

Gianni Montefameglio

IL CATALOGO DEI PECCATI NELL'AUTOFORMAZIONE SPIRITUALE



CENTRO UNIVERSITARIO DI STUDI BIBLICI



In copertina: Antonio Fontanesi (1818 - 1882), *La solitudine*, 1875, olio su tela, cm 149 x 114; Musei Civici di Reggio Emilia.

2020

Copyright © Gianni Montefameglio

Copyright © LIBERA FACOLTÀ BIBLICA

Copyright © CENTRO UNIVERSITARIO DI STUDI BIBLICI

Copyright © SCUOLA DI DOTTORATO E DI ALTI STUDI BIBLICI DELLA LIBERA FACOLTÀ BIBLICA

Indice (ipertestuale)

La didascalia <Indice alla fine di ogni capitolo riporta a questo indice	Pagina
Indice	3
Nota iniziale	3
<i>Legenda</i> delle sigle delle versioni bibliche utilizzate	3
Capitolo 1 – Il peccato	4
Capitolo 2 – Il catalogo dei peccati	6
Capitolo 3 – Il peccato è un eccesso	9
Capitolo 4 – Il punto focale	12
Capitolo 5 – Verso una dinamica inversa	16
Capitolo 6 – La psicologia del peccato	18
Capitolo 7 – Interiorità e spiritualità	22
Capitolo 8 – Il corretto modo di pensare	26
Capitolo 9 – La dinamica inversa	28

Nota iniziale dell'autore

Tutte le citazioni bibliche (se non diversamente indicate) sono tratte dalla *Nuova Riveduta*. Questa scelta non comporta che io ritenga la *NR* la traduzione biblica migliore. Una traduzione migliore in assoluto non c'è; ciascuna versione biblica ha pregi e difetti. Una Bibbia di riferimento, in italiano, occorre pur averla; mi pare che la *NR* sia un buon compromesso. Va comunque precisato che la Bibbia vera è solo una: quella originale scritta in ebraico, aramaico e greco.

Al posto del noto nome “Gesù” ho preferito utilizzare *Yeshùà*, il nome ebraico con cui era chiamato dai suoi discepoli.

Legenda delle sigle delle versioni bibliche utilizzate

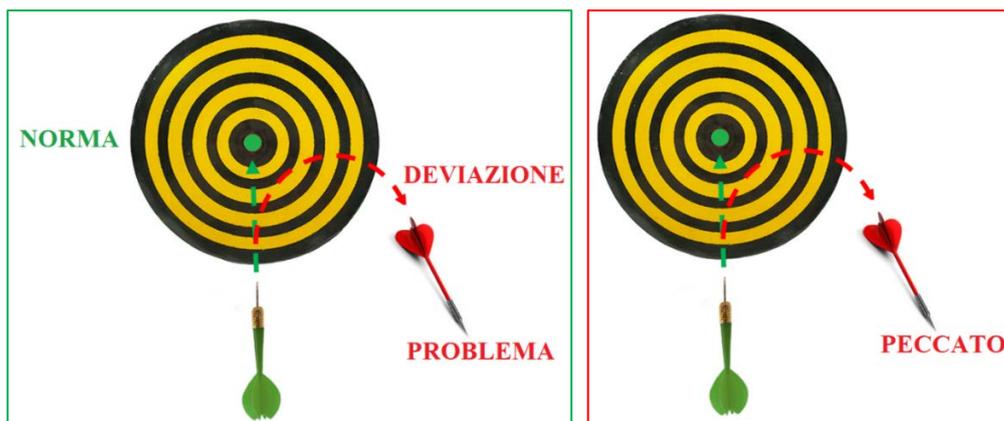
<i>BDG</i>	La Bibbia della Gioia (cattolica)
<i>CEI</i>	Conferenza Episcopale Italiana (Bibbia ufficiale della Chiesa Cattolica), 2008
<i>Con</i>	La Bibbia concordata (interconfessionale)
<i>ND</i>	Nuova Diodati (protestante)
<i>TILC</i>	Traduzione Interconfessionale in Lingua Corrente
<i>TNM</i>	Traduzione del Nuovo Mondo delle Sacre Scritture (Testimoni di Geova), 2017

[<Indice](#)

Capitolo 1

Il peccato

All'inizio del secondo capitolo della sua prima lettera l'apostolo Pietro esorta: "Liberatevi da ogni forma di male. Non limitatevi a fingere di essere buoni! Non siate disonesti, né ipocriti, né invidiosi; e non fate maldicenze!" (*IPt 2:1, BDG*). In questa libera traduzione viene sintetizzato il catalogo pietrino dei peccati. Per ottenere un catalogo più completo è utile un raffronto con altri cataloghi simili tratti dalle lettere paoline. Perché mai interessarci dell'elenco biblico dei peccati? Perché può essere letto in modo positivo. Il peccato è l'altra faccia della medaglia. Vediamo intanto la definizione biblica di "peccato". La parola originale usata nelle Sacre Scritture Greche (erroneamente dette Nuovo Testamento) è ἀμαρτία (*amartìa*). La sua etimologia ce ne dà il significato. Essa deriva dal verbo greco da ἀμαρτάνω (*amartàno*), "deviare / non cogliere il segno / mancare il bersaglio"¹. Graficamente potremmo esporre così il concetto di peccato:



La norma-bersaglio stabilisce il giusto obiettivo. La *deviazione* porta ad un risultato non voluto e produce un effetto che in ambito spirituale è il peccato. Come avviene la deviazione? Che cosa la causa? L'apostolo Paolo ne dà una perfetta spiegazione psicologica:

“Io sono un essere debole, schiavo del peccato. Difatti non riesco nemmeno a capire quel che faccio: non faccio quel che voglio, ma quel che odio ... Allora non sono più io che agisco, è invece il peccato che abita in me. So infatti che in me, in quanto uomo peccatore, non abita il bene. In me c'è il desiderio del bene, ma non c'è la capacità di compierlo. Infatti io non compio il bene che voglio, ma faccio il male che non voglio. Ora, se faccio quel che non voglio, non sono più io ad agire, ma il peccato che è in me. Io scopro allora questa contraddizione: ogni volta che voglio fare il bene, trovo in me soltanto la capacità di fare il male. Nel mio intimo io sono d'accordo con la legge di Dio, ma vedo in me un'altra Legge: quella che contrasta fortemente la Legge che la mia mente approva, e che mi rende schiavo della legge del peccato che abita in me. Eccomi, dunque, con la mente pronto a servire la legge di Dio, mentre, di fatto, servo la legge del peccato. Me infelice!”. – *Rm 7:14-25, TILC*.

¹ Lo stesso significato si ha nelle Sacre Scritture Ebraiche (erroneamente dette Vecchio Testamento) con la parola *khatàt* (חָטָא), che ha a che fare col verbo *khatà* (חָטָא), “mancare (il bersaglio)”.

Andando più nel sottile, che cosa dà inizio alla deviazione che conduce al peccato? È Giacomo a sintetizzarcene il processo psicologico: “Ognuno è tentato dal proprio desiderio cattivo, che prima lo attira e poi lo prende in trappola”. - *Gc 1:14, TILC*.

Giacomo riconduce il peccato ad un desiderio cattivo, il che implica il pensiero. Il peccato nasce dunque nella mente? Indubbiamente, ma non solo. Paolo dice al v. 23 di *Rm 7* che c'è una “legge nelle mie membra combattente contro la legge della mia mente” (traduzione letterale). Mente o corpo? Ambedue. Noi siamo un'unità psico-fisica inscindibile. Mente e corpo sono strettamente legati. Il corpo influisce sulla mente e la mente sul corpo. Di questa interconnessione si occupa la psicosomatica. Ne facciamo esperienza quotidianamente. Si vede un cibo appetitoso o se ne sente l'aroma e ce ne viene voglia: la sensazione fisica investe la mente. Accade anche il contrario: si guarda l'ora, è quella di pranzo, e ci viene fame. Che cosa dà inizio al processo? La mente o il corpo?

Nel caso di Eva fu il pensiero; il maligno le aveva detto che il frutto proibito l'avrebbe resa simile a Dio; lei dovette pensarci e “di conseguenza la donna vide che il frutto dell'albero era buono da mangiare e invitante, e l'albero era bello da vedere. Così ne prese il frutto e mangiò” (*Gn 3:6, TNM*). Nel caso illustrato da Yeshùà è il pensiero abbinato ad una sensazione fisica a giocare il ruolo: “Se uno guarda la donna di un altro perché la vuole, nel suo cuore [= mente²] egli ha già peccato di adulterio con lei” (*Mt 5:28, TILC*). La soluzione prospettata da Yeshùà è un'azione molto decisa da attuare con forza e determinazione: cambiare immediatamente pensiero, che nel modo espressivo ebraico, sempre concreto, equivale a strapparsi gli occhi e a buttarsi via (v. 29). Lo sguardo peccaminoso accarezza la sensazione fisica, la quale è vissuta nell'immaginazione. Se si sta per peccare con il corpo, la soluzione indicata da Yeshùà è sempre la stessa, da attuarsi con forza: “Se la tua mano destra ti fa cadere in peccato, tagliala e gettala via da te” (v. 30). Il *modo di pensare* prima di agire è comunque la chiave, sia in bene che in male.

Forse c'è dell'altro che possiamo considerare. L'apostolo Paolo soffriva permanentemente di un'infermità fisica. Aveva pregato insistentemente perché gli fosse tolta, ma gli fu risposto che gli bastava la grazia divina, e con questa spiegazione: “La mia potenza si manifesta in tutta la sua forza proprio quando uno è debole” (*2Cor 12:9, TILC*). Possiamo fare delle debolezze un punto di forza? Possiamo, in altre parole, avvalerci delle debolezze-peccati in una specie di dinamica inversa? Possiamo comprenderle e volgerle al bene? Per questa operazione occorre partire dal catalogo dei peccati.

[<Indice](#)

² Nell'altropologia biblica il cuore è la sede dei pensieri, perchè è dal cuore che vengono i pensieri (*Mt 15:19*). “Gesù, conosciuti i loro *pensieri*, disse: «Perché *pensate* cose malvagie nei vostri *cuori*?»” (*Mt 9:4*). “L'uomo organizza i pensieri nel suo cuore”. - *Pr 16:1, TNM*.

Capitolo 2

Il catalogo dei peccati

Un catalogo dei peccati lo troviamo in *IPt* 2:1, altri nelle lettere di Paolo. Di seguito gli elenchi nella traduzione di *TNM* 2017. I numeri accanto ai nomi rimandano alle parole greche originali (aggettivo/verbo o, quando presente nelle Scritture Greche, il sostantivo) riportate a pagina 7.

PIETRO	PAOLO					
<i>IPt</i> 2:1	<i>Rm</i> 1:29	<i>Rm</i> 13:13	<i>ICor</i> 6:9,10	<i>2Cor</i> 12:20	<i>Col</i> 3:8	<i>Tito</i> 3:3
Cattiveria 1	Ingiustizia 6	Feste sfrenate 13	Immoralità sessuale 18	Liti 10	Ira 33	Insensatezza 36
Inganno 2	Malvagità 7	Ubriachezza 14	Idolatria 19	Gelosie 19	Collera 28	Disubbidienza 37
Ipocrisia 3	Avidità 8	Rapporti sessuali immorali 15	Adulterio 20	Scoppi d'ira 28	Cattiveria 1	Traviatezza 38
Invidia 4	Cattiveria 1	Comportamenti sfrontati 16	Atti omosessuali 21	Rivalità 29	Linguaggio offensivo 34	Schiavitù a vari desideri 39 e piaceri 40
Maldicenza 5	Invidia 4	Liti 10	Omosessualità 22	Maldicenze 5	Discorsi osceni 35	Cattiveria 1
	Assassinio 9	Gelosie 17	Ladrocinio 23	Pettegolezzi 30		Invidia 4
	Lite 10		Avidità 24	Orgoglio 31		Detestabilità 41
	Inganno 2		Ubriachezza 25	Disordini 32		Odio 42 reciproco
	Malignità 11		Oltraggio 26			
	Pettegolezzo 12		Estorsione 27			

Prima di esaminare questo catalogo unificato, si tenga presente che quello pietrino va considerato tenendo presente 1:18: “Siete stati riscattati dal vano modo di vivere”. Più avanti, in 4:3, Pietro scriverà: “Basta con il tempo trascorso a soddisfare la volontà dei pagani vivendo nelle dissolutezze, nelle passioni, nelle ubriachezze, nelle orge, nelle gozzoviglie, e nelle illecite pratiche idolatriche”. La “volontà dei pagani”, espressa nel loro modo di vivere, è richiamata anche da Paolo, che in *Rm* 1:28-32 afferma: “Siccome [i pagani] non si sono curati di conoscere Dio, Dio li ha abbandonati in balia della loro mente perversa sì che facessero ciò che è sconveniente; ricolmi di ogni ingiustizia, malvagità, cupidigia, malizia; pieni d'invidia, di omicidio, di contesa, di frode, di malignità; calunniatori, maldicenti, abominevoli a Dio, insolenti, superbi, vanagloriosi, ingegnosi nel male, ribelli ai genitori, insensati, sleali, senza affetti naturali, spietati. Essi, pur conoscendo che secondo i decreti di Dio quelli che fanno tali cose sono degni di morte, non soltanto le fanno, ma anche approvano chi le commette”.

