

PSICOLOGIA BIBLICA • LE CONDIZIONI NECESSARIE PER IL CAMBIAMENTO

Accettare le crisi

Come governare l'energia interiore che si manifesta nelle crisi

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'energia interiore che cresce dentro di noi caratterizza una crisi che, detto metaforicamente, bussa alla porta della nostra personalità chiedendo udienza. Se non le prestiamo ascolto, prima o poi cercherà di scaricarsi per altre vie, e le strade in cui si convoglierà saranno improprie. Come conseguenza si potrà diventare aggressivi in modo esagerato, scattando per un nonnulla. Tale aggressività sproporzionata - che è sintomo di paura e di sofferenza interiori – viene riversata su altri, specialmente su familiari e amici, sulle persone che ci sono più vicine. Paradossalmente, l'aggressività, che è solo nostra, viene attribuita a loro. Ancor più paradossalmente (ma non troppo, a ben pensarci), ci mettiamo allora sulla difensiva per difenderci dalla minaccia. È un circolo vizioso: la persona che per paura non affronta i sintomi della sua crisi interiore, viene pressata dall'interno e, per respingere tale pressione, la scarica su altri; poi la riconosce nell'altro e cerca di difendersene proprio come aveva cercato di fare all'inizio. Graficamente possiamo raffigurarlo così:



La persona a disagio interiormente non affronta il disagio per paura



Il disagio interiore si manifesta in aggressività che viene scaricata su altri



A chi subisce viene attribuita la propria aggressività e se ne ha paura



Si chiude il circolo vizioso e la persona si ritrova con la sua paura

La persona che cova interiormente paura e sofferenza potrebbe rendersi conto o almeno intuire che  sta proiettando il suo disagio su qualcun altro. In tal caso deve fare qualcosa per ricondurre la situazione alla realtà. Prima di tutto, rendersi conto che tutto dipende dal proprio atteggiamento. Vedendosi per così dire allo specchio, può riconoscere nell'ostilità che attribuisce all'altro la proiezione di ciò che in verità prova lui stesso e capire che l'unico modo che ha di cambiare la situazione è quello di cambiare se stesso.

In questa valutazione, la persona che soffre interiormente deve rendersi conto che – per quanto si senta schiavo del suo disagio, possiede una volontà che è libera di decidere in modo autonomo senza che debba avanzare pretese da altri o proiettare su di loro ciò che riguarda lui stesso. In tal modo può mettersi in relazione con l'altro da una posizione più equilibrata e realistica. Quando ciò accade si scopre allora che la situazione si trasforma e che il conflitto è risolto.

Ritrovata la serenità interiore, si possono a quel punto dissipare i residui della crisi. Se la persona su cui è stato proiettato il proprio disagio è il proprio coniuge o un amico fidato, si può condividere con lui o con lei ciò che si sta provando. In modo onesto, libero e sincero si possono dire le proprie paure, raccontare il proprio problema, esporre il proprio conflitto. È sorprendente come d'un tratto si ritorna più amici di prima e si scopre che è un sollievo condividere una condizione che è comune a tutti gli esseri umani.

Parlare semplicemente dei propri sentimenti, chiacchierando nella condivisione in modo naturale con il proprio coniuge o con un amico, trasforma e arricchisce la nostra vita. Sono momenti preziosi di vera realizzazione spirituale.

Per la credente e il credente che lo fa davanti a Dio nella sua personale e intima preghiera, la realizzazione spirituale è ancora più intensa e completa.

Psicologicamente, nel discorrere amichevolmente con una persona fidata o nell'aprire il cuore a Dio mettendosi a nudo, vengono scaricate quelle energie interiori che ci investono quasi come se fossimo aggrediti fisicamente. La risposta non sta nel reagire a questa aggressione prendendo a schiaffi o a pugni (a volte perfino non metaforicamente) qualcun altro, ma nel comprendere e riconoscere ciò che ci accade. Se lo si fa, si proverà liberazione, soddisfazione e una coscienza sgombra così da poter andare avanti con più consapevolezza e poter scegliere in modo più chiaro.

Ogni persona è isolata dagli altri nella sua essenza interiore, eppure è collegata ad ogni altra persona proprio per le caratteristiche di quell'essenza, che sono comuni a tutti gli esseri umani.



Proponiamo, al termine di questo ciclo di studi sulle condizioni necessarie per il cambiamento, un esercizio da svolgere privatamente e *senza fretta*, in un momento di serenità. Si tratta di visualizzare il racconto biblico che ora riporteremo (nella versione di *TILC*), immedesimandosi. Accertatevi di vedere bene con gli occhi della mente gli atteggiamenti dei visi, i luoghi, i colori, le condizioni di luce; di sentire bene le voci, i suoni, i rumori; di percepire odori e profumi; di provare le sensazioni tattili e fisiche.

Il racconto riguarda nientemeno che il primo re di Israele, Saul, scelto direttamente da Dio (*ISam* 9:15,16;10:1). Uomo modesto (*ISam* 9:20,21) e sotto certi aspetti timido (*ISam* 10:20,21), vissuto circa tre millenni or sono in un'epoca turbolenta della storia della nazione ebraica, Saul ci presenta una vicenda umana attualissima nei suoi risvolti psicologici. Inizialmente approvato da Dio e sovrano di successo, peccò di presunzione e fu infine abbandonato da Dio (*ISam* 13:1-14). Si manifestò allora la sua nevrosi: "tormentato da uno spirito maligno" (*ISam* 16:14), perse la pace mentale e iniziò a coltivare in modo sbagliato sentimenti, pensieri e immaginazione. È a questo punto che i suoi consiglieri di corte gli suggerirono di assumere come musicista personale Davide, uno dei suoi servitori, per calmarlo nei suoi momenti di turbamento. "Così Davide arrivò da Saul ed entrò al suo servizio. Saul lo apprezzò sempre più e Davide diventò il suo scudiero ... Quando lo spirito maligno ... investiva Saul, Davide prendeva la cetra e suonava. Saul ne aveva sollievo, si calmava e lo spirito cattivo si allontanava da lui" (*ISam* 16:21,23). Le cose cambiarono quando Davide sconfisse il gigante filisteo Golia. Il popolo iniziò ad acclamare Davide più del re, così Saul cominciò guardarlo con sospetto, roso dalla gelosia. E qui inizia il nostro esercizio, guidato da domande atte a stimolare la riflessione.

<p>"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 dei 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: «Esaltano Davide dieci volte più di me!» - si lamentava; - «ora manca solo che gli diano il regno»". - <i>ISam</i> 18:6-8.</p>	<p>Quando mi sono sentito come Davide? Che sensazioni ho provato?</p> <p>Quando mi sono sentito come Saul? Che sensazioni ho provato, e perché?</p> <p>Cosa avrei voluto fare?</p> <p>Cosa ho fatto?</p> <p>Cosa avrei fatto meglio a fare, e perché?</p>
<p>"Da allora Saul cominciò a essere geloso di Davide. Il mattino dopo, uno spirito maligno ... s'impadronì di Saul ed egli cominciò ad agitarsi in casa sua. Come ogni giorno, Davide suonava la cetra e Saul teneva in mano la lancia. Improvvisamente Saul scagliò la lancia pensando: «Voglio inchiodarlo al muro». Per due volte Davide schivò il colpo. Saul ebbe paura di Davide ... Vedendo i grandi successi di Davide, Saul ebbe ancora più paura di lui ... Saul pensò: «Farò in modo che siano i Filistei a uccidere Davide invece di farlo io stesso». Allora disse a Davide: «Ti darò in sposa Merab, la mia figlia maggiore, tu però dimostrami di essere un guerriero al mio servizio»". - <i>ISam</i> 18:9-15,17.</p>	<p>In quale occasione ho provato gelosia, e perché? Quali sensazioni mi tormentavano?</p> <p>In che occasione ho avuto voglia di scagliarmi contro qualcuno, e perché?</p> <p>In quali occasioni ho usato altri contro qualcuno? In quali occasioni ho fatto in modo di creare circostanze sfavorevoli a qualcuno? Quando ho agito perfino meschinamente, e - sinceramente - perché?</p>

<p>“Uno spirito maligno ... s'impadronì di Saul. Egli era in casa con in mano la lancia, mentre Davide suonava la cetra. Con un colpo di lancia Saul cercò di inchiodare Davide contro il muro. La lancia colpì il muro, perché Davide riuscì a scansarsi e a fuggire sano e salvo quella notte stessa”. - <i>1Sam 19:9,10.</i></p>	<p>In quale altra occasione sono stato preso dallo stato d'animo di Saul? Verso chi, e perché? Quale <i>mio</i> disagio ho proiettato sull'altra persona? Io ero ... [descrivere i sentimenti].</p>
---	---

<p>“Saul s'infuriò contro Gionata [suo figlio e grande amico di Davide]: «Bastardo! Lo sapevo che tu sei d'accordo con quel figlio di Iesse; maledetto te e la donna che t'ha fatto!» ... Gionata rispose a suo padre Saul: «Perché dovrebbe morire? Che cosa ha fatto?». Saul afferrò la lancia per colpire suo figlio.”. - <i>1Sam 20:30,32,33.</i></p>	<p>Ripenso a quella volta in cui me la sono presa con chi era dalla parte di chi odiavo. Ora, mi vedo come ...*</p>
---	---

* Guardate la scena, tutte le scene, come uno spettatore che assiste a teatro alla rappresentazione della propria vita: l'attore o l'attrice che vi impersona non siete voi, eppure lo siete. Come spettatore o spettatrice non lo siete e quindi potete vedervi dall'esterno così come apparite.

<p>“Saul fu informato che Davide e i suoi uomini erano stati visti. Un giorno Saul si trovava a Gabaa sulla collina, sotto un grande albero con tutti i suoi ufficiali. Egli teneva in mano la lancia e disse: «Voi che state attorno a me ... ascoltatevi! ... perché complottate contro di me? Nessuno di voi mi ha avvertito che mio figlio ha fatto un patto con quel figlio di Iesse, nessuno di voi si è preoccupato di me e nessuno mi ha fatto sapere che in questo momento mio figlio ha spinto Davide, un mio servitore, a complottare contro di me». - <i>1Sam 22:6-8.</i></p>	<p>In quali occasioni ho provato la sensazione di essere vittima di un complotto? Che cosa temevo dicessero di me, che cosa temevo che avessero scoperto?</p> <p>Ora, valutando da spettatore/spettatrice, che cosa mi angosciava? Di che cosa mi sentivo colpevole?</p>
---	--

<p>“[Il sacerdote] Achimelech [interpellato da Saul] rispose al re: «Ma Davide non è l'ufficiale più fedele al re? È tuo genero, è il capo della tua guardia del corpo, è la persona più importante al tuo seguito. Non è la prima volta che interrogo il Signore per lui. Per quanto riguarda me, tuo servitore, e la mia famiglia, non pensare a nessun complotto. Di questa faccenda io non so niente». - <i>1Sam 22:14,15.</i></p>	<p>In quali occasioni ho indagato inutilmente per i sospetti che nutro verso qualcuno? Alla base di tali sospetti quale mia sofferenza interiore c'era che mi attanagliava?</p> <p>Verificato che i sospetti erano infondati, ho risolto la questione? Perché?</p>
--	--

<p>“Gli rispose il re: «Sei condannato a morte, Achimelech, tu e la tua famiglia». - <i>1Sam 22:16.</i></p>	<p>Come Saul, me sono presa con ... perché ...</p>
---	--

