



La risposta di San Tommaso d'Aquino al dominio delle emozioni nella cultura contemporanea

Viviamo in un'epoca in cui le emozioni sembrano essere state elevate a criterio supremo della verità. La società contemporanea ripete continuamente messaggi come: «*Segui il tuo cuore*», «*Fai ciò che senti*», «*Se ti rende felice, allora è giusto*» oppure «*Non reprimere ciò che sei*». Sui social media, nel cinema, nella pubblicità e persino in alcuni ambienti religiosi, l'autenticità viene spesso identificata con l'espressione spontanea dei sentimenti.

Eppure, questa visione solleva una domanda decisiva:

L'uomo deve essere governato dalle proprie emozioni oppure dalla ragione illuminata dalla grazia?

La tradizione cattolica risponde con straordinaria chiarezza: **le emozioni sono buone, ma non devono governare la vita umana.**

Pochi hanno spiegato questa realtà con tanta profondità quanto **San Tommaso d'Aquino**, il **Dottore Angelico**, che dedicò una parte significativa della *Summa Theologiae* allo studio delle passioni dell'anima, della virtù e del dominio di sé.

Lungi dall'essere un trattato filosofico superato, il suo insegnamento costituisce un autentico rimedio spirituale per l'uomo moderno, continuamente trascinato da impulsi, sentimenti mutevoli ed emozioni disordinate.

Il grande inganno del nostro tempo

Una delle più grandi confusioni culturali consiste nell'identificare il **sentire** con l'**essere**.

Oggi si sente dire:

- «Mi sento donna, quindi sono una donna.»
- «Non provo più amore per il mio coniuge, quindi il mio matrimonio è finito.»
- «Non mi sento di andare a Messa.»
- «Non sento Dio.»



- «Non sento che sia un peccato.»

Tutto sembra dipendere dai sentimenti.

Ma la fede cattolica non ha mai insegnato che la verità dipenda dalle emozioni.

La verità rimane immutata, anche quando cambiano i nostri stati d'animo.

Gesù non disse:

| «*La verità sarà ciò che sentirete.*»

Al contrario, dichiarò:

| «*Io sono la Via, la Verità e la Vita.*» (Giovanni 14,6)

La verità non nasce dai sentimenti; sono piuttosto i sentimenti che devono imparare a orientarsi verso la verità.

L'uomo secondo San Tommaso

Per comprendere il problema, dobbiamo anzitutto ricordare come San Tommaso concepisce la natura umana.

L'uomo possiede:

- intelletto
- volontà
- sensibilità

La sensibilità comprende precisamente le emozioni o passioni.



Queste non sono cattive.

Al contrario.

Sono state create da Dio.

Il problema nasce quando cessano di obbedire alla ragione.

San Tommaso insegna che l'uomo virtuoso non elimina le passioni; **le ordina**.

Qui si trova una delle più grandi differenze tra il pensiero cristiano e molte filosofie antiche.

Il cristianesimo non cerca di trasformare l'uomo in una macchina priva di sentimenti.

Cerca di farne un santo.

Che cosa sono le passioni?

Nella *Summa Theologiae* (I-II, qq. 22-48), San Tommaso studia attentamente le passioni.

Le definisce come movimenti dell'appetito sensitivo provocati dalla percezione di un bene o di un male.

In altre parole, sono risposte naturali della nostra dimensione affettiva.

Tra esse troviamo:

- amore
- odio
- desiderio
- avversione
- speranza
- disperazione
- timore
- audacia
- ira
- gioia



- tristezza

Tutte possono essere orientate verso il bene oppure deviate verso il male.

Non esiste alcuna passione che sia cattiva in sé stessa.

Ciò che è cattivo è il loro disordine.

Il sentimentalismo moderno

La cultura contemporanea ha sostituito il concetto classico di virtù con quello di autenticità emotiva.

Oggi si ritiene più importante esprimere ciò che si prova che domandarsi se ciò che si prova sia vero o buono.

Da qui nascono espressioni come:

- «Non posso farci niente.»
- «Sono fatto così.»
- «Me lo dice il cuore.»
- «Ho il diritto di essere felice.»

Eppure l'esperienza dimostra che le emozioni cambiano continuamente.

Ciò che oggi ci entusiasma domani può lasciarci indifferenti.

Chi costruisce la propria vita esclusivamente sulle emozioni finisce per vivere un'esistenza profondamente instabile.



La ragione come regina dell'anima

San Tommaso insegna che Dio ha creato un ordine interiore.

L'intelletto conosce.

La volontà sceglie.

Le passioni aiutano.

Esse non devono mai sostituire l'intelletto né dominare la volontà.

Quando accade il contrario, compare il disordine morale.

È precisamente ciò che l'umanità sperimenta dopo il Peccato Originale.

Le passioni non obbediscono più spontaneamente alla ragione.

Per questo la vita cristiana consiste anche in una restaurazione interiore.

Il Peccato Originale e il disordine interiore

Prima della Caduta, Adamo possedeva un dominio perfetto sulle proprie inclinazioni.

Non esisteva alcun conflitto tra la ragione e le emozioni.