Con il suo catalogo dei peccati Pietro intende dire che chi si comparta così non ha reciso il suo legame con il passato. Al v. 1, infatti, Pietro inizia dicendo: Ἀποθέμενοι οὖν (*apothèmenoi ùn*), “aventi dunque d’un tratto messo via”. Il tempo aoristo indica l’azione puntuale, lo strappo con la condotta sbagliata del passato.

Vediamo ora il senso delle parole che nei suddetti cataloghi definiscono i peccati:

1	κακία (<i>kakìa</i>) Malvagità; male; malizia	15	κοίτη (<i>kòite</i>) Letto; amplesso	29	ἐριθεία (<i>erithèia</i>) Ambizione; contesa; intrigo
2	δόλος (<i>dòlos</i>) Inganno; insidia; scaltrezza	16	ἀσέλγεια (<i>asèlgheia</i>) Licenziosità; dissolutezza	30	ψιθυρισμός (<i>psithyrismòs</i>) Mormorio; insinuazione
3	ὑπόκρισις (<i>ypòkrisis</i>) Ipocrisia; recita; imitazione	17	ζῆλος (<i>zèlos</i>) Zelo; ardore, gelosia	31	φυσίωσις (<i>fysiosis</i>) Superbia; gonfiezza
4	φθόνος (<i>ftònòs</i>) Invidia; gelosia; astio	18	πορνεία (<i>pornèia</i>) Condotta sessuale illecita	32	ἀκαταστασία (<i>akatastasia</i>) Disordine; tumulto; rivolta
5	καταλαλιά (<i>katalalià</i>) Maldicenza; biasimo; critica	19	εἰδωλολατρία (<i>eidololatría</i>) Idolatria	33	ὀργή (<i>orghè</i>) Collera; risentimento
6	ἀδικία (<i>adikìa</i>) Ingiustizia; malvagità; torto	20	μοιχεία (<i>moichèia</i>) Adulterio	34	βλασφημία (<i>blasfemia</i>) Bestemmia; insulto; calunnia
7	πονηρία (<i>poneria</i>) Malvagità; malizia; perversità	21	μαλακία (<i>malakìa</i>) Effeminatezza; debolezza	35	αἰσχρολογία (<i>aischrologhia</i>) Discorso osceno, turpe
8	πλεονεξία (<i>pleonecsia</i>) Avidità; cupidigia; avarizia	22	ἀρσενοκοίτης (<i>arsenokòites</i>) Omosexuale; pervertito	36	ἀνόητος (<i>anòetos</i>) Stolto; insensato; folle
9	φόνος (<i>fònos</i>) Omicidio; uccisione; strage	23	κλέπτης (<i>klèptes</i>) Ladro; fraudolento	37	ἀπειθής (<i>apeithès</i>) Disobbediente; inflessibile
10	ἔρις (<i>èris</i>) Lite; contesa; disputa	24	πλεονέκτης (<i>pleonèktes</i>) Avido; avaro; arrogante	38	πλανώμενος (<i>planòmenos</i>) Traviato; sviato; smarrito
11	κακοήθεια (<i>kakoètheia</i>) Malignità; malizia; cattiveria	25	μέθυσος (<i>mèthysos</i>) Ubriaco; ebbro; inebriato	39	ἐπιθυμία (<i>epithymìa</i>) Passione; concupiscenza
12	ψιθυριστής (<i>psithyristès</i>) Bisbigliatore; diffamatore	26	λοιδορός (<i>lòidoros</i>) Maldicente; calunniatore	40	ἡδονή (<i>edonè</i>) Piacere; passione; voluttà
13	κῶμος (<i>kòmos</i>) Baldoria; orgia; bagordo	27	ἄρπαξ (<i>àrpacs</i>) Rapace; ladro	41	στυγητός (<i>stygheòs</i>) Abominevole; detestabile
14	μέθη (<i>mèthe</i>) Ubriachezza; ebrietà	28	θυμός (<i>thymòs</i>) Collera; sdegno; furore	42	μισέων (<i>misèon</i>) Odiante; disprezzante

Passando in rassegna questo catalogo unificato si possono notare le somiglianze di alcuni peccati con altri. Il prossimo passo sarà quindi quello di raggrupparli tutti in tipologie. Essenzialmente ne abbiamo tre:

- Attitudine interiore;
- Comportamento esteriore;
- Ambito sessuale.

La maggior parte dei peccati coinvolgono altre persone. Non si può, ad esempio, litigare stando da soli. Ed è evidente che per commettere adulterio occorre essere in due. Ci si può tuttavia ubriacare in solitudine o avere un linguaggio osceno nel pensare/parlare interiormente. Nel caso ipotizzato da Yeshù in *Mt 5:28* la persona pecca sessualmente con la fantasia, magari senza che l’altra persona se ne renda conto. Si aggiunga che *tutti i peccati partono da un moto interiore personale*. Può trattarsi di un germe-pensiero che prolifera maturando nel tempo. Ma anche di un pensiero messo in atto subi-

to, sul momento. Come si dice, l'occasione fa l'uomo ladro, tuttavia c'è da domandarsi se occorre aver già dentro quell'indole per cogliere l'occasione. Ecco comunque le tipologie (i peccati sono elencati al singolare e secondo la traduzione della nuova *CEI* del 2008; tra parentesi i riferimenti alle parole originali greche):

ATTITUDINE INTERIORE	Cattiveria (1) Malizia (1) Malvagità (1)	Idolatria (19) Invidia (19)	Avarizia (24)	Superbia (31)
	Corruzione (38)	Passione (39)	Piacere (40)	Insensatezza (36)
COMPORTEAMENTO ESTERIORE	Frode (2)	Ipocrisia (3)	Gelosia (4) Invidia (4) Gelosia (17)	Maldicenza (5)
	Ingiustizia (6)	Malvagità (7)	Cupidigia (8)	Omicidio (9)
	Lite (10) Litigio (10) Contesa (10)	Malignità (11)	Diffamazione (12)	Orgia (13)
	Ubriachezza (14) Ubriachezza (25)		Impurità (16)	Ladrocínio (23)
	Disordine (32)	Calunnia (26)	Rapina (27)	Animosità (28)
	Dissenso (29)	Insinuazione (30)	Ira (33)	Insulto (34)
	Discorso osceno (35)	Disubbidienza (37)	Odiosità (41)	Odio reciproco (42)
AMBITO SESSUALE	Lussuria (15)	Immoralità (18)	Adulterio (20)	Depravazione (21)
	Sodomia (22)			

Le diverse traduzioni dei nomi dei peccati (e altre di altre versioni bibliche) ci permettono di conoscerne le sfumature, non perdendo però mai di vista il senso delle parole bibliche originali. Alcune precisazioni ci permetteranno di aggiornare meglio i concetti.

L'*idolatria* (19) non va ridotta nel contesto all'inchinarsi di fronte ad una statua o al venerare un'immagine (cosa che il secondo Comandamento vieta - *Es* 20:4,5); sono idolatria l'autolesionismo religioso, l'uso di portafortuna e di amuleti; la concupiscenza ovvero l'eccessivo desiderio sfrenato di appagamento, è idolatria (*Col* 3:5); è idolatrico l'attaccamento morboso al denaro, al sesso e al gioco, il tifo sportivo.

La *frode* (2) non è limitata al reato di truffa previsto dal Codice Penale, ma include più sottilmente l'inganno e la scaltrezza.

L'*assassinio* (9), similmente, non è ridotto al reato penale: "Chiunque odia suo fratello è omicida". - *IGv* 3:15.

Il *furto* (23) e la *rapina* (27) possono includere il non restituire ciò che si è avuto in prestito, il "furto d'identità" spacciandosi per chi non si è e ovviamente il sottrarre anche piccoli oggetti.

Possiamo spingerci anche oltre. Se già l'immaginare un rapporto sessuale con un coniuge altrui è peccato (cfr. *Mt* 5:28), lo è anche pensare dentro di sé ad un imbroglio, ad una cosa non lecita e così via. Di nuovo torna prepotentemente **il ruolo svolto dalla mente e dal pensiero.**

[<Indice](#)

Capitolo 3

Il peccato è un eccesso

Si prendano in considerazione i quattro peccati menzionati nello specchietto a lato. Il piacere è un peccato? Dio ha dotato gli esseri umani dei sensi ed è con questi che

ATTITUDINE INTERIORE	Passione (39) Piacere (40)
COMPORAMENTO ESTERIORE	Gelosia (4) Orgia (13)

proviamo piacevoli sensazioni fisiche e psicologiche: piacere nel gustare un cibo succulento, nell'annusare un profumo, nel toccare il corpo della persona amata, nell'udire la sua voce, nel guardare uno spettacolo. È un piacere anche godersi una musica, fare una passeggiata, una crociera, stare con gli amici. È quando si va all'eccesso che si travalica il confine tra lecito e illecito. Una festa tra amici è sano piacere; in un'orgia il piacere è spinto all'eccesso. La stessa cosa vale per la passione. Un matrimonio senza passione è spento, è piatto. In un matrimonio riuscito "la passione è irresistibile" (*Cant 8:6, TILC*). Ma la passione può andare all'eccesso anche in ambito matrimoniale, ad esempio quando si intraprendono giochi erotici spinti come nel sadomasochismo (non compete comunque ai responsabili delle comunità di credenti entrare nelle camere da letto altrui). Anche la gelosia si presenta in duplice veste. Dio stesso è "un Dio geloso" (*Es 34:14*), anzi, Egli addirittura "si chiama il Geloso" (*Ibidem*). In *2Cor 11:2* Paolo confida ai suoi confratelli corinti: "Sono geloso di voi della gelosia di Dio". La gelosia peccaminosa è quella che va all'accesso, è quella che non è spirituale, come quella da cui erano divorati gli stessi corinti nelle loro fazioni (*1Cor 3:3*). Perfino l'ira (33) ha un risvolto della medaglia. La Bibbia parla dell'ira di Dio, ma quella umana di un marito eccessivamente geloso o quella di una persona divorata dalla gelosia per invidia di qualcun altro non ha alcunché di santo.

Questi esempi ci mostrano che dietro ogni peccato c'è un nucleo in sé non peccaminoso. Lo illustriamo prendendo come esempio uno dei peccati, il n. 17 del catalogo: ζήλος (*zèlos*), tradotto "gelosia". Abbiamo già considerato che nella Bibbia troviamo una santa gelosia. Qui nel catalogo si tratta però di una gelosia malata. In sé la parola *zèlos* indica lo zelo, l'ardore. Questo è per così dire il suo nucleo, in sé non peccaminoso. Se si eccede, si passa dallo zelante all'ossessivo.

Il peccato è un *eccesso*. Ma può essere definito anche come *errore*, il che ci riporta al mancare il bersaglio. Avere la propria copia personale della Bibbia e tenerla con cura è del tutto normale; leggerla regolarmente e applicarla è l'obiettivo. Ma usarla come portafortuna o oggetto di culto è idolatria (n. 19 nel catalogo): così si sbaglia obiettivo, si commette un errore, si va all'eccesso.



Nell'attuazione pratica del peccato è implicato l'uso non lecito del corpo o di una sua parte. Quale

esempio, si prenda la lingua: con essa “benediciamo il Signore e Padre; e con essa malediciamo gli uomini che sono fatti a somiglianza di Dio” (Gc 3:9). Per piantare un chiodo lo strumento giusto è il martello, ma se si sbaglia bersaglio ci si fa molto male ad un dito.

Peccare non è solo sbagliare il bersaglio. Nel tiro a segno si può anche sbagliare bersaglio, ma cosa



diversa è se si mira volutamente altrove. In una sua parabola Yeshù ipotizza: “Se un uomo ha 100 pecore e una di queste si smarrisce [πλανηθῆ (planethè), “d’un tratto si smarrisce”] ...” (Mt 18:12, TNM). Lo stesso verbo è usato per il peccato catalogato al n. 38, πλανώμενος (planòmenos)”. La pecora che esce

dal sentiero seguito dal gregge sbaglia, ma è un errore non voluto. Forse è attratta da altra erba che le sembra più appetibile. La condizione peccaminosa del planòmenos sta invece nel fatto che, oltre all’essersi smarrito, si è sviato.



