

PSICOLOGIA BIBLICA • LE CONDIZIONI NECESSARIE PER IL CAMBIAMENTO

L'accettazione come strumento di trasformazione

La realtà è sempre la migliore terapia

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

Nell’ articolo precedente abbiamo visto che accettazione non significa affatto rassegnazione. D’ altra parte, la non rassegnazione non comporta affatto che si debba rimanere attaccati a ciò che era e che è cambiato. È un fatto che “la scena di questo mondo cambia” (*1Cor 7:31, TNM*). Cambiamento e mantenimento vengono però vissuti dalla maggioranza delle persone in modo contraddittorio: vorrebbero che certe cose cambiassero e altre no.

Di certo Nabal, uomo che “si comportava con durezza e con malvagità” e ‘così malvagio che non gli si poteva parlare’, non accettava i cambiamenti. È un mistero – che accomuna molte donne - come “Abigail, donna di buon senso e di bell’ aspetto” avesse potuto sposare un simile troglodita di cui poi lei stessa disse: “In lui non c’ è che stoltezza” (*1Sam 25:3,17,25*). Fatto sta che l’ intelligente e saggia Abigail dovette agire a insaputa del marito, scavalcandolo, per impedire che una brutta situazione in cui lui si era cacciato degenerasse (*1Sam 25:14-20,23-31*). Lei non si rassegnava, però accettava – in quella antica società di tre millenni or sono – di convivere con quell’ energumeno. Oggi la donna è più libera e può separarsi, anche se è credente, come del resto già avveniva duemila anni fa. – *1Cor 7:11*.

C’ è chi si ostina a cercare in tutti i modi un compagno o una compagna e desidera disperatamente un cambiamento. Scoprirà allora che nulla accade o, se accade, non dura.

Se una relazione di coppia va bene, è normale che si desideri che le cose rimangano così. Tuttavia, se si arriva alla chiusura non consentendo che la relazione cresca e si sviluppi in modo naturale, si arriverà all'irrigidimento. Allora le cose potrebbero cambiare, ma in modi indesiderati.

L'attaccamento al mantenimento, così come l'attaccamento al cambiamento, fa sbagliare strada e rende infelici. Abbandonando tale attaccamento si inizia a vedere la realtà per quello che è. Solo allora, in una prospettiva più chiara, ci si può orientare per il cambiamento o il mantenimento. L'accettazione è riconoscere la realtà per quello che è. Ma la vera accettazione non è un'idea mentale; va vissuta. Solo accettando la realtà e facendo esperienza dell'accettazione consapevole potrà esserci trasformazione.

“Felice l'uomo che tiene sempre gli occhi aperti, chi non sta attento finisce male”. – Pr 28:14, TILC.

Ogni circostanza ha un significato. Se non ci si rassegna alle circostanze ma le si accetta per quello che sono, non solo si comprende perché esse sono così, ma si può scegliere se accoglierle o battersi.

L'esperienza insegna che combattere contro gli avvenimenti sgraditi non fa che peggiorare la situazione. In verità, non ci si può liberare del tutto da essi. Quando accettiamo per forza di cose gli eventi spiacevoli, i fallimenti e perfino la sofferenza, quando accettiamo i momenti di costrizione, alla fine si trova sempre il modo di rimanere in equilibrio e di usare le energie a nostro favore. Per dirla con l'apostolo Paolo, “quando sono debole, allora sono veramente forte”. - 2Cor 12:10, TILC.

Non sempre è possibile cambiare le cose. “Chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita?” (Mt 6:27, CEI). Se le cose esterne non possono essere modificate, possiamo sempre modificare quelle interiori. Il Mahatma Gandhi colse nel segno quando disse che la vulnerabilità o l'invulnerabilità sono il risultato dei nostri stessi pensieri. Cambiando attitudine, cambia anche il mondo attorno a noi, per meglio dire cambia la percezione che ne abbiamo. La realtà è quella che è, oggettivamente, ma può apparirci diversa in base alla nostra percezione. Chi è raffigurata nella seguente immagine? Una giovane ragazza oppure una vecchia?



Ma c'è di più. Come osservò il Mahatma Gandhi: “È inutile cambiare il mondo esterno restando noi stessi, con le nostre paure e i nostri dispiaceri”. La sua conclusione? “Se non puoi cambiare il mondo, cambia te stesso”.

“Quando dovete sopportare prove di ogni genere, rallegratevi. Sapete infatti che se la vostra fede supera queste prove, voi diventerete forti. Anzi, tendete a una fermezza sempre maggiore, così che voi siate perfetti e completi, sotto ogni aspetto”. - Gc 1:2-4, TILC.