Dopo la Caduta entrò nella natura umana la concupiscenza.

San Paolo descrive magistralmente questa lotta:

«**Infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio.**» (Romani 7,19)



Questa battaglia interiore fa parte della condizione umana.

Per questo nessuno può legittimamente affermare:

«Poiché lo sento, devo farlo.»

Proprio perché la nostra natura è stata ferita.

La virtù della temperanza

La risposta di San Tommaso non consiste nel reprimere violentemente le emozioni.

La sua risposta è la virtù.

In modo particolare la virtù della **temperanza**.

La temperanza modera l'attrazione dei piaceri sensibili affinché non rendano schiavo l'uomo.

Non distrugge il desiderio.

Lo purifica.

Non elimina la gioia.

La nobilita.

Non sopprime l'amore.

Lo ordina.

Il dominio di sé non è repressione

Una critica frequente sostiene che il cristianesimo reprima i sentimenti.



Nulla è più lontano dalla verità.

Reprimere significa nascondere.

Dominare significa governare.

La differenza è immensa.

Un cavallo selvaggio può possedere una forza straordinaria.

Ma solo quando accetta il morso può servire per raggiungere una meta.

Così avviene anche per le passioni.

La loro forza è un dono.

La loro direzione dipende dalla virtù.

Cristo: Il Modello Perfetto

Gesù sperimentò emozioni autenticamente umane.

Provò:

- tristezza
- compassione
- gioia
- santa indignazione
- angoscia

Pianse davanti alla tomba di Lazzaro.

Fu mosso a compassione per le folle.

Si indignò davanti ai mercanti del Tempio.

Nel Getsemani sperimentò un'angoscia così profonda da sudare sangue.

Eppure non fu mai schiavo delle Sue emozioni.



Nel momento decisivo disse:

| *«Padre, non sia fatta la mia volontà, ma la tua.» (Luca 22,42)*

Qui vediamo il dominio perfetto della volontà sulla sensibilità.

La dittatura del «Ne ho voglia»

Uno dei più grandi idoli del mondo contemporaneo è il desiderio immediato.

Se qualcosa è difficile...

lo si abbandona.

Se richiede sacrificio...

lo si evita.

Se esige perseveranza...

lo si sostituisce.

Questa mentalità influenza perfino la vita spirituale.

Molti abbandonano la preghiera perché «non sentono più nulla».

Ma la preghiera non è mai dipesa dai sentimenti.

I grandi santi attraversarono lunghe notti spirituali.

La fedeltà vale più dell'emozione.



I social media e la manipolazione emotiva

Mai prima d'ora l'umanità era stata così esposta a un flusso continuo di stimoli emotivi.

Ogni notifica.

Ogni video.

Ogni titolo.

Ogni commento.

È progettato per provocare una reazione immediata.

La rabbia vende.

La paura genera clic.

L'indignazione produce coinvolgimento.

Il risultato è una società emotivamente esausta.

San Tommaso ci ricorderebbe che chi perde il dominio delle proprie passioni diventa facilmente manipolabile.

La castità: un esempio di dominio interiore

Poche virtù illustrano questa dottrina meglio della castità.

Il mondo dice:

«Se desideri sessualmente qualcosa, devi soddisfarla.»

La Chiesa insegna esattamente il contrario.

Il desiderio non determina la moralità.



La ragione illuminata da Dio discerne il retto uso della sessualità.

La castità non distrugge l'amore.

Lo libera dall'egoismo.

L'ira è sempre un male?

No.

San Tommaso spiega che può esistere una giusta ira.

Gesù scacciò i mercanti dal Tempio.

La domanda non è se si prova ira.

La domanda è:

Perché?

Con quale intensità?

Per quanto tempo?

Per quale scopo?

L'ira ordinata difende la giustizia.

L'ira disordinata distrugge la carità.

La tristezza

Viviamo in una cultura ossessionata dall'evitare qualsiasi forma di sofferenza.



Eppure la tristezza non è sempre qualcosa di negativo.

Può condurre al pentimento.

Può avvicinarci a Dio.

San Paolo distingue tra la tristezza secondo Dio e la tristezza del mondo (cfr. 2 Corinzi 7,10).

La prima conduce alla conversione.

La seconda conduce alla disperazione.

La gioia cristiana

La vera gioia non dipende da circostanze favorevoli.

Dipende dal vivere in amicizia con Dio.

Per questo tanti martiri morirono cantando.

Dal punto di vista umano sembrava un'assurdità.

Dal punto di vista teologico era la manifestazione di una volontà perfettamente unita a Dio.

Lo Spirito Santo e il dominio di sé

La virtù naturale deve essere elevata dalla grazia.

Il cristiano non combatte da solo.

Lo Spirito Santo rafforza la volontà.

San Paolo enumera tra i frutti dello Spirito:



«*Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza e dominio di sé.*» (Galati 5,22-23)

Il dominio di sé non è soltanto il frutto dello sforzo umano.

È anche opera della grazia in un'anima docile a Dio.