<p>“Davide abbandonò quel luogo e andò nel deserto roccioso di Engaddi. Di ritorno dall'inseguimento dei Filistei, Saul fu informato che Davide si trovava in quella zona ... Là c'era una caverna, e Saul vi entrò per i suoi bisogni: proprio in fondo a quella caverna erano nascosti Davide e i suoi uomini ... Davide andò a tagliare, senza farsi scoprire, un lembo del mantello di Saul, ma subito si sentì turbato per quel che aveva fatto e disse ...: «Il Signore ... mi aiuti a non alzare mai la mano contro l'uomo che egli ha consacrato re» ... Poi Saul si alzò, uscì dalla caverna e andò sulla strada. Anche Davide venne fuori dalla caverna e gridò dietro a Saul: «O re, mio signore!». Saul si voltò. Davide si inchinò con la faccia fino a terra e continuò: «... Guarda che cosa ho in mano: il lembo del tuo mantello, o mio re. Là nella caverna ho tagliato il tuo mantello, ma non ti ho ucciso. Riconosci che non ho intenzione di ribellarmi o di farti del male». - <i>1Sam 24:1,2,4-10,12.</i></p>	<p>Questo episodio assomiglia a certe mie circostanze. Nei panni di Davide c'era allora ... che agì con me ... e io, come Saul, mi sentii ... tuttavia, mi sentii anche ... Ora, a distanza di tempo devo riconoscere ciò di buono c'era in quella persona e anche, sinceramente, che la mia paura e la mia sofferenza erano dovute a ...</p> <p>Altre volte sono stato io “Davide” e il mio “Saul” era ...</p> <p>Ora posso mettere a confronto i sentimenti di allora e dire che...</p>
---	---

<p>“[Davide continuò:] «... ma io non alzerò mai la mano contro di te. Come dice un antico proverbio: Il male viene dai malvagi: non sarò io a far del male a te. Contro chi stai combattendo, o re d'Israele? chi inseguì? una pulce come me». - <i>1Sam 24:13-15.</i></p>	<p>E io, quando me la presi con ... con chi stavo in realtà combattendo? Contro questa mia sofferenza interiore ...</p>
---	---

“Quando Davide ebbe finito di dire queste parole, Saul ... scoppiò in pianto”. - <i>1Sam 24:17</i> .	Anche a me, quella volta, venne da piangere, quando ...
--	---

Se questo esercizio è ben fatto, si rivivranno pensieri, sentimenti ed emozioni, ma anche le sofferenze associate a quelle esperienze. Prima di passare alla fase finale, è perciò molto opportuno riprendere contatto con la realtà per non rimanere ancorati a quelle sofferenze e quindi star male. Per riprendere contatto con la realtà, eseguite quanto segue. Dite, se possibile ad alta voce: «Oggi è il giorno ... dell'anno ... e sono le ore ...». Poi toccate materialmente un muro, tastatelo bene e dite: «Questo è un muro». Poi toccate altri oggetti e dite cosa sono. Continuate finché non sentite di essere tornati alla realtà del presente e di essere di nuovo sereni. Solo a quel punto siete pronti per terminare l'esercizio nel modo che ora diremo.

Immaginate ad una ad una le persone che avete evocato, quelle verso cui avete provato astio, antipatia, odio, rancore e aggressività. Ora, come seduti in un teatro, guardate la scena: sul palco ci siete voi e quelle persone, che si presentano davanti a voi in scene successive. Ad ogni scena, il voi sul palco sorride alla persona, poi l'abbraccia e le parla. Le dice (completando le frasi):

«Io ti ringrazio. Grazie a te ho scoperto alcune cose non belle di me, e precisamente ... Avevo paura di ... Ero a disagio con me e ne soffrivo, perché ... Sia benedetta la paura di ..., la mia sofferenza per ..., perché mi hanno dato modo di far emergere il mio malessere. Grazie ancora. Ti ringrazio».

Continuate finché tutto svanisce fino a staccarsi da voi. Alla fine godetevi la consapevolezza che potete andare avanti in tutta serenità. E in pace.

