



FACOLTÀ BIBLICA • CORSO: TEOLOGIA BIBLICA  
LEZIONE 15

# Che cos'è l'essere umano

Più che antropomorfizzazione di Dio,  
nella Bibbia c'è la divinizzazione dell'essere umano  
*Lectio magistralis*

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

## NOTA

Tutte le citazioni bibliche di questa lezione – se non altrimenti specificate – sono tratte dalla Bibbia *TILC*.

Che cos'è un essere umano? Secondo il popolare giornalista Piero Angela, per fare un corpo umano occorrono, parole sue, “15 chili di proteine, 85 grammi di cloro, 3 grammi di ferro, 35 grammi di sodio, 240 grammi di potassio e 4-5 secchi d'acqua ‘messi in forma’”. E *voilà*, l'essere umano è servito. Verrebbe voglia di fornirgli tutti gli ingredienti e chiedergli di trarne un essere umano. Si faccia pure aiutare da chi vuole.

Che cos'è un essere umano? Se volessimo rimanere sulle banalità, si potrebbe anche dire che è una macchina per produrre escrementi. La brava scrittrice e pittrice danese Karen Blixen, pur con meno brutalità, non si allontanò da questa definizione; parole sue: “Che cos'è l'uomo, quando ci pensi, se non una macchina complicata e ingegnosa per trasformare, con sapienza infinita, il rosso vino di Shiraz in orina?”.

Che cos'è un essere umano? Il salmista biblico pose la stessa domanda, con ben altri toni, alcuni millenni or sono:

“Se guardo il cielo, opera delle tue mani,  
la luna e le stelle che vi hai posto,  
chi è mai l'uomo perché ti ricordi di lui?  
Chi è mai, che tu ne abbia cura?”.  
- Sl 8:4.

Biologicamente, l'essere umano è composto di materia fisica: “Il Signore, prese dal suolo un po' di terra e, con quella, plasmò l'uomo” (*Gn 2:7*). Qualcosa gli mancava ancora, però.

“Gli soffiò nelle narici un alito vitale [נְשַׁמַּת חַיִּים] (*nishmàt khaiym*) e l'uomo divenne un'anima [נֶפֶשׁ] (*nèfesh*), corpo] vivente” (*Ibidem*). Così l'essere umano iniziò a vivere.

Che cos'è l'“alito vitale” che Dio immise in lui? Certamente non una presunta anima spirituale, perché la Bibbia dice che “l'uomo **divenne un'anima** vivente”. Non ebbe un'anima: *lui stesso era anima*. L'idea di un'anima spirituale appartiene alla filosofia greca e fu assunta dalle religioni. Per la Bibbia, l'essere umano è un'anima, fisica e mortale. L'anima, essendo fisica, muore, tanto che nella Bibbia si parla di “anima [נֶפֶשׁ] (*nèfesh*)] deceduta”. - *Nm 5:2, TNM*.

L'alito vitale - *neshamàh* (נְשַׁמָּה) - non è solo il respiro ma anche la sorgente della vita fisica o forza vitale dell'essere umano. Tale *neshamàh* (נְשַׁמָּה) o “alito vitale” lo hanno anche gli animali. Al Diluvio “però ogni essere vivente che si muoveva sulla terra: uccelli, bestiame, animali selvatici, rettili di ogni sorta striscianti sulla terra e tutti gli uomini. Tutto quello che era sulla terra asciutta e aveva *alito di vita* [נְשַׁמַּת חַיִּים רְיָאֵה] (*nishmàt-rùakh khaiym*) nelle sue narici, morì” (*Gn 7:21,22, NR*). Esseri umani e animali hanno la stessa sorte e quando muoiono vanno nel medesimo luogo: la tomba della terra. “La sorte dei figli degli uomini è la sorte delle bestie; agli uni e alle altre tocca la stessa sorte; come muore l'uno, così muore l'altra; hanno tutti un medesimo soffio, e l'uomo non ha superiorità di sorta sulla bestia; poiché tutto è vanità. Tutti vanno in un medesimo luogo; tutti vengono dalla polvere, e tutti ritornano alla polvere”. – *Ec 3:19,20, NR*.

Eppure, una grandissima differenza tra animali e esseri umani c'è. Gli esseri umani possono risorgere: “Ci sarà una risurrezione dei giusti e degli ingiusti” (*At 24:15*). Dio non vuole “che qualcuno perisca, ma che tutti giungano al ravvedimento” (*2Pt 3:9, NR*). Dio “vuole che tutti gli uomini siano salvati e vengano alla conoscenza della verità”. - *1Tm 2:4, NR*.

Fra tutte le creature fisiche di Dio, che tutte (animali ed esseri umani) hanno l'alito vitale o *neshamàh* (נְשַׁמָּה), **soltanto l'essere umano** ha la straordinaria facoltà di pensare e ragionare. Gli animali vivono per istinto e non possiedono il concetto di bene e di male. C'è un baratro tra il cervello animale e quello umano. L'enorme divario è spiegato in *Gn 1:27*: “Dio creò l'uomo a sua immagine; lo creò a **immagine di Dio**; li creò maschio e femmina” (*NR*). La capacità di pensare, di ragionare, di fare delle scelte e di prendere decisioni, tutte queste facoltà mentali, costituiscono la mente e il carattere dell'essere umano. È tutto ciò che ci rende *umani*. Gli animali non possono pentirsi e nulla avrebbero di cui pentirsi: vivono per istinto. Noi soli conosciamo la differenza tra bene e male; noi soli possiamo pentirci del male commesso. Noi soli possiamo accettare il codice di condotta richiesto da Dio e

ubbidirgli con autodisciplina. La nostra mente, per quanto lontana da quella di Dio, assomiglia alla sua. Noi non solo sappiamo, ma sappiamo di sapere: siamo consapevoli. Possedendo potenzialmente la mente e il carattere di Dio, a sua somiglianza, possiamo conformarci a lui: “Voi dunque siate perfetti, come è perfetto il Padre vostro celeste”. - *Mt 5:48, NR*.

## La mente umana

Sebbene condividiamo con gli animali lo stesso “alito vitale” o *neshamàh* (נְשָׁמָה), abbiamo una particolarità unica. “Quel che rende intelligente l'uomo è lo *spirito* [רוּחַ (*rùakh*)]” (*Gb 32:8, NR*). Si tratta dello “**spirito dell'uomo dentro di lui**” (*Zc 12:1, NR*). Anche Paolo parla dello “spirito dell'uomo che è in lui” (*1Cor 2:11, NR*). Si noti che è definito “dell'uomo”, quindi gli animali non lo possiedono. Si tratta di qualcosa che impartisce al cervello umano le sue particolari qualità. È questo qualcosa che ci rende particolarmente intelligenti, permettendoci di apprendere ogni tipo di conoscenza, come nozioni matematiche e lingue straniere; di progettare opere ingegneristiche; di gustare e perfino produrre poesia e musica. Tale **spirito umano è l'essenza spirituale che è in noi**. Non ci conferisce la vita, che è invece nel sangue (*Lv 17:11, NR*), ossigenato dall'alito di vita. Lo spirito umano conferisce al nostro cervello le capacità d'intelletto. È una componente non fisica, spirituale, che è data solo agli esseri umani.

Lo spirito umano non ha facoltà uditive: sono i nostri orecchi a udire. Non ha facoltà visive: sono i nostri occhi a vedere. Non può gustare: lo fa il palato. Non può odorare: lo fanno le narici. Né può toccare: ci sono le mani per questo. Non può neppure pensare: è il cervello che ci permette di pensare. È però lo spirito umano che è in noi a dare al cervello la capacità di pensare. Ecco perché gli animali non possono pensare e ragionare come facciamo noi: non hanno lo “spirito dell'uomo che è in lui”.

Lo “spirito dell'uomo” memorizza tutto ciò che entra nella nostra mente, come un *computer*. Fornisce poi al cervello la capacità di ricordare ogni cosa dandogli anche le capacità di pensare e ragionare, che consistono nel porre in ordine tutte le informazioni per giungere a una conclusione. Inoltre, è questo *spirito umano* che ci permette di avere con Dio un rapporto intimo e personale.

Da sempre, il maligno ingaggia una lotta per la conquista della mente umana, avendo iniziato da subito con la prima donna, Eva (*Gn 3:1-6, NR*). È proprio lì, in Eden, che sorse

la grande menzogna dell'immortalità dell'anima: "Non è vero che morirete" (*Gn 3:4*). "Il dio di questo mondo ha accecato le menti" (*2Cor 4:4, NR*). "E non c'è da meravigliarsene, poiché Satana stesso continua a trasformarsi in angelo di luce". - *2Cor 11:14, TNM*.

L'essere umano è oggi capace di progettare e costruire astronavi con cui esplora l'universo, con cui può andare sulla luna e tornare. Può costruire giganteschi ponti e dighe. Progetta e realizza *computer* incredibili, opere ingegneristiche grandiose; lavora con la nanotecnologia, costruendo oggetti che sono grandi meno di un millesimo di millimetro. Eppure non sa risolvere un problema coniugale o una lite con il suo vicino. Il motivo sta nel fatto che tali problemi sono d'ordine *spirituale*. Con lo "spirito dell'uomo che è in lui" può conoscere, comprendere, pensare, ragionare, progettare; può fare tutto ciò, però, solo riguardo alla materia. Per affrontare problematiche spirituali gli occorre la conoscenza dei **principi spirituali**. Per questa *conoscenza spirituale*, all'essere umano naturale non basta lo spirito umano. Gli occorre un altro spirito.


## L'impellente bisogno dello spirito di Dio

"Lo Spirito scruta ogni cosa, anche le profondità di Dio. Infatti, chi, tra gli uomini, conosce le cose dell'uomo se non lo spirito dell'uomo che è in lui? Così nessuno conosce le cose di Dio se non lo Spirito di Dio . . . l'uomo naturale non riceve le cose dello Spirito di Dio" (*1Cor 2:10,11,14, NR*). Nessun cervello animale può comprendere le cose umane e, nello stesso modo, **nessuna mente umana naturale può comprendere le cose spirituali**. Per comprendere le verità divine occorre lo spirito di Dio. Neppure i più grandi uomini dell'umanità, quelli con le menti più eccelse o perfino geniali, arrivano a comprendere le verità spirituali, perché "l'uomo che non ha ricevuto lo Spirito di Dio non è in grado di accogliere le verità che lo Spirito di Dio fa conoscere. **Gli sembrano assurdità e non le può comprendere perché devono essere capite in modo spirituale**". - *1Cor 2:14*.

L'essere umano con il suo spirito umano può conoscere e comprendere soltanto cose fisiche e materiali, solo ciò che i suoi sensi possono percepire. Le cose spirituali non possono essere viste con gli occhi e udite con gli orecchi: si tratta, infatti, di "quel che nessuno ha mai visto e udito, quel che nessuno ha mai immaginato" (*1Cor 2:9*). Da tutto ciò emerge che l'essere umano fu creato incompleto. Abbiamo bisogno, per essere completi, dello spirito di Dio.

Come si ottiene lo spirito di Dio? “Ravvedetevi e ciascuno di voi sia battezzato nel nome di Gesù Cristo, per il perdono dei vostri peccati, e voi **riceverete il dono dello Spirito Santo**” (At 2:38, NR). “Gesù stando in piedi esclamò: «Se qualcuno ha sete, venga a me e beva. Chi crede in me, come ha detto la Scrittura, fiumi d'acqua viva sgorgheranno dal suo seno». Disse questo dello Spirito, che dovevano ricevere quelli che avrebbero creduto in lui” (Gv 7:37-39, NR). È ricevendo lo spirito di Dio che si diventa suoi figli, generati da lui, ricevendo la sua natura:

“Tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, sono figli di Dio. E voi non avete ricevuto uno spirito di servitù per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito di adozione, mediante il quale gridiamo: «Abbà! Padre!». Lo Spirito stesso attesta insieme con il nostro spirito che siamo figli di Dio. Se siamo figli, siamo anche eredi; eredi di Dio e coeredi di Cristo, se veramente soffriamo con lui, per essere anche glorificati con lui”. - Rm 8:14-17, NR.

Se volessimo fare un paragone, è come se lo spermatozoo spirituale dello spirito di Dio  fecondasse l'ovulo spirituale del nostro spirito umano. Con tale fecondazione spirituale, è generata la persona spirituale che ha in sé, potenzialmente, la vita eterna. E non solo. Alla mente umana viene impartita la capacità di comprendere le cose spirituali. Inoltre, viene infusa nella nuova persona spirituale parte della natura divina, con cui può crescere spiritualmente e vincere la propria natura umana. Tutto ciò non rende ancora le persone, così generate, immortali: esse sono però “figli” ed “eredi di Dio” (Rm 8:17, NR). La persona spirituale non ha ancora il possesso dell'eredità, ma è erede. Stando sempre al paragone, la persona non è ancora nata veramente ma solo generata. Sarà al ritorno di Yeshùa che la persona riceverà la vita piena e l'eredità spirituale, se lascerà che lo spirito di Dio rimanga in lei facendola crescere. “Se lo Spirito di colui che ha risuscitato Gesù dai morti abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo Gesù dai morti vivificherà anche i vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi”. - Rm 8:11, NR.

## Il progetto di Dio

**Dio sta riproducendo se stesso.** Questa è una verità spirituale sbalorditiva che pochi comprendono. L'essere umano, creato a immagine e somiglianza di Dio, con una mente simile alla sua, deve sviluppare il carattere di Dio. Yeshùa, il consacrato di Dio, ha tracciato la strada. Se accogliamo la chiamata di Dio, siamo generati come nuove creature e iniziamo a crescere spiritualmente (2Pt 3:18, NR). “Sbarazzandovi di ogni cattiveria, di ogni frode,

dell'ipocrisia, delle invidie e di ogni maldicenza, come bambini appena nati, desiderate il puro latte spirituale, perché con esso cresciate per la salvezza". - *1Pt 2:1,2, NR*.

In questa fase di crescita spirituale non siamo ancora perfetti in senso assoluto. "Ora siamo figli di Dio, ma non è stato ancora manifestato ciò che saremo. Sappiamo che quand'egli sarà manifestato saremo simili a lui", "Chiunque è nato da Dio non persiste nel commettere peccato, perché il seme divino rimane in lui, e non può persistere nel peccare perché è nato da Dio". - *1Gv 3:2,9, NR*.

Il carattere perfetto e santo di Dio non è dato all'istante, immediatamente. Deve essere sviluppato, maturando spiritualmente. La nostra fedeltà deve essere vissuta, ubbidendo ai Comandamenti e alla santa *Toràh* di Dio. Già da ora, però, questo cammino spirituale procura pace, serenità e gioia. Il nostro nutrimento sono le parole di vita che troviamo nella Scrittura. "Lo Spirito di Dio dà la vita, l'uomo da solo non può far nulla". - *Gv 6:63*.

## Chi sono *io*?

Il salmista pose questa domanda a Dio: "Chi è mai l'uomo perché ti ricordi di lui?". - *Sl 8:4*.

Per una lettura spiritualmente davvero efficace dovremmo intendere ogni frase della Scrittura come diretta a noi personalmente oggi. La domanda del salmista diventa allora una *nostra* domanda rivolta a Dio:

### **Chi sono mai *io* perché Tu mi prenda in considerazione?**

Ancora prega il salmista: "Chi è l'uomo, Signore, perché tu ne abbia cura?" (*Sl 144:3*). E di nuovo, applicandolo a noi stessi, domandiamo:

### **Chi sono *io*, Signore, perché tu ti curi di me?**

Lo scrittore di *Eb* deve essere stato colpito da questo passo, perché egli lo rammenta:

"In una pagina della Bibbia qualcuno ha dichiarato:  
Che cos'è l'uomo, o Dio, perché tu ti ricordi di lui?  
Che cosa è un essere umano, perché ti curi di lui?  
L'hai fatto di poco inferiore agli angeli,  
l'hai coronato di gloria e di onore,  
gli hai dato potere su tutte le cose". - *Eb 2:6-8*.

"Di poco inferiore agli angeli". Eppure, molto simile agli animali. "Gli uomini e le bestie hanno lo stesso destino: tutti devono morire. Tutti hanno lo stesso spirito vitale ma l'uomo non è superiore agli animali. Tutto è come un soffio. Tutti vanno allo stesso luogo. Tutti

vengono dalla polvere e tutti alla polvere ritorneranno” (Ec 3:19,20). Tuttavia, nonostante ciò che ci accomuna con gli animali, tra noi e loro c'è un abisso. L'essere umano è “di poco inferiore agli angeli”. Solo gli esseri umani sanno misurare se stessi secondo ideali di motivazione e azione. Noi occupiamo una posizione superiore rispetto a tutte le altre creature, siamo ‘di poco inferiori agli angeli’. Ciò è dovuto al fatto che Dio ci ha donato la ragione, ci ha dotato di senso etico, ci ha insegnato che cos'è giusto e che cosa è sbagliato. Non solo. Noi sentiamo **il bisogno** di dare un **significato** alla nostra vita. Noi dimostriamo l'*umanità* che Dio ci ha donato: attribuiamo ai nostri comportamenti un obbligo nei confronti dei diritti e dei doveri. Gli esseri umani - noi - sono le uniche creature sulla terra che sanno trarre gioia dal resistere alle tentazioni e alle gratificazioni facili e immediate della costante ricerca del piacere puramente egoistico.

Sarà anche un paradosso, ma le stesse scuse che si accampano per aver fatto qualcosa di male o non aver fatto qualcosa di bene, queste stesse giustificazioni tradiscono il riconoscimento e l'accettazione dei principi di giusto e sbagliato.

Ogni volta che il clima morale si fa eccessivamente permissivo e relativistico, le abitudini morali sono perse, e la soddisfazione personale diminuisce. Noi siamo creature razionali e morali, e la moralità prevede valori che vanno oltre le emozioni. La moralità trascende le circostanze e le debolezze individuali. La moralità implica una scelta. Dove non esiste la scelta, il problema della moralità è puramente retorico.

C'è una differenza profonda tra fare ciò che appare positivo e fare ciò che si sa essere moralmente corretto. Il primo comportamento reca un entusiasmo temporaneo, ma la sensazione non è duratura. Il secondo comportamento, invece, anche se a volte causa una frustrazione temporanea, suscita una sensazione positiva di sé nel lungo periodo.

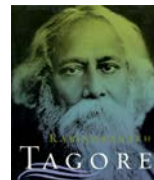
Il tragitto che conduce a relazioni davvero solide e sane, che porta alla stima di sé e a una vita di qualità inizia con la decisione – spesso non facile, a volte dolorosa - di fare la cosa giusta. Anzi, le decisioni che si basano su comportamenti che non rendono necessariamente la vita più facile sono quelle che conferiscono maggiore dignità. Queste azioni possono non servire a soddisfare la nostra esigenza di una gratificazione personale immediata, ma servono al nostro io spirituale.

**È il comportamento che scegliamo nelle situazioni difficili che rivela chi siamo.** Sono i nostri comportamenti e i nostri pensieri a dirci chi siamo, non la nostra idea su noi stessi in circostanze immaginarie.

In genere la gente usa due unità di misura nel valutare se stessa e gli altri. Siamo in grado di mostrarci comprensivi, tolleranti e pronti a perdonare finché le vittime siamo noi, altrimenti

ci accorgiamo immediatamente dell'importanza della giustizia e sentiamo che nell'indulgenza c'è qualcosa di troppo permissivo.

Le persone si attendono in genere chissà quali eccezionalità che capitino nella loro vita, allora – pensano – potranno essere felici. Anziché attendere dall'esterno utopisticamente un fato benevolo che dispieghi chissà quali meraviglie, dovremmo riflettere sul fatto che intanto la vita passa e che quindi è *qui e ora* che dobbiamo ripensare il nostro atteggiamento. Il poeta e filosofo indiano Rabindranath Tagore (1861-1941; foto) ha posto in versi questa riflessione:



“Ho dormito e ho sognato che la vita era Gioia.  
Mi sono svegliato e ho visto che la vita era Dovere.  
Ho agito, e ho notato che il Dovere era Gioia”.

Il nostro destino lo scegliamo. È la formazione del nostro carattere che determina la nostra vita. Recita un proverbio ebraico: “Se non sono io a pensare a me, chi lo farà? Ma se penso solo a me, chi sono?”. C'è qualcosa di più grande dell'io. Con un gioco di parole, potremmo dire che per la nostra piena realizzazione occorre il passaggio dall'*io* a *Dio*.

Chi sono io? Tentando di rispondere a questa domanda cosa possiamo indicare come “io”? Il nostro corpo? Così la pensava il neurologo austriaco Sigmund Freud, fondatore della psicanalisi, che sosteneva che perfino le manifestazioni dell'io più elevate (come il pensiero e le arti) andrebbero ricondotte a pulsioni biologiche. Guardandoci in uno specchio, però, ci osserviamo e non sempre tutto ci piace: sembra esserci a volte qualcosa che ci appare estraneo e che vorremmo diverso. Il corpo ci appartiene e lo usiamo, tuttavia abbiamo la sensazione che l'“io” non sia tutto lì, nel nostro corpo che vediamo. Lo stesso Freud richiamò l'attenzione sull'inconscio quale sede degli aspetti motivazionali della personalità. Il medico austriaco sostenne che va esplorato ciò che non si sa, ciò che è nascosto, perché è lì che si determina la condotta affettiva, intellettuale e sociale. L'io, per Freud, è solo la parte consapevole della persona, è solo una piccola parte della sua psiche; in più, questa subirebbe inibizioni e pressioni da parte del “super-io” (che comanda, castiga e affligge con i sensi di colpa); come se non bastasse, il povero “io” sarebbe anche in balia di “lui” (“es”, in tedesco), che è inconscio e sarebbe l'insieme caotico e turbolento delle pulsioni, governato dallo scopo del piacere ad ogni costo.

Per il filosofo e matematico francese René Descartes (noto come Cartesio), l'“io” è la somma dei pensieri che la persona ha interiormente. Per lui, la certezza del pensiero è l'unica realtà e il dubbio può mettere in discussione ogni cosa. La sua conclusione è: Se io dubito, allora io penso, e se penso, esisto (“*cogito ergo sum*”). Per il pensatore francese il corpo può essere ingannato dai sensi, per cui l'identità della persona coinciderebbe con il



pensiero prima di tutto. Tuttavia, sebbene la consapevolezza sia prova della nostra esistenza, la domanda rimane: Chi sono io? Per Cartesio, la coscienza coincide con la consapevolezza, ma questa ci dice solo che esistiamo, non chi siamo. Tutto il resto, infatti, per Cartesio viene meno per via della critica demolitrice del dubbio. Per lui c'è un solo modo per impossessarsi autorevolmente del proprio io: dominare le passioni attraverso la ragione. – Cfr. Cartesio, *Le passioni dell'anima*.

La via indicata da Cartesio è quella che tentarono vanamente di seguire i farisei. Sull'impossibilità umana di imporre al nostro corpo il dominio completo della ragione, Paolo realisticamente osserva: “So infatti che in me, in quanto uomo peccatore, non abita il bene. In me c'è il desiderio del bene, ma non c'è la capacità di compierlo. Infatti io non compio il bene che voglio, ma faccio il male che non voglio . . . Io scopro allora questa contraddizione: ogni volta che voglio fare il bene, trovo in me soltanto la capacità di fare il male. Nel mio intimo io sono d'accordo con la legge di Dio, ma vedo in me un'altra Legge: quella che contrasta fortemente la Legge che la mia mente approva, e che mi rende schiavo della legge del peccato che abita in me. Eccomi dunque, con la mente, pronto a servire la legge di Dio, mentre, di fatto, servo la legge del peccato” (*Rm 7:18,19,21-14*). Tuttavia, non per questo si abbandonò al libertinaggio. Piuttosto, adottò l'autodisciplina, come lui stesso afferma: “Mi sottopongo a dura disciplina e cerco di dominarmi”. – *1Cor 9:27*.

## Ma allora chi sono *io*?

Sebbene le persone non amino ricordarlo e preferiscano far finta di niente, è una realtà il fatto che – come si dice - la vita è un conto alla rovescia verso la morte, conto che scatta nel momento stesso della nascita e continua implacabilmente con matematica precisione. A nulla vale la propria pozione, la ricchezza o la propria autorità, per fermare il conto alla rovescia. “Ogni uomo è come un soffio, va e viene come un'ombra” (*S/39:6,7*). “E chi di voi con tutte le sue preoccupazioni può vivere un giorno in più di quello che è stabilito?” (*Lc 12:25*). Pur nell'ironia umoristica, Antonio De Curtis, in arte Totò, descrisse una gran verità:

“A morte 'o ssaje ched'è? ...è una livella.  
'Nu rre, 'nu magistrato, 'nu grand'ommo,  
trasenno stu cancello ha fatt'o punto  
c'ha perzo tutto, 'a vita e pure 'o nomme:  
tu nu t'è fatto ancora chistu cunto?”.

La morte, sai cos'è? ... È una livella.  
Un re, un magistrato, un grand'uomo,  
passando questo cancello (del cimitero) ha realizzato  
che ha perso tutto, la vita e anche il nome:  
tu non ti sei ancora fatto questo conto?

- Antonio De Curtis, *'A livella*.

C'è chi poco s'interessa della tragica realtà della morte. L'atteggiamento, alquanto stolto, di queste persone è come quello che Paolo descrive in *1Cor 15:32*: “Mangiamo e beviamo perché domani moriremo”, che ricalca *Is 22:13*:

“Voi invece vi siete dati alla pazza gioia.  
Avete scannato vitelli e capretti  
per far festa,  
vi siete riempiti di carne e di vino  
e avete gridato:  
«Mangiamo e beviamo perché domani morremo!»”.

Quest'atteggiamento, lo stesso Paolo lo giustifica, a una condizione: “Se i morti non risuscitano” (*Ibidem*). La vita umana deve pur avere un senso. Ciò che conta è quindi per noi sapere il significato della nostra vita. Non può ridursi tutto a 70-80 anni di vita su un piccolo pianeta di uno sperduto sistema solare in una delle numerosissime galassie nel vastissimo universo. Non possiamo ignorare la domanda: Chi sono *io*? Noi vogliamo sapere che cosa significa essere umani, vogliamo sapere qual è lo scopo per cui esistiamo e quale sarà il nostro destino.

Nel domandarci “chi sono *io*?”, nella domanda stessa facciamo una scoperta. Scopriamo la nostra unicità e acquisiamo la consapevolezza di essere una persona speciale, unica, la sola a essere com'è, diversa da qualunque altra. In tutto l'universo non c'è, né mai c'è stata né mai ci sarà una persona esattamente uguale noi. Ciascuno di noi è irripetibile. Così, possiamo dirci: *A me* e *a me soltanto* spetta di fare ciò che mai nessuno potrà fare al posto mio.

È ciò che facciamo della nostra vita a definire sempre meglio chi siamo, a distinguerci da chiunque altro. E non solo. Ogni nostra azione influisce in qualche modo su tutto il resto: l'universo non è più lo stesso da quando ci sono *io* perché le conseguenze delle mie scelte – che me ne renda conto o no - si ripercuotono ovunque.

Scopriamo così che è più importante riconoscere la nostra unicità che sapere veramente che cosa sia questo *io* con cui ci identifichiamo. Alla fine conta di più cosa faremo con il nostro *io*. Avremo allora la consapevolezza delle nostre scelte, imparando che ogni scelta è colma di responsabilità perché partecipa a formare, ogni volta, la nostra sorte.

Alla domanda “chi sono *io*?”, può rispondere soltanto ciascuno di noi, personalmente. Chi sono *io*?

Noi siamo ciò che risulta dai nostri desideri, dalle nostre speranze, dalle nostre vittorie e perfino dalle nostre sconfitte. Noi sono il risultato di tutte le *nostre* scelte.

## Diventare ciò che si è

Il mistico ebreo Meshulam Sussja di Hanipol, in punto di morte, disse: “Non mi si domanderà: Perché non sei stato Mosè? Mi si domanderà invece: Perché non sei stato Sussja?”. Pare che, scioccamente, molti siano d'accordo nell'asserire che tutti gli esseri umani siano uguali. Sembra una così gran bella frase! Si confonde però la parità con l'eguaglianza. Che tutti abbiano pari dignità è indubbio. Ma – per fortuna (o meglio, per volontà divina) – è falso che tutti siamo uguali. È solo dopo aver avuto consapevolezza della nostra *unicità*, che possiamo scoprire l'intima relazione che c'è tra il nostro io unico e irripetibile e il nostro destino. Potremo iniziare allora a realizzarci, facendo ciò che potrebbe essere espresso con le parole di un detto degli antichi greci: *Diventa ciò che sei*.

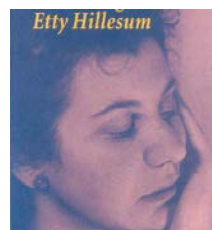
Diventare ciò che siamo significa vivere la nostra vita personale da protagonisti, in prima persona, identificandoci con il nostro ruolo o, se si preferisce, destino. Se ciò non lo facciamo accadere, non saremo liberi né tantomeno felici. Insoddisfazioni e inquietudini esistenziali nascono dalla mancata realizzazione di se stessi.

## Come mantenere sana la mente

**“Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi”. - Pr 4:23.**

Lunedì 4 agosto 1941, di pomeriggio, una giovane donna di ventisette anni scriveva:

“A volte mi sento proprio come una pattumiera; sono così torbida, piena di vanità, irrisolutezza, senso di inferiorità. Ma in me c'è anche onestà, e un desiderio appassionato, quasi elementare di chiarezza e di armonia tra esterno e interno. A volte vorrei essere nella cella di un convento, con la saggezza di secoli sublimata sugli scaffali lungo i muri, e con la vista che spazia su campi di grano – devono proprio essere campi di grano, e devono anche ondeggiare al vento. Lì vorrei sprofondarmi nei secoli, e in me stessa. E alla lunga troverei pace e chiarezza. Ma questo non è poi tanto difficile. È qui, ora, in questo luogo e in questo mondo, che devo trovare chiarezza e pace ed equilibrio. Devo buttarmi e ributtarmi nella realtà, devo confrontarmi con tutto ciò che incontro sul mio cammino, devo accogliere e nutrire il mondo esterno col mio mondo interno e viceversa, ma è tutto così difficile e proprio per questo mi sento così oppressa”. – Etty Hillesum, *Diario 1941-1943*, Adelphi Edizioni, pag. 53.



Le nostre emozioni e i nostri stati d'animo condizionano il nostro umore. E sono i nostri pensieri a modificarci interiormente. Vi è poi ciò che è indipendente da noi: una malattia, una disgrazia, problemi di lavoro, un capovolgimento finanziario, eventi tragici che possono capitare a chi ci è vicino e che ci coinvolgono, perfino violenze e ingiustizie subite. Etty

Hillesum era una giovane donna olandese intelligente e bella, piena di vita e di progetti. Era però ebrea. Fu prima incarcerata in un campo di concentramento e poi deportata a Auschwitz, dove fu uccisa il 3° novembre 1943. Aveva ventinove anni.

Sebbene esista una soluzione semplice e concreta per godere la vita, non abbiamo risposte facili ai problemi della vita. Viviamo negli “ultimi tempi”, in cui ci sono “giorni difficili” (2Tm 3:1). Il mondo va come va e “tutto il mondo intorno a noi si trova sotto il potere del diavolo”. – 1Gv 5:19.

Il profeta Daniele, ispirato, vide anticipatamente un mondo complesso e pervaso da tensione e nervosismo: “Al tempo della fine; molti andranno avanti e indietro” (Dn 12:4, ND). Viviamo in un tempo di grandi e veloci cambiamenti. Un apparecchio elettronico fantastico e sbalorditivo di ultimissima generazione, tra pochi mesi sarà sorpassato. Perfino la carta geografica subisce cambiamenti, con nazioni che si spaccano e si trasformano. L’essere umano non sa sempre neppure vivere in pace con il suo vicino e in famiglia; le contese sono perfino nazionali e internazionali. Il materialismo provoca arrivismo, senso d’inferiorità, insoddisfazione. “L’amore dei soldi è la radice di tutti i mali” (1Tm 6:10). L’incertezza sul futuro fa sentire impotenti.

L’ansia e la fatica del vivere ebbero inizio con il peccato del primo uomo: “Ora, per colpa tua, la terra sarà maledetta: con fatica ne ricaverai il cibo tutti i giorni della tua vita . . . Ti procurerai il pane con il sudore del tuo volto” (Gn 3:17-19). Una delle cause principali di frustrazione è ancora oggi il fatto che non siamo disposti ad accettare che **è il nostro modo di pensare che ci causa problemi**. Rifiutando oggi come allora la guida di Dio, ne subiamo le conseguenze.

La Bibbia ci rivela il modo per porre fine alle emozioni negative: “Basta una preoccupazione per deprimere, una parola buona per incoraggiare” (Pr 12:25). Troppo spesso siamo noi stessi a crearci i nostri problemi con il nostro modo di pensare. La “mente equilibrata è vita per il corpo”. - Pr 14:30.

I rimedi medicinali basati sulla chimica non affrontano la causa vera della nostra inquietudine, che di natura chimica non è. Neppure le droghe, che procurano un ottimismo artificiale temporaneo e un’euforia deleteria, sono la soluzione, proprio come non lo sono le bevande alcoliche. “Un animo sereno favorisce la guarigione, uno spirito depresso toglie la vita”. - Pr 17:22.

Il rimedio è quindi la capacità di affrontare la vita con spontanea serenità e con fiducia ottimistica. Dio non abbandona quelli che sono suoi.

“Non preoccupatevi troppo del mangiare e del bere che vi servono per vivere, o dei vestiti che vi servono per coprirvi. Non è forse vero che la vita è più importante del cibo e il corpo è più

importante del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: essi non seminano, non raccolgono e non mettono il raccolto nei granai. Eppure il Padre vostro che è in cielo li nutre! Ebbene, voi non valete forse più di loro? E chi di voi con tutte le sue preoccupazioni può vivere un giorno più di quel che è stabilito? Anche per i vestiti, perché vi preoccupate tanto? Guardate come crescono i fiori dei campi: non lavorano, non si fanno vestiti. Eppure vi assicuro che nemmeno Salomone, con tutta la sua ricchezza, ha mai avuto un vestito così bello! Se dunque Dio rende così belli i fiori dei campi che oggi ci sono e il giorno dopo vengono bruciati, a maggior ragione procurerà un vestito a voi, gente di poca fede! Dunque, non state a preoccuparvi troppo, dicendo: «Che cosa mangeremo?, che cosa berremo?, come ci vestiremo?». Sono gli altri, quelli che non conoscono Dio, a cercare sempre tutte queste cose. Il Padre vostro che è in cielo sa che avete bisogno di tutte queste cose. Voi invece cercate prima il regno di Dio e fate la sua volontà: tutto il resto Dio ve lo darà in più. Perciò, non preoccupatevi troppo per il domani: ci pensa lui, il domani, a portare altre pene. Per ogni giorno basta la sua pena”. – *Mt 6:24-34*.

Dalla Bibbia è del tutto evidente che **è l’ubbidienza a Dio la chiave della nostra realizzazione personale**. È così che si eliminano le preoccupazioni e le emozioni negative. L’eliminazione definitiva dell’apprensione e dei suoi deprimenti effetti richiede una trasformazione del proprio modo di vivere, uscendo dall’egoismo, che spesso si fa egotismo, assumendo l’atteggiamento con cui si dà eccessiva importanza a se stessi e alle proprie esperienze di vita. Il noto psicologo Erich Fromm osserva che chi è “assillato dalla preoccupazione di perdere qualcosa è, sotto il profilo psicologico, un essere povero e immiserito, indipendentemente da quanto possiede”. E dice ancora: “L’egoista è interessato esclusivamente a se stesso; vuole tutto per sé . . . è capace di vedere il mondo esclusivamente dal punto di vista di ciò che può ottenere. Ma ciò di cui una persona del genere non si rende conto è che questo suo egoismo è la fonte di tutti i suoi guai, perché lo lascia vuoto e frustrato”.

È imparando a dire grazie e a mostrare gratitudine che s’inizia a uscire un po’ da se stessi. Un sorriso addolcisce bene il tutto. La psicosomatica insegna che le condizioni fisiche influiscono sul nostro morale e viceversa. Lo sappiamo bene per esperienza: una buona notizia ci rallegra e una non buona ci abbatte. Il sorriso sorge spontaneamente da una sensazione piacevole che proviamo. Così, proprio in base alla psicosomatica, sorridendo ci causiamo una sensazione piacevole. Allo stesso modo, la gratitudine è la risposta che diamo per qualcosa di buono che abbiamo ricevuto, e mostrare gratitudine ci predispone a qualcosa di buono. “La pace, che è dono di Cristo, regni sempre nel vostro cuore . . . Siate sempre riconoscenti”. – *Col 3:15*.

“Siate sempre lieti perché appartenete al Signore. Lo ripeto, siate sempre lieti . . . Non angustiatevi di nulla, ma rivolgetevi a Dio, chiedetegli con insistenza ciò di cui avete bisogno e ringraziatelo. E la pace di Dio, che è più grande di quanto si possa immaginare, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri . . . prendete in considerazione tutto quel che è vero, buono, giusto, puro, degno di essere

amato e onorato; quel che viene dalla virtù ed è degno di lode. Mettete in pratica ... E Dio, che dà la pace, sarà con voi". – *Filp* 4:4-9.

Dio fa una promessa, che la Bibbia ricorda in *1Cor* 10:13: "Tutte le difficoltà che avete dovuto affrontare non sono state superiori alle vostre forze. Perché Dio mantiene le sue promesse e non permetterà che siate tentati al di là delle vostre forze. Nel momento della tentazione Dio vi dà la forza di resistere e di vincere". Questa la promessa che Dio fa a chi gli ubbidisce. E la saggezza biblica aggiunge: "Se il Signore approva la tua condotta, ti rappacificherà con i tuoi nemici" (*Pr* 16:7), esterni o interiori che siano. Tutto ciò accade perché Dio protegge i suoi. "Noi siamo sicuri di questo: Dio fa tendere ogni cosa al bene di quelli che lo amano, perché li ha chiamati in base al suo progetto di salvezza". – *Rm* 8:28.

Ci è spesso difficile comprendere umanamente come una cosa brutta o cattiva, una disgrazia o perfino una tragedia, come tutte queste cose "cooperano al bene di quelli che amano Dio" (*Rm* 8:28, *NR*). Spesso vediamo che c'è stata l'amorevole vigilanza di Dio solo dopo che la bufera è passata. Al momento il nostro orizzonte può essere ristretto, come lo fu quello del servo del profeta Eliseo quando fu preso dalla disperazione: "La mattina il servo del profeta Eliseo si alzò uscì, vide soldati, carri e cavalli che circondavano la città e gridò a Eliseo: «È spaventoso, maestro! Che cosa possiamo fare?». «Non aver paura», - gli rispose Eliseo, - «nostri difensori sono più numerosi dei loro!». Poi si mise a pregare: «Signore, apri gli occhi a quest'uomo, fa' che possa vedere». Il Signore aprì gli occhi al servo, e lui fu in grado di vedere: le montagne erano piene di carri e cavalli di fuoco, tutt'intorno a Eliseo". – *2Re* 6:15-17.

Aver fede nella promessa di Dio di proteggerci non è un atto di volontà. Non serve a nulla, ripetersi ingenuamente che tutto va bene, quando siamo consapevoli che non è così. La fede è donata da Dio (*Gal* 5:22). Anche "la salvezza non viene da voi, ma è un dono di Dio" (*Ef* 2:8). A noi spetta pregare: "Non angustiatevi di nulla, ma rivolgetevi a Dio, chiedetegli con insistenza ciò di cui avete bisogno e ringraziatelo. E la pace di Dio, che è più grande di quanto si possa immaginare, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri". - *Filp* 4:6,7.

È con la pace interiore che Dio dà a chi ha fiducia in lui, che possiamo essere certi che "Dio fa tendere ogni cosa al bene di quelli che lo amano" (*Rm* 8:28). È con l'ubbidiente sottomissione a Dio che possiamo domare l'inquietudine e il nervosismo, vincere le paure e l'ansia e le preoccupazioni.

## Come iniziare

Per mettere mano alla nostra vita e trovare la serenità, da dove iniziare? Qual è il primo passo?

Occorre stare attenti alle domande. Per avere la risposta giusta bisogna porre la domanda giusta. Domandarci quale debba essere il primo passo, è pregiudizievole: si dà per scontato che ci sia un primo passo da fare. Meglio domandarsi come iniziare, e non da dove. La risposta potrebbe sorprenderci.

**“Faccio una cosa sola:  
dimentico quel che sta alle mie spalle e mi slancio verso quel che mi sta davanti”.**  
- Flp 3:13.

Pare che molte persone credano che occorra esplorare la propria vita passata alla ricerca di traumi psicologici, di condizionamenti e di chissà che altro. Lunghe sedute che si protraggono per anni distesi forse su un lettino. E poi?

Per iniziare quello che comunemente viene definito un percorso psicologico verso la propria realizzazione, non c'è un primo passo da fare; certamente non c'è da fare *un passo indietro*. Guardare indietro non cancella il passato ma lo rende di nuovo presente. Acqua passata non macina più, recita un popolare proverbio. Ponendo la nostra attenzione sul passato si rischia di fossilizzarsi. “La moglie di Lot si voltò indietro a guardare e divenne una statua di sale”. – Gn 19:26.

Stando *qui e ora* - *hic et nunc*, per dirla con i latini; כאן ועכשיו (*kan veachshàv*), per dirla in ebraico – è il momento di *guardare avanti* senza voltarsi indietro.

Se ci pensiamo, ci accorgiamo che la nostra storia occupa tutto il nostro spazio mentale. È un continuo rimuginare. Anziché essere liberi, ci ingabbiamo nel circolo vizioso che la nostra mente evoca e che si autoalimenta. “Lascia perdere, non ti inquietare, non tormentarti: ne avrai solo danno”. – Sl 37:8.

Rimuginando e rimanendo concentrati e ripiegati su se stessi, si offusca la percezione della realtà. Accade che ciò che ci sta intorno e perfino la nostra vera essenza perdano nitidezza e sullo schermo della nostra mente vengono messe a fuoco immagini di vecchi *film*, mentre la vita attuale, quella vera e reale, si sfuoca. Si hanno allora in primo piano solo pensieri ancorati al passato.

Potrebbe trattarsi di rimpianti. Mentre attraversavano il deserto dopo la *liberazione* dalla dura schiavitù egiziana, gli israeliti erano presi dal rimpianto e rimuginavano tra loro: “Vi ricordate quel che mangiavamo in Egitto? Senza spendere un soldo avevamo pesce, angurie, meloni, porri, cipolle e aglio!” (Nm 11:5). Paolo, che sapeva guardare avanti, non aveva rimpianti: “Tutte queste cose che prima avevano per me un grande valore, ora che

ho conosciuto Cristo, le ritengo da buttar via. Tutto è una perdita di fronte al vantaggio di conoscere Gesù Cristo”. – *Flp* 3:7,8.

### **Il passato è una zavorra.**

Potrebbe trattarsi di rimorsi. I fratelli di Giuseppe, che erano stati gelosi di lui e lo avevano venduto come schiavo per liberarsene, avevano ancora rimorsi dopo essere stati perdonati e rimuginavano: “Ora Giuseppe potrebbe incominciare a trattarci male, dicevano, vorrà vendicarsi di tutto il male che gli abbiamo fatto” (*Gn* 50:15). Da parte sua, commosso, “Giuseppe si mise a piangere” (v. 17). Mantenendo i loro pensieri ancorati al passato, non si rendevano conto della realtà attuale. Il passato non contava più.

Potrebbe trattarsi di rabbia covata. Se i pensieri rimangono ancorati a momenti *passati* che sono fatti rivivere al presente, tali pensieri possono sconvolgere la mente al punto che la persona non è più in grado di ragionare con serena logica. “Chi è irascibile mostra stoltezza. Mente equilibrata è vita per il corpo, la gelosia è come un tumore per le ossa” (*Pr* 14:29,30). Tali pensieri assurdamente radicati in un passato che non esiste più possono innescare risposte psicosomatiche: ipertensione, alterazioni arteriose, difficoltà respiratorie, disturbi di fegato, alterazione della secrezione biliare con incidenza sul pancreas; possono provocare o aggravare asma, disturbi agli occhi, malattie della pelle, orticaria, ulcere, mal di denti e cattiva digestione. Anche la rabbia verso se stessi fa perdere di vista la realtà oscurandola con tinte fosche. E tutto per cosa? Per fatti che non esistono più e che scegliamo di rivivere?

Non si può cancellare deliberatamente qualcosa dalla memoria, è vero. Dimentichiamo molte cose che vorremmo ricordare ma ricordiamo molte cose che vorremmo dimenticare. Tuttavia, perché evocarle? Siamo noi a scegliere i pensieri e se la mente ci propone quelli che bene non ci fanno, possiamo scegliere di non indugiare su di essi. “Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi”. – *Pr* 4:23.

Quando Paolo disse: “Faccio una cosa sola: dimentico quel che sta alle mie spalle” (*Flp* 3:13), non voleva dire di aver in qualche modo cancellato il passato dalla mente. È ovvio che ricordasse ancora le cose del passato (tra l’altro, le aveva appena menzionate). Nel testo greco originale Paolo dice ἐπιλανθανόμενος (*epilanthanòmenos*): “dimenticante” o, messo in buon italiano, “dimenticando”. Il verbo che Paolo usa è ἐπιλανθάνομαι (*epilanthànomai*), che significa sì “dimenticare”, ma con la sfumatura di “trascurare / non avere più cura di”. In pratica, Paolo non pensava in continuazione alle cose cui aveva rinunciato. Se gli venivano alla mente, non se ne curava, le trascurava, non le coltivava rimuginandole. Il passato lui lo considerava “una perdita [ζημίαν (*zemiàn*), “un danno”],



“cose da buttar via” (*Flp* 3:8); per dirla con il suo linguaggio forte, σκύβαλα (*skýbala*), “rifiuti”, “spazzatura”.

È davvero venuto il momento di smettere di preoccuparsi di quel che sta alle spalle, del passato. “Chi si mette all'aratro e poi si volta indietro non è adatto per il regno di Dio” (*Lc* 9:62). Nella prospettiva del Regno, “non si ricorderà più il passato, non ci si penserà più”. - *Is* 65:17.

E se siamo oppressi da sensi di colpa che occupano la nostra mente e che ci impediscono di vivere? Dio promette: “Io perdonerò le loro colpe, e non mi ricorderò più dei loro peccati”. - *Eb* 8:12; cfr. 10:17.

Nella sua mentalità positiva, Paolo si vede come un corridore proteso in avanti: “Continuo la mia corsa” (*Flp* 3:14). Si è mai visto un corridore fermarsi e guardarsi indietro? “Dal punto al quale siamo giunti, continuiamo ad andare avanti”. - *Flp* 3:16.

Quando si permette ai pensieri di indugiare sul passato, la mente è lì; non si è più al presente, ma al passato. Da quel punto di vista passato, da quella situazione, il futuro appare offuscato. E non solo. Bloccati nel passato, il futuro diventa l'immane ripetizione dei soliti stessi identici errori passati.

Nell'atteggiamento mentale ancorato al passato, ci sono due cose che non vanno:

1. Il passato non esiste più. È andato, finito, cessato, scomparso. Estinto. Perché mai cercare di tenere in vita un cadavere? Lasciamo piuttosto i porri, le cipolle e l'aglio d'Egitto dov'erano. Occupiamoci di essere vivi, non di diventare statue di sale.
2. Il secondo errore è quello di identificarci col nostro passato, di *credere che noi siamo* quel modo d'agire che tanto ci ha fatto star male. Ma quel passato è morto. Se lo teniamo mentalmente in vita, pregiudichiamo il futuro e teniamo la mente intasata da cose morte.

È tempo di liberarci della zavorra. Adesso. Oggi. Qui. Ora. “Dio stabilisce di nuovo un giorno chiamato **oggi**”. – *Eb* 4:7.

## Comportamenti da abbandonare

“Caino si irritò e rimase col volto abbattuto” (*Gn* 4:5). Caino era geloso e invidioso di suo fratello Abele. Iniziò così a covare un desiderio di ritorsione, sebbene Abele non gli avesse fatto alcunché. Questo stato d'animo negativo influenzò il suo *comportamento*. Anziché calmarsi e riprendere coscienza della realtà, continuò a rimuginare.

“Il Signore disse: «Perché ti sei abbattuto? Perché sei tanto scuro in volto? Se agisci bene il tuo volto tornerà sereno, se no, il peccato, che sta accovacciato alla tua porta, vorrà avere il sopravvento su di te. Ma tu devi dominarlo». – Gn 4:6,7.

Caino non era a suo agio con se stesso. Stava male, era “abbattuto” e “scuro in volto”. Stava mettendo in atto un comportamento che andava nel senso opposto rispetto alla sua serenità. Ciò lo portò a commettere un fratricidio, in effetti il primo assassinio della storia umana: “Caino si scagliò contro Abele suo fratello e lo uccise”. - Gn 4:8.

“«Ma che hai fatto?» - riprese il Signore” (Gn 4:10). Forse Caino stesso se lo domandò e la sua coscienza gli poneva la stessa domanda. Il suo comportamento non lo fece star meglio, anzi. Stando ancora più male, disse: “Il mio castigo è troppo grande; come potrò sopportarlo?”. – Gn 4:13.

Certo, per fortuna, non tutti i nostri cattivi comportamenti ci portano a simili tragiche conseguenze. Tuttavia, i comportamenti sbagliati ci fanno star male, per non dire dei danni che possono causare.

Quando mettiamo in atto un comportamento sbagliato, a volte ce ne accorgiamo. Abbiamo allora la sensazione che ciò vada nella direzione opposta alla nostra felicità. “Se agisci bene il tuo volto tornerà sereno” ... Già. Eppure, persistiamo in quel comportamento che bene non ci fa. Come Paolo, possiamo pensare: “Non riesco nemmeno a capire quel che faccio: non faccio quel che voglio, ma quel che odio”. – Rm 7:15.

Spesso, però, non riusciamo neppure ad avere questa consapevolezza. Molti comportamenti sbagliati sono considerati “normali” nella società. I tempi cambiano, spesso non in meglio. Si consideri ciò che fu previsto in 2Tm 3:1-4: “Negli ultimi tempi ci saranno giorni difficili. Gli uomini saranno egoisti, avari, fanfaroni, orgogliosi e bestemmiatori; si ribelleranno ai genitori, non avranno riconoscenza per nessuno e non rispetteranno le cose sante. Saranno senza amore, duri, maldicenti e intrattabili. Saranno violenti, nemici del bene, traditori e accecati dalla superbia, attaccati ai piaceri”. Questi comportamenti, solo alcuni decenni or sono, avrebbero scandalizzato. Oggi sono “normali”. Molte persone religiose non ne sono immuni: “Conserveranno l'apparenza esterna della fede, ma avranno rifiutato la sua forza interiore” (*Ibidem*, v. 5). “C'è una via che sembra buona” (Pr 14:12). “C'è gente che si crede a posto ma non si è liberata dai suoi vizi!” (Pr 30:12). Non si tratta di moralismo. Stiamo parlando di serenità e di felicità

Queste “normalità” costituiscono delle trappole. Sono tanto più insidiose perché si tratta di stili di vita radicati nella società, trasmessici perfino con l'educazione, appresi da esempi familiari o dalla nostra stessa esperienza. Diventato ormai il nostro modo di vedere le cose, è divenuta una nostra seconda pelle. La giustificazione è già pronta in quello che è ormai un

motto: “Mi dispiace, ma sono fatto così e non posso cambiare. Non posso farci niente. Devi accettarmi come sono!” Si tratta di autodifesa.

Ma c'è di più. Stiamo scrivendo il nostro biglietto da visita e lo esponiamo. Il guaio è che ci appioppiamo *da soli* un soprannome, non dei migliori. L'usanza di dare soprannomi secondo le caratteristiche personali era comune ai tempi biblici: “Un certo Giuseppe un levita nato a Cipro che gli apostoli chiamavano Bàrnaba (cioè uno che infonde coraggio)” (At 4:36). Il che può essere anche simpatico. Ma se ci diamo noi stessi un soprannome disarmonico? Proviamo ad immaginare un nostro biglietto da visita: vi compare il nostro nome e, sotto, come fosse un titolo, “Irrascibile” o “Sognatrice” o “Furbo” o “Timida” o “Appassionato” o “Gelosa”, e così via. Ognuno scelga il suo.

Ebbene, questo modo di *definirci da soli* è all'origine di tutti quei comportamenti sbagliati che non ci fanno star bene. Se ci vediamo e ci definiamo così, tenderemo ad assomigliare all'immagine che ci siamo creati. Sarà il nostro stile di vita. E accadrà una di queste due cose: rimarremo bloccati per paura oppure prenderemo strade tortuose. Il risultato però sarà lo stesso: frustrazione, insoddisfazione e infelicità. “Perché ti sei abbattuto? Perché sei tanto scuro in volto? Se agisci bene il tuo volto tornerà sereno”.

## I comportamenti sbagliati

**RIMUGINARE SUL PASSATO.** “Uno spirito maligno . . . s'impadronì di Saul ed egli cominciò ad agitarsi” (1Sam 18:10). Tutto era nato da una vicenda del passato che il re Saul non riusciva a dimenticare. “Quando le truppe tornarono dalla battaglia contro i Filistei nella quale Davide aveva ucciso Golia, da tutti i villaggi degli Israeliti le donne uscirono incontro ai soldati del re Saul. Cantavano e danzavano, suonavano timpani e tamburelli e acclamavano con gioia. Danzando, si alternavano nel coro e cantavano: «Saul ha ucciso mille nemici e Davide dieci volte mille!». Questa canzone non piacque a Saul, anzi ne fu molto irritato” (1Sam 18:6-8). Saul si era rassegnato passivamente a questa situazione, continuando a rimuginare pensieri negativi che lo portarono a deprimersi sempre di più. In questo caso il passato riguardava appena il giorno prima. Non fa differenza se si tratta di ieri oppure di mesi o anni or sono. Gli ebrei nel deserto rimuginarono in continuazione. “Dicevano: «Il Signore poteva farci morire nell'Egitto! . . . Ora voi ci avete portati in questo deserto. Volete far morire di fame tutta questa gente!»” (Es 16:3). E giunse la manna a sfamarli. “Gli Israeliti ripresero a lamentarsi e a dire: «Avessimo almeno un po' di carne! Vi ricordate quel che mangiavamo in Egitto?»”

(Nm 11:4,5). E giunsero le quaglie. Arrivati alle soglie della Terra Promessa, gli esploratori ne fecero un rapporto catastrofico: “La gente che vi abita è forte e robusta, vive in città molto grandi e ben fortificate. Abbiamo visto là anche i discendenti del gigante Anak . . . È una terra che fa morire quelli che vi abitano, e laggiù abbiamo visto tutta gente di alta statura, anche i giganti discendenti da Anak. Di fronte a loro sembravamo formiche” (Nm 13:28,32,33). I giganti! E quindi? “Tutta la comunità d'Israele si mise a gridare, e per tutta la notte continuarono a piangere . . . e dissero loro: «Meglio se fossimo morti in Egitto o in questo deserto!»” (Nm 14:1,2). Fu una lunga tiritera di “se ...” e “se solo ...”, rimuginando sul passato. Ma era poi così favoloso quel passato? In verità, in Egitto “soffrivano per la loro schiavitù e alzavano forti lamenti”. - Es 2:23.

Invece di recriminare ripetendo: “Se solo...”, non sarebbe molto meglio concentrarsi sulle assennate decisioni che si possono ancora prendere? Il passato è passato. L'emozione negativa che ci agita dovrebbe essere “spenta prima del tramonto del sole” (Ef 4:26), altrimenti il giorno dopo reclamerà la sua parte con gli interessi maturati nel rimuginare. Abbiamo solo l'oggi. Ieri non esiste più. È andato, non torna. Domani non esiste ancora. È **oggi** il giorno più importante. L'*unico* che abbiamo davvero a disposizione.

È dannoso rimuginare sul passato: la nostra storia è un peso inutile; meglio abbandonare le zavorre.

**PROVARE SENSI DI COLPA NON SENTENDOSI ALL'ALTEZZA.** “Addestra il ragazzo secondo la via *per lui*” (Pr 22:6, TNM). Quando cercano di farci fare qualcosa che non ci è consono, ciò può causarci ingiustificati sensi di colpa. Noi siamo *noi*. Se tentiamo di adeguarci ad un modello che altri ci impongono, ne avremo solo sofferenza. Ciascuno ha i suoi talenti. Non si tratta d'inferiorità e di superiorità, ma di diversità. “Il corpo infatti non è composto da una sola parte, ma da molte. Se il piede dicesse: «Io non sono una mano, perciò non faccio parte del corpo», non cesserebbe per questo di fare parte del corpo. E se l'orecchio dicesse: «Io non sono un occhio, perciò non faccio parte del corpo», non cesserebbe per questo di essere parte del corpo. Se tutto il corpo fosse occhio, dove sarebbe l'udito? O se tutto il corpo fosse udito, dove sarebbe l'odorato? Ma Dio ha dato a ciascuna parte del corpo il proprio posto secondo la sua volontà. Se tutto l'insieme fosse una parte sola, dove sarebbe il corpo? Invece le parti sono molte, ma il corpo è uno solo. Quindi l'occhio non può dire alla mano: «Non ho bisogno di te», o la testa non può dire ai piedi: «Non ho bisogno di voi». Anzi, proprio le parti del corpo che ci sembrano più deboli, sono quelle più necessarie”. - 1Cor 12:14-22.

Occorre avere il coraggio di domandarci: È proprio quello che fa me? Mi fa sentire bene? Mi realizza? In noi c'è un talento tutto particolare: il *nostro*. Se questo nostro particolare

talento ci fa sentir bene, allora “dal punto al quale siamo giunti, continuiamo ad andare avanti” (*Flp* 3:16). Se altri si aspettano da noi chissà quali grandi imprese, non siamo obbligati ad assecondarli. Se poi insistiamo a combattere quelle che altri ci fanno credere siano debolezze, arriverà il momento in cui paure e panico ci fermeranno, ricordandoci che non fa per noi. “Anche se il nostro cuore ci condanna, Dio è più grande del nostro cuore. Egli conosce ogni cosa”. - *1Gv* 3:20.

Le aspettative, mentre rimaniamo impantanati nei sensi di colpa, ci trattengono.

**CONSUMARSI NEI DUBBI E NELL’OSSESSIONE DI VOLER CAPIRE.** Nel racconto intitolato *Lo starnuto*, di Anton Cechov, l’usciera Ivàn Dmitric Cervjakòv starnutisce, ma poi si accorge che “un vecchietto seduto davanti a lui nella prima fila delle poltrone si asciugava accuratamente col guanto la calvizie e il collo”. Si trattava di “sua Eccellenza il generale Bricàlov, un pezzo grosso”. Iniziano così le sue preoccupazioni. Prima cerca di scusarsi, mentre l’altro gli dice di lasciar perdere. “L’angoscia cominciò a tormentarlo”. Tenta di nuovo di scusarsi, ottenendo solo il fastidio dell’altro. Intanto non vede più la vera realtà, ma vede una realtà filtrata dai suoi dubbi ossessivi: “«Il suo occhio è pieno di malizia», pensò Cervjakòv guardando sospettosamente il generale”. Tornato a casa racconta l’accaduto alla moglie, che non gli dà troppo peso. Il giorno seguente si veste bene e si reca dal generale e si scusa di nuovo. “Sciocchezze!”, gli risponde l’altro. Ma il povero usciera lo insegue per scusarsi meglio. L’altro non crede ai suoi occhi. Ivàn decide allora di scrivergli una lettera. Non riuscendo a scriverla, torna dal generale, che questa volta lo caccia via. “Cervjakòv senti rompersi qualcosa nelle viscere. Non vedendo più nulla, non sentendo più nulla, indietreggiò fino alla porta, si trovò in istrada e trascinando i piedi s’incamminò. Arrivato macchinalmente a casa, senza togliersi la divisa, si sdraiò sul sofà e morì”.

