

PSICOLOGIA BIBLICA
STAR BENE CON SE STESSI
Ricominciare da sé stessi

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Una persona si sveglia, si sente in piena forma, si alza, sente che quella sarà una giornata

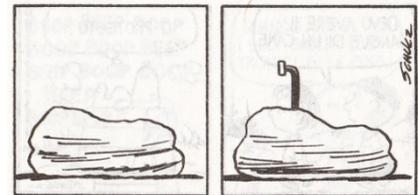


di quelle davvero buone. Poi guarda fuori dalla finestra: piove, e il buon umore svanisce.

Un'altra persona si sveglia e si sente padrona del mondo; poi sente una parola o una frase



che le suona come un leggero rimprovero, e si rabbuia. Cosa è successo? Una circostanza o una parola sono andate a toccare qualche tasto dolente nascosto da qualche parte dentro di loro. Si potrebbero citare moltissimi casi in cui una piccola cosa ci mette di malumore.



Possiamo scacciare gli stati d'animo negativi? Non solo possiamo liberarcene, ma possiamo procurarcene di piacevoli. Parlare, ascoltare, decidere le strade da prendere, come rendere piacevole la nostra vita, come desiderare e ottenere, perfino come amare sono attitudini che si possono imparare.

“Da dove vengono le lotte e i contrasti che ci sono tra di voi? Vengono dalle passioni che continuamente si agitano e combattono dentro di voi. Voi desiderate qualcosa, e se non potete averla, allora siete pronti a uccidere. Voi avete voglia di qualcosa, e se non riuscite a ottenerla, allora vi mettete a lottare e a far guerra. In realtà, voi non ottenete ciò che desiderate, perché non sapete chiederlo a Dio” (Gc 4:1,2, TILC). Un noto adagio recita: “Aiùtati che il ciel t'aiuta”. I credenti fanno riferimento a Dio, non si sono dubbi. Tuttavia, ci sono coloro che pensano di non poter o dover far nulla, una volta che hanno pregato. Questo atteggiamento si chiama lassismo, non fede. “Chi guarda attentamente nella legge perfetta

che appartiene alla libertà e persiste in [essa], questi, poiché è divenuto non uditore dimentico, ma operatore dell'opera, sarà felice nel suo operare" (Gc 1:25, *TNM*); non basta tenere presente la legge di libertà di Dio, non basta non dimenticarla, ma occorre essere "operatore dell'opera", occorre "operare", e ciò reca felicità.

Conoscere com'è fatta la nostra mente e da quali meccanismi interiori è mossa, ci permette di usare le nostre risorse al meglio.

Dio è uno, non tre (cfr. *Dt 6:4*). Siamo noi a essere tre, e ciò non ha alcunché a che fare con la trinità. L'analisi transazionale ci ha fatto scoprire che siamo tre, che abbiamo in noi tre Stati dell'Io.

	Genitore	La persona che si trova nello Stato dell'Io Genitore <i>pensa, sente e agisce</i> allo stesso modo dei propri genitori o di chi ha fatto le loro veci. Lo fa imitando i loro pensieri, le loro emozioni e i loro comportamenti, perché nell'infanzia i genitori o chi per loro sono stati di supporto e hanno rappresentato un riferimento affettivo.
	Adulto	Caratterizzato da un modo di pensiero razionale e logico tipico di un individuo adulto, lo Stato dell'Io Adulto è la parte razionale della nostra personalità. La persona che si trova nello Stato dell'Io Adulto <i>pensa, sente e si comporta</i> in modo coerente al qui ed ora. Chi ha una personalità sana ed equilibrata è guidato dall'Adulto, che rimane in contatto e collaborazione con gli altri Stati dell'Io.
	Bambino	Lo Stato dell'Io Bambino fa riferimento al vissuto infantile, caratterizzato dal pensiero intuitivo e magico tipico dei bambini. È la parte più naturale e primitiva di noi. Il Bambino esplora e si esprime spontaneamente per cercare di soddisfare i propri bisogni.

Sempre dall'analisi transazionale sappiamo che nella vita possