

PSICOLOGIA BIBLICA • L'ESPRESSIONE DELL'AMORE

Il copione della vita affettiva Chi ci scrisse la sceneggiatura?

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Noi siamo perennemente in contatto reciproco, non solo a livello fisico e sociale, ma anche attraverso il continuo interscambio fra le correnti dei nostri pensieri e delle emozioni ... Un senso di responsabilità, comprensione, amore e non violenza sono tutti anelli della catena delle giuste relazioni, che deve essere forgiata all'interno dei nostri cuori”.

Roberto Assagioli,
psichiatra e fondatore della Psicosintesi

In questa stessa sezione di psicologia biblica abbiamo già spiegato che la psicologia dà il nome di **copione** alla programmazione parentale che si forma in ciascuno di noi durante l'infanzia. – Si veda: [*Il copione della nostra vita.*](#)

I custodi della nostra vita durante la nostra infanzia sono stati i genitori o chi per essi. Costoro hanno plasmato anche la nostra vita affettiva e ci hanno lasciato, con il loro esempio, la loro impronta sul modo di amare. Hanno in pratica scritto per noi un copione, buono o meno che sia. Tutte le nostre relazioni affettive successive risentono di ciò che abbiamo sperimentato in famiglia. Già nel pensare a ciò, la nostra mente può andare a cercare di visualizzare, sebbene accennate, antiche situazioni familiari. Spesso non sappiamo distinguere ciò che pensiamo o immaginiamo sia accaduto da ciò che davvero accadde. Conoscere quello che fu il nostro scenario primario può aiutarci ad avere un quadro più completo della nostra vita attuale.

È indubbio che la nostra infanzia sia il fondamento principale non solo della personalità adulta ma anche delle sue modalità di adattamento, le quali si esprimono secondo il modello delle prime esperienze psicologiche infantili. Si comprende allora il consiglio biblico di *Pr 22:6*: “Insegna al ragazzo la condotta che deve tenere; anche quando sarà vecchio non se ne allontanerà”. Il giovane

Timoteo poteva perseverare nelle cose che aveva imparato perché fin da bambino aveva avuto conoscenza delle Sacre Scritture, le quali possono dare la sapienza che conduce alla salvezza mediante la fede (2Tm 3:14,15). Il rigore spirituale dell’apostolo Paolo si dovette certamente al fatto che fu educato “nella rigida osservanza della legge dei padri”. - At 22:3.

Per apprendere qualcosa di più sui primi tempi della nostra vita possiamo fare domande a chi li conosce, tenendo però presente che si tratta del loro punto di vista. Possiamo anche usare la nostra immaginazione per visualizzare ciò che ci ricordiamo, stando però ben attenti a non emettere giudizi. Possiamo allora guardare le scene che ci ricordiamo come se fosse un vecchio film, assumendo però il ruolo di uno spettatore che prova affetto, tenerezza e simpatia per il bambino o la bambina che vede in scena. Se emergono come all’improvviso dei lampi di altre scene, è bene annotarli sinteticamente per riprenderli in altri momenti. Ad esempio, mentre ci rivediamo durante una gita con i nostri genitori, potrebbe affacciarsi d’un tratto un lampo di una scena del tutto diversa: tanto per dire, forse noi che giochiamo su un prato o finanche una scena spiacevole. La mente fa infatti dei collegamenti: un profumo oppure rumore o la vista di qualcosa possono richiamare alla mente altri momenti in cui c’era lo stesso odore o suono o altro.

Tutti questi tasselli possono aiutarci a comporre un certo quadro di noi facendo emergere tratti della nostra personalità. È notevole l’implicazione psicologia di *Cant* 5:2-6. La bella e innamorata ragazza sulamita del *Cantico dei cantici* dice: “Io dormivo, ma il mio cuore vegliava”. Siccome il cuore è nell’antropologia della Bibbia la sede dei pensieri, tradotto in occidentale lei dice che è a letto ma la sua mente è sveglia. In pratica, sta immaginando oppure sta facendo un sogno vigile:

“Io dormivo, ma il mio cuore vegliava.
Sento la voce del mio amico che bussa e dice:
«Aprimi, sorella mia, amica mia,
colomba mia, o mia perfetta!».
Io mi sono tolta la gonna; come me la rimetterei ancora?
... L'amico mio ha passato la mano per la finestra, il mio amore si è agitato per lui.
Mi sono alzata per aprire al mio amico,
... Ho aperto all'amico mio, ma l'amico mio si era ritirato, era partito.
Ero fuori di me mentr'egli parlava;
l'ho cercato, ma non l'ho trovato”.

Da questa scena immaginata dalla ragazza emerge la sua inquietudine amorosa: anche lei anela, come il suo innamorato, all’amplesso, ma è frenata dal suo pudore. Non a caso osserva che si è tolta la gonna. Rimane però sconvolta. Quando si decide ad aprire la porta, interviene la censura e lei immagina che ormai il suo bello se ne sia andato. Cerca allora di rimediare e immagina di andare a cercarlo di notte per le strade; di nuovo interviene la censura e si vede picchiata dalle guardie cittadine (v. 7). Poi, al v. 8, il grande culmine poetico in cui lei dice: “Io vi scongiuro, figlie di Gerusalemme, se trovate il mio amico, che gli direte? Che sono malata d'amore”. È una sorta di giustificazione con cui lei spera che lui comprenda che lo ama con tutta se stessa, nonostante la sua pudica ritrosia.

Di fronte ad una vecchia scena spiacevole, giacché è ormai solo una vecchia scena che fu e più non è né può essere, possiamo benissimo riscriverla, rigirandola nella nostra visualizzazione secondo un nuovo scenario volto al bene. In ogni caso, terminato l'esercizio mentale, è importante tornare alla realtà presente per non rimanere invischiati nel possibile condizionamento di vecchie scene spiacevoli. Per farlo è sufficiente prendere contatto con la realtà attuale, dicendosi, ad esempio: Io ho tot anni, oggi è il giorno ... dell'anno ..., ora sto toccando un oggetto freddo, ora un oggetto morbido, quell'oggetto è di colore ..., e così via.

Nell'autoesame alla ricerca dello scenario primario è utile valutare quali modelli e quali abilità sono stati appresi in famiglia e che sono tuttora utili. Che tipo di persona è diventata quel bambino o quella bambina? Analitica, riflessiva, istintiva, allegra, triste, attiva, passiva, che altro? Ciò permetterà non solo di conoscersi meglio, ma di essere consapevoli del tipo di copione che si sta seguendo. L'obiettivo è il miglioramento. Non possiamo cambiare ciò che fu, però possiamo modificare il nostro modo di porci.

C'è anche un aspetto più sottile. Siccome lo scenario primario forma la base di tutte le relazioni successive, perché i modelli emozionali passano dai rapporti con i genitori a quelli personali, con tutta probabilità sono state scelte in un certo modo, crescendo, le persone di cui ci si è circondati, così da ricevere da loro ciò di cui si aveva bisogno.

E c'è di più. Anche i nostri genitori (o chi per loro) avevano il loro proprio copione. Essi tendevano a viverlo attraverso i loro bambini, ovvero noi. E ora, da adulti, seguiremo il loro modello? Forse vorremo mantenere alcune cose e migliorarne o cambiarne altre. Alcuni campi da indagare sono i seguenti: Ideali (alti ideali o mancanza di ideali?); sesso (vissuto come tabù? Esasperato? Equilibrato?); approccio alla vita (materialista? Pratico? Romantico? Troppo sentimentale?). A questi campi ne vanno ovviamente aggiunti altri con altre domande. Sarebbe anche utile tenere un quaderno su cui annotare i risultati del nostro autoesame. Nell'annotarvi ciò che scopriamo di noi è bene usare un'accortezza: porsi nel ruolo di osservatore/osservatrice. Se, ad esempio, accanto alla descrizione di certo episodio annotiamo "mi sono sentito umiliato", "mi sono sentita mortificata" e così via, ora non siamo più noi a sentirci così; ora siamo *osservatori* che vedono una scena passata e le sue implicazioni come vissuta da qualcun altro per cui proviamo solidarietà e simpatia. Quindi: *si sentiva* umiliato, *si sentiva* mortificata.

Condizionati dal copione, sì, ma non condannati a recitarlo a tutti i costi.

