

PSICOLOGIA BIBLICA • IL FILM DELLA NOSTRA VITA

## I riconoscimenti e le gratificazioni

La felicità è sentirsi importanti per qualcuno

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Il film della nostra vita, quello scritto, interpretato e diretto da noi, deve essere un bel film. Uno di quelli in cui tutto va per il meglio e con un lieto fine. Nel girarlo, l'ambiente deve essere piacevole per tutti. E siccome vi prendono parte diverse persone molto importanti per noi, dobbiamo trattarle con riguardo, mostrando loro quanto esse contino per noi. Se sappiamo usare empatia, ovvero se sappiamo immedesimarci negli altri mettendoci nei loro panni, scopriremo che i loro bisogni sono gli stessi che abbiamo noi. Ce lo ha mostrato lo



psicologo contemporaneo Abraham Maslow con la sua scala dei bisogni umani.

In questa scala o piramide i bisogni non sono indicati a caso, ma in successione partendo dal basso. Ciascun bisogno può essere soddisfatto solo se il precedente è già stato soddisfatto.

A volte si sentono certi uomini che dicono alla moglie che trascurano: «Porto a casa lo stipendio, non ti faccio mancare nulla, che cosa vuoi di più?». Ora, come si nota nella piramide, vitto e alloggio sono proprio il minimo: fanno parte dei bisogni fisiologici, al livello più basso. Il marito che parla in quel modo può soddisfare magari anche il bisogno successivo, quello di sicurezza, e forse anche quello di appartenenza. Ma che dire dei livelli più alti? Come può una donna nutrire autostima se il marito la trascura regolarmente? Lei potrebbe sentirsi inadeguata e peggiorare così la poca stima di sé che il marito le fa provare. Di certo non sarà una donna realizzata. Ci sono poi mariti che, pur amando la loro moglie, sono avari di complimenti. Sono quelli che dicono: «Lo sai che ti voglio bene, a cosa serve che te lo dica?». Se tutto viene dato per scontato, la vita diventa davvero piatta.

Per la nostra crescita personale e per l'autostima è assolutamente necessario ricevere dei riconoscimenti. E, siccome ciò vale per noi personalmente, deve valere anche per le persone che ci sono accanto.

Stiamo parlando del **bisogno di attenzione** che ciascuno di noi ha. Non avere riconoscimenti ci fa sentire inadeguati, ci dà la sensazione di essere dei perdenti e può farci perfino ammalare.

Lo scambio di riconoscimenti conta davvero molto nelle relazioni. Possiamo immaginare come dovette sentirsi Pietro quando Yeshù gli diede un grande riconoscimento, come narrato in *Mt 16:13-17*?

“Quando Gesù giunse dalle parti di Cesarèa di Filippo domandò ai suoi discepoli:

- Chi è il Figlio dell'uomo, secondo la gente?

Risposero:

- Alcuni dicono che è Giovanni il Battizzatore; altri che è il profeta Elia; altri ancora che è Geremia, o uno degli antichi profeti.

Gesù riprese:

- E voi, che dite? Chi sono io?

Simon Pietro rispose:

- Tu sei il Messia, il Cristo; il Figlio del Dio vivente.

Allora Gesù gli disse:

- Beato te, Simone figlio di Giona, perché non hai scoperto questa verità con forze umane, ma essa ti è stata rivelata dal Padre mio che è in cielo”. – *TILC*.

Anche un piccolo gesto, una piccola attenzione, può mostrare tutta la considerazione che abbiamo per chi ci sta vicino. Si prenda quest'altra scena: “Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e insegnato. Ed egli disse loro: «Venitevene ora in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un poco»” (*Mr 6:30,31*). Quelle parole piene di riguardo dovettero ristorare gli apostoli più del riposo fisico.

I riconoscimenti ci fanno sentire importanti, ci rendono felici. Troppe volte ci dimentichiamo di dire grazie o di fare un sorriso. Come si sentirebbe una moglie se il marito le dicesse: «Oggi sei più bella del solito» oppure: «Questo maglione ti sta una meraviglia»? Si sentirebbe come il marito a cui la moglie dicesse in certi momenti: «Ma lo sai che sei proprio un ben pezzo d'uomo?».

