

PSICOLOGIA BIBLICA • DONNE E UOMINI, COMPRENDERSI

## Amarsi per tutta la vita

“Forte ... è l'amore, ... le sue vampe son vampe di fuoco,  
una fiamma del Signore!”. - *Cant 8:6, CEI*.

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

La Sacra Scrittura dedica un intero libro ad esaltare l'amore coniugale: il *Cantico dei cantici*. Nel suo ultimo capitolo lei dice al suo innamorato: “Mettimi come un sigillo sul tuo cuore, come un sigillo sul tuo braccio. Perché l'amore è forte ... la passione è irresistibile ... una fiamma ardente come il fulmine”. Poi aggiunge: “Non basterebbe l'acqua degli oceani a spegnere l'amore. Neppure i fiumi lo potrebbero sommergere. Se qualcuno provasse a comprare l'amore con le sue ricchezze otterrebbe solo il disprezzo” (*Cant 8:6,7, TILC*). Nel testo ebraico l'amore coniugale è definito *shalhevetyàh*, “una fiamma di Yhvh”. È un'enunciazione grandiosa che chiama in causa direttamente l'Altissimo<sup>1</sup>.

Dio non solo è la fonte dell'amore, ma “Dio è amore” (*IGv 4:8*). Yhvh stesso ama ed “è un fuoco che divora, un Dio geloso” (*Dt 4:24*). Gli esseri umani, creati a immagine e somiglianza di Dio (*Gn 1:27*), hanno da lui ricevuto anche la capacità di amare e di amarsi.

Quando Eva fu da Dio presentata ad Adamo, lui “esclamò: «Questa sì!»” (*Gn 2:23, TILC*). Essendo l'amore coniugale nel progetto di Dio, un uomo e una donna possono provare l'uno per l'altra un amore incrollabile ed eterno, per tutta la vita. È “una fiamma di Yhvh”.



Non è forse l'amore eterno che i due si promettono alle nozze? Con tutte queste ottime premesse, è un paradosso che quando un matrimonio è stato ben avviato insorga un allontanamento emotivo e i coniugi inizino a trattarsi in modo ostile. Prima traboccanti d'amore, ci si scopre infastiditi e perfino risentiti; si diventa esigenti e insoddisfatti. Sembrava impossibile trovarsi a litigare con lei o con lui,

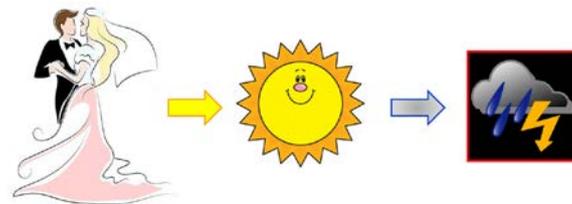
---

<sup>1</sup> Se il testo ebraico avesse voluto usare un superlativo traducibile con il senso di una grandissima fiamma, avrebbe detto “una fiamma di Elohim”.

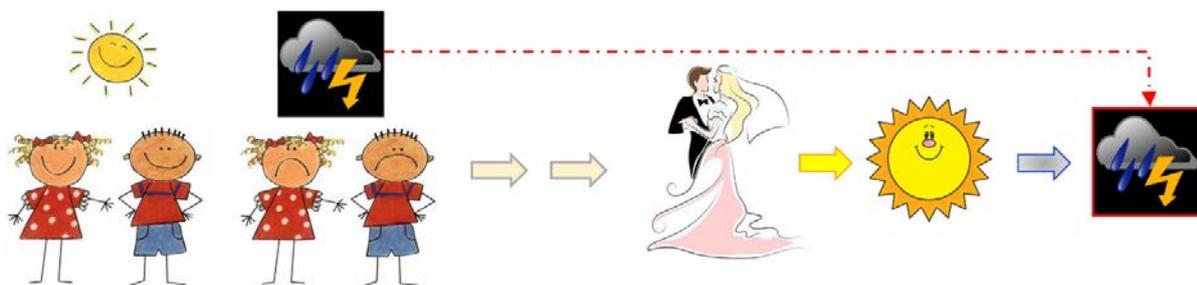
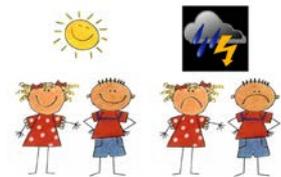
e ora si parla di separazione. Assurdo nel paradossale, lei o lui fanno un gesto d'amore e la sua metà ne prova fastidio.