Applicazioni pastorali per la vita quotidiana

La dottrina di San Tommaso non appartiene soltanto alle aule di teologia.

Essa ha conseguenze molto concrete nella vita di ogni giorno.

Nel matrimonio

L'amore coniugale non può essere ridotto a un'emozione passeggera. Ci saranno giorni di entusiasmo e giorni di stanchezza, momenti di tenerezza e momenti di incomprensione. Il matrimonio cristiano si fonda su una decisione della volontà rafforzata dalla grazia, e non sull'intensità variabile dei sentimenti. Chi ama soltanto quando «ne ha voglia» difficilmente persevererà nelle prove.

Nell'educazione dei figli

Educare non significa soddisfare ogni desiderio di un bambino, ma insegnargli a governare sé stesso. Un bambino che impara ad aspettare, a obbedire, a chiedere perdono e a rinunciare a un capriccio sta costruendo le basi del dominio di sé. La vera libertà nasce quando la volontà impara a scegliere il bene, anche quando costa.

Nel lavoro

Le emozioni possono influenzare l'ambiente lavorativo, ma non devono dettare ogni decisione. La prudenza, la giustizia e la forza ci aiutano ad agire con equilibrio di fronte ai



conflitti, alle pressioni o ai successi. Un professionista che governa i propri impulsi ispira fiducia e stabilità.

Nella vita spirituale

La preghiera non sarà sempre accompagnata da consolazioni sensibili. Ci saranno periodi di aridità, distrazioni e momenti nei quali Dio sembrerà tacere. La fedeltà in questi momenti possiede un valore immenso, perché manifesta un amore che non dipende da emozioni passeggere, ma da una volontà che rimane unita al Signore.

Nell'uso della tecnologia

Prima di reagire a una notizia, rispondere a un commento o condividere un contenuto, è bene domandarsi: sto agendo mosso dall'ira, dalla paura o dalla vanità, oppure dalla verità e dalla carità? Il dominio di sé si esercita anche davanti a uno schermo.

Esercizi Spirituali per Governare le Passioni

La tradizione ascetica della Chiesa propone mezzi concreti per educare il cuore:

- **Esame quotidiano di coscienza:** individuare quali emozioni hanno governato le nostre azioni e presentarle con umiltà al Signore.
- **Preghiera perseverante:** chiedere la grazia di ordinare i nostri affetti e crescere nelle virtù.
- **Frequente ricorso ai sacramenti:** la Confessione ristabilisce l'anima, e la Santissima Eucaristia rafforza la nostra unione con Cristo.
- **Piccole mortificazioni volontarie:** rinunciare a una comodità, moderare l'uso del telefono cellulare o accettare con pazienza un piccolo contrattempo quotidiano aiuta a rafforzare la volontà.
- **Lettura spirituale:** meditare la Sacra Scrittura e gli insegnamenti dei santi forma l'intelligenza affinché illumini le nostre decisioni.
- **Direzione spirituale:** quando è possibile, lasciarsi guidare da un sacerdote prudente favorisce il discernimento e la crescita nella vita interiore.



Una Visione Profondamente Ricca di Speranza

La dottrina di San Tommaso d'Aquino sulle passioni non mira a soffocare la ricchezza dell'affettività umana. Al contrario, rivela che Dio non desidera uomini e donne freddi, insensibili o incapaci di amare. Egli desidera uomini e donne il cui cuore sia pienamente ordinato al bene.

Il Vangelo non propone una vita priva di emozioni; propone una vita nella quale le emozioni, illuminate dalla verità e sostenute dalla grazia, trovano il loro giusto posto. L'amore cessa di essere un impulso capriccioso e diventa un dono di sé stabile; la gioia smette di dipendere dalle circostanze e sgorga dalla comunione con Dio; la tristezza può trasformarsi in un pentimento fecondo; l'ira può essere posta al servizio della giustizia; il timore può aprire l'anima alla fiducia filiale.

In una civiltà segnata dall'immediatezza, dall'esaltazione dei sentimenti e dalla continua ricerca della gratificazione, il messaggio del Dottore Angelico risuona con una sorprendente attualità. Il suo insegnamento ci ricorda che la vera libertà non consiste nel fare tutto ciò che si desidera, ma nel giungere a desiderare ciò che è buono, vero e santo.

Il cristiano non è chiamato a essere schiavo delle proprie passioni, ma discepolo di Cristo. E quanto più si conforma a Lui, tanto più scopre che il vero dominio di sé non è un peso, bensì il cammino verso la pace interiore. Come insegna la tradizione della Chiesa, la grazia non distrugge la natura: la guarisce, la eleva e la perfeziona. In questo processo, le passioni cessano di essere un campo di battaglia del disordine e diventano alleate di una vita pienamente orientata verso Dio.

Che l'esempio di San Tommaso d'Aquino ci incoraggi a ricercare quella armonia interiore nella quale l'intelligenza conosce la verità, la volontà abbraccia il bene e le passioni, purificate dalla virtù e rafforzate dalla grazia, cooperano all'unico fine per il quale siamo stati creati: amare Dio sopra ogni cosa e raggiungere la santità.