



PSICOLOGIA BIBLICA • LE CONDIZIONI NECESSARIE PER IL CAMBIAMENTO

# La crescita interiore nell'accettazione e nel cambiamento

## Le crisi, segnali di crescita

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

Come immagine di crescita accompagnata da disagio possiamo prendere la crescita dei primi dentini nei bambini. Il primo dentino (uno dei due incisivi centrali inferiori) spunta generalmente intorno ai 4-8 mesi di vita; a breve distanza spunta l’altro. Le mamme, sempre attentissime, si rendono conto dell’eruzione di un dentino dal fastidio che il loro bimbo o bimba prova: tormento, pianto, irrequietezza e difficoltà ad addormentarsi, oltre al fatto che sbava di più per l’aumentata secrezione salivare e, forse, ha la febbre. Come immagine di un altro tipo di disagio, questa volta non fisico, possiamo prendere l’immagine biblica propositaci da Ap 3:20: “Ecco, io sto alla porta e busso: se qualcuno ascolta la mia voce e apre la porta, io entrerò da lui”.

Il fastidio dei primi dentini che spuntano e il disagio di sentire che qualcuno di inatteso bussa alla porta sono emblematici di qualcosa che accade e che si manifesta in modo non piacevole. Le crisi che avvengono nella nostra vita interiore possono essere ben più spiacevoli. Trovandocisi nel mezzo e provandone fastidio, non si direbbe che si tratta di una parte di noi che sta crescendo. Eppure, le crisi interiori iniziano a verificarsi in genere quando si rimane attaccati ad un vecchio modello di comportamento o di pensiero che non è più adatto e che sarebbe il caso di abbandonare per sempre. Mentre allora sentiamo che sarebbe ora di dare una svolta alla nostra alla vita, avvertiamo anche una

certa resistenza a farlo. Questa riluttanza ha un nome: paura. Questa paura è però come una diga temporanea che non è in grado di reggere all'energia prodotta dall'inizio della crisi e che anzi aumenta proprio per la pressione della paura. Se opponiamo ancora resistenza, entriamo in piena crisi.

La crisi, originatasi nel subconscio, preme sempre più. Per tornare alle immagini, è come se bussasse sempre più forte alla porta della nostra personalità. Se ci barrichiamo dietro la porta, alla fine questa sarà sfondata. La crisi sarà allora esistenziale.

“Ti è duro ricalcitare contro il pungolo”. - At 26:14.

bussasse sempre più forte alla porta della nostra personalità. Se ci barrichiamo dietro la porta, alla fine questa sarà sfondata. La crisi sarà

allora esistenziale. Che alcune cose della nostra vita attuale non ci piacciono è una sensazione che proviamo di frequente (e anche questo è un sintomo che bussa alla porta), ma preferiamo mantenere un disagio conosciuto piuttosto che andare incontro ad una nuova situazione sconosciuta. Le nostre nuove energie che si esprimono vengono così impedito dalla paura delle novità e dei cambiamenti. Questa resistenza convoglia l'energia repressa nella crisi. Trovandosi allora nel ben mezzo della crisi, ci si rende conto che davvero è necessario un cambiamento. Questo momento è molto importante perché si è pronti ad accettare la situazione e ad andare avanti.

L'aspetto notevole di tutto ciò non è l'evento in se stesso ma la nostra reazione a quell'evento. Certo quando bussano alla porta, magari in un'ora strana e quando non aspettiamo nessuno, qualcosa che ci riguarda sta accadendo. Se facciamo finta di nulla, non sappiamo se torneranno a bussare in un altro momento o se avverrà qualcosa di più fastidioso. E poi, chi l'ha detto che debba essere fastidioso? La cosa più sensata è verificare chi sta bussando e perché. Di qualunque cosa si tratti, è importante non identificarci con quella cosa. La cosa evidentemente ci riguarda, ma noi non siamo quella cosa. Di qualunque cosa si tratti, non identificandoci con essa manteniamo il senso delle proporzioni e possiamo valutarla oggettivamente.

La novità sarà foriera di un successo o di un fallimento? Mantenendo la giusta prospettiva e un adeguato senso delle proporzioni, potremo considerare la questione ponendoci questa domanda: come tutto ciò può contribuire alla mia crescita?

Il *Sl 73*, composto dal cantore Asaf, ci offre un esempio di crisi interiore di fronte ad un possibile cambiamento. Vediamolo nella bella versione di *TILC*. Riandando al periodo difficile che aveva vissuto dentro di sé, così salmodia ai vv. 3-5:

“Quando ho visto il successo dei malvagi,  
li ho invidiati, quegli arroganti.  
Non hanno preoccupazioni di morte,  
il loro corpo è integro e sano,  
non conoscono le pene degli uomini,  
non soffrono come gli altri”.



Al v. 13 il salmista arriva a questa prima conclusione: “Invano dunque sono rimasto onesto”. Interrogandosi poi su ciò che gli stava accadendo, riferisce: “Volevo capire tutto questo, ma era troppo difficile per me” (v. 16). Arriva dunque ad una riflessione: “Chi ho in cielo all'infuori di te?” (v. 25), per constatare, alla fine: “Per me è bello stare vicino a Dio: trovo nel Signore il mio rifugio” (v. 28). Di fronte ad un possibile (e forse opportuno, da un certo punto di vista) cambiamento, Asaf mantenne il suo modo di pensare, superando la crisi.

Se ci mettiamo nei panni di coloro che all'inizio della sua crisi Asaf invidiò, vediamo che questi optarono per un cambiamento. Erano ebrei come lui, cresciuti nell'ubbidienza a Dio, ma poi evidentemente decisero che non ne valeva la pena: troppo impegno, mentre i disubbidienti se la passavano perfino meglio. Essi decisero per il cambiamento.

Ovviamente ogni situazione è diversa e a volte è meglio non cambiare, mentre altre volte è meglio farlo. La crescita interiore attraversa necessariamente fasi di crisi. Come i bambini crescono fisicamente, così i credenti crescono spiritualmente (cfr. *1Cor* 13:11; *Ef* 4:13,14). La crescita fisica comporta disagi, ma è attraverso di essa che i bambini diventano uomini e donne. Anche la crescita spirituale comporta difficoltà. Yeshùà, e stiamo parlando del Messia, “benché fosse il Figlio di Dio, tuttavia imparò l'ubbidienza da quel che dovette patire”. - *Eb* 5:8, *TILC*.

