

PSICOLOGIA BIBLICA • IL FILM DELLA NOSTRA VITA

## Iniziare bene

### L'importanza dei primi quattro minuti

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Otto giorni dopo, i suoi discepoli erano di nuovo in casa, e Tommaso era con loro. Gesù



venne a porte chiuse, e si presentò in mezzo a loro, e disse: «Pace a voi!»”. - Gv 20:26.

“L'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città di Galilea, chiamata Nazaret, a una vergine fidanzata a un uomo chiamato Giuseppe, della casa di Davide; e il nome della vergine era Maria. L'angelo, entrato da lei, disse: «Ti saluto, o favorita dalla grazia; il Signore è con te»”. - Lc 1:26-28.

“In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta nella regione montuosa, in una città di Giuda, ed entrò in casa di Zaccaria e salutò Elisabetta”. - Lc 1:39,40.

Che cosa hanno in comune queste tre scene? Un inizio cordiale e affettuoso. Ogni volta che incontriamo una persona, accade una cosa che viviamo più o meno inconsapevolmente: è la prima impressione. Se la persona la conosciamo già, la prima impressione ci dà il clima dell'incontro e avvertiamo l'aria che tira. Ciò avviene sia in noi sia nella persona che incontriamo. La prima impressione è importantissima.

Gli psicologi hanno osservato che ciò che agevola o pregiudica



ogni incontro avviene *nei primi quattro minuti*. Se, ad esempio, un marito torna a casa la sera ed è imbronciato e non è affettuoso con la moglie, la serata sarà con tutta probabilità rovinata. Magari la moglie si era fatta carina per lui, aveva preparato una gustosa cenetta e ... tutto sciupato da quei primi minuti.



Meglio sarebbe stato che quel marito - prima di rientrare a casa - si fosse preparato e avesse pensato a come creare l'atmosfera giusta, pregustando una bella serata in famiglia. Ci vuole poco a pensare cosa dire e fare per iniziare la serata nel migliore dei modi.

La stessa cosa vale al mattino, al risveglio. È bene pensare a cosa dire e fare anche al mattino. Basta una bella frase, un sorriso, e la giornata inizia bene.

Ciò vale anche con se stessi, soprattutto al risveglio. Può infatti accadere di svegliarsi di cattivo umore; ciò può essere dovuto a brutti sogni che abbiamo fatto e che neppure ricordiamo, ma che hanno lasciato il segno sotto forma di disagio e di malumore. Volgere il pensiero al bello e finanche al divertente, corregge la situazione interiore.

Ad ogni nuovo incontro non trascurare *i primi quattro minuti* fa davvero la differenza. Se si tiene presente questo importante fattore psicologico, diventerà una piacevole abitudine iniziare bene ogni fase della giornata; al lavoro, a scuola, al supermercato, a casa, sempre.



*Basta uno sguardo per capire una persona,  
un sorriso per renderla felice,  
un gesto per farla sentire importante.*