Coltivando i dubbi, il timore di sbagliare diventa un pretesto per non agire diversamente.

**L’ANSIA DI ESSERE IL MIGLIORE.** Se una persona è perfezionista e ha la tendenza a imporsi norme *irragionevoli*, ogni delusione può provocargli un ingiustificato senso di colpa. “Non pretendere di essere troppo buono e troppo sapiente: faresti del male a te stesso” (*Ec* 7:16). “Accendersi di passione per tutto quel che si vede, essere superbi” (*1Gv* 2:16) non ci realizza. Ci causa sono infelicità. Migliorarsi potrebbe sembrare un gran bel compito, pieno di nobiltà. Tuttavia, rischia di diventare una corsa verso l’infelicità. Non si diventa più forti, ma si rafforza la scarsa autostima, per non chiamarla col suo nome: disistima, perché in pratica si sta pensando che così come si è non vada bene. “Avevi deciso di scalare il cielo e di porre il tuo

trono sulle stelle più alte . . . Volevi salire in cielo, oltre le nuvole . . . Ora invece sei precipitato”. – *Is* 14:13,14,15.

Nell’ansia di essere chissà chi, i modelli che ci imponiamo ci spossano.

**L’IDEALISMO.** In filosofia l’idealismo è una particolare visione del mondo. Nel platonismo viene privilegiata la dimensione ideale contrapposta a quella materiale, arrivando ad affermare che l’unica vera realtà è di ordine spirituale. Il *romanticismo* è compagno dell’idealismo. L’idealista è una persona che ispira il suo comportamento a un’idea, ovvero a un modello astratto di perfezione. Da idealismo a ideologia (ovvero un sistema di idee su cui si fondano le proprie opinioni) il passo può essere breve. Ciò crea un problema: l’atteggiamento diventa unilaterale e l’adesione totale.

In ciascuno di noi c’è una parte che potremmo definire tenera e che cerca la dolcezza. Ma è solo una parte. Il problema delle idee radicate nella mente è che sono limitate e costringono la nostra vita in un solo settore. Ciò comporta poi che tutto il resto appaia sbagliato. L’idealista non lascia spazio alla sua parte fisica, carnale, umana. Nel campo della fede, l’idealismo diventa religione, ingabbiando le persone. Gli appartenenti a sette cosiddette cristiane vivono spesso in un mondo tutto loro, in una specie di anestesia mentale. Bloccati dalla loro ideologia, non lasciano spazio ai molteplici aspetti della vita, salvo poi attuare comportamenti nascosti che sono sintomo della loro mancata realizzazione. Costoro “conserveranno l’apparenza esterna della fede, ma avranno rifiutato la sua forza interiore”. – *2Tm* 3:5.

Altra cosa è la fede. Lontana dagli estremi opposti delle ideologie idealistiche e del puro materialismo, la vera fede si basa sulla verità rivelata da Dio e si attiene agli insegnamenti divini. “Essi ti aiuteranno a vivere, ti daranno felicità e successo. Così potrai vivere sicuro, e nessun ostacolo ti farà inciampare, dormirai sonni tranquilli e passerai le tue notti nella pace”. – *Pr* 3:22-24.

La vera fede non è una cosa pensata: è vissuta. La vera fede ci appassiona alla vita. Alla vita così come l’ha creata Dio: con il cibo, con la sessualità, con il godimento di tutte le cose buone. Anche l’idealista si appassiona, ma per un’idea, e con i paraocchi. La Bibbia, invece, ci apre alla felicità: “Va’, mangia serenamente il tuo pane e bevi con gioia il tuo vino, perché Dio è già contento di te. Porta sempre i vestiti delle feste, il profumo non manchi mai sul tuo capo. Godi la vita con la donna che ami, per questi vuoti e brevi anni che Dio ti lascia vivere. In mezzo alle tante fatiche della vita questa è la tua parte di soddisfazione”. – *Ec* 9:7-9.

Se consentiamo di farci bloccare da un’ideologia, la sua unilateralità ci smorza.

**IL MALINTESO SENSO DEL DOVERE.** “Io ero fariseo e vivevo nel gruppo *più rigoroso* della nostra religione” (At 26:5). Qui Paolo riconosce il suo comportamento intransigente di quando era un fariseo. Si era caricato di “doveri” che nessuno aveva preteso: “Si presentò al sommo sacerdote, e gli domandò una lettera di presentazione per le sinagoghe di Damasco. Intendeva arrestare, qualora ne avesse trovati, uomini e donne, seguaci della nuova fede” (At 9:1,2). “Spesso andavo da una sinagoga all'altra per costringerli con torture a bestemmiare. Ero crudele contro i cristiani senza alcun riguardo, e li perseguitavo anche nelle città straniere”. – At 26:11.

Liberatosi da questo autoimposto senso del dovere, poi riconobbe: “Sono regole e insegnamenti puramente umani. Possono sembrare questioni serie e sapienti perché trattano di devozioni personali, di umiltà o di severità verso il corpo. In realtà non servono a niente. Anzi, servono soltanto a nutrire la nostra superbia”. - Col 2:22,23.

Molte donne che si consumano interamente in un'eccessiva dedizione ai doveri familiari possono arrivare a sperimentare la depressione. “Con il morale alto si può vincere una malattia, ma un animo depresso come si guarisce?” (Pr 18:14). Quando Mosè giunse al punto di non poterne più per l'eccessivo carico d'impegni, riconobbe: “Non ce la faccio, io da solo, a portare il peso di tutto questo popolo: è troppo per me!”; la soluzione fu di delegare. - Nm 11:14-17.

Yeshùà tenne in considerazione la necessità di bilanciare attività e pause, evitando di strafare negli impegni; disse ai suoi apostoli: “Venite, voi soltanto. Andremo da soli in un posto isolato e vi riposerete un po'”. – Mr 6:31.

### ***Più donna***

Ricerco la ragazzina che ero:  
non ancora donna, lo sguardo già innamorato  
e perso ad inseguire il volo dei gabbiani  
su quel mare che mi parlava di lui.  
Poi fui donna, donna con lui.  
Passati gli anni, non so quando e perché accadde:  
non so cosa fu né perché lo permisi.  
Fu forse il mondo cambiato, non so.  
Mi ritrovai a dover essere più donna:  
più bella, più giovane, più prestante, più disponibile, più presente.  
E più stanca.  
Abilissima giocoliera per poter comporre mille impegni e doveri  
con la seduzione e la femminilità,  
dietro l'apparenza del trucco perfetto.  
Sempre più pronta, più generosa, più all'altezza. Più donna.  
E più stanca, tanto più stanca.  
È giunto ora il tempo dei miei no.  
Più perfetta, no.

Più impegnata, no.  
Più arrendevole, no.  
No, più donna, no.  
Voglio esser donna solamente, e non più donna.  
E ritrovar me stessa.  
E ritrovare il mio tempo:  
per me e per amare e – perché no? – per far l'amore.  
Donna di più, mai più.

Se pretendiamo di strafare assumendo ruoli fissi, questi ci causeranno conflitti.

Che davvero possiamo non essere più gli stessi! “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”. – *Ef 4:22,23*.

## Più d'ogni altra cosa

“Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi” (*Pr 4:23*). La prima parte di questo passo biblico è così tradotta da *TNM*: “Più di ogni altra cosa che si deve custodire, salvaguarda il tuo cuore”. Per la Bibbia la sede dei pensieri era il cuore (si veda la lezione n. 6 - *Lev (לב)* - del corso di antropologia biblica, nel secondo anno accademico). Traducendo quindi il passo in linguaggio occidentale, abbiamo: “Più di ogni altra cosa che si deve custodire, salvaguarda la tua mente: la tua vita dipende da come pensi”.

Potremmo definirla l'arte di saper pensare. Sebbene la Sacra Scrittura già lo dicesse circa tremila anni fa, le ricerche psicologiche negli ultimi decenni hanno dimostrato che la nostra vita è il risultato dei nostri pensieri. Il nostro modo di pensare condiziona la nostra esistenza più di quanto le persone se ne rendano conto. Le nostre idee e i nostri pensieri sono sementi che daranno immancabilmente i loro frutti. “È ciò che esce dall'uomo che lo rende impuro. Infatti dall'intimo, dal cuore dell'uomo escono i pensieri cattivi che portano al male: i peccati sessuali, i furti, gli assassinii, i tradimenti tra marito e moglie, la voglia di avere le cose degli altri, le malizie, gli imbrogli, le oscenità, l'invidia, la maldicenza, la superbia, la stoltezza... Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'uomo e lo fanno diventare impuro”. – *Mr 7:20-23*.

Alla base della nostra vita si trova il funzionamento della nostra mente ovvero i nostri pensieri. Perché pensiamo? E come pensiamo? Anche gli animali considerati superiori, probabilmente pensano e devono fare apparentemente una scelta, ma la loro scelta – ammesso che di scelta si tratti - generalmente è dettata dalle condizioni fisiche o psichiche



dell'animale. A differenza dell'animale, l'essere umano può scegliere deliberatamente se iniziare o no un'azione, può ragionare sul risultato delle proprie azioni e prevederne le conseguenze. L'essere umano sa fare delle supposizioni sul futuro delle proprie azioni e può decidere per il meglio, in base alla sua conoscenza delle cose. "La sapienza dell'uomo prudente sta nel riflettere prima d'agire". - *Pr 14:8*.

Le nostre esperienze del passato si trovano archiviate nella nostra mente, e questo passato è continuamente presente in noi, sebbene nascosto. Le nostre qualità e i nostri difetti, le azioni e gli impulsi, i desideri e le tentazioni sono il risultato delle nostre esperienze fatte nel passato, specialmente durante la nostra infanzia.

Per vivere bene occorre quindi lasciar passare nella nostra mente soltanto conoscenze degne di far parte di noi stessi e che possano rappresentare una buona base nella formazione del nostro carattere. Il metodo corretto di pensare, quello che salvaguarda la nostra mente, sta tutto in ciò che Paolo ci indica nella Bibbia: "Prendete in considerazione tutto quel che è vero, buono, giusto, puro, degno di essere amato e onorato; quel che viene dalla virtù ed è degno di lode". - *Flp 4:8*.

La salute può essere definita come benessere biologico, psicologico e sociale (fonte: Organizzazione Mondiale della Sanità). Se manca uno di questi tre fattori, non c'è la salute. Quando Dio creò Adamo, costui era un essere perfetto e aveva tutto quanto gli occorreva per cibarsi: aveva 'tutte le piante con il proprio seme, tutti gli alberi da frutta con il proprio seme. Così avrebbe avuto il suo cibo' (*Gn 1:29*). Il primo fattore, quello biologico, era assicurato. Tuttavia, "Dio, il Signore, disse: «Non è bene che l'uomo sia solo. Gli farò un aiuto, adatto a lui»" (*Gn 2:18*). Così, Dio si preoccupò anche dei due altri aspetti della sua salute, quello psicologico e quello sociale: creò Eva.

Tutti sanno quanto sia importante l'alimentazione per il proprio benessere fisico. Eppure, "non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che viene da Dio" (*Mt 4:4*). Si tratta di cibo spirituale o intellettuale. Il cibo e le bevande si prestano così bene al paragone con il cibarsi e il dissetarsi spiritualmente che a volte viene la tentazione di credere che siano state create addirittura per servire da illustrazione.

I nostri pensieri sono la trama e l'ordito del tessuto della nostra vita. Occorre prestare molta attenzione a come tessiamo e a quali filati usiamo. Alla mistica sposa di Yeshùà "è stato dato da indossare un abito splendente, di lino puro" (*Ap 19:8*). Il profeta esulta:

"Esulto di gioia con tutta l'anima mia  
per quel che il Signore, mio Dio, ha fatto:  
mi ha vestito con la sua salvezza,  
la sua giustizia mi copre  
come un mantello.

Sono felice come uno sposo  
quando si mette il turbante di nozze,  
come una sposa quando si adorna i gioielli”. – /s 61:10.