Non trovando spiegazioni alla nuova e paradossale situazione, ci si guarda intorno e si nota che la stessa cosa accade spesso anche ad altre coppie. Tuttavia, prenderne atto non ci offre una spiegazione di ciò che ci sta accadendo. Ma davvero non c'è una spiegazione? Ovviamente c'è, ed è psicologica; essa ha a che fare con la psicologia del profondo. Se non la scorgiamo è perché guardiamo solo al presente. Detto diversamente, è come se la nostra nuova vita (quella a due) avesse segnato un inizio orientandosi al futuro. In effetti è così, ma che ne è di tutta la vita passata prima di quel nuovo inizio? Si dirà che acqua passata non macina più. Vero, però ha macinato. Il mulino interiore messo in moto dalle acque del fiume della vita ha prodotto delle modificazioni nelle nostre sostanze interiori che sono ancora nel deposito della memoria del nostro subconscio. Guardando al presente del forte disagio della vita coniugale, immaginiamo un futuro insoddisfacente. Al passato prima di quel nuovo inizio non guardiamo, ed è proprio lì che si annidano le motivazioni profonde del malessere attuale. Cercando di fare il punto della situazione, forse guardiamo al passato recente per capire che cosa ha causato le fratture in un rapporto d'amore iniziato nelle migliori prospettive. Forse crediamo di individuarne le ragioni in qualche errore commesso dalla nostra metà o finanche da noi stessi. Ma lì ci fermiamo, non venendone a capo. È al nostro personale passato remoto che bisogna invece guardare.

Valutata al presente dal punto di vista del passato recente, la situazione appare così:



Tutto era iniziato splendidamente e il futuro appariva radioso. Poi le tempeste. *Perché?* Guardando al personale passato remoto si scoprono elementi tempestosi *simili* apparsi nell'infanzia e che turbarono la spensieratezza infantile. Scavando meglio si scopre che sono *quegli stessi elementi, riapparso*, che hanno riprodotto le vecchie sofferenze interiori.



Ciascuno dei due coniugi conserva in sé le sue proprie ferite interiori, assopite, ma non rimarginate e sempre pronte a riaprirsi se vengono toccate. Quando uno dei due coniugi fa o dice qualcosa che assomiglia ad una vecchia situazione traumatica, la mente subconscia fa due + due = 4. Ciò avviene all'insaputa di chi soffre e senza la minima volontà di nuocere da parte dell'altro o dell'altra. Perché l'abbinamento subcosciente con l'antica situazione avvenga, sono necessari diversi elementi, che possono essere: stesse parole, tono della voce simile, stessi gesti, finanche stesse condizioni di luce e di temperatura; a volte basta un odore unito ad altri elementi per far scattare l'equivalenza. E la catena ha dietro di sé tante altre maglie che risalgono ancora più indietro. Viene infatti da domandarsi perché il padre dell'immagine più sopra sia così arrabbiato. Probabilmente ha avuto degli educatori che si comportavano così e che lo hanno segnato. Quel bambino tenderà da adulto a replicare il comportamento genitoriale. D'altra parte, nella persona con cui se la prenderà scatterà lo stesso meccanismo e starà male come quando era una vittima infantile.



Non possiamo ovviamente risalire a nonni e bisnonni e trisavoli, cosa che comunque non risolverebbe nulla, se non offrire delle spiegazioni. Possiamo però risalire al *nostro* ceppo, quello da cui è iniziata la catena che con i suoi anelli lega quella prima situazione a quella attuale. Come si può fare? Occorre riprendere gli appunti su cui erano stati scritti i propri sentimenti negativi per esserne consapevoli (cfr. lo studio n. 33, *La fatica d'amare*) e porci ulteriori domande per capirne l'origine antica.

*Come mi sento e perché*

*Che cosa mi ferisce*

*Che cosa temo*

Ulteriori domande da porsi

Quando ho provato le stesse brutte sensazioni?

Che cosa mi ferì?

Quali paure mi furono suscitate?

Chi mi causò tutto quel malessere?

A ciascuna domanda la nostra mente può offrire più di una risposta e, siccome lo scopo è quello di rintracciare il ceppo da cui tutto ebbe inizio, possiamo domandarci dopo ogni risposta: E, ancora prima, quando provai quella brutta sensazione?

Una volta scoperta l'origine del malessere che *riviviamo*, occorre fare tre cose, nell'ordine:

1. Non odiare la persona o le persone che ci procurarono la lesione interiore. Così come ora proviamo *compassione* per quel bambino o quella bambina che eravamo e che subì la ferita, si provi compassione per chi a sua volta l'aveva subita da piccolo;
2. Si prenda coscienza che la persona che oggi ci è accanto *non è* colui o colei che ci inferse la ferita. E ciò anche se certi suoi atteggiamenti le assomigliano per un momento;
3. Per non rimanere con la mente bloccata all'indietro, occorre riprendere contatto con *la realtà* attuale. Alla fine quindi dell'autoesame è bene fare consapevolmente alcune cose che ci permettono di tornare al presente, ad esempio: toccare un muro e riconoscerne la durezza, toccare una cosa fredda e prendere coscienza della sua temperatura, dire ad alta voce l'ora, il giorno, il mese e l'anno in cui si si trova.

E ci si ricordi sempre che non si tratta di ciò che abbiamo fatto ma di ciò che *ci hanno* fatto.

La credente e il credente possono trarre in massimo beneficio da questa pratica facendola in preghiera. Sentendosi protetti da Dio, possono aprirgli il cuore in tutta sincerità e volgere i sentimenti negativi in compassione verso se stessi e verso chi in passato ha causato tanto dolore. Con piena fiducia possono pregare usando le parole del *Sl 27:10,11*: “Qualora mio padre e mia madre m'abbandonino, il Signore mi accoglierà”, e aggiungere: “O Signore, insegnami la tua via, guidami per un sentiero diritto”. Il Signore risponde: “Può una donna dimenticare il suo bambino o non amare più il piccolo che ha concepito? Anche se ci fosse una tale donna, io non ti dimenticherò mai”. – *Is 49:15, TILC*.

Se i coniugi hanno una vera intimità, da veri amici e complici, possono condividere le loro riflessioni e le loro scoperte: ciò renderà l'unione ancora più intima, aiuterà a conoscersi meglio e a capirsi di più.

Se l'esercizio di andare alla ricerca delle antiche ferite subite viene fatto regolarmente, scavando a fondo, si avrà l'evidenza di come il passato ha sempre un ruolo importante nei nostri turbamenti.

C'è infine, rivalutando il tutto alla luce di ciò che sta dietro, da rilevare un nuovo paradosso: è *quando ci si ama* che insorgono dal passato gli abbinamenti con le ferite evocate dal presente. Non era forse, infatti, in un clima che doveva essere d'amore che fummo feriti? Paradossalmente, l'amore fa riemergere i sentimenti irrisolti durante l'infanzia, riproducendo lo stato d'animo di allora, quando ai momenti felici si alternavano quelli bui che suscitavano la paura di non essere amati. Oggi come allora si pensa – erroneamente – che l'amore si sia spento.



È quando siamo amati e amiamo che riaffiorano i sentimenti repressi e il cielo si fa temporaneamente-

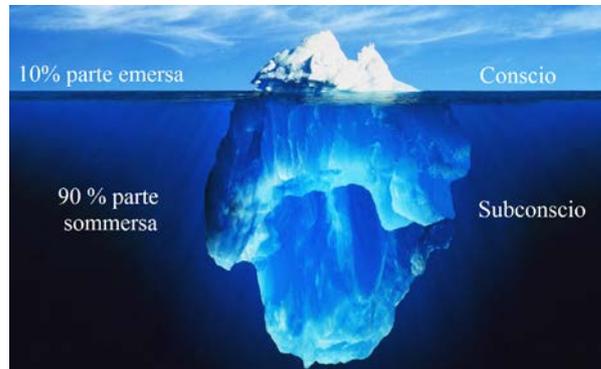
te buio. Quegli antichi sentimenti chiedono udienza, vogliono sfogarsi, e improvvisamente noi diventiamo irritabili e carichi di risentimento. Repressi nell'infanzia, quei sentimenti si ripropongono, riprendono vita. L'amore attuale riproduce quello antico con le sue paure. Il bambino o la bambina di allora si aspettavano di essere amati e ora che l'amore è di nuovo presente quei sentimenti negativi insoluti si riaffacciano e vogliono essere risolti.

L'errore più grave sarebbe di reprimerli di nuovo. Non siamo più bambini.

<p>“Quando ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino; ma ora che sono un uomo ho eliminato le caratteristiche del bambino”.</p>	<p>‘Quando ero bambina, parlavo da bambina, pensavo da bambina, ragionavo da bambina; ma ora che sono una donna ho eliminato le caratteristiche della bambina’.</p>
---	---

*1Cor 13:11, TNM*

È la comprensione di questo meccanismo del subconscio che ci aiuta a uscirne. Se si analizzano a fondo – psicologicamente – le situazioni di crisi, si scopre che la loro struttura è identica a quella di un *iceberg*: la parte visibile è solo del 10%, la gran massa è però del 90% ed è quella sommersa e invisibile. In altre parole, solo il 10% del nostro malessere riguarda le circostanze del presente; tutto il resto (ben il 90%) è dovuto al passato. Il bambino o la bambina di allora poteva solo subire; il bambino o la bambina interiore della persona adulta di oggi ne è segnata, ma può divenire consapevole del meccanismo attuato dal subconscio e quindi uscirne. Si aggiunga – ed è importantissimo saperlo – che il subconscio non è una specie di essere pensante dentro di noi: esso non può pensare né scegliere al posto nostro; è solo un fedelissimo servitore che registra tutto e ripropone secondo ciò che ha registrato. Le nostre paure di allora le ha prese sul serio, così come prende sempre sul serio ciò che pensiamo. In *Pr 4:23* si legge: “Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, poiché da esso provengono le sorgenti della vita”. Tenuto conto che il cuore era per gli ebrei la sede dei pensieri, questo passo, tradotto in occidentale, dice: “Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi”. - *Pr 4:23, TILC*.



Come possono i coniugi aiutarsi l'un l'altra quando il passato torna a farsi sentire e amareggia la vita di coppia? Ciò sarà trattato nel prossimo studio, che è quello conclusivo di questa serie di psicologia biblica dedicata alla reciproca comprensione tra uomo e donna.