Quest’ultima immagine è emblematica. C’è infatti un momento in cui ci si rende conto che si sta prendendo una strada diversa. È il momento del dubbio. È un momento problematico in cui le cose possono cambiare in un attimo. “Caino si irritò e rimase col volto abbattuto. Il Signore disse: «Perché ti sei abbattuto? Perché sei tanto scuro in volto? Se agisci bene il tuo volto tornerà sereno, se no, il peccato, che sta accovacciato alla tua porta, vorrà avere il sopravvento su di te. Ma tu devi dominarlo»” (Gn 4:5-7, TILC). Era il momento di guardare all’obiettivo giusto e di riportare la barra al centro. Certi momenti di indecisione durano solo un attimo. Fu il caso di Eva. Dopo che il maligno le aveva prospettato le meraviglie del frutto proibito, lei “vide [εἶδεν (èiden), aoristo indicativo, “d’un tratto vide”, LXX] che il frutto dell’albero era buono da mangiare e invitante, e l’albero era bello da vedere. Così ne prese il frutto e mangiò” (Gn 3:6, TNM). Per Caino ci fu un processo di maturazione più lungo. Dopo il colloquio con Dio passò del tempo e solo “un giorno [“in seguito”, TNM], mentre Caino e Abele stavano parlando insieme nei campi ...” (Gn 4:8, TILC). Anche nei periodi problematici più lunghi c’è comunque un momento, spesso un solo attimo, in cui ci si gioca tutto. Poi inizia il tempo scialbo del ciò che è fatto è fatto.

Nelle situazioni cruciali è il momento di guardare all’obiettivo giusto. E occorre farlo immediatamente, subito, non appena si prospetta l’idea sbagliata. Si prenda il peccato n. 20 del



catalogo: l’adulterio, μοιχεία (moichèia). Immaginiamo la scena descritta da Yeshù in Mt 5:28: “Basterà che guardiate una donna con desiderio e avrete già commesso adulterio con lei nel vostro cuore” (BDG). Il momento (addirittura l’istante) critico è l’iniziare a guardare. È

“L’Aldilà o l’Abisso sono insaziabili, anche gli occhi dell’uomo non sono mai sazi”. – Pr 27:20, TILC.

quello il momento in cui si prospetta un nuovo obiettivo, che è sbagliato. Non solo occorre distogliere lo sguardo, ma occorre fissarlo sul giusto obiettivo, pensando al proprio coniuge e, perché no, a come

riscoprire e godere insieme della passione reciproca. Di nuovo occorre evidenziare che il processo vero avviene prima di tutto **nella mente**. Quanto detto in *Pr 4:23* dovrebbe essere come un *mantra*³ acquisito e calato nel nostro subconscio: “Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi”. – *TILC*.

Quando alla nostra visuale appaiono più obiettivi possibili, ci si prospettano altrettante scelte. È quello il momento di fare la scelta giusta, traducendola in azione immediata. Nel caso dell’adulterio mentale presentato in *Mt 5:28*, l’azione indicata da Yeshùà è drastica e fulminea: cavarsi gli occhi e buttarli via, che – tradotto in occidentale – vuol dire distogliere decisamente lo sguardo. Richiamandoci al noto proverbio, potremmo dire: occhio non vede, cuore non duole. Questa azione - negativa in quanto respinge la trappola - può essere accompagnata da un’azione positiva. Il pensatore ebreo Abraham Joshua Heschel (1907 – 1972) nel suo libro *Grandezza morale e audacia di spirito* (ECIG, Genova, 2000, pagg. 221, 222) riporta un episodio autobiografico. Egli scrive: “Quella sera, per le strade di Berlino, non ero dell’umore giusto per pregare”. Poco prima aveva annotato: “All’improvviso mi accorsi che il sole era tramontato”. Egli non aveva recitato lo *shemà*⁴ della sera. Poi prosegue: “Avevo dimenticato Dio – avevo dimenticato il Sinai – avevo dimenticato che il tramonto del sole mi riguarda”. E ancora: “Quanto sono grato a Dio che l’adorazione è un dovere, che c’è una legge a ricordare alla mia mente distratta che è ora di pensare a Dio”. Ecco l’azione positiva: l’obbligo, il precetto, viene in soccorso.

Quando alla nostra visuale appaiono più obiettivi possibili, ci si prospettano altrettante scelte. È quello il momento di concentrare lo sguardo sul *punto focale*, di cui ora parleremo.



[<Indice](#)

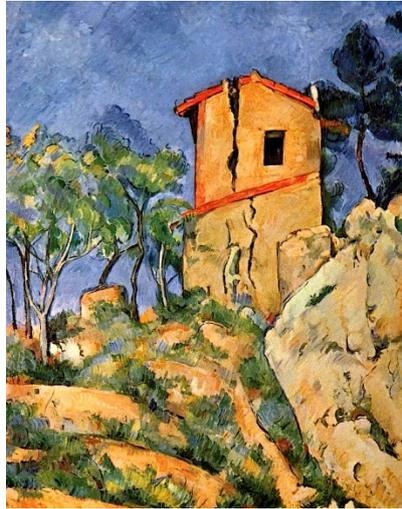
³ *Mantra* è una parola sanscrita che indica lo strumento del pensiero, del pensare. Nella religiosità vedica corrisponde ad un verso dei *Veda* assunto come formula sacra, mistica o magica, venendo a costituire una pratica meditativa. Al di là del vedismo, il termine – spogliato della sua implicazione religiosa – ci sembra adatto per definire ciò che può essere considerato come un memo, un promemoria.

⁴ Corrisponde a *Dt 6:4-9*.

Capitolo 4

Il punto focale

Si osservi questo dipinto:



Paul Cézanne (1839-1906), *La casa dei muri rotti*, 1892-94, olio su tela, 65 x 54 cm; Metropolitan Museum of Art, New York.

Da quale particolare è attratto lo sguardo? Dall'unica finestra della casa diroccata. Quello è il *punto focale*. La bravura di Cézanne crea una profondità in cui lo sguardo penetra. Il *punto*



focale può essere ottenuto anche in fotografia. Nella foto qui a lato il fotografo francese Henri Cartier-Bresson (1908 – 2004) indirizza, attraverso le linee che usa come guida, l'occhio di chi guarda verso il ciclista, che è il punto focale.



Ora, nel panorama della vita, non è semplice trovare il punto focale, così come non lo sarebbe trovarlo in una fotografia panoramica. Nella foto seguente qual è il punto focale?



Probabilmente ciascuno fisserà lo sguardo su ciò che più lo attrae. E, passeggiando su un viale, chi o cosa attira il nostro sguardo? Un bambino potrebbe essere attratto da una bancarella che vende

giocattoli; una bambina dallo zucchero filato; un uomo da una bella donna, ma anche un'altra donna potrebbe guardarla, per confrontarsi.

Che ha che fare tutto ciò con l'autoformazione spirituale? L'occhio umano è un importante tramite con la mente: non solo comunica, ma influenza anche i sentimenti e le azioni. Per tentare Yeshù il maligno lo sottopose ad una suggestione in cui “in un attimo *gli mostrò* tutti i regni del mondo” (*Lc 4:5, BDG*): poteva averli senza dover passare per le terribili sofferenze e la morte che lo attendevano. Se “negli occhi dello stolto sono soltanto miraggi” (*Pr 17:24, TILC*), gli stolti “hanno occhi, ma non vedono” (*Ger 5:21*). Gli occhi fisici sono metafora della vista spirituale. La vista fisica, però, rimane collegata a quella mentale, quindi – per i credenti – a quella spirituale. Un frutto è un frutto, se è vietato è incommestibile, ma Eva vi vide prospettive fantastiche (*Gn 3:6*). Guardare è un conto, vedervi altro è faccenda diversa. In *Mt 6:23* Yeshù enuncia un importante principio psicologico: “Se il tuo occhio è contaminato da pensieri e desideri cattivi resterai nel più profondo buio spirituale. E non puoi immaginare quanto quel buio possa essere profondo!”. - *BDG*.

Riallacciandoci al catalogo dei peccati, c'è in essi un punto focale? Prima di rispondere proponiamo un piccolo test. Si osservi la foto panoramica pubblicata più sopra, alla fine di pagina 12. Si faccia scorrere lo sguardo e ci si soffermi su un punto a scelta che attira l'attenzione personale. Forse la terrazza su un tetto, forse la finestra di un palazzo, oppure un capannone o un albero del lungofiume. Immaginate di essere là: che cosa succede lì? Che sensazioni provate? Quali altre sensazioni simili quella situazione vi richiama alla mente? Ci sono dei rumori, dei suoni, delle voci? Quali odori si avvertono? Chi potrebbe essere con voi, e cosa vi direste? Il punto che avete scelto diventa così il vostro personale punto focale. Esploratelo seguendo la suggestione che esercita su di voi. Vi fa star bene? Vi suscita qualche disagio? Che cosa immaginate che accada dietro una finestra, dentro un capannone o sotto un albero o in qualsiasi altro posto che avete scelto? Dopo aver perlustrato la vostra scoperta, scegliete un altro punto, diverso, e ripetete l'esercizio. Fatelo con tre punti diversi. Questo esercizio serve a dimostrare che ponendo mente ad una certa situazione *la nostra valutazione risente di ciò che ci portiamo dentro*. Nelle situazioni reali della nostra vita accade la stessa cosa. “Se i tuoi occhi sono buoni, tu sarai totalmente nella luce, ma se i tuoi occhi sono cattivi, tu sarai totalmente nelle tenebre” (*Mt 6:22,23, TILC*). Detto diversamente, la diversità è nello sguardo di chi guarda, non di chi è guardato; la bellezza è nello sguardo di chi scatta la foto; la malizia è nello sguardo di chi giudica; le brutture sono nello sguardo di chi le vede tali.

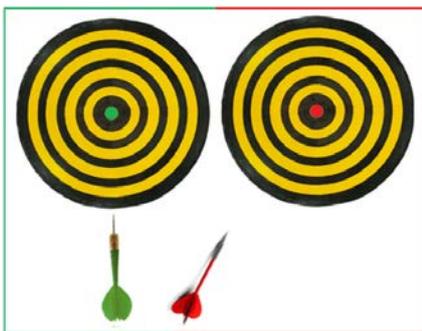
Torniamo ora al catalogo dei peccati. C'è nei peccati un punto focale? Pare ovvio che esso stia nel peccato stesso. Nell'assassinio (*φόνος, fònos*, n. 9 del catalogo) che altro c'è di centrale se non l'uc-



cisione colpevole? Ma si prenda il n. 40: ἡδονή (*edonè*), “piacere”. Il piacere è sempre colpevole? Solo se è illecito. Nel catalogo paolino di *Tito* 3:3 il peccato sta nell’essere “*schiavi* di ogni sorta di ... piaceri”, non nei piaceri in sé. Mangiare, divertirsi, fare l’amore col proprio coniuge e tanto altro sono piaceri che nulla hanno in sé di peccaminoso. In *Tito* 3:3 sono menzionate anche le “passioni” (ἐπιθυμία, *epithymìa*, n. 39). Vale la stessa considerazione. Si può avere passione per la montagna, per il mare, per la musica. E, il matrimonio, che mai sarebbe senza passione? *TNM* traduce *epithymìa* con “desiderio” e in *IPt* 2:11 (così come in altri passi) vi aggiunge un aggettivo: “Miei cari, vi esorto ... a continuare ad astenervi dai *desideri carnali*, che fanno guerra contro di voi”. Qui *TNM* commette un grave errore inserendo una virgola dopo “desideri carnali”: in tal modo classifica tutti i desideri carnali come nemici della persona. Il desiderio di cibo o di acqua è un desiderio carnale, fisico, ma è tutt’altro che nemico: è per nostra salvaguardia, perché se non lo provassimo moriremmo d’inedia. La traduzione giusta è senza virgola: “Desideri carnali che fanno guerra contro di voi”. Pietro esorta ad astenersi da quei desideri che sono dannosi (mettendo la virgola i desideri vengono classificati tutti come deleteri). La precedente versione (*TNM* 1987) era anche peggio: “[Vi esorto a] astenervi dai desideri carnali, che sono quelli che causano un conflitto”. Come esempio, si noti la sostanziale differenza tra “non mangiate i cibi che fanno male” e “non mangiate i cibi, che fanno male”.

In *Lc* 8:14 Yeshùa menziona “coloro che ascoltano, ma se ne vanno e restano soffocati ... dai piaceri [ἡδονῶν (*edonòn*), n. 40] della vita”. In *2Tm* 3:4 Palo condanna coloro che sono “amanti del piacere anziché di Dio”. Il peccato sta nell’essere soffocati dai piaceri e nel metterli prima di Dio, non nei piaceri in sé, se sono leciti. Come evidenziato più sopra, al capitolo 3, il peccato è un eccesso.

Nel catalogo dei peccati il punto focale sta ovviamente nel peccato stesso. Chi pecca mira altrove.



Non solo manca il bersaglio giusto, ma punta sul bersaglio sbagliato. È come nel nostro test sulla ricerca di un punto focale personale nella fotografia del panorama cittadino. Una cosa del genere accadde realmente al re Davide. “Un giorno, verso sera, alzatosi dal letto, Davide andò a passeggiare sul terrazzo della reggia. Di lassù vide una donna che faceva



il bagno. Era bellissima” (*2Sam* 11:2, *TILC*). “Se uno guarda la donna di un altro perché la vuole, nel suo cuore egli ha già peccato di adulterio con lei” (*Mt* 5:28, *TILC*). “Ognuno è tentato dal proprio desiderio cattivo, che prima lo attira e poi lo prende in trappola. Questo desiderio fa nascere il peccato” (*Gc* 1:14,15, *TILC*).