Esistono anche filati ottenuti da cascame, da residui di precedenti lavorazioni; ci sono perfino filati di pessima qualità. Occorre quindi riflettere sui nemici del sano modo di pensare, su quelle circostanze che possono allentare la protezione dell’attenzione che vigila all’entrata della nostra mente. La ricerca psicologica ha evidenziato che quando una persona è stanca, tesa o nervosa, la sua mente accoglie più facilmente le immagini, i pensieri e le idee. Siccome ciò accade senza riflessione o controllo, tutto ciò verrà a far parte, inconsapevolmente, del bagaglio mentale della persona.

Una persona è il risultato di ciò che pensa. L’unica salvaguardia per lo spirito è il potere esaltante dei pensieri puri. La capacità di controllo si rafforza esercitandola; la ripetizione costante di pensieri positivi e le buone azioni diventano così abitudini. E le abitudini formano il carattere.

Un altro nemico del pensare in modo sano è che la nostra mente può essere influenzata da pregiudizi. Ciò non ci permette di soppesare in giusta misura le varie circostanze: vi diamo poco peso oppure troppo. Non si dovrebbe mai permettere che le circostanze ci limitino o ci condizionino. Chi ha un pregiudizio ben difficilmente rinuncia alla sua idea o punto di vista. Questo succede perché spesso la persona non ha abbastanza informazioni che possano permetterle un giudizio adeguato. Dio può concedere “una misura buona, pigiata, scossa e traboccante” (*Lc 6:38*), ma come si può accoglierla se si è già pieni di sé e se si trabocca delle proprie idee?

La nostra formazione spirituale ci porterà a essere “partecipi della natura di Dio” (*2Pt 1:4*). La nostra formazione spirituale è il lavoro dello spirito santo di Dio. Con la volontà che mettiamo nella nostra autodisciplina, noi apriamo la nostra vita a Dio: è lui che ci trasforma e rende salda la nostra mente. “Non adattatevi alla mentalità di questo mondo, ma lasciatevi trasformare da Dio con un completo mutamento della vostra mente. Sarete così capaci di comprendere qual è la volontà di Dio, vale a dire quel che è buono, a lui gradito, perfetto”. – *Rm 12:2*.

Dice Paolo: “La vostra vera vita è nascosta con Cristo in Dio” (*Col 3:3*). Paolo conosceva il segreto di questa vita di comunione con Yeshù, tanto che poté dire: “Non son più io che vivo: è Cristo che vive in me. La vita che ora vivo in questo mondo la vivo per la fede nel Figlio di Dio”. – *Gal 2:20*.

Entrando in comunione con Yeshù si entra nel regno della pace. È una serenità duratura, un vero riposo per lo spirito: “Venite con me, tutti voi che siete stanchi e oppressi: io vi farò

riposare. Accogliete le mie parole e lasciatevi istruire da me. Io non tratto nessuno con violenza e sono buono con tutti. Voi troverete la pace, perché quel che vi comando è per il vostro bene, quel che vi do da portare è un peso leggero”. - *Mt 11:28,29*.

Nonostante il nostro desiderio di accogliere Yeshùa nella nostra mente in modo che lui possa guidare i nostri pensieri, a volte può capitare che altri pensieri, non sempre coerenti con la parola di Dio, entrino in noi. Certe volte, pur essendo consapevoli che quello che vediamo, quello che sentiamo, quello che pensiamo non sia in perfetta armonia con la Scrittura, facciamo quasi finta di niente oppure cerchiamo di trovare delle scusanti, senza preoccuparci che anche questo modo di pensare entrerà a far parte del nostro bagaglio mentale.

Saper scegliere e saper discernere quello che è meglio per se stessi, saper evitare tutte le situazioni o i fattori che ci fanno vivere in una condizione di tensione, saper evitare di formulare pregiudizi prima di avere i dati necessari per un giudizio obbiettivo, permetterà di mantenere una mente sana.

“Il cuore [ovvero la mente] dell'uomo inganna più di ogni altra cosa: è incorreggibile” (*Ger 17:9*). “Seguire l'istinto egoistico conduce alla morte, seguire lo Spirito conduce alla vita e alla pace” (*Rm 8:6*). Perciò:

**“Più di ogni altra cosa che si deve custodire,  
salvaguarda la tua mente: la tua vita dipende da come pensi”.**

- *Pr 4:23, Dia.*

## Ricominciare da se stessi

Il disagio interiore, la perenne insoddisfazione, il senso della mancanza di qualcosa sorge quando non si sa trovare la propria via. La persona che si dichiara sempre insoddisfatta, lo fa per evitare di decidere. Scegliere significa rinunciare alle altre possibilità e assumersi la responsabilità della riuscita della propria vita. Per chi rimane ancorato all'illusione infantile, immaginando di essere onnipotente, infallibile e invincibile, la continua scontentezza è il segnale che giunge da dentro che c'è un'incapacità a decidere. “Se aspetti il vento favorevole, non semini più; se stai a guardare quando poverà, non ti deciderai a mietere”. – *Ec 11:4*.

Il segnale che giunge dalla scontentezza e dall'insoddisfazione ha due facce. Se da una parte dice che c'è incapacità a decidere, dall'altra sta suggerendo che è ora di migliorarsi e

progredire. Il proprio disagio va accolto, facendolo per così dire sedere accanto a noi per ascoltarlo. “Perché sei così triste, così abbattuta, anima mia?”. – *Sl* 42:12.

All’origine del costante malcontento potrebbe esserci una ferita risalente all’infanzia. È nell’infanzia che prende forma e si determina la parte fondamentale del nostro destino. Se i genitori o chi per loro non hanno tenuto conto del bambino o della bambina per ciò che è, e hanno avuto troppe attese, oppure sono stati costantemente critici, può essersi creata una frattura tra la persona ideale e quella reale. Crescendo, la persona si porrà un modello di sé troppo perfetto, e ciò la porterà a non essere mai completamente soddisfatta.

## Paolo, caso esemplare

Chissà com’era stata l’infanzia dell’apostolo Paolo. Lui stesso, tracciando alcuni tratti autobiografici, dice di sé: “Sono cresciuto a Gerusalemme. Gamalièle è stato il mio maestro e mi ha insegnato a osservare *scrupolosamente* [ἀκριβείαν (*akribēian*), “cura esatta”; “rigida osservanza” (*NR*), “rigore” (*TNM*)] la Legge” (*At* 22:3). Gamaliele era un fariseo, “maestro della Legge, molto stimato dal popolo” (*At* 5:34). Dalla *Mishnàh* sappiamo che l’età per iniziare lo studio del *Talmùd* era stabilita a 15 anni. Paolo doveva quindi aver avuto già nell’infanzia la propensione per questi studi così rigorosi. Lui stesso dice di sé: “Io sono fariseo, *figlio di farisei*” (*At* 23:6). Paolo era un *perfezionista*.

In un passo di una sua lettera, Paolo fa un accenno alla sua infanzia che sembra emergere dal suo subconscio: “Quando ero bambino parlavo da bambino, come un bambino pensavo e ragionavo” (*1Cor* 13:11). Nel contesto sta parlando dell’amore e sta dicendo che l’amore non viene mai meno, a differenza dei doni miracoli della glossolalia, della profezia e della conoscenza (vv. 4-8). Poi, dopo aver detto che la conoscenza sarà eliminata, dice che “la scienza è imperfetta, la profezia è limitata, ma quando verrà ciò che è perfetto, esse svaniranno” (vv. 9,10). È a questo punto che sceglie di fare il paragone con il bambino, per poi concludere: “Ora la nostra visione è confusa, come in un antico specchio; ma un giorno saremo a faccia a faccia dinanzi a Dio” (v. 12). Come mai si richiama al bambino, giacché il paragone più appropriato è quello dello specchio vecchio in cui si vede confusamente? Guarda caso, il richiamo al bambino scatta appena ha menzionato *la perfezione che eliminerà l’imperfezione*.

L’educazione rigida cui Paolo era stato sottoposto l’aveva reso un perfezionista. Ciò doveva avergli causato disagio interiore e frustrazione (cfr. *Rm* 7:21-24). Quando ci si trova

in situazioni di profonda crisi che sembrano far crollare l'intera impalcatura della nostra vita, tutto s'incupisce e si oscura. Dio deve aver chiamato Paolo, tramite Yeshùà, proprio nel momento più buio del futuro apostolo. Paolo "continuava a minacciare i discepoli del Signore e faceva di tutto per farli morire" (At 9:1). Perché tanto *accanimento* contro i discepoli di Yeshùà? Perché li riteneva colpevoli. Quando s'incolpano gli altri, spesso si sta cercando di incolparli della propria insoddisfazione. Spostando il problema interiore all'esterno, da sé agli altri, si sta fuggendo da se stessi. Ciò denota scarsa autostima. Per non affrontare il proprio insuccesso, ci si sente vittima. Lui, tanto rigoroso nei più alti studi e nella vita, messo in discussione da gente comune che riusciva a vivere la propria fede con semplicità, provandone gioia. Era il momento probabilmente più buio della sua vita. Dopo la chiamata da parte di Yeshùà, "si alzò da terra. Aprì gli occhi ma non ci vedeva" (At 9:8), certamente per il trauma dell'incontro e della luce sfolgorante che lo aveva accecato (vv. 3,4), ma è comunque curioso quel non vederli.

Offuscato nella sua visione di fede, ottenebrato dal buio della sua frustrazione nei vani tentativi di auto-affermazione, gli si rivelò il mistero di Dio. Nel massimo momento di crisi, sperimenta in modo liberatorio il mistero della *grazia* di Dio. Riceve gratuitamente, godendo l'amore incondizionato di Dio. Lui che viveva la propria fede in modo legalistico, con l'ansia d'essere perfetto per affermarsi di fronte al mondo e per confermare se stesso, in un solo momento viene annientato e trasformato. La sua *accanita* persecuzione contro quel modo nuovo di vivere la fede, dice inconsciamente quanto ciò lo *attraeva*. Forse era già stato, inconsciamente, affascinato e sedotto dalla libertà di Stefano quando fu martirizzato (At 7:58-8:3) e non poteva ammetterlo: quella libertà demoliva l'immagine di Dio che si era costruito da solo. Quando non si vuol riconoscere ciò che ci agita, si cerca con ogni mezzo di scacciarlo. Paolo "continuava a minacciare i discepoli del Signore e faceva di tutto per farli morire". - At 9:1.

Completamente trasformato dalla chiamata di Dio tramite Yeshùà, il suo passato continuerà ad accompagnarlo, anche se in termini positivi: ora egli fa tutto per Yeshùà e per la diffusione del vangelo. La struttura psichica precedente non lo condiziona più negativamente ma diventa un bene per tutti. Prima pensava di poter acquistare l'amore di Dio con le severe opere della Legge e cercava di sopprimere tutto ciò che non si adattava a quella visione. Ora conosce l'amore incondizionato di Dio e ha una visione vera delle realtà divine. Paolo, chiamato da Dio, seppe *ricominciare da se stesso* attraverso un processo onesto e sincero di auto-riconoscimento, raggiungendo il fondo della sua psiche, dove comprese l'amore di Dio.

Le persone davvero appagate sono quelle che si prefiggono degli scopi, se ne assumono le responsabilità, riflettono sugli errori e imparano dalle sconfitte. Stare bene con se stessi e con gli altri è un aspetto dell'esperienza di fede. Tuttavia, se si riduce tutto lì, ruotiamo solo intorno a noi stessi. La fede ci chiama anche ad accedere al **senso profondo della nostra esistenza**. Non si tratta solo di spogliarci dei vecchi abiti sporchi e condizionanti della precedente personalità. Se ci si spoglia semplicemente e si mettono via i vestiti vecchi, si rimane nudi. Occorrono abiti nuovi e puliti. "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*.

Separarsi dalle proprie illusioni è doloroso. "Nessuno può distruggere l'inganno dei propri sogni" (Henrik Ibsen, scrittore e drammaturgo norvegese). La verità può essere dolorosa. Eppure ci rende liberi, perché 'la verità ci farà liberi' (*Gv 8:32*). In realtà si tratta di non far prevalere il nostro io, permettendo a Dio di regnare. In termini psicologici, non è più l'io ma il Sé a essere il centro di noi stessi.

