

PSICOLOGIA BIBLICA • IL FILM DELLA NOSTRA VITA

Il soggetto del film della nostra vita I nostri obiettivi

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Se utilizziamo lo strumento di pianificazione del tempo, di cui abbiamo parlato in dettaglio nella sezione *L'organizzazione personale*, questo diventa il copione del nostro personalissimo film. Il soggetto del film è definito nei nostri **obiettivi**. Questi sono indicati su un apposito modulo inserito nella sezione A, riservata alla crescita personale.



Quali sono gli obiettivi che abbiamo nella nostra vita? Saranno unicamente materiali o includeranno anche mete spirituali? Ci viene detto in *Dt 8:3* “che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che vive di tutto quello che procede dalla bocca del Signore”.

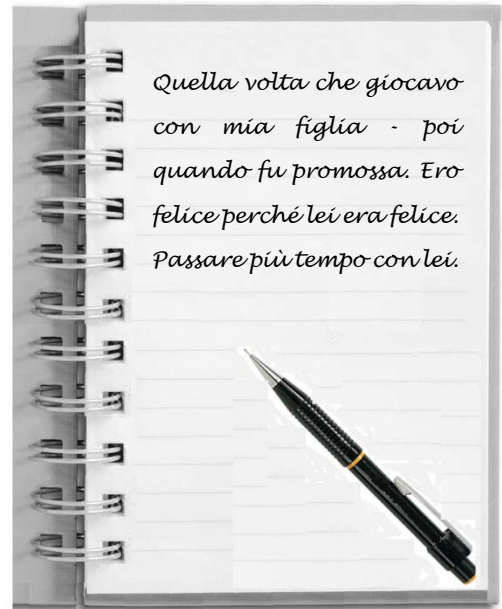
Fissare i nostri obiettivi (la meta del nostro viaggio della vita, se usiamo questa metafora; il soggetto del nostro film, nella metafora cinematografica) è la prima cosa da fare. Diversamente, si intraprenderà un viaggio senza destinazione, seguendo solo la strada che abbiamo davanti; si inizierà a girare un film tanto per girarlo, senza né capo né coda.

Scegliere il soggetto del copione è basilare, è molto importante. Come fare? Iniziando a porci questa domanda: Che cosa mi fa sentire pienamente realizzato/a? Per essere certi di individuare le risposte giuste, giuste per noi, per la nostra piena e felice realizzazione, c'è un esercizio molto piacevole che ci aiuterà a conoscerci meglio. Non va fatto in fretta. Va fatto scegliendo un momento in cui siamo soli, rilassati e abbiamo tempo per noi stessi, forse un pomeriggio trascorso in un parco o una mattinata comodamente seduti in poltrona. È bene avere anche a disposizione un taccuino per scriverci in poche parole le situazioni che saranno evocate.

Dopo essersi rilassati, ci domandiamo: Quando mi sono sentito/a felice, importante, orgoglioso/a? Ci fa un gran bene ricordare e rivivere quei momenti di contentezza. Possiamo però andare oltre o mandarci che cosa in particolare ci fece sentire così. E poi domandarci ancora qual è stata l'ultima volta che abbiamo provato quella piacevole e appagante sensazione. Ciò ci permette di conoscerci meglio e di sapere ciò che ci fa sentire realizzati. La domanda-chiave è quella finale: Cosa posso fare perché accada ancora e più spesso?

La piacevole sensazione che ricordiamo ci dice cosa ci rende felici. È la stessa che dovettero provare i discepoli di Emmaus evocando i bei momenti trascorsi con Yeshùa: «Si dissero l'un l'altro: «Non ci sentivamo come un fuoco nel cuore, quando egli lungo la via ci parlava e ci spiegava la Bibbia?»». – Lc 24:32, TILC.

La stessa cosa si può fare – meno piacevolmente, ma pur sempre in modo istruttivo – cercando di scoprire che cosa ci mette a disagio e che cosa ci amareggia.



Questo esercizio molto istruttivo, che ci permette di conoscerci, si può continuare elencando le cose che ci piace fare.

Ne uscirà un quadro che ci aiuterà a fissare i nostri obiettivi, ovvero il soggetto del nostro film ideale.

Non si deve temere di sognare ad occhi aperti. I nostri sogni ci rivelano cose di noi che non sapevamo. In che atteggiamenti ci



vediamo? Come vestiamo? Che scene stiamo girando? Chi c'è con noi? Cosa vogliamo che accada?

Sognando ad occhi aperti, c'è un'altra piacevole esperienza che possiamo fare. Comodamente in poltrona, chiudiamo gli occhi, ci rilassiamo; magicamente ci troviamo in un posto stupendo, quello che più ci piace: una spiaggia o una vetta alpina oppure un prato; su un lago o sul mare oppure su una collina; il posto insomma che ci fa star bene. Ci siamo

solo noi, tutto attorno è stupendo. Guardiamo i colori, sentiamo i profumi, siamo lì, in perfetta pace. Poi, vediamo all'orizzonte qualcuno che si avvicina: è lui!, è lei!, è la persona che più stimiamo (forse un nostro parente ormai defunto, oppure un personaggio biblico). Ora è vicino a noi, ci sorride, mostra tutta la sua gioia nel vederci. Si siede accanto a noi e iniziamo a parlare. Gli facciamo domande e ci parla di noi. Possiamo fidarci: non ci giudica, ci comprende, ci vuole bene. E così si delinea la persona che sentiamo di essere, che desideriamo essere. Il soggetto del nostro film ha preso sempre più forma. Il bello è che siamo noi i protagonisti. La cosa stupenda è che siamo noi gli sceneggiatori e i registi. La cosa magica è che il sogno si può avverare.