Nel momento in cui iniziamo a porre mente ad un bersaglio sbagliato entriamo in zona rossa. È quello il momento di distogliere la mente, di cavarci l'occhio mentale e buttarlo via (cfr. *Mt 5:29*), immediatamente, in modo *drastico* e risolutivo. Se si tergiversa il rischio è quello di prendere la freccetta rossa per centrare un bersaglio che non ci compete. Desistere? Certo che sì, ma si può fare di più: si può prendere la freccetta verde e puntare su un bersaglio giusto e alternativo. E qui entra in gioco il catalogo dei peccati. Se il peccato è un eccesso, che cosa c'è alla sua base che ancora non è eccessivo? Se il peccato è un mancare il bersaglio, come possiamo mettere più a fuoco il bersaglio e mirare al punto giusto? C'è in ciascun peccato del catalogo un nucleo incorrotto offuscato dal peccato stesso?

[◀Indice](#)

Capitolo 5

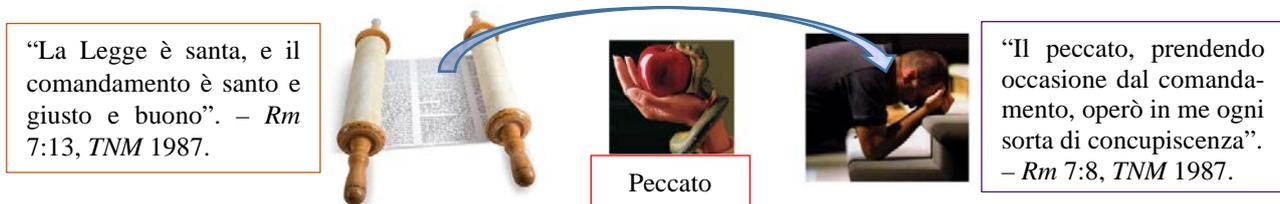
Verso una dinamica inversa

In *Rm 7:7* l'apostolo Paolo domanda retoricamente se la *Toràh* è peccato e risponde subito lui stesso con un deciso no! La domanda e la sua netta risposta anticipano la considerazione che Paolo fa subito dopo ai vv. 7b-14:

“Io non avrei conosciuto il peccato se non per mezzo della legge [= *Toràh*]; poiché non avrei conosciuto la concupiscenza, se la legge non avesse detto: «Non concupire». Ma il peccato, còlta l'occasione, per mezzo del comandamento, produsse in me ogni concupiscenza; perché senza la legge il peccato è morto. Un tempo io vivevo senza legge; ma, venuto il comandamento, il peccato prese vita e io morii; e il comandamento che avrebbe dovuto darmi vita, risultò che mi condannava a morte. Perché il peccato, còlta l'occasione per mezzo del comandamento, mi trasse in inganno e, per mezzo di esso, mi uccise. Così la legge è santa [= *Toràh*], e il comandamento è santo, giusto e buono. Ciò che è buono, diventò dunque per me morte? No di certo! È invece il peccato che mi è diventato morte, perché si rivelasse come peccato, causandomi la morte mediante ciò che è buono; affinché, per mezzo del comandamento, il peccato diventasse estremamente peccante”. - *TILC*.

Tramite la santa *Toràh* di Dio viene stabilito ciò che è peccato e se ne diviene *consapevoli*. Nella spiegazione paolina c'è un punto che qui ci interessa: “I comandamenti, che dovevano indicarmi la via verso la vita, mi procurarono, invece, la pena di morte” (v. 10, *BDG*). Da qui la domanda e risposta al v. 13: “Come si spiega, allora? Come può una cosa buona essere diventata per me causa di morte? La colpa non è della legge, ma del peccato” (*BDG*). Osserviamo dunque questa dinamica: ***il peccato si avvale di una cosa buona per farne sortire una cattiva***.

La domanda ora è: È possibile una dinamica inversa? Possiamo partire da una cosa cattiva per estrapolarne una buona? Nel peccato la dinamica è la seguente:



Se passiamo in rassegna il catalogo dei peccati possiamo notare che ciascuno di essi ha una sua forza attrattiva che fa leva sui nostri istinti che, non dimentichiamolo, sono volti al male perché da “quando Adamo peccò, il peccato entrò in tutta la razza umana” (*Rm 5:12, BDG*). Paolo, parlando da ebreo in modo concreto, spiega in *Rm 7:8* che il peccato coglie l'occasione dal comandamento. In realtà il peccato non è un'entità in grado di cogliere le occasioni. È la *persona*, che ponendo *mente* ai precetti, vede in essi l'allettante possibilità di violarli per fare esperienza del proibito. Nel primo pec-

cato della storia umana è Eva che rimugina dentro di sé sul divieto divino sondando le possibilità che le si aprirebero violandolo; il suo dialogo interiore viene presentato dalla Bibbia in modo concreto dando ai suoi pensieri la forma di un controverso dibattito con un personaggio maligno.

Il punto è questo: ci sono le norme stabilite da Dio e la persona propensa a peccare vede in esse l'occasione di violarle per godere dell'illecito. È il fascino del proibito. Ora, possiamo usare strategicamente questo meccanismo mentale invertendo le valenze? Nel processo peccaminoso si vede in modo perverso l'occasione di peccare nel comandamento, che “è santo” (*Rm 7:13*). Si tratterebbe allora, invertendo i valori, di vedere nel peccato un'occasione buona. Se fosse possibile avremmo questa dinamica inversa:



La possibilità di cogliere il nucleo buono e incontaminato sta nel fatto che ogni peccato è una esagerazione di qualcosa che nel suo stato primario non è ancora corrotta: è l'obiettivo che il peccato manca. Per trovarlo occorre individuare il legame tra le due facce della medaglia. Si prenda, ad esempio, il peccato n. 17 del catalogo: ζήλος (*zèlos*). Questa parola indica lo zelo, l'ardore, la gelosia. Alla base di questo sentimento potremmo dire che c'è il tenere a qualcosa. Fa parte della natura umana l'essere attaccati a qualcosa o a qualcuno. Ciò è, per così dire, la medaglia. L'attaccamento può avere due risvolti. Può essere sano e lodevole, come l'attaccamento ad un amico, al coniuge, a Dio; in tal caso zelo, ardore e gelosia sono vissuti ed espressi in modo sano. Il risvolto della medaglia è l'esagerazione malata: si può diventare talmente possessivi da pretendere l'esclusiva e da non ammettere che altre persone possano avere a cuore le persone a cui ci sentiamo legati. Se poi sotto qualche aspetto particolare quelle persone fanno meglio di noi (proprio come noi, del resto, potremmo far meglio di loro in altri campi), scatta la gelosia-invidia. Il legame tra le due facce della medaglia è l'aver a cuore qualcuno/qualcosa.

Il tratto egoistico appena analizzato è riscontrabile in altri peccati: nell'astio (n. 4), nella critica (n. 5), nell'ingiustizia (n. 6), nella “uccisione” (n. 9), nella contesa (n. 10), nell'ambizione contendente (n. 29) e in altri peccati ancora. Con un'obiettiva autoanalisi si può percepirne la causa. Con l'analisi psicologia si può anche individuare cosa ha prodotto quegli atteggiamenti (forse un abbandono o una paura d'abbandono durante l'infanzia). Le condizioni peccaminose catalogate nell'elenco sono alla fine condizioni di sofferenza e di forte disagio interiore. Sono condizioni malate. Ancor prima che siano espresse in cattive azioni, investono la mente e si manifestano in un modo di pensare malato. La migliore terapia è sempre la realtà.

[<Indice](#)

Capitolo 6

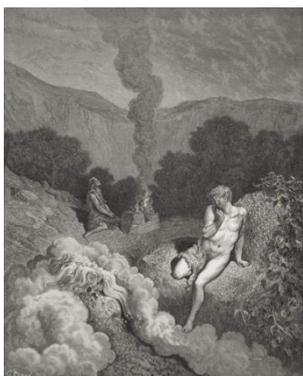
La psicologia del peccato

Dalla vicenda del primo assassinio (n. 9 nel catalogo) della storia possiamo imparare molto sulle implicazioni psicologiche del peccato. Per farlo dobbiamo emendare il testo delle traduzioni e riferirci al testo biblico originale. Useremo in ciò una traduzione che tende un po' al letterale e una libera:

<i>Gn 4:2b-7</i>			
<i>TNM</i>	Testo ebraico	<i>TILC</i>	
2b	Abele diventò pastore, mentre Caino diventò agricoltore.	E fu Abele pastore gregge e Caino lavorante suolo.	Abele divenne pastore di greggi e Caino coltivatore della terra.
3	Un giorno Caino presentò dei prodotti della terra come offerta a Geova .	Yhvh: scritto nel Testo Masoretico in modo da far leggere <i>Adonày</i> , "Signore".	Qualche tempo dopo, Caino portò come offerta al Signore alcuni prodotti della terra.
4a	Abele invece presentò dei primogeniti del suo gregge, incluso il loro grasso.	← testo conforme →	Abele, a sua volta, portò primogeniti del suo gregge e ne offrì al Signore le parti migliori.
4b	Geova guardò con approvazione Abele e la sua offerta,	Solo "guardò". Yhvh è scritto in modo che si legga <i>Adonày</i> .	Il Signore guardò con favore Abele e la sua offerta,
5a	ma non guardò con alcuna approvazione Caino e la sua offerta.	Solo "non guardò".	Ma non prestò attenzione a Caino e alla sua offerta.
5b	Perciò Caino si infuriò e si sentì avvilito.	A Caino molto e cadde faccia di lui.	Caino si irritò e rimase col volto abbattuto.
6	Allora Geova disse a Caino: "Perché sei così arrabbiato e avvilito?"	"Perché arse a te e perché cadde faccia di te?". Yhvh è scritto in modo che si legga <i>Adonày</i> .	Il Signore disse: «Perché ti sei abbattuto? Perché sei tanto scuro in volto?»
7a	Se cambi atteggiamento e agisci bene, non otterrai di nuovo la mia approvazione?	"Forse non, se fai bene, sollevare?"	Se agisci bene il tuo volto tornerà sereno,
7b	Ma se non cambi atteggiamento, il peccato è in agguato davanti alla porta, ansioso di prendere il sopravvento su di te.	"E se non fai bene alla porta peccato accovacciato e verso te desiderio di lui"	se no, il peccato, che sta accovacciato alla tua porta, vorrà avere il sopravvento su di te.
7c	E tu, riuscirai a dominarlo?".	"E tu dominerai esso?".	Ma tu devi dominarlo».

Un punto importante lo rinvenivano ai vv. 4b e 5a: le due traduzioni proposte sono interpretative. Il testo biblico dice semplicemente che Dio "guardo" il sacrificio animale offerto da Abele e "non guardò" quello vegetale offerto da Caino. Giovanni Diodati tradusse: "Riguardò ad Abele ed alla sua offerta. Ma non riguardò a Caino, né alla sua offerta"; la *ND* mantiene il verbo "riguardare": "Riguardò Abele e la sua offerta, ma non riguardò Caino e la sua offerta", verbo usato anche da *Con*. Tale verbo indica qui il "guardare con attenzione", anche se il suo significato comune è "guardare di nuovo" (cfr. Vocabolario Treccani). Potremmo tradurre: "Guardò ad Abele ed alla sua offerta, ma non guardò a Caino né alla sua offerta". L'autore della *Lettera agli ebrei* commenta così: "Per fede Abele offrì a Dio un sacrificio più eccellente di quello di Caino; per mezzo di essa gli fu resa testimonianza che egli era giusto, quando Dio attestò di gradire le sue offerte" (*Eb* 11:4). Alcuni esegeti sostengono che il gradimento di Dio fosse dovuto al fatto che l'offerta di Abele era animale.

D'altra parte, tuttavia, ciascuno dei due fratelli offrì da ciò che aveva: Abele era un pastore e Caino



un contadino (cfr. il v. 2b con i vv. 3,4a). Secondo l'ispirato omileta di *Eb* la cosa determinante fu la fede. Dio, che legge nella mente (il cuore biblico - *ISam* 16:7; *Sl* 139:1-6), conosceva la sincerità o meno dei due offerenti. In ogni caso, come Dio manifestasse la sua approvazione e la sua disapprovazione non è dato di sapere. Il pittore e incisore francese Gustave Doré (1832 – 1883) ne rese l'idea nella sua incisione del 1866 attraverso il fumo dei sacrifici (immagine). Un indizio psicologico lo troviamo al v. 5b:

“Caino si irritò e rimase col volto abbattuto” (*TILC*); forse egli vide la gioia con cui il fratello manifestava la sua fede sacrificando a Dio e, consapevole della propria insincerità, ne fu geloso e invidioso. Questa diagnosi pare suffragata da *IGv* 3:12: “Non come Caino, che era dal maligno, e uccise il proprio fratello. Perché l'uccise? Perché le sue opere erano malvagie e quelle di suo fratello erano giuste”. Il volto abbattuto di Caino – sintomo del suo malessere interiore – gli viene appunto fatto notare da Dio che gli dice: “Perché ti sei abbattuto? Perché sei tanto scuro in volto?” (v. 6, *TILC*). Il punto per noi importante è al v. 7c. Dopo avergli spiegato che se non avesse agito bene avrebbe rischiato di spalancare la porta al peccato (v. 7b), Dio domanda a Caino: “E tu, riuscirai a dominarlo?” (*TNM*). È questa la traduzione giusta.

