

PSICOLOGIA BIBLICA • LE CONDIZIONI NECESSARIE PER IL CAMBIAMENTO

## Necessità sia di cambiamenti che di conservazioni La realtà della vita

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Nell’ accettare il piacere, senza provare per esso un desiderio e un attaccamento eccessivi, e nell’ accettare la sofferenza, senza temerla e senza ribellarsi ad essa, si può imparare molto, sia sul piacere, sia sulla sofferenza, e «distillare l’ essenza» che contengono”.

*Roberto Assagioli,*  
psichiatra e fondatore della Psicosintesi

L’ alternativa non è solo tra cambiare o non cambiare, ma soprattutto tra accettare o no come va la vita. Nella nostra esistenza abbiamo bisogno sia di cambiamento che di conservazione. Accettazione non significa affatto rassegnazione, come nel proverbio tarantino “*evabbè disse Donna Lena, quanna vid’ a figgh, a serv’ e a jatta pren!*”, la cui versione napoletana è “*evabbè dicette Donna Lena, quanno scuprette ‘a mamma, ‘a sora, ‘a figlia e ‘a cana prena*” (“E va bene, disse la signora Maddalena quando scoprì che la figlia, la serva e la gatta erano incinte”). Come osserva il saggio biblico, “può sempre capitare un imprevisto e una sfortuna” (*Ec 9:11, TILC*). Non è davvero il caso di immaginare che ci sia una specie di fato che ci perseguita come la fantomatica nuvola fantozziana. Quando si dice di accettare le cose come sono si vuol dire che occorre permettere sia al cambiamento che alla conservazione di manifestarsi, senza opporre un’ inutile resistenza. Il vero valore dell’ accettazione interiore sta nel sentirsi liberi di poter cambiare le cose oppure no con il variare delle circostanze. Nessuno ha mai detto che sia facile, ma è necessario fare così per mantenere l’ equilibrio, non escludendo né il cambiamento né la conservazione. Entrambe le possibilità vanno prese in considerazione.

“Non sappiamo quand’ è la nostra ora. Come i pesci sono presi nella rete, come gli uccelli cascano nella trappola, così possiamo essere vittime di una sfortuna quando meno ce lo aspettiamo”. - *Ec 9:12, TILC*.

È un fatto che con il trascorrere del tempo tutto cambia, a volte lentamente e altre repentinamente. Accettarlo è semplicemente questione di buon senso. Va messo in conto anche che, a seconda delle proprie circostanze, può sembrare che le cose non cambino abbastanza in fretta oppure che mutino troppo velocemente. In ogni caso, tutto passa.

Se si entra in sintonia con il flusso della vita e si accettano le cose per quello che sono, si può riprendere dal punto in cui si è arrivati. “Dal punto a cui siamo arrivati, continuiamo a camminare per la stessa via”. - *Flp 3:16*.

