

**PSICOLOGIA BIBLICA  
NOI E GLI ALTRI**

## **Noi e gli altri nei cambiamenti**

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Nella vita accade che a volte siamo noi a cambiare, altre volte sono gli altri. Una donna, sposandosi, può sperare di cambiare il suo uomo, ma questo probabilmente non cambierà; un uomo, sposandosi può sperare che la sua donna non cambi, ma questa probabilmente cambierà.

Quando noi cambiamo accade spesso che il nostro cambiamento abbia un effetto negativo su chi ci circonda. Lo sperimentò Saulo di Tarso che da acceso persecutore dei discepoli di Yeshùà, cambiando profondamente, divenne uno di loro. Prima aveva tutto il favore dei farisei (cfr. *At* 9:1,2), classe cui apparteneva, poi loro “deliberarono di ucciderlo”. - *At* 9:23.

Cambiando, possiamo essere privati della stima e finanche dell'affetto delle persone che da noi si allontanano perché siamo cambiati.

Può accadere però che siano gli altri a cambiare; può anche accadere che lo facciano senza dirci nulla, sparendo improvvisamente dalla nostra vita.

Se si è fatto affidamento su una sola persona e questa cambia, si può rimanere soli; peggio, si potrebbe perdere l'unica fonte di gratificazione emotiva. Ciò può accadere in particolare ai coniugi, se l'amore si trasforma nella paura di perdere l'altro o l'altra perché il rapporto è diventato di reciproca dipendenza. Non si riesce ad essere del tutto se stessi, in modo naturale, con una persona di cui abbiamo estremo bisogno. “L'uomo sposato si preoccupa di quel che riguarda il mondo e cerca di piacere alla moglie” (*1Cor* 7:33, *TILC*). Reggersi su due stampelle è precario e se una delle due viene meno, l'altra non regge più. È come nei castelli fatti con le carte, in cui una carta regge l'altra. Se la vita è basata su un'unica persona, conviene prepararsi a rimanere soli. Paolo parla della “voglia sfrenata di possedere che è un tipo di idolatria” (*Col* 3:5, *TILC*). Nell'idolatria c'è l'illusione che la

devozione all'idolo lo costringa a essere benevolo e protettivo. L'idolo è però solo un pezzo di legno o di metallo o di pietra o di gesso; non può nulla. Idolatrando una persona la si vorrebbe fossilizzare, ma una persona è reale, non un freddo idolo. E le persone cambiano.

Quali sono i modi per trattenere accanto a noi le persone che ci sono care, senza per questo idolatrarle o annientarci?

“Quale io mai cercare se il me cambia continuamente?  
È la grandezza dell'animo femminile: aver mille sfaccettature.  
Quale io mai dovrei cercare? Quale me potrei trovare?  
Potrei amare per vedermi riflessa nello sguardo di lui,  
ma potrei perdere una parte di me perdendomi nel suo sguardo”.

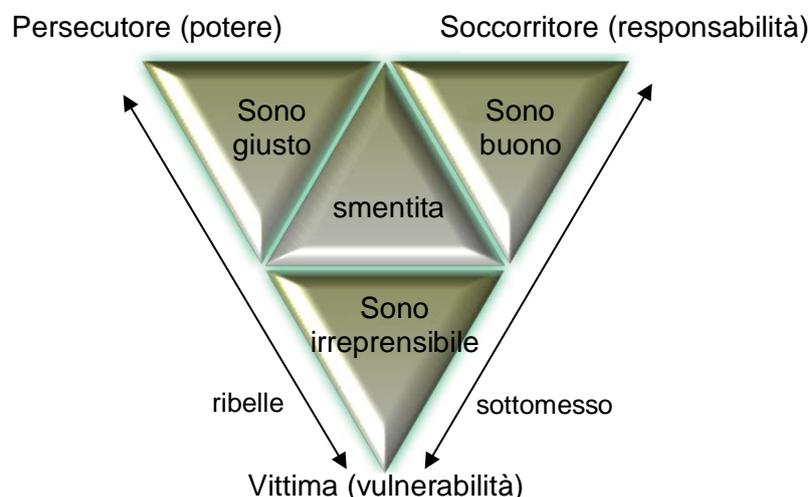
- Tratto da *Non mi interessa*.