Da tutto il brano di *Gn* 4:2b-7 ricaviamo *la psicologia del peccato*. Possiamo illustrarla così:



Spesso il disagio interiore con conseguente rimuginio viene suscitato dalla tacita e inconsapevole domanda: “Ma perché, perché, sei così diverso/diversa da *me*?”. Per i veri credenti il termine di paragone dovrebbe essere Yeshùa; Paolo esorta: “Abbiate lo stesso modo di pensare di Cristo Gesù” (*Flp* 2:5, *TNM*). Il nostro stesso caro Salvatore porse questo dolce invito: “Imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore” (*Mt* 11:29). La nostra natura umana, però, può farci credere essere conformi al modello senza che lo siamo davvero. Se ce ne discostiamo molto e ne siamo consapevoli, cadiamo nell'ipocrisia (peccato n. 3 del catalogo), il che apre la strada all'inganno (n. 2), all'ingiustizia (n. 6) e perfino alla malvagità (n. 1 e n. 7). Se nel paragone con gli altri notiamo in loro

qualità superiori, potremmo tendere a criticarne altri aspetti, cadendo nella maldicenza (n. 5) e finanche nella calunnia (n. 26); se pensiamo di meritare più di loro, potremmo diventare ambiziosi (n. 29) e superbi (n. 31). Nel tentativo di apparire perfetti potremmo diventare ipercritici su alcune

“Non ti stimare saggio da te stesso; temi il Signore e allontanati dal male”.
- *Pr* 3:7.

“Siate onesti nel concetto che avete di voi stessi”. - *Rm* 12:3, *BDG*.

carenze di nostri confratelli e nostre consorelle che per altro sono esemplari. Così, se siamo istruiti potremmo criticare la scarsa cultura di chi magari è molto amorevole; se siamo precisi fino alla pignoleria, potremmo disapprovare chi non lo è, anche se è

un modello di vita. In questi casi vale il detto di *Ec* 7:16: “Non essere troppo giusto, e non farti troppo saggio: perché vorresti rovinarti?”.

A ben vedere, in ogni peccato della lista possiamo rintracciare una magagna personale dietro cui si potrebbe celare una passata sofferenza, forse subita nell’infanzia, oppure un esempio genitoriale (o da parte di persone ritenute autorevoli) negativo ricevuto da piccoli. Forse l’invidia e la gelosia (n. 4) risalgono ad un senso di inferiorità infantile. Chissà se la malevola ingiustizia (n. 6) sia una reazione a ingiustizie subite da bambini? E così via. In una certa misura è possibile un’autoanalisi. Di fronte ad uno dei peccati della lista ci si può domandare: Quando mi sento o agisco così? Quando fu la prima volta? Che cosa lo scatenò? E oggi, cosa lo scatena? Tuttavia, la parola chiave è proprio “oggi”. “Quand’ero bambino,” - scrive Paolo - “parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino, ma quando sono diventato uomo, anche i miei pensieri sono cresciuti e ho smesso quelle cose tipiche dei bambini”; poi però aggiunge: “Questo esempio vale per noi credenti: adesso possiamo vedere e capire soltanto molto poco di Dio, come se guardassimo in uno specchio appannato ... Ora tutto quello che conosciamo è confuso e annebbiato, ma allora vedremo tutto chiaramente, proprio come il Signore vede nel mio cuore in questo momento” (*ICor* 13:11,12 *BDG*). Indagare e scoprire come e perché certe magagne interiori si siano radicate durante l’infanzia non risolve definitivamente il problema di fondo, il quale è comune a tutta l’umanità. Lo riconobbe il salmista: “Venni alla luce nella colpa, sono peccatore dal momento in cui mia madre mi concepì” (*Sl* 51:5, *TNM*, nota in calce).

La natura umana è peccaminosa, siamo peccatori dalla nascita. Per dirla nuovamente con Paolo:

“Io non capisco me stesso; da una parte desidero davvero fare ciò che è giusto, ma poi non ci riesco. Faccio, invece, ciò che non voglio fare, le cose che odio. So benissimo che quello che faccio è sbagliato, e la mia coscienza in subbuglio è la prova ... non sono più io che agisco, ma il peccato che è dentro di me. Infatti, io so che in me, vale a dire nel mio corpo, non c’è niente di buono; perché è vero che ho la volontà di fare del bene, ma mi manca la forza di compierlo. Perché il bene che voglio non lo faccio, mentre ecco che io faccio proprio il male che non voglio! Quindi, se faccio ciò che non voglio, non sono più io che agisco, ma il peccato, che mi tiene ancora nella sua morsa! Si ripete allora questa contraddizione: quando voglio fare ciò che è giusto, inevitabilmente finisco per fare ciò che è sbagliato. Per quanto riguarda la mia nuova natura spirituale, amo fare la volontà di Dio, ma c’è qualcos’altro radicato dentro di me, nella mia vecchia natura peccaminosa, qualcosa che è in lotta contro ciò che la mia mente approva, e

mi rende schiavo del peccato che è ancora in me. Nel mio intimo voglio essere il servo ubbidiente di Dio, invece mi trovo sempre schiavo del peccato. Vedete qual è la situazione: la nuova vita mi spinge a fare il bene, ma la vecchia natura, che è ancora in me, ama peccare”. - *Rm 7:15-23, BDG.*

Dopo aver esclamato: “Povero me!”, l’apostolo pone una domanda: “Chi mi libererà dalla schiavitù di questo corpo, che mi porta alla morte?”, e rispondendo commenta ai vv. 24 e 35: “Ma sia ringraziato Dio! Tutto è stato compiuto da Gesù Cristo, nostro Signore. È stato lui a liberarmi!”⁵.

La natura umana peccaminosa che ci fa tendere al peccato viene biblicamente spiegata, ma ciò non ci esenta del tutto da una nostra personale responsabilità. È sempre Paolo a dire: “Non prestatevi come strumenti del male al servizio del peccato! Offritevi invece a Dio, come persone nuove, risorte dalla morte alla nuova vita, date voi stessi come strumenti di bene, che egli possa usare per i suoi buoni scopi!”. - *Rm 6:13, BDG.*

Nella lezione che apprendiamo dalla vicenda di Caino c’è una soluzione di carattere psicologico: “Se cambi atteggiamento e agisci bene, non otterrai di nuovo la mia approvazione? Ma se non cambi atteggiamento, il peccato è in agguato davanti alla porta, ansioso di prendere il sopravvento su di te. E tu, riuscirai a dominarlo?” (*Gn 4:7, TNM*). C’è un momento in cui il peccato diventa ingovernabile. Per non giungere a quella soglia occorre

cambiare atteggiamento. E ciò avviene nella nostra mente, nel nostro modo di pensare.



cambiare atteggiamento. E ciò avviene nella nostra mente, nel nostro modo di pensare.

La condizione peccaminosa è una condizione malata che ha il suo germe nella mente. La terapia migliore rimane la realtà. Tenendo presente la realtà oggettiva delle cose, che cosa possiamo fare nel nostro processo mentale per neutralizzare l’impulso al peccato? Possiamo utilizzare la dinamica inversa.

[<Indice](#)

⁵ “Egli è stato trafitto a causa delle nostre trasgressioni, stroncato a causa delle nostre iniquità; il castigo, per cui abbiamo pace, è caduto su di lui” (*Is 53:5*). “È stato dato a causa delle nostre offese” (*Rm 4:25*). “Infatti, come per la disubbidienza di un solo uomo i molti sono stati resi peccatori, così anche per l’ubbidienza di uno solo, i molti saranno costituiti giusti” (*Rm 5:19*). – Cfr. *Mt 20:28*.

Capitolo 7

Interiorità e spiritualità

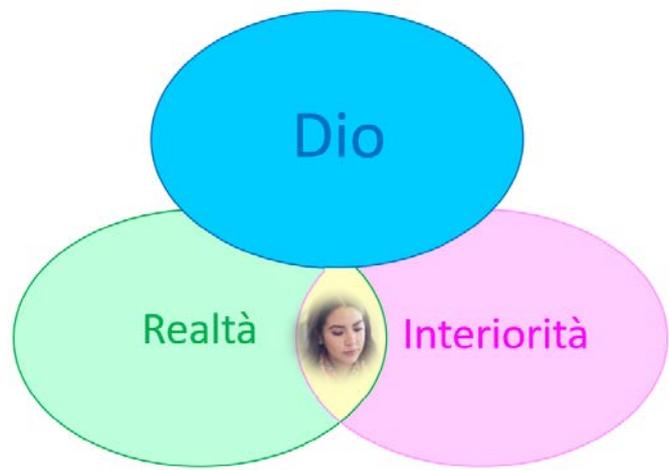
Che cos'è l'interiorità, e dove si trova? Ha un suo luogo, un suo spazio? È forse una dimensione della vita che certe persone vivono in un loro modo particolare e che altri non sperimentano? Se prendessimo in considerazione il suo contrario, che è "esteriorità", potremmo pensare a quelle persone che puntano tutto sull'apparire. L'interiorità, per sua natura, non appare. L'interiorità non viene esibita; a volte può essere condivisa. L'interiorità può trasparire. Possiamo percepirla in altri quando incontriamo una persona che ci colpisce e, per certi versi, ci affascina per ciò che dice; sentiamo allora che le sue parole sono diverse perché scaturiscono da una fonte diversa e si alimentano in un "luogo" profondo, non seguendo le consuete logiche del comune pensare della gente. Yeshùà doveva essere così. La gente rimaneva "sorpresa da ciò che diceva" (*Mr 1:22, BDG*). Le guardie del tempio che erano state mandate per arrestarlo, ritornarono a mani vuote dai capi sacerdoti e dai farisei. «Perché non lo avete portato qui?» chiesero quelli. Le guardie si strinsero nelle spalle: «Dice cose talmente straordinarie! Non avevamo mai sentito nessuno parlare come lui ...». – *Gv 7:5,46, BDG*.

Le persone con una profonda interiorità vivono in due dimensioni: quella della realtà quotidiana e quella del loro intimo più segreto. Le persone con una profonda spiritualità vivono in tre dimensioni: quella della realtà, quella della loro interiorità e quella del loro personale rapporto con Dio.

Molte persone tengono conto solo della realtà quotidiana: sono i materialisti; altre vivono secondo una realtà che percepiscono in modo distorto: sono coloro che hanno disagi psicologici.

Quando incontriamo una persona di cui percepiamo l'interiorità, si crea giocoforza un confronto. Se noi pure coltiviamo questa dimensione della vita, la riconosciamo; se la dimensione interiore ci è estranea, o ci sembra strana oppure ci incuriosisce e forse ci ammalia.

Come descrivere l'interiorità? Le parole sembrano mancarci. Un'immagine può supplire laddove il linguaggio non arriva. Come possiamo immaginarla? L'interiorità non è statica; è carica di suggestioni, di emozioni, di continue scoperte, di meraviglia. Possiamo allora raffigurarla con un'immagine come quella in copertina. Oppure, con quale delle seguenti o di altre?





Possiamo raffigurare l'interiorità come un pozzo profondo? Come il Pozzo di San Patrizio? Come una grotta? Forse come un abisso? Ad alcuni farebbe paura. Ed è proprio la paura che potrebbe esserci suscitata da una persona di cui avvertiamo l'interiorità. Andare in profondità per percorrere il sentiero che conduce alla scoperta del nostro intimo suscita timore e perfino paura. Ma non è un paradosso? Le persone che sanno esprimere una ricca vita interiore ci attraggono, però siamo presi da paura al solo pensiero di varcare anche noi la soglia che conduce all'interno di noi stessi.



una grotta? Forse come un abisso? Ad alcuni farebbe paura. Ed è proprio la paura che potrebbe esserci suscitata da una persona di cui avvertiamo l'interiorità. Andare in profondità per percorrere il sentiero che conduce alla scoperta del nostro intimo suscita timore e perfino paura. Ma non è un paradosso? Le persone che sanno esprimere una ricca vita interiore ci attraggono, però siamo presi da paura al solo pensiero di varcare anche noi la soglia che conduce all'interno di noi stessi.

Qualsiasi immagine possiamo evocare per raffigurare l'interiorità, non si deve incorrere nell'errore di ritenerla separata da noi. La parola stessa, *interiorità*, indica qualcosa d'interno a noi stessi. Ma non si tratta neppure di qualcosa d'interno eppure a sé stante, quasi fosse un organo immateriale del corpo. Così prega il salmista: "Mettimi alla prova, o Signore, e fai esperienza di me, passa al crogiuolo le mie reni⁶ e il mio cuore⁷" (*Sl 26:2, Con*). Che tradotto in moderno occidentale vuol dire: "Mettimi alla prova, conoscimi, raffina la mia coscienza e la mia mente". Coscienza e mente sono immateriali, ma ci appartengono e sono la nostra più intima essenza.



