

PSICOLOGIA BIBLICA • IL PERCORSO INTERIORE

Identificazione e disidentificazione

Noi proviamo sensazioni, ma non siamo quelle sensazioni

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Siamo dominati da tutto ciò con cui il nostro sé si identifica. Possiamo controllare e dominare tutto ciò da cui il nostro sé si disidentifica”.

Roberto Assagioli

“Dov'è il tuo tesoro, lì sarà anche il tuo cuore” (Mt 6:21). Con queste parole Yeshù si riferiva alla preoccupazione di accumulare denaro; chi si preoccupa di ciò, ha la mente (il cuore biblico) sempre lì. Ciò vale tuttavia come principio per tutte le cose. C'è chi è preso dal sesso e non pensa che a quello, chi ha la fissa per una cosa e chi per un'altra.

Subpersonalità



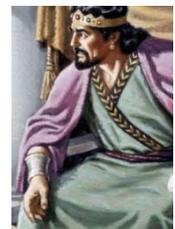
- ✓ Noi sappiamo di essere una totalità. Eppure ci sembra anche di essere, per così dire, un insieme di parti differenti tra loro, ciascuna con le sue necessità e i suoi desideri.
- ✓ In verità, la nostra personalità non è spezzettata. È multipla, composita. La nostra personalità è una, eppure ci sembra di averne diverse al suo interno. La psicosintesi chiama tutte queste parti di noi stessi *sub-personalità*, precisando che ciascuna di esse svolge un ruolo importante nella nostra vita.

Quando ci attacchiamo troppo ad una delle nostre sub-personalità, quando ci *identifichiamo* troppo in una di esse, possono manifestarsi dei problemi.

Questo è ciò che accadde a Saul, il primo re d'Israele. Come tutti, anche Saul aveva delle sub-personalità. Saul era bello (1Sam 9:2), ma egli non si identificò con la sua avvenenza; più che altro si identificò con il suo bisogno di serenità interiore. Volendo dare un nome a questa sub-personalità di Saul, potremmo chiamarla Bisognoso di Certezze. In 1Sam 9:3-

19 è narrata una vicenda della sua giovinezza. Incaricato dal padre di cercare le asine che si erano smarrite, si mette alla ricerca degli animali; non trovandole emerge la sua sub-personalità del Saul Apprensivo, così dice al suo servo: “Torniamo indietro: temo che mio padre non pensi più alle asine, ma cominci a preoccuparsi per noi” (1Sam 9:5, TILC). Al che il servo gli suggerisce di recarsi da un veggente che abita nei pressi. Ed ecco che emerge il Saul Insicuro, che preoccupandosi dice: “Come presentarci a mani vuote? Non abbiamo più pane nelle nostre borse, non abbiamo nessun dono da offrirgli” (v. 7). Lungo la strada incontrano delle ragazze a cui domandano informazioni su dove trovare il veggente; data la bellezza di Saul, loro cercano di trattenerlo il più a lungo possibile prodigandosi in spiegazioni, ma Saul è preso dalla sua preoccupazione. Parlando poi con il veggente, emerge un'altra sua sub-personalità: Saul Modesto. “Quanto alle asine scomparse tre giorni fa, non devi più preoccuparti: sono state ritrovate. Del resto, tutto quel che c'è di prezioso in Israele appartiene a te e alla famiglia di tuo padre”, gli fa notare il veggente; al che “Saul rispose: «Che cosa intendi dire? Io appartengo alla più piccola famiglia della tribù di Beniamino, la più piccola tribù d'Israele»” (vv.20,21). Saul viene poi scelto quale re, ed ecco di nuovo il Saul Insicuro: lo cercano e lui è “nascosto fra i bagagli” (1Sam 10:22, TILC). Quando “degli uomini malvagi dissero: «Come potrebbe salvarci costui?»” e “lo disprezzarono”, “egli fece finta di non udire”. - 1Sam 10:27.

Identificandosi con il Bisognoso di Certezze e l'Insicuro, Saul era in attesa del profeta Samuele che avrebbe offerto un sacrificio a Dio per assicurargli la vittoria sui nemici, ma quegli ritardava. Temendo che il nemico gli piombasse addosso nel frattempo, “Saul disse: «Portatemi l'olocausto e i sacrifici di riconoscenza»; e offrì l'olocausto”. - 1Sam 13:9.



Caduto infine in disgrazia perché abbandonato da Dio, continuò a identificarsi con il Bisognoso di Certezze, tanto che ricorse perfino allo spiritismo. Camuffandosi, perché la *Toràh* vietava quella pratica (Lv 20:27), si recò da una medium e le chiese di evocargli l'ormai defunto Samuele. - 1Sam 28:4-25.

Saul era tante cose; come tutti, aveva una personalità multipla. *Identificandosi* troppo in una sua sub-personalità, insorsero i problemi.

Così accade anche ad un uomo che perfino quando torna a casa in famiglia continua a pensare al lavoro; così accade ad una donna che continua a fare la mamma troppo premurosa con i figli ormai adulti. Se ci si identifica in modo esagerato con un certo ruolo, si può arrivare al punto di non riuscire a fermarsi per riflettere su come ci sentiamo veramente.