C'è differenza tra bisogno e desiderio. Se si ama solo per il bisogno di avere qualcuno, che ne sarà del piacere di amare, di apprezzare e di desiderare la compagnia altrui per il solo piacere di farlo in maniera naturale? Lui ha bisogno di lei, si sente dire; ma lei ha bisogno di lui? Hanno una comunità di intenti? Lei gli fa un gran bene, si sente ancora dire; ma lui saprà fare del bene a lei? Se il rapporto è basato sul calcolo dell'avere, ci sarà squilibrio.

Nel tentativo di conservare amici e affetti si può ricorrere al continuo controllo sugli altri. È un grave errore. Le persone non possono essere controllate. Casomai, dovremmo controllare noi stessi, non gli altri.

Lo psichiatra Stephen B. Karpman ideò nel 1968 il suo “triangolo drammatico”, un modello sociale di interazione umana nell'analisi transazionale, che viene tuttora utilizzato in psicologia e nella psicoterapia. - Cfr. Stephen Karpman, *Fairy Tales and Script Drama Analysis*.

Nel suo triangolo drammatico S. Karpman illustra i tre ruoli che spesso le persone assumono nelle situazioni:



- Chi interpreta il ruolo di *vittima*;
- Chi fa pressioni e costringe, divenendo *persecutore* della vittima;
- Chi interviene per aiutare il perdente, facendo da *soccorritore*.

Il soccorritore, nel triangolo, non è un eroe dell'ultimo minuto, qualcuno che presta aiuto in caso di emergenza; si tratta invece di una persona che apparentemente è motivata dal voler risolvere un problema, facendo anche grandi sforzi, ma che sotto questa superficie ha il motivo nascosto di affermare la propria autostima e di rendere a lui soggetto chi apparentemente aiuta. In pratica, il soccorritore cerca in apparenza di aiutare ma sotto sotto gioca con la vittima per avere il suo tornaconto.

Nel triangolo i ruoli vengono poi scambiati, perché si tratta di un gioco per il controllo. In realtà, le persone implicate possono essere due che interpretano tre ruoli diversi.

Chi si immedesima nel ruolo di Soccorritore sente il bisogno di aiutare, anche se non ce n'è bisogno; la verità è che è lui che ha bisogno di sentirsi utile (per senso di colpa o di inferiorità) e prestando aiuto vuole essere accettato e amato. Se lo si ferma, può sentirsi tradito e trasformarsi in Persecutore; meglio quindi cercare di aiutarlo a valorizzarsi come persona e non tramite azioni dubbie.

Il Soccorritore è attratto da chi tende ad assumere il ruolo di Vittima ovvero chi valuta sé stesso e gli altri in modo negativo, provando un forte senso di inferiorità. La Vittima attrae il Soccorritore, dal quale riceve attenzioni esagerate e spesso inutili, sentendosi sollevato dalle sue frustrazioni. La Vittima attrae però anche il Persecutore, perché costui lo convince della sua insicurezza e della sua inferiorità, ricevendo critiche e maltrattamenti. La Vittima non va assecondata, perché ciò confermerebbe le sue paure inconsce; meglio aiutarla a valutarsi a prescindere dal giudizio e o dall'aiuto altrui; ciò di cui la Vittima ha bisogno è di capire che ha in sé tutte le risorse per cavarsela da sola e che deve modificare il rapporto negativo che ha con sé e con gli altri.

Il Persecutore nutre rabbia e disperazione, per cui è spinto a punire e a vendicarsi di tutti. Si sente spinto a far giustizia, nascondendo però sotto il suo apparente senso di onestà la gioia e la soddisfazione che prova nel perseguire. Per aiutare una persona così occorre invitarlo ad avere con sé stesso e con gli altri atteggiamenti di tenerezza. In tal modo scoprirà un modo diverso e più sano di rapportarsi, perché la tenerezza dosa in giusta misura odio e amore.

Qualunque ruolo si assuma nel triangolo, ciascuno pensa di agire per il bene, ma in verità agisce solo per il bene di sé stesso. L'unico modo per uscirne è prendere consapevolezza di sé e dei propri bisogni. Ciò può essere fatto solo con un atteggiamento logico e razionale,

cercando il perché dei propri atteggiamenti e di quelli altrui. Ne potrà scaturire un comportamento dettato dal buon senso e dalla ragionevolezza, evitando comportamenti automatici che di sensato non hanno nulla.

Per avere un rapporto costruttivo, ciascuno dei due deve domandare all'altro che cosa si aspetta da lui, poi possono concordare insieme un percorso comune e condiviso.