Né tantomeno l'interiorità va contrapposta alla realtà esteriore. Specialmente in ambito religioso si assumono atteggiamenti di facciata che sono separati e lontani dalla vita concreta. Vale qui l'ammonizione di Yeshù che riferendosi a scribi e farisei disse: "Quanto vi dicono, fatelo e osserva-

⁶ Nell'antropologia biblica le reni erano ritenute sede della coscienza.

⁷ Nell'antropologia biblica il cuore era ritenuto sede dei pensieri, della mente.

telo, ma non fate secondo le loro opere, perché dicono e non fanno”. - *Mt 23:3, CEI*.

L'interiorità non va poi confusa con il subcosciente. L'interiorità appartiene alla consapevolezza.

Può un miscredente, un incredulo o un agnostico accedere alla sua interiorità? Chiunque può accedervi. La differenza con un credente sta nell'autentica spiritualità. Il massimo esempio di spiritualità biblica ci è dato ancora una volta da Yeshù, che si ritirava “tutto solo su un monte a pregare” (*Mt 14:23, TNM*), trascorrendovi a volte “l'intera notte pregando Dio” (*Lc 6:12, TNM*). Per accedere alla sua interiorità spirituale al cospetto di Dio, Yeshù si alzava a volte “mentre era ancora notte” e usciva per recarsi “in un luogo deserto”, “e là pregava”. - *Mr 1:35*.



La nostra personale interiorità ci rende unici. È lì che scopriamo ciò che davvero siamo, che scopriamo i nostri timori e le nostre frustrazioni ma anche le nostre aspirazioni. Lì, la persona sola con se stessa sente che non ha senso barare.

Come vi si accede? Iniziando a fare silenzio, mettendo a tacere il continuo dialogo interiore che ci accompagna costantemente a nostra insaputa, per poi iniziare a pensare con calma. Un testo edificante (una poesia, una pagina di sapiente letteratura, un testo biblico) può essere d'aiuto.

I momenti di interiorità spirituale diventano sacri quando si fanno preghiera. Entrando dentro di sé si sale su un monte, si accede ad un'oasi, ad un luogo segreto che sappiamo solo nostro. Non sono momenti fini a se stessi. Sono momenti di autenticità che arricchiscono la vita e le danno senso. Per la persona che ha fede l'interiorità è il luogo in cui riscopre che non è sola. La vita del credente “è nascosta con Cristo in Dio”. - *Col 3:3*.

L'interiorità è un luogo silenzioso, dentro di noi, in cui ci raccogliamo e assaporiamo le cose preziose della nostra vita. È luogo segreto in cui lasciamo affiorare le nostre fragilità, senza vergogna e senza nascondimenti. È terra d'onestà con noi stessi, terra solo nostra in cui non possono attecchire fingimenti e ipocrisie. È terreno etico per eccellenza, luogo in cui si rinasce ogni volta, in cui si matura, in cui ci si ritempra per poi riprendere il cammino della vita. Luogo in cui siamo invitati a riposarci.



“Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi” (*Pr 4:23, TILC*). Questa verità biblica è anche una verità psicologica. Potremmo dire: come dentro, così fuori. E vale anche al contrario: come fuori, così dentro. L'espressione del volto è sintomatica dello stato d'animo e dei sentimenti di una persona. Lo sapevano già gli ebrei biblici che così pregavano: “Rialzaci, Dio dell'universo, mo-

stra sereno il tuo volto e noi saremo salvi” (*Sl 80:7, TILC*), “Non nascondermi il tuo volto ... sei tu il mio aiuto. Non respingermi, non abbandonarmi, mio Dio, mio Salvatore”. - *Sl 27:9, TILC*.

In virtù della psicosomatica, esprimiamo ciò che sentiamo dentro ma possiamo anche sentire dentro atteggiandoci in un certo modo. Possiamo sperimentarlo facilmente: basta mettersi allo specchio e sorriderci per sentirsi subito diversi. È alla psicosomatica che si richiama Dio nel suo colloquio con Caino: “Il Signore disse: «Perché ti sei abbattuto? Perché sei tanto scuro in volto? Se agisci bene il tuo volto tornerà sereno»”. – *Gn 4:6,7, TILC*.

Nei momenti interiori è quindi importante tenere a mente che ‘la vita dipende da come si pensa’ (*Pr 4:23*). Gli psicologi del profondo sanno da tempo che le immagini mentali hanno molta efficacia perché producono azioni in cui vengono replicate. Le vittorie interiori precedono quelle esterne. Prima di poter fare occorre essere. Quando si cerca di fare le cose giuste e non si ottengono risultati è perché qualcosa non va dentro, all’interno, nell’interiorità. È qui che bisogna agire. Se però si formulano pensieri giusti con dei retropensieri sbagliati, il successo è compromesso. È come nelle azioni: trattare bene qualcuno con una benevolenza di facciata è una finta solidarietà che potrebbe perfino nascondere il disprezzo.

La piena realizzazione di sé è il risultato della piena sintonia tra l’interno e l’esterno della nostra vita. E l’interiorità ha la precedenza, perché ‘la nostra vita dipende da come pensiamo’ (*Pr 4:23*). “*Vigila*” – dunque – “sui tuoi pensieri” (*Ibidem*). Vigilare sui nostri pensieri vuol dire saper discernere le voci dissonanti nel nostro continuo e quasi inconsapevole dialogo interiore. Si dice che è impossibile non pensare, e in effetti sperimentiamo che è così quando ci imponiamo di non pensare: riusciamo a durare davvero molto poco, pochissimo, e non siamo neppure sicuri di esserci riusciti. Una cosa però possiamo fare: se non riusciamo a far tacere l’ininterrotto e confusionario dialogo interiore di sottofondo, possiamo diventarne consapevoli. Nei momenti in cui ci dedichiamo alla nostra interiorità, possiamo fermare il nastro, divenirne consapevoli e domandarci cosa ci stiamo dicendo; e se qualche pensiero è dissonante possiamo correggerlo. Parafrasando *Gn 4:6,7*, possiamo dirci: Perché rattristarmi? Perché oscurarmi? Se penso bene tornerà il sereno. I pensieri assonanti, quelli belli e gioiosi, vanno invece semplicemente goduti, dandogli spago.

Dentro di noi è custodito un cielo nascosto, un cielo segreto. I filosofi lo hanno ponderato, gli scrittori lo hanno descritto, i poeti lo hanno cantato, i teologi lo hanno scrutato, le persone di fede lo hanno contemplato, gli psicologi del profondo lo hanno decifrato. Noi possiamo viverlo. E alla presenza di Dio possiamo riconoscere ciò che ci accade dentro.



[<Indice](#)

Capitolo 8

Il corretto modo di pensare

Da una parte la nostra condizione peccaminosa codificata nel catalogo dei peccati, dall'altra la condizione approvata da Dio. Nel mezzo la nostra interiorità, in cui si svolge la battaglia realisticamente descritta dall'apostolo Paolo:

“Il bene che voglio non lo faccio, mentre ecco che io faccio proprio il male che non voglio! Quindi, se faccio ciò che non voglio, non sono più io che agisco, ma il peccato, che mi tiene ancora nella sua morsa! Si ripete allora questa contraddizione: quando voglio fare ciò che è giusto, inevitabilmente finisco per fare ciò che è sbagliato. Per quanto riguarda la mia nuova natura spirituale, amo fare la volontà di Dio, ma c'è qualcos'altro radicato dentro di me, nella mia vecchia natura peccaminosa, qualcosa che è in lotta contro ciò che la mia mente approva, e mi rende schiavo del peccato che è ancora in me. Nel mio intimo voglio essere il servo ubbidiente di Dio, invece mi trovo sempre schiavo del peccato. Vedete qual è la situazione: la nuova vita mi spinge a fare il bene, ma la vecchia natura, che è ancora in me, ama peccare”. – *Rm 7:19-23, BDG.*



Paolo conclude: “Me infelice!”, poi si domanda: “Chi mi libererà?”, e infine esulta: “Rendo grazie a Dio che mi libera per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore” (vv. 24, 25, *TILC*). Subito dopo spiega:

“Ora dunque non c'è più nessuna condanna per quelli che sono uniti a Cristo Gesù. Perché la legge dello Spirito, che dà la vita per mezzo di Cristo Gesù, mi ha liberato dalla legge del peccato e della morte. Per togliere il peccato, Dio ha mandato suo Figlio in una condizione simile alla nostra di uomini peccatori, e ha condannato il peccato. In questo modo Dio ha compiuto quel che la legge di Mosè non poteva ottenere, a causa della debolezza umana; e noi ora possiamo adempiere quel che la Legge [= *Toràh*] comanda, e lo possiamo perché non viviamo più nella debolezza, ma siamo fortificati dallo Spirito. Quelli che si lasciano guidare dallo Spirito si preoccupano di quel che vuole lo Spirito. Quelli che si lasciano guidare dalla propria debolezza cercano di soddisfare il loro egoismo. Seguire l'istinto egoistico conduce alla morte, seguire lo Spirito conduce alla vita e alla pace. Perché quelli che seguono le inclinazioni dell'egoismo sono nemici di Dio, non si sottomettono alla legge di Dio: non ne sono capaci. Essi non possono piacere a Dio, perché vivono secondo il proprio egoismo. Voi, però, non vivete così: vi lasciate guidare dallo Spirito, perché lo Spirito di Dio abita in voi”. – *Rm 8:1-9, TILC.*

Il santo spirito di Dio non opera magie nei credenti, non li rende buoni e perfetti d'incanto. Se così fosse, sarebbero violate le facoltà di scelta e i credenti sarebbero una specie di automi. In *Gal 5:25* Paolo fa questa considerazione: “Se viviamo secondo lo spirito, dobbiamo anche continuare a camminare secondo lo spirito” (*TNM*). Lo spirito divino è di grandissimo aiuto, ma poi ai credenti è richiesto di camminare con le proprie gambe. La santa energia di Dio, il suo spirito, può essere chiesto, e Yeshù esortò a farlo: “Continuate a chiedere e vi sarà dato, continuate a cercare e troverete, continuate a bussare e vi sarà aperto, perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova, e a chi bussa

sarà aperto. In effetti, quale padre fra voi, se il figlio chiedesse un pesce, invece di un pesce gli darebbe un serpente? E se il figlio chiedesse un uovo, gli darebbe forse uno scorpione? Se dunque voi, pur essendo malvagi, sapete dare doni buoni ai vostri figli, quanto più il Padre che è in cielo darà spirito santo a quelli che glielo chiedono!”. – *Lc 11:9-13, TNM*.

Premesso dunque che possiamo ottenere forza dall’Alto e che spetta a noi lasciarci guidare dallo spirito divino, è comunque richiesto il nostro impegno personale nella battaglia interiore tra il desiderio di fare il bene e la tendenza a fare il male. E il campo di battaglia è nella nostra mente.

La soluzione sta nel cambio di mentalità, che nella Bibbia è chiamato *metànoia* (μετάνοια). Questa parola è affascinante già nella sua etimologia: è composta dalla preposizione *metà* (μετά), “dopo/oltre”, e dal verbo *noèo* (νοέω), “intendere, pensare”. Il vocabolo indica l’andare oltre il consueto modo di pensare. Il Vocabolario Treccani ne dà questa definizione: “Profondo mutamento nel modo di pensare, di sentire, di giudicare le cose”.

La chiave sta sempre nel modo di pensare. “Allora sapete già che cosa dovete fare: sbarazzatevi della vostra vecchia natura che si corrompe e segue solo le passioni che ingannano, sbarazzatevi come di un vestito vecchio! Ora tutte le vostre inclinazioni e *i vostri pensieri* devono migliorare continuamente [“essere *rinnovati nella forza che fa operare la vostra mente*”, *TNM*]. - *Ef 4:22,23, BDG*.

La chiave sta nel modo di pensare corretto. Ma sia chiaro che il contesto è quello descritto da Yeshù: “Se qualcuno vuole seguirmi, smetta di pensare a se stesso, *prenda la sua croce* e mi segua” (*Mt 16:24, BDG*); “Chi non prende *la sua croce* e non mi segue, non è degno di appartenermi” (*Mt 10:38, BDG*). Ciascuno ha “la sua croce”. Ai suoi Yeshù non promette una vita priva di tribolazioni, tutt’altro. La lotta interiore per non peccare e far prevalere il bene fa parte della “croce” che ciascuno deve portare. “Ma se uno è assalito dalle tentazioni, non deve dire: «È Dio che mi tenta»: perché Dio non può essere tentato dal male ed egli non tenta nessuno. In realtà ognuno è tentato dal proprio desiderio cattivo, che prima lo attira e poi lo prende in trappola. Questo desiderio fa nascere il peccato” (*Gc 1:13-15, TILC*). *TNM* traduce “quando affronta una prova”, dando per scontato che le prove ci siano, il che è più conforme al testo biblico che ha “nessuno provato”, reso molto bene da *CEI*: “Nessuno, quando è tentato”. Le prove vanno messe in conto: avvengono. Nessuno è esentato dal portare la propria croce.