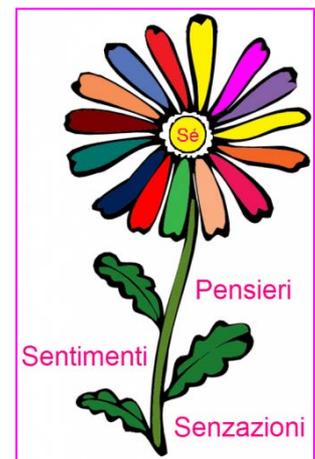
Le nostre funzioni, in relazione tra loro, sono: fisiche (sensazioni), emotive (sentimenti) e mentali (pensieri). Dove sono i nostri pensieri, lì ci sono anche le nostre emozioni. "Dov'è il tuo tesoro, lì sarà anche il tuo cuore". - Mt 6:21.

Le nostre funzioni possono essere rappresentate da un fiore.

Dalla nascita fino a circa i 7 anni di vita, lo sviluppo umano interessa soprattutto il corpo. Ciò che riguarda i sentimenti perdura

fino alla pubertà, periodo in cui si sviluppa la sessualità e la sferza fisica s'intreccia con quella emotiva. Lo sviluppo mentale interessa

soprattutto la giovinezza, ed è in questa fase della vita che emergono le crisi di identità che coinvolgono mente, corpo e sentimenti.



Come in una pianta che fiorisce, il nostro Io o Sé è rappresentato dal

fiore. Per fiorire nella sua bellezza la pianta deve essere sana, cresciuta in tutte le sue fasi rappresentate dalle foglie. La pianta, per mantenersi bella e in fiore necessita anche della luce solare.

Il sole attorno al fiore raffigura il Sé transpersonale da cui l'Io attinge energia.

L'esempio del fiore ci mostra che per sviluppare al meglio la nostra personalità dobbiamo avere un buon rapporto con il nostro corpo, la nostra mente e i nostri sentimenti. Come si fa a sapere se tutto è in noi ben collegato? Sapendo distinguere. Vediamo degli esempi.



Lei o lui, mentre vive un'esperienza, può domandarsi: L'esperienza che sto vivendo riguarda il mio corpo, la mia mente o i miei sentimenti? Ovviamente le situazioni possono variare di volta in volta, per cui possiamo renderci conto se preferibilmente viviamo le nostre esperienze in modo fisico o mentale o emozionale. In altre parole, possiamo renderci conto se



stiamo trascurando la funzione fisica o mentale o emotiva.

Ciò ci permette non solo di conoscerci meglio, ma soprattutto di sviluppare la funzione che è trascurata. Per poterla integrare con le altre funzioni, occorre prima renderla completa.

Come fare? Procedendo gradualmente. Si prenda il caso di una ragazza che si rende



conto di trascurare la funzione mentale. Lei legge solo fotoromanzi e riviste che riportano i pettegolezzi su persone famose come attori, attrici e cantanti. Si può anche prendere il



caso di una persona che vorrebbe studiare la Bibbia, ma non va molto oltre perché sopraggiunge presto la fatica mentale. La soluzione non è rinchiudersi in una biblioteca o

immergersi nei libri. Quella ragazza può iniziare a prestare più attenzione ad alcune cose che legge, ragionandoci sopra. Se poi scoprisse, ad esempio, che le piace valutare il carattere e la personalità dei suoi beniamini, potrebbe iniziare a leggere qualcosa di psicologia, magari iniziando con gli articoli che le interessano in qualche rivista mensile di psicologia.

Quando si presentano dei problemi con una delle nostre tre funzioni, è il segnale che è ora di rafforzarla. La nostra crescita deve essere equilibrata.



rischia di perdere di vista le sue altre due funzioni. Che valore può mai avere un uomo tutto muscoli e niente cervello? Che valore può mai avere una donna che è solo una bella oca giuliva? Pietro raccomanda alle

donne credenti: “Non preoccupatevi di essere belle al di fuori, con pettinature raffinate, gioielli d'oro e vestiti eleganti. Cercate invece la bellezza nascosta e durevole, quella del cuore. Cercate di avere un animo buono e sereno: queste sono cose preziose di fronte a Dio” (1Pt 3:3,4, TILC). Qui, in questo passo biblico, non si disdegna affatto la cura della bellezza esteriore; viene detto invece che non è quella che conta davvero. Identificarsi con il propri muscoli o con la propria bellezza è molto limitativo. Una persona è tante cose. Ci sono momenti in cui svolge il ruolo di genitore, altri in cui lavora, altri in cui si diverte e così via. Una vita fatta di solo lavoro o di soli divertimenti o di soli impegni non ha molto senso.

Le persone possono vivere in uno strano sogno anche da sveglie. Se si sogna di star male, al risveglio si è consapevoli che era solo un sogno. Può capitare però che da svegli si stia male interiormente; se ci identifichiamo con quel sentimento è come se stessimo

“È tempo di svegliarsi”.
- Rm 13:11, TILC.

sognando. Se non prendiamo coscienza che si tratta di un sentimento, il rischio è di identificarci con esso. Dire, ad esempio,

“sto provando un sentimento di malinconia” anziché dire “sono malinconica” fa la differenza. Svegliandosi dal torpore mentale, occorre identificarsi con il proprio io. L'io non è malinconico o sofferente o rabbioso, ma può provare quei sentimenti. L'io non è quel sentimento.

Per prendere coscienza di Sé bisogna prima disidentificarsi dai suoi contenuti. Come una bottiglia non è il vino o il liquido che contiene, così la nostra mente non è ciò che in quel momento la occupa. Noi non siamo un corpo, ma abbiamo un corpo. Non siamo una mente o dei sentimenti, ma li abbiamo. Con la disidentificazione si diventa liberi e si rinasce a nuova vita.