

PSICOLOGIA BIBLICA • LE CONDIZIONI NECESSARIE PER IL CAMBIAMENTO

Accettazione e trasformazione

Un paradosso concreto

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 Psicodinamica

Quando le cose non possono cambiare come vorremmo, un modo per cambiarle c’è, ed è l’ unico: possiamo modificarle interiormente. È paradossale, ma così è. “Se non puoi cambiare il mondo, cambia te stesso”, diceva il Mahatma Gandhi.

Il discepolo Giacomo invitata a considerare il venirsi a trovare nelle più svariate prove come una gioia (*Gc 1:2*). Anche questo è paradossale. Gli fa eco Paolo: “Non solo, ma ci gloriamo anche nelle afflizioni, sapendo che l’ afflizione produce pazienza, la pazienza esperienza” (*Rm 5:3,4*). L’ esperienza insegna. E l’ esperienza “non è ciò che accade ad un uomo, ma è ciò che un uomo fa di ciò che accade a lui” (Aldous Leonard Huxley). Come disse qualcuno, l’ esperienza è l’ insegnante più difficile: prima ti fa l’ esame e solo dopo ti spiega la lezione. Paradossale anche questo.

Accettando le cose per come sono, ci si rende disponibili ad imparare e a fare esperienza. Ecco perché l’ accettazione è un potente mezzo di trasformazione. Se però si rimane ancorati al passato che più non c’ è, insorgono problemi. Problemi che si complicano se quel passato viene idealizzato in modo irrealistico e se si pensa che “si stava meglio quando si stava peggio”. Ne fecero esperienza gli antichi ebrei quando furono liberati dalla lunga e durissima schiavitù egiziana. “Vi ricordate quel che mangiavamo in Egitto? Senza spendere un soldo avevamo pesce, angurie, meloni, porri, cipolle e aglio!” (*Nm 11:5, TILC*), si dicevano tra loro. Idealizzavano al punto che la disumana schiavitù che

avevano patito era ora una vita goduriosa e “senza spendere un soldo”! Se si rimane incollati a ciò che fu e se si consacrano tutte le proprie energie per farlo accadere di nuovo, può essere la catastrofe. La rischiarono anche quegli ebrei: “«È meglio tornare in Egitto!». Poi dissero l'uno all'altro: «Nominiamo un nuovo capo e ritorniamo in Egitto!»”. – *Nm 14:3,4, TILC*.

È molto meglio ripensare a esperienze piacevoli per riviverle interiormente come se accadessero ora che richiamare momenti belli solo nei ricordi ma in situazioni sgradite. Tuttavia, se il richiamare eventi piacevoli ci fa star bene, sono gli eventi non buoni a farci crescere e a far emergere ciò che davvero siamo e ciò che davvero vogliamo. Dopo aver menzionato coloro che hanno superato ogni senso morale, Paolo dice ai suoi confratelli: “Voi invece non avete imparato niente di simile” (*Ef 4:20, TILC*). Quando si è messi a confronto con realtà che non ci piacciono, possiamo scoprire come non vogliamo essere.

Se impariamo ad accettare sia le esperienze buone che quelle cattive, diventiamo più completi e più capaci di sopportare ciò che ci riserva il futuro ... “finché saremo giunti alla perfezione”. – *Ef 4:13, TILC*.

“La logica vi porterà da A a B. L'immaginazione vi porterà dappertutto”.
- Albert Einstein.