Giacomo espone benissimo la psicologia del peccato; come abbiamo già esaminato, il germe del peccato si forma nella mente attraverso un “desiderio cattivo”. E ritorniamo così al modo di pensare.

[<Indice](#)

Capitolo 9

La dinamica inversa

Il modo più efficace per indirizzare correttamente il pensiero – e, conseguentemente, le azioni – nelle fasi critiche è attraverso la dinamica inversa. Questa consiste essenzialmente nell’andare controcorrente e dire no, decisamente No. Nel primo peccato della storia troviamo, analizzandolo, la psicologia del peccato così ben descritta da Giacomo, che il geniale redattore di *Genesi* presenta in modo concreto secondo il modo espressivo ebraico, trasformando il colloquio interiore di Eva in un colloquio tra lei e un serpente⁸:

IL PRIMO PECCATO DELLA STORIA	
DESCRIZIONE CONCRETA	PSICOLOGIA DEL PECCATO
“Il serpente disse alla donna: «Voi non morrete affatto; ma Dio sa che nel giorno che ne mangerete, gli occhi vostri si apriranno, e sarete come Dio, conoscendo il bene e il male»”. – <i>Gn 3:4,5, ND</i> .	“Ciascuno è provato essendo attirato e adescato dal proprio desiderio”. - <i>Gc 1:14, TNM 1987</i> .
“E la donna vide che l'albero era buono da mangiare, che era piacevole agli occhi e che l'albero era desiderabile per rendere uno intelligente”. - <i>Gn 3:6a, ND</i> .	“Quindi il desiderio, quando è divenuto fertile ...”. - <i>Gc 1:15a, TNM 1987</i> .
“Ed ella prese del suo frutto, ne mangiò”. - <i>Gn 3:6b, ND</i> .	“...partorisce il peccato”. - <i>Gc 1:15b, TNM 1987</i> .

Quando Paolo dice: “Il bene che voglio, non lo faccio; ma il male che non voglio, quello faccio” (*Rm 7:19*), non è propriamente di sé che parla, ma della persona in generale. In più, egli non sta affatto descrivendo l’inevitabile né tantomeno arrendendosi, perché in *Ef 4:22,23* esorta calorosamente ad abbandonare la vecchia condotta corrotta e i desideri ingannatori.

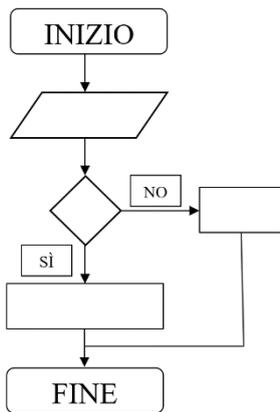
Le tremende suggestioni vissute da Yeshù si dissolsero allorché egli oppose un deciso e categorico no. Nel suo perentorio “vattene, satana!” troviamo una preziosa indicazione del *modo* in cui dire no: va detto a se stessi con grande forza e decisione, come parlando – finanche con cattiveria⁹ – ad un tentatore. Poi subentra la pace: “Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli si avvicinarono a lui e lo servivano”. - *Mt 4:10,11*.

Nei diagrammi di flusso della nostra mente i no hanno un valore determinante. Con diagramma di flusso viene intesa in informatica la rappresentazione grafica delle operazioni da eseguire per l’esecu-

⁸ In seguito, a tale figura venne dato l’appellativo di “oppositore” (*satàn*, in ebraico) e di “calunniatore” (*diàbolos*, in greco): “Il serpente antico, che è chiamato diavolo e Satana, il seduttore” (*Ap 12:9*). Nelle micidiali suggestioni subite da Yeshù dopo il suo battesimo viene definito “il tentatore” (*o peiràzon*, in greco). - *Mt 4:3*.

⁹ Anche in ciò c’è una dinamica inversa. I principi di non rendete a nessuno male per male e di vincere il male con il bene (*Rm 12:17,21*) valgono nei confronti degli altri (cfr. *Lc 6:27*), ma quando il nemico siamo noi va trattato duramente: “Tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù”. - *ICor 9:27*.

zione di un programma. Nei diagrammi di flusso ciascun singolo passo è visualizzato tramite una

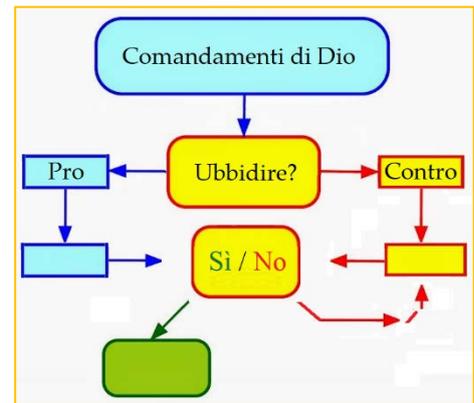


serie di simboli grafici standard. Il blocco di controllo è raffigurato da un rombo che rappresenta la scelta tra due possibilità; nel flusso ci si trova davanti alla verifica di un fatto: è vero o è falso? È sì oppure no? È 1 oppure 0? (Il linguaggio informatico è fatto solo di bit ed è possibile associare al vero il valore 1 ed al falso il valore 0).



Imparentata con il diagramma di flusso è la mappa concettuale, sua antenata, nella quale sono descritte le relazioni che collegano i concetti tra loro; è molto utile nell'apprendimento.

Una sua evoluzione è la mappa mentale, che è pratica, adatta e valida per avere una panoramica delle situazioni così da valutarle per operare scelte corrette.



Il Sì e il No corrispondono nell'informatica ad 1 e a 0. Lo zero è un numero e lo zero in matematica è indispensabile: senza di esso non sarebbe possibile la matematica. Ma concentriamoci sul No. Il No ha valenza negativa, ma può assumere valenza

positiva. Nel raccolto del primo peccato della storia umana positivo e negativo si alternano. "Positivamente morirai" garantisce Dio al primo uomo, se avesse preso del frutto proibito. Il maligno ribalda la situazione e garantisce a sua volta ad Eva: "Positivamente non morirete". - Gn 2:17;3:4, TNM 1987.

Lo svolgimento della storia umana inizia con un No di Dio e degenera nel peccato con il Sì di Eva.

"Il vostro 'sì' significhi sì, il vostro 'no' no". - Mt 5:37, TNM; cfr. Gc 5:12.

Nella vita il NO ha una funzione importantissima. Chi la capisce ha compreso quasi del tutto il senso della vita, perché in ogni No della fede è compreso ogni Sì a Dio e ai suoi comandamenti. È la dinamica inversa.

In teoria sembra molto facile dire di no, ma nella realtà è molto difficile se non si ha un pieno dominio di sé. Il No ci mette di fronte alla verità nuda e cruda. Un Sì immaginato è un campanello d'allarme; un deciso No allontana il pericolo. No è mezzo efficace con cui ci svegliamo dalle fantasie con cui il maligno ci suggestiona. Chi non si serve del No, poi se ne pentirà. Chi lo ignora va incontro al disastro. Il No rinforza la personalità e l'individualità, permette alla persona devota di mantenere la sua somiglianza a Dio. Il No è l'anti-sì, l'antagonista cosmico, il nostro *alter ego*, il rovescio della medaglia, la dinamica inversa. Stiamo ovviamente parlando dei no frutto di un pensiero chiaro e ponderato, basato su santi principi. Questi no ci fanno diventare migliori.

A dire no s'impara. I dubbi si diradano presto se abbiamo una chiara scala di valori. Avendola, è facile verificare se una data cosa vi rientra oppure ne è fuori. Il no diventa allora una scelta intelligen-

te. Siccome vi entrano in gioco sentimenti ed emozioni, occorre disciplina per far sì che essi non sopraffacciano la mente e il giudizio. Sentimenti ed emozioni non sono regolati per natura: essi necessitano del giudizio della mente. Se il giudizio non è ponderato, una scelta frettolosa e sbagliata può farsi strada e condurre rapidamente al disastro. Il no lo previene. “C’è una via che sembra buona, ma alla fine conduce alla morte”. - *Pr 16:25, TILC*.

Di fronte alle situazioni che richiedono una scelta e quindi una decisione ci sono solo tre possibilità:

- 1) Lasciar correre le cose senza rifletterci;
- 2) Agire d’impulso e coscientemente, ma senza analizzare la situazione e mandando così la mente in corto circuito;
- 3) Usare il giudizio ponderando bene le cose.

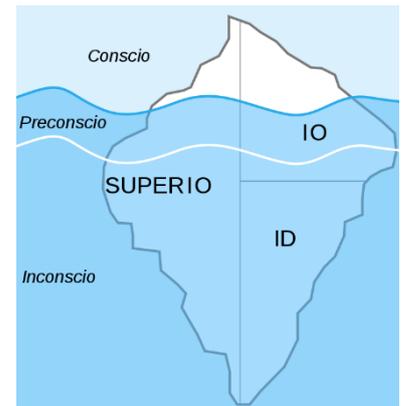
Per evitare la prima via, “dobbiamo attenerci ancora di più alle verità che abbiamo ascoltato, per non correre il rischio di finire fuori dalla strada giusta” (*Eb 2:1, BDG*). Eva scelse la seconda via. Per imboccare la terza via è necessario applicare il principio dell’esortazione di *ITm 4:15*: “Pondera queste cose” (*TNM 1987*). La vita non è una ruota posta su un cavalletto che gira a vuoto su se stessa. La vita è una ruota che percorre strade. “La vita inizia ogni giorno”. – Henry Bern.

Gli antichi greci esortavano: “Conosci te stesso” (*γνώθι σεαυτόν, ghnòthi seautòn*; in latino: *nosce te ipsum*). Questa sollecitazione ha influenzato i più importanti pensatori della cultura occidentale: da Socrate a Platone, da Agostino a Kant. Conoscere se stessi rende di certo possibile la crescita personale e fa ritrovare la fiducia in se stessi, tuttavia nell’antica Grecia quella scritta era prima di tutto *un richiamo a conoscere e riconoscere i propri limiti*. “Conosci te stesso” esortava a prendere coscienza della propria fragilità e della propria imperfezione. Il salmista ammette umilmente di fronte a Dio: “Sono colpevole e lo riconosco, il mio peccato è sempre davanti a me” (*Sl 51:5, TILC*). Tra gli aforismi spesso irriverenti di Brendan Francis Behan, uno contiene una verità psicologica: “Solo dopo aver accettato i nostri limiti siamo in grado di superarli”. Yeshù osò molto di più e si spinse fino alla pretesa della perfezione: “Siate perfetti”, e andò anche molto oltre, aggiungendo: “Come è perfetto il Padre vostro, che è nei cieli” (*Mt 5:48, ND*). In senso biblico la perfezione è intesa come completezza, per cui il comando è di essere completi. Il che equivale a curare ogni parte di se stessi e a rafforzarla; potremmo dire “ogni nostro io”. E quanti ce ne sono di “io” dentro di noi?



Quando diciamo “io” a chi ci riferiamo? Al nostro corpo? Alla nostra mente? Ad un’imprecisata entità dentro di noi? In psicologia l’io indica una struttura psichica organizzata delegata al contatto e ai rapporti con la realtà, sia interna che esterna; è il gestore centrale di tutte le attività psichiche, il quale è inserito nel Sé (la persona nella sua totalità).

Nella psicanalisi freudiana l'Io (o Ego) è la parte cosciente della personalità e ha il compito di mediare tra le due opposte sfere del Super-io (o Super-Ego; il censore che giudica le azioni e i desideri in base a bene/male, giusto/sbagliato, buono/cattivo) e dell'Es (o Id; la sfera, estranea all'Io, dei contenuti psichici rimossi e delle pulsioni contrastanti che premono per il soddisfacimento del piacere e dei bisogni egoistici). - Nell'immagine la struttura dell'apparato psichico secondo Freud: a sinistra la suddivisione in conscio (Io/Ego), preconscious (Super-IO/ Super-Ego) e inconscio (Es/Id); a destra la distinzione tra Es (o Id), Io (o Ego) e Super-IO (o Super-Ego).



Nella psicanalisi junghiana l'Io è considerato un padrone (del sistema psichico) che va spodestato per conferire il suo ruolo al Sé, così che nella nuova identità l'Io si sottomessa come un servo fedele.

Nella psicotesi dello psichiatra Roberto Assagioli l'Io è neutro, è pura coscienza senza contenuti, è un'emanazione del Sé; testimone consapevole di sé stesso, l'Io osserva e gestisce con la volontà ciò di cui è consapevole.