Paolo seppe riconciliarsi con se stesso. Di più. "Noi eravamo suoi nemici, eppure Dio ci ha riconciliati a sé" (*Rm 5:10*). Avendone ineffabilmente gustata l'esperienza, è con sentita commozione e convinzione che prega: "Vi supplichiamo da parte di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio". - *2Cor 5:20*.

Il paradosso della vicenda di Paolo è che proprio quando non vedeva più nulla, vide davvero. E vide la grazia divina. Nella sua nuova visione, Dio non corrispondeva alle severe immagini che si era fatto di lui. Appena reso cieco dalla sfolgorante apparizione di Yeshùa, tutt'a un tratto vede chiaro. E riconosce il mistero della grazia e della liberazione che si fa libertà, il mistero dell'amore incondizionato di Dio. Questa esperienza la fa chiunque sa aprirsi a nuova visione quando il proprio mondo interiore si fa buio.

Paolo conobbe (e riconobbe) i propri limiti in modo molto doloroso. Era colpito da un male che lo imbarazzava e che doveva creare disgusto e repulsione (*Gal 4:13,14*), per il quale supplicò diverse volte il Signore, senza esserne guarito (*2Cor 12:8,9*). Non era un grande oratore, anzi era "inesperto nel parlare" (*2Cor 11:6*); di lui dicevano: "Le lettere di Paolo sono dure e severe, ma quando egli è tra noi, allora è umile e il suo modo di parlare è debole" (*2Cor 10:10*). Eppure, non contando sulle sue forze, riuscì in imprese incredibili.

Dai suoi tratti psicologici che la Bibbia riporta, apprendiamo che Paolo non aveva un carattere facile, cortese e attraente; *At 13:13;15:37,38* riporta i suoi dissidi con Marco, *At 15:39,40* quelli con Barnaba, *Gal 2:11-16* quelli con Pietro e Giacomo. Chissà se c'è

dell'ironia quando si annota che dopo che i fratelli "condussero Saulo [= Paolo] a Cesarèa e di là lo fecero partire per Tarso", "la chiesa allora viveva in pace ["entrò in un periodo di pace" (*TNM*)] in tutta la Giudea, la Galilea e la Samaria". – *At* 9:30,31.

La sua forte caparbia, se da un lato lo rendeva poco malleabile, dall'altro gli consentiva di resistere alle avversità (*2Cor* 11:23-28). Il suo cipiglio doveva anche conferirgli un certo magnetismo personale e un certo carisma, tanto che i nemici lo identificarono con il capo dei discepoli di Yeshùa: "Quest'uomo, secondo noi, è estremamente pericoloso. Egli è capo del gruppo dei nazirei, e provoca disordini dappertutto tra gli Ebrei sparsi nel mondo". – *At* 24:5.

Il suo essere tutto d'un pezzo lo rendeva anche capace di - come si direbbe oggi - gestire le risorse umane; sapeva aver cura delle nuove comunità di discepoli, inviando loro lettere e suoi collaboratori, analizzando bene i loro problemi e dando direttive efficaci.

Sebbene efficientemente energico fino a essere aspro e pungente, era mosso da un amore sincero: "Potevo far valere la mia autorità di apostolo di Cristo. Invece mi sono comportato tra voi con dolcezza, come una madre che ha cura dei suoi bambini. Mi sono affezionato a voi, e vi ho voluto bene fino al punto che vi avrei dato non solo il messaggio di salvezza che viene da Dio, ma anche la mia vita . . . Voi siete, con Dio, testimoni del mio comportamento. Potete dire quanto è stato giusto, santo e corretto il mio modo di agire verso tutti i credenti. Sapete che ho agito verso ciascuno di voi, come fa un padre con i suoi figli. Vi ho esortati e incoraggiati, vi ho scongiurati di comportarvi in maniera degna di Dio". - *1Ts* 2:7-12.

Possiamo trarre davvero molto dalla vicenda di Paolo. Succede spesso che una seria crisi ci faccia toccare il fondo. Nulla accade per caso. Le crisi, i disagi, le inquietudini, tentano di dirci che qualcosa nella nostra esistenza non va. Ci dicono che è ora di ripensare la nostra vita. La crisi ci rivela quanto giace ben celato in noi, quanto avevamo fino a quel momento tenuto nascosto a noi stessi, agli altri e a Dio. Questa scoperta ha un effetto liberatorio, anche se è un'esperienza dolorosa. Ci può guarire. "Conoscerete la verità, e la verità vi farà liberi". – *Gv* 8:32.

## La prima cosa

La prima cosa è *la calma*. È allettante la prospettiva evocata dal salmista:

"lo resto tranquillo e sereno.

Come un bimbo in braccio a sua madre  
è quieto il mio cuore dentro di me”.  
- Sl 131:2.



“Città indifesa e senza mura è l'uomo che non sa dominarsi” (*Pr 25:28*). Una donna è in preda al panico: la sua casa sta andando a fuoco; telefona tutta agitata ai Vigili del Fuoco e grida parole confuse. Un'altra sta assistendo al dissanguamento di una persona vittima di un incidente stradale e telefona piena d'angoscia al Pronto Soccorso. Le loro voci sono concitate, implorano, cercano di dire tutta la loro angoscia. Dall'altra parte del telefono voci calme e controllate dicono loro: «Signora, prima di tutto si calmi, faccia un ben respiro e poi mi dica con calma cosa succede». Nella loro confusione, le due donne hanno un attimo di sorpresa: come si può star calmi in una situazione così? Ma quelli sono davvero in grado di gestire le emergenze? Eppure, loro non perdono il controllo; sono dei professionisti; ripetono con voce sicura: «Si calmi, mi dica ogni cosa con calma». E le due donne sanno ora, dentro di sé, di essere in buone mani.

Fortunatamente, queste situazioni non accadono alla maggior parte delle persone. Eppure, possono esserci momenti angosciosi senza che qualcosa di realmente brutto o pericoloso ci accada. Succede qualcosa nella nostra mente. Non si tratta di vera realtà ma di come *percepriamo* la realtà.

“Gesù disse ai suoi discepoli: «Andiamo all'altra riva del lago». Essi lasciarono la folla e portarono Gesù con la barca nella quale già si trovava. Anche altre barche lo accompagnarono. A un certo punto il vento si mise a soffiare con tale violenza che le onde si rovesciavano dentro la barca, e questa già si riempiva d'acqua” (*Mr 4:35-37*). La situazione si fa molto pericolosa. È comprensibile lo stato di agitazione e di paura dei discepoli. Ma Yeshù cosa sta facendo? “Gesù intanto dormiva in fondo alla barca, la testa appoggiata su un cuscino”. Strano contrasto: loro che si sentono in pericolo di morte, e lui che fa? Dorme tranquillo. Ma come si fa a essere così indifferenti e distaccati o – detta con



un linguaggio moderno – così menefreghisti? “Allora gli altri lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, affondiamo! Non te ne importa nulla?»”. – *Mr 4:35-38*.

“Chi è impulsivo può commettere sciocchezze” (*Pr 14:17*). Marta era una donna ansiosa; sua sorella Maria era calma e tranquilla (si veda, per approfondimento, la lezione n. 45 (*Yeshùa e le due sorelle*) del corso su Yeshùa. “Molta pazienza, molta sapienza, chi è irascibile mostra stoltezza. Mente equilibrata è vita per il corpo”. - *Pr 14:29,30a*.

Nei momenti bui è facile essere presi dall'agitazione. “Dio, il Signore, il Santo d'Israele vi ha detto: «Se tornate a me in pace, sarete salvi. Se avrete fiducia in me sarete forti». Voi non avete voluto questo, ma invece avete detto: «No, vogliamo fuggire a cavallo!». Fate pure, dovrete fuggire! Avete insistito: «I nostri cavalli sono veloci!». Ma i vostri inseguitori saranno ancora più veloci” (*Is 30:15,16*). “Nel tornare a me *in pace*, sarete salvi”: *NR* traduce con “nel tornare a me e nello stare sereni sarà la vostra salvezza”; *CEI* rende il passo con “nella conversione e nella calma sta la vostra salvezza”. Anziché accettare l'invito a star calmi, spesso preferiamo far di testa nostra e fuggire a cavallo per strade che ci appaiono vie di fuga. Presi nella fretta dell'ansia, pensiamo che ‘i nostri cavalli siano veloci!’. Eppure, le nostre paure e i nostri pensieri condizionanti e “inseguitori saranno ancora più veloci”. Rinunciare ai veloci cavalli delle facili vie di fuga e accettare invece di avanzare là dove pare non esserci strada, distaccarsi dal dominio degli avvenimenti, saper contare su qualcosa di più rispetto alle forze cieche che ci attanagliano: ecco l'atteggiamento che il profeta descrive con l'espressione “nella conversione e nella calma”. Se la salvezza sta lì, è perché la **calma** ci permette d'assumere la nostra vulnerabilità e non considerarla come un ostacolo sulla strada della libertà. Riconoscersi vulnerabili, senza ‘cavalli veloci’, non significa passività. Piuttosto, questa vulnerabilità ci dà l'audacia di andare avanti senza previsioni infauste né congetture da noi preconfezionate. Si tratta di consapevolezza.

Oggi giorno, con la paura del fallimento che impedisce di correre dei rischi e con la convinzione che si debba sempre prevedere tutto, è essenziale scoprire l'audacia della vulnerabilità. È questo l'invito del Dio d'Israele, colui che ci ha “liberati dalla schiavitù” (*Es 13:3*). Avere Dio come riferimento costante e sicuro ci permette d'accettare di procedere là dove non c'è strada, di distaccarci dall'egemonia degli avvenimenti, di saper contare su altra cosa rispetto alle proprie forze. “Si gettano i dadi nel bussolotto, ma la decisione dipende tutta dal Signore”. - *Pr 16:33*.

Ciò che turba la calma interiore è spesso la rabbia. “Sta' attento. Non ti agitare! Non aver paura e non lasciarti intimorire” (*Is 7:4*); “Tu resta fermo al tuo posto. La calma fa evitare gravi sbagli”. - *Ec 10:4*.

La calma interiore ci permette di essere consapevoli e di usare il buon senso, e “il buon senso fa frenare la collera” (*Pr* 19:11). Nei rapporti interpersonali “una risposta gentile calma la collera, una parola pungente eccita l'ira” (*Pr* 15:1). “Chi è irascibile suscita litigi, chi è paziente calma le liti” (*Pr* 15:18). “Se sbatti il latte, ne esce il burro; se schiacci il naso, ne esce il sangue; se scoppia la collera, ne esce una lite”. - *Pr* 30:33.

Si tratta spesso semplicemente di fermarsi. Star fermi. “Chi è paziente è più di un eroe, chi domina se stesso è più di un conquistatore”. - *Pr* 16:32.

Ciascuno di noi può trovare i propri modi per raggiungere la calma. Potrebbe bastare una passeggiata; Isacco “era uscito al tramonto, per svagarsi in campagna” (*Gn* 24:63). Potrebbe essere edificante la musica: “Cercheremo un uomo che sappia suonare la cetra. Così, quando lo spirito cattivo ti investirà, egli suonerà la cetra e tu ne avrai sollievo” (*1Sam* 16:16); secondo la propria sensibilità e i propri gusti, abbiamo a disposizione musica leggera melodica e musica classica. Il respiro è importante. Una persona agitata ha il fiato corto. Dalla psicosomatica sappiamo che gli stati mentali alterano le funzioni del nostro corpo. Avviene però anche il contrario: la condizione fisica influisce sullo stato mentale. Respirare con tranquillità, profondamente, produce calma.

Ciò che più ci garantisce calma e serenità, *insieme alla gioia*, è il nostro rapporto con Dio. “Siate sempre lieti perché appartenete al Signore. Lo ripeto, siate sempre lieti . . . Non angustiatevi di nulla, ma rivolgetevi a Dio, chiedetegli con insistenza ciò di cui avete bisogno e ringraziatelo. E la pace di Dio, che è più grande di quanto si possa immaginare, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù”. – *Filp* 4:4,6,7.