

PSICOLOGIA BIBLICA • CAMBIARE È POSSIBILE

## Perché cambiare

Cambiare non significa cambiare noi stessi,  
ma spogliarci di ciò che non siamo

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Perché cambiare? Per essere più realizzati, per essere più sereni. Per essere felici.

Incontrando una persona infelice, la prima cosa da cercare è la sua paura e la sua vergogna. Possiamo non sapere cosa sia accaduto a quella persona nella sua infanzia, ma qualcosa è accaduto, e si tratta di qualcosa che l'ha privata della sua sicurezza psicologica. Priva di protezione, ha avuto paura. Per reazione ha provato rabbia ed è cresciuta nella paura. Crescendo ha cercato allora di controllare la paura; assumendo questo comportamento difensivo, ha cercato anche una sicurezza sempre maggiore. Non toccare certe questioni irrisolte che tormentano fa parte del controllo: se si toccano, si ripropongono. Ecco allora la vergogna.



La paura e la vergogna, sebbene tenute sotto controllo, si manifestano comunque quotidianamente. Avendo assunto schemi rigidi, la persona impiega persone, cose e luoghi inquadrandoli nei suoi schemi. Così, può atteggiarsi a vittima (i cui sintomi vanno dalla depressione ai comportamenti compulsivi). Come vittima, la persona è convinta di valere

poco e niente, e che gli altri siano migliori e più importanti. Purtroppo, continuare a crederlo non fa che aumentare la sua convinzione. Alla fine non saprà più neppure cosa vuole e di certo non sa più di cosa ha bisogno. È giunta l'ora di cambiare.

Chi ha dietro di sé una lunga storia di paura e di vergogna ha imparato a resistere presentando un'immagine falsata di sé. Vuole apparire autosufficiente, far credere che tutto va bene, ma dentro ha un subbuglio di sofferenza. La verità è che ciò che la persona crede di essere, comprese tutte le sue insicurezze, deriva dalla vergogna che è stata interiorizzata

e dalla reazione difensiva che è stata messa in atto per fronteggiare la sofferenza. Sarebbe ora di cambiare, ma per farlo occorre affrontare il dolore interiore e tutte le sensazioni che si provano.

---

Ogni bambino e ogni bambina ha bisogno – oltre che di nutrimento e di cura fisica - di calore, di affetto, di carezze, di comprensione, di amore incondizionato e di conferme. I bambini hanno diritto di esser protetti, di sentirsi al sicuro; hanno diritto di giocare, di porre domande e finanche di sbagliare. Se i loro genitori sanno soddisfare tutte queste esigenze, che sono sacrosante, la bambina e il bambino cresceranno con un senso di identità, responsabili e consapevoli del proprio valore, ben inseriti e sapendo che non sono soli.

Se le loro esigenze non vengono soddisfatte, soffriranno. Per controllare la sofferenza manifesteranno collera, che è il loro modo di fingere di essere forti, per nascondere la paura, la rabbia, l'umiliazione e la vergogna. Fingendosi forti, terranno alla larga le persone, così non potranno vedere quanto sono carichi di dolore e feriti dentro. Paura e vergogna.



---

Cambiare. Ma per quale scopo? Lo scopo è di vivere finalmente nella realtà del qui e ora senza il condizionamento del passato, così che si possa essere liberi di vivere e di decidere liberamente. Lo scopo è di vivere senza copione. Lo scopo è quello di poter operare delle scelte libere e consapevoli.

Il passato è passato; l'acqua passata non macina più. Anche se il passato non sparisce, ora è appunto passato: non può più determinare cosa oggi possiamo pensare di noi stessi e come ci comportiamo con gli altri.



Cambiare non significa cambiare noi stessi, ma spogliarci di abiti che non sono nostri, spogliarci di ciò che non siamo.