In tutte queste spiegazioni psicologiche è possibile rintracciare molte definizioni bibliche descritte dall'apostolo Paolo e che finora abbiamo trattato. L'apostolo chiamato direttamente da Yeshù parla anche di "uomo interiore", ἔσω ἄνθρωπον (*èso anthpon*), "persona di dentro" (*Rm 7:22*). In *2Cor 4:16* scrive: "Se il nostro uomo esteriore si va disfaccendo, il nostro uomo interiore si rinnova di giorno in giorno". Egli prega di poter "essere potentemente fortificati, mediante lo Spirito suo [di Dio], nell'uomo interiore" (*Ef 3:16*) e in *Ef 4:22-44* riconosce agli efesini: "Avete imparato per quanto concerne la vostra condotta di prima a spogliarvi del vecchio uomo che si corrompe seguendo le passioni ingannatrici; a essere invece rinnovati nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo nuovo che è creato a immagine di Dio nella giustizia e nella santità che procedono dalla verità". Si

"Crea in me un cuore [la mente, per gli occidentali] puro, o Dio, e metti dentro di me uno spirito nuovo, saldo". - *SI 51:10, TNM.*

noti che insieme alle azioni (spogliarsi della vecchia persona che seguiva passioni ingannatrici), Paolo menziona il rinnovamento "nello spirito della vostra mente", "nel modo di pensare" (*TNM*). In *Rm 12:2* esorta: "Siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente".

Per certi versi possiamo dire che in noi convivono quattro persone: la fisica, la mentale, l'emozionale e la spirituale. La persona fisica è quella che Paolo chiama "uomo esteriore si va disfaccendo": può essere alta o bassa, grassa o magra, e così via. Pur differendo fisicamente da un'altra persona, può differire in sé avendo, ad esempio, un'età di 40 anni e gambe da settantenne. La mentale (base della personalità) risente dell'educazione ricevuta e del condizionamento ambientale, pur

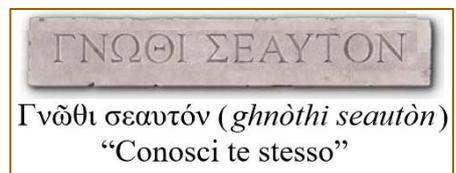
avendo tuttavia le proprie inclinazioni e il proprio quoziente intellettivo. L'emozionale è carica di ambiguità e di contraddizioni; una persona può avere, ad esempio, 50 anni e una personalità emozionale da sedicenne. L'entità spirituale può essere sviluppata, poco sviluppata o perfino del tutto assente; si può anche avere un atteggiamento spirituale verso certe cose ed essere indifferenti o finanche crudeli con chi ci sta accanto.

Ogni persona può avere come dominante una di queste quattro caratteristiche, e non è detto che se ne sia consapevole. La notano però gli altri. Qui a noi interessa l'aspetto spirituale. "Colui che è

“Quelli che vivono secondo la carne rivolgono la mente alle cose della carne, ma quelli che vivono secondo lo spirito alle cose dello spirito”. - *Rm 8:5, TNM.*

spirituale giudica ogni cosa ed egli non è giudicato da alcuno” (*1Cor 2:15, ND*), perché “nessuno è in grado di giudicarlo” (*Ibidem, TILC*). “L'uomo spirituale giudica tutto in modo

spirituale” (*Ibidem, BDG*), anche se stesso. La persona spirituale “*esamina* [ἀνακρίνει (*anakrìnei*)] ogni cosa” (*Ibidem, TNM*), anche se stessa. E lo fa in preghiera: “Scrutami [κρίνον με (*krinòn me*), “esamina me” – *LXX* greca (qui in 25:1)], o Signore” (*Sl 26:2*); “Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore; esaminami, e conosci i miei inquietanti pensieri”. - *Sl 139:23, TNM.*



Paolo confessa: “Per quanto riguarda la mia nuova natura spirituale, amo fare la volontà di Dio, ma c'è qualcos'altro radicato dentro di me, nella mia vecchia natura peccaminosa, qualcosa che è in lotta contro ciò che la mia mente approva”, e conclude: “Povero me!” (*Rm 7:22-24, BDG*). In *Gal 5:17* egli ne dà la spiegazione: “Per istinto, a noi piace fare certe cose che sono proprio il contrario di ciò che lo Spirito Santo c'insegna; e le buone cose che desideriamo fare quando lo Spirito ci guida sono esattamente il contrario dei nostri desideri naturali. Queste due forze dentro di noi sono sempre in lotta fra loro” (*BDG*). Giacomo le chiama ‘passioni che sono in lotta dentro di noi’. – *Gc 4:1, BDG.*

Ora, che cosa è davvero importante, **che cosa realmente rappresenta la persona spirituale? Non c'è dubbio che siano le sue forze positive**, non quelle negative. Quanto a quest'ultime, Paolo faceva così: “Io corro dritto al traguardo, mettendocela tutta; lotto come un pugile che vuol vincere e non tira colpi a vuoto; mi sottopongo a dei sacrifici come un atleta e tengo il mio corpo a disciplina” (*1Cor 9:26,26, BDG*). Allo stesso modo, dobbiamo sempre avere più disprezzo per le nostre debolezze ma sempre più rispetto per i nostri punti di forza. Diversamente, si è morti pur essendo vivi. – *Ap 3:1.*

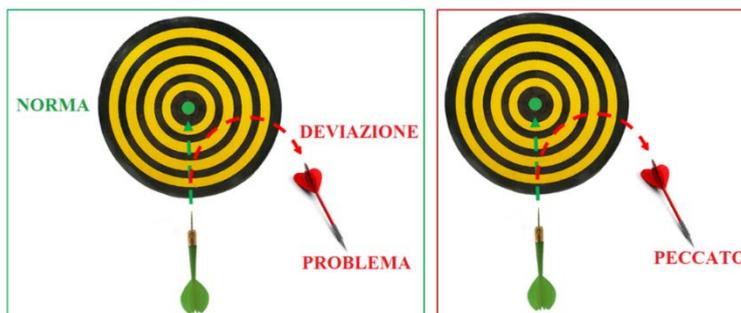
Valorizzando le nostre forse interiori positive, possiamo incrementarle seguendo l'esempio di Paolo: “Non voglio dire di essere già arrivato alla perfezione e di aver già ottenuto il premio, ma continuo la mia corsa per tentare di afferrarlo ... non credo davvero d'aver già conquistato il mio premio, ma io sto impegnandomi con tutte le mie forze per questo: dimenticare tutto il passato per slanciarmi verso ciò che mi aspetta. Continuo a correre verso il traguardo” (*Flp 3:12-14, BDG*). Una

certezza l'abbiamo: "Il Dio di ogni grazia ..., dopo che avrete sofferto per breve tempo, vi perfezionerà egli stesso, vi renderà fermi, vi fortificherà stabilmente". - *1Pt 5:10*.

Il carattere è dato dalla somma delle abitudini. Con le buone e sante abitudini si rafforza il carattere spirituale. Yeshù aveva sane abitudini (cfr. *Lc 4:16*). Il regolare culto spirituale ha la priorità nelle sane abitudini della persona spirituale.

Paolo, usando la metafora del corridore, dice di sé: "Continuo a correre verso il *traguardo*" (*Flp 3:14, BDG*), in greco σκοπός (*skopòs*; da cui il nostro "scopo"), "meta". Potremmo dire: obiettivo. Il

che ci riporta alla mente che nella Bibbia peccato è definito come un mancare il bersaglio. Visto con una dinamica inversa, nel peccato – in ogni peccato – c'è un bersaglio-obiettivo mancato. E ciò comporta che nel peccato – in ogni pec-

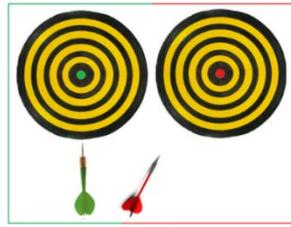


cato – il bersaglio-obiettivo è indicato sotto mentite spoglie. Ora, impiegando il catalogo biblico dei peccati, possiamo leggervi attraverso la dinamica inversa gli obiettivi mancati e quindi i veri bersagli a cui mirare. Con la dinamica inversa, basta quindi volgere in positiva la definizione del singolo peccato:

1 Malvagità; male; malizia > benevolenza	15 Letto; amplesso > vita sessuale coniugale	29 Ambizione; contesa; intrigo > distacco
2 Inganno; insidia; scaltrezza > onestà	16 Licenziosità; dissolutezza > moralità	30 Mormorio; insinuazione > elogio
3 Ipocrisia; recita; imitazione > sincerità	17 Zelo; ardore, gelosia > fiducia	31 Superbia; gonfiezza > umiltà
4 Invidia; gelosia; astio > amicizia	18 Condotta sessuale illecita > vita sessuale coniugale	32 Disordine; tumulto; rivolta > vita ordinata
5 Maldicenza; biasimo; critica > complimento	19 Idolatria > adorazione in spirito e verità	33 Collera; risentimento > perdono
6 Ingiustizia; malvagità; torto > giustizia	20 Adulterio > fedeltà coniugale	34 Bestemmia; insulto; calunnia > lode
7 Malvagità; malizia; perversità > onestà	21 Effeminatezza; debolezza > carattere forte	35 Discorso osceno, turpe > linguaggio pulito
8 Avidità; cupidigia; avarizia > misura	22 Omosessuale; perversito > normalità sessuale	36 Stolto; insensato; folle > assennatezza
9 Omicidio; uccisione; strage > affettuosa comprensione	23 Ladro; fraudolento > galantuomo	37 Disobbediente; inflessibile > indulgente, benigno
10 Lite; contesa; disputa > concordia	24 Avido; avaro; arrogante > modesto, semplice	38 Traviato; sviato; smarrito > indirizzato correttamente
11 Malignità; malizia; cattiveria > lealtà	25 Ubriaco; ebbro; inebriato > sobrietà	39 Passione; concupiscenza > moderazione
12 Bisbigliatore; diffamatore > elogiatore	26 Maldicente; calunniatore > benedicente	40 Piacere; passione; voluttà > regulatezza
13 Baldoria; orgia; bagordo > sincera gioia	27 Rapace; ladro > generosità	41 Abominevole; detestabile > amabile
14 Ubriachezza; ebbrietà > sanità mentale	28 Collera; sdegno; furore > calma	42 Odiante; disprezzante > apprezzante, rispettoso

In pratica, quando la tentazione si fa sentire è il momento di fermarsi e di visualizzare meglio l'o-

biettivo, mettendolo a fuoco con la vista spirituale.



Si prospetta la condizione per un adulterio (n. 20)? È il momento di pensare a riscoprire le gioie e la passione coniugali. Si è tentati di parlar male di qualcuno (n. 12)? È il momento di trovare i lati buoni di quella persona e di elogiarla per questo. Se non ne troviamo, non significa necessariamente che non ne abbia, per cui meglio tacere. Questi pochi esempi illustrano il metodo della dinamica inversa. Questo metodo lo vediamo applicato da Yeshùa in *Mt* 6:19,20: “Non accumulate ricchezze in questo mondo. Qui i tarli e la ruggine distruggono ogni cosa e i ladri vengono e portano via. Accumulate *piuttosto* le vostre ricchezze in cielo. Là, i tarli e la ruggine non le distruggono e i ladri non vanno a rubare” (*TILC*; peccato n. 8 del catalogo). Tra l’altro, Yeshùa ne dà la motivazione e aggiunge: “Perché, dove sono le tue ricchezze, là c’è anche il tuo cuore” (v. 21, *TILC*); tenuto conto che nella Bibbia il cuore equivale alla mente, ne ricaviamo un principio: noi poniamo mente a ciò che per noi è prezioso. Anche nella parabola delle dieci ragazze troviamo una dinamica inversa: quando quelle sciocche finirono l’olio delle loro lampade “dissero alle sagge: «Dateci un po’ del vostro olio, perché le nostre lampade si spengono». Ma le altre cinque risposero: «No, perché non basterebbe più né a voi né a noi. *Piuttosto*, andate a comprarvelo al negozio». Le cinque sciocche andarono a comprare l’olio, ma proprio mentre erano lontane arrivò lo sposo” (*Mt* 25:8-10, *TILC*); fuor di metafora, qui è possibile rintracciare il peccato n. 38. Anche Paolo usa una dinamica inversa quando in *Rm* 14:13 raccomanda: “Non giudichiamoci più a vicenda; *piuttosto* siate decisi a non mettere davanti a un fratello né pietra d’inciampo né ostacolo” (*TNM*); ciò non ha forse a che fare, per certi versi, con i peccati n. 1, 4, 5, 10, 26 e 33? Il peccato n. 23 è affrontato da Paolo in *Ef* 4:28 con una dinamica inversa: “Chi ruba non rubi più; *piuttosto* faticati, lavorando onestamente con le sue mani” (*TNM*). Stessa dinamica in *Ef* 5:3,4: “Né fornicazione [nn. 16, 18], né impurità [n. 7], né avarizia [n. 8], sia neppure nominata tra di voi; né oscenità [n. 35], né parole sciocche o volgari, che sono cose sconvenienti [n. 35]; ma *piuttosto* abbondanti il ringraziamento”.

Il segreto sta nel modo corretto di pensare.

“Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi”. - *Pr* 4:23, *TILC*.