Già usare il nome della persona a cui ci rivolgiamo è un riconoscimento. Psicologicamente fa la differenza rivolgersi a qualcuno usando il suo nome personale anziché in modo anonimo. «Come va?» è un saluto di circostanza. Ora si provi ad immaginare che qualcuno ci rivolga tale semplice domanda usando il nostro nome. Fate la prova: aggiungete il vostro nome a «Come va, ...?» e sentite come suona rivolto a voi. Dentro, qualcosa cambia. “La musica più bella ai nostri orecchi” – è stato detto – “è sentire il proprio nome”. Si notino le differenze in questi esempi:



«Mi raccomando, figlio mio».	«Timòteo, figlio mio, ti lascio queste raccomandazioni». – <i>1Tm 1:18, TILC.</i>
«Mi passi il sale?».	«Mi passi il sale, Carla?».
«Ti va un caffè?».	«Ti va un caffè, Alessio?».
«Posso aiutarti?».	«Posso aiutarti, Antonella?».
Provate: ditevi le stesse frasi inserendo il vostro nome personale.	

I riconoscimenti possono essere anche negativi, e fanno male. Ad esempio: «Questa camicetta ti sta malissimo»; «Questa cravatta che hai comprato è orrenda»; «Stamattina sembri tua nonna»; «Questo dopobarba sa di pesce». Eppure c'è qualcosa che è perfino peggio dei riconoscimenti negativi: nessun riconoscimento, l'indifferenza.

Quali sono i riconoscimenti che possiamo dare?

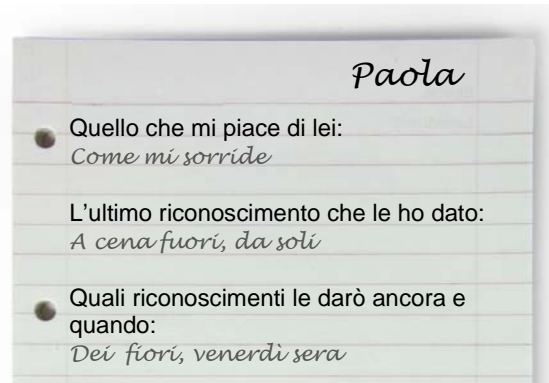
Riconoscimenti psicologici	Riconoscimenti fisici
Un'approvazione, un'occhiata di apprezzamento, un grazie, un sorriso, fare l'occholino, annuire compiaciuti, mostrarsi sorpresi con ammirazione	Un bacio, un abbraccio, una pacca sulla spalla
“Gesù lo guardò con amore”. – <i>Mr 10:21, TILC.</i>	“A tavola, inclinato sul petto di Gesù, stava uno dei discepoli, quello che Gesù amava”. - <i>Gv 13:23.</i>

Fare un regalo per un compleanno non è un riconoscimento vero e proprio, così come non lo è dare una mancia o cose simili. Questi gesti sono scontati e la gente se li aspetta. Fare una telefonata per sapere come va è invece un riconoscimento. Una ragazza che vedendo un'amica fa un salto di gioia è un riconoscimento.

La gente va a caccia di riconoscimenti, di conferme, di gratificazioni. Se non li riceve, cerca di guadagnarseli. E se neppure in questo caso arrivano, ciò è molto avvilente. È una scena davvero triste quella in cui un bambino cerca di attirare l'attenzione del genitore che, occupato a telefonare o a badare ai fatti suoi, lo ignora. È deprimente l'atteggiamento indifferente di un marito che non nota neppure la nuova pettinatura di sua moglie che si è fatta bella per lui.

Possiamo dare riconoscimenti volutamente eppure in modo naturale? Se il riconoscimento è sincero, sì. Il problema non sta nell'essere naturali, perché se si è sinceri si sarà anche naturali, ma nel trascurare le persone. Ci sono momenti in cui ci rendiamo conto che farebbe un gran bene dare un riconoscimento a qualcuno ma forse non siamo dell'umore giusto. Piuttosto che rischiare di essere innaturali, è meglio aspettare: un riconoscimento dato più tardi è meglio di nessun riconoscimento.

Non sarebbe male inserire nel nostro strumento pianificatore (il copione del film della nostra vita), nella sezione B riservata ai familiari e agli amici, dei moduli su cui annotare i riconoscimenti che vogliamo dare. È sorprendente scoprire come un semplice modulo ci può aprire a cose bellissime che non avevamo considerato.



La felicità può essere definita come la consapevolezza di essere importanti per qualcuno.