“Allora sapete cosa dovete fare: la vostra vecchia vita, rovinata e ingannata dalle passioni, dovete abbandonarla, così come si mette via un vestito vecchio; e invece dovete lasciarvi rinnovare cuore e spirito, diventare uomini nuovi creati simili a Dio, per vivere nella giustizia, nella santità e nella verità”. – *Ef 4:22-24, TILC*.

Paolo non dice che dobbiamo cambiare noi stessi. Non sarebbe neppure possibile. Si può anche dire, nel comune parlare, che cambiamo noi stessi, ma ciò che cambiamo è in effetti il nostro modo di pensare. L'allegoria del vestito vecchio è particolarmente efficace: la persona che lo indossa se lo toglie e lo mette via, ne indossa uno nuovo, ma la persona è sempre quella. Se vogliamo riferirci a una traduzione del passo paolino meno libera, possiamo prendere la versione di *TNM*: “A togliervi la vecchia personalità che si conforma alla vostra condotta di un tempo e che è corrotta secondo i suoi desideri ingannatori; e ad essere rinnovati nella forza che fa operare la vostra mente, e a rivestire la nuova personalità che fu creata secondo la volontà di Dio in vera giustizia e lealtà”. In verità, neppure questa

versione è letterale, perché il testo biblico originale dice: ἀποθέσθαι ὑμᾶς κατὰ τὴν προτέραν ἀναστροφὴν (*apothèsthai ymàs katà tèn protèran avastrofèn*), “spogliarvi secondo la precedente condotta di vita”. Il cambiamento riguarda quindi il modo di vivere e ovviamente il modo di pensare.

Il passato è passato. Per cambiare e volgersi alla libertà occorre guardare al passato solo in funzione del presente, sfidare le false certezze del passato e imparare a pensare in modo nuovo. Ciò non può però essere fatto da soli. L'aiuto di uno psicoterapeuta potrebbe essere necessario, ma anche persone vicine di cui ci si fida possono essere d'aiuto nel processo di crescita interiore.

Di certo la credente e il credente sono nella posizione migliore per guardare al futuro con fiducia e operare nella propria vita i cambiamenti necessari.

Cambiare in meglio offre una grande ricompensa: trasforma l'insicurezza nella consapevolezza di essere unici, dona serenità e anche la consolazione che deriva dall'accettare la propria umanità. Nel cambiare in meglio, la vergogna non è più quella provata sin dall'infanzia per paura; nel cambiamento la vergogna è altra: sperimentando un profondo rapporto con sé stessa, la persona che si pone di fronte a Dio si vergogna non di quello che ha subito ma di ciò che può essere diventata mettendoci del suo, e ciò è salutare. “Mio Dio, io sono confuso; e mi vergogno, mio Dio, di alzare a te la mia faccia” (*Esd 9:6*). “Tutte le cose sono nude e scoperte davanti agli occhi di colui al quale dobbiamo render conto” (*Eb 4:13*) e provare vergogna di fronte a Dio è segno che la nostra coscienza è ancora attiva.

La spiritualità non può essere vissuta continuando a cercare di tenere sotto controllo la vergogna. La spiritualità esige piena fiducia in Dio, e il “nostro Dio che non si stanca di perdonare” (*Is 55:7*). Dio dice: “Io, io, sono colui che per amor di me stesso cancello le tue trasgressioni e non mi ricorderò più dei tuoi peccati”. - *Is 43:25*.

- ✚ “Lottando contro l'angoscia non si produce mai serenità; la battaglia contro l'angoscia produce nuove forme di angoscia”. - Simone Adolphine Weil (1909 – 1943), filosofa e mistica francese.
- ✚ “Non c'è altra gioia se non la calma” – Alfred Tennyson (1809 – 1892), poeta britannico.
- ✚ “Di tanto in tanto fermati a riposare ... Allontànati, perché avrai una visione più ampia e sarai pronto a cogliere un difetto di armonia”. – Leonardo da Vinci (1452 - 1519), pittore, ingegnere e scienziato italiano.