Se si è dipendenti l'uno dall'altro, i ruoli di Soccorritore, Persecutore e Vittima saranno assunti alternativamente. Si diventa Soccorritore quando si ha il pensiero predominante di salvare l'altro; si diventa allora Persecutore e si tende a controllare l'altro rigidamente, colpevolizzandolo. Se poi si fallisce sia come Soccorritore che come Persecutore, si diventa Vittima, vittima di chi si ritiene essere la causa di tutti i mali. È questo il gioco perverso di essere dipendenti l'uno dall'altro.

Vediamo ora l'applicazione pratica di ciò che comporta il triangolo. Si immagini questa scena: due sorelle hanno un ospite a pranzo. Una delle due dice all'altra: "Devo fare sempre tutto io mentre tu te la prendi comoda". Ciò ha il sapore di una persecuzione ed è un chiaro invito ad entrare nel gioco del triangolo. Se invece dicesse: "Sono preoccupata perché temo che non faremo in tempo a far tutto per bene", può anche suonare come un rimprovero indiretto, e lo è, ma è anche un invito a collaborare. In quest'ultimo modo non si entra nel triangolo.

"Gesù entrò in un villaggio; e una donna, di nome Marta, lo ospitò in casa sua. Marta aveva una sorella chiamata Maria, la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola. Ma Marta, tutta presa dalle faccende domestiche, venne e disse: «Signore, non ti importa che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e sei agitata per molte cose, ma una cosa sola è necessaria». - Lc 10:38-41.

Qui vediamo che Marta tende a colpevolizzare sua sorella, cercando un alleato in Yeshù. Se Maria rispondesse alla provocazione entrerebbe nel triangolo, esacerbando la situazione. A evitare di entrare nel gioco perverso di essere dipendenti l'una dall'altra ci pensa Yeshù, andando sul pratico e osservando che non è necessario preparare tante pietanze ma che basta un piatto unico.

Anania e sua moglie Saffira erano due coniugi del primo secolo che, senza che nessuno lo chiedesse loro, si infilarono nel triangolo drammatico per recitare il ruolo di Soccorritori. In quel tempo "non c'era nessun bisogno" tra i discepoli "perché tutti quelli che possedevano poderi o case li vendevano, portavano l'importo delle cose vendute, e lo deponevano ai piedi degli apostoli; poi, veniva distribuito a ciascuno, secondo il bisogno" (At 4:34,35). Così, "un uomo di nome Anania, con Saffira sua moglie, vendette una

proprietà, e tenne per sé parte del prezzo, essendone consapevole anche la moglie; e, un'altra parte, la consegnò, deponendola ai piedi degli apostoli” (At 5:1,2). La disonestà dei due fu smascherata da Pietro (At 5:3-11). La loro colpa non fu quella di non aver dato tutto il ricavato, ma quella di aver mentito, infatti Pietro disse ad Anania: “Se questo non si vendeva, non restava tuo? E una volta venduto, il ricavato non era a tua disposizione? Perché ti sei messo in cuore questa cosa? Tu non hai mentito agli uomini ma a Dio” (At 5:4). I due non vissero abbastanza per cambiare ruolo, ma se il loro castigo non fosse stato la morte, probabilmente sarebbero passati al ruolo di Vittima, loro che volevano aiutare! E poi a quello di Persecutore, magari dicendo: “Mai più daremo una mano!”.

Succede a tutti di essere feriti in qualche modo. Fa parte della nostra umanità deluderci a vicenda. Non c'è molto che possiamo fare, se non cercare di difenderci in qualche modo. Tutto ciò rientra nell'ordine naturale delle cose. Quando però sorge la voglia di vendetta, si sta entrando pericolosamente nel triangolo.

C'è solo un modo per interrompere il gioco Persecutore-Soccorritore-Vittima e non essere ingabbiati nel triangolo: uscirne. Come? Alla base di quel gioco perverso c'è il bisogno di essere considerati e amati. Siccome si cerca di ottenere amore e stima entrando in uno dei tre ruoli, occorre trovare una fonte diversa di stima e amore. Senza alternativa non si può cambiare. L'alternativa è di conoscere sé stessi e di continuare a vivere qualunque cosa accada. Servono quindi un chiaro elenco dei nostri desideri, il coraggio e la protezione dalle ingiunzioni genitoriali registrate dentro di noi. È il bambino che non può affrancarsi dai genitori; l'adulto può farlo. “Quando ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino; ma quando sono diventato uomo, ho smesso le cose da bambino”.

- 1Cor 13:11.