***[10].

**J.M. Martín, J. Verdiá**

[1] *Ez* 11, 19-20

[2] *Lc* 6, 45.

[3] Cfr. *Mc* 7, 20-23.

[4] Cfr. *Mc* 5, 40-43; 14, 32ss; 11, 15-17.

[5] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 1770.

[6] San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 158.

[7] Cfr. San Josemaría, *Solco*, n. 795.

[8] San Josemaría, Riunione di famiglia a La Lloma (Valencia), 7-I-1975, in P. Rodríguez (curatore), *Camino. Edición crítico-histórica*, Rialp, Madrid 2002, p. 378; cfr. San Josemaría, *Cammino*, n. 188.

[9] San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 158.

[10] San Josemaría, *Solco*, n. 830.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/article/educare-il-  
cuore/](https://opusdei.org/it-ch/article/educare-il-cuore/) (20/01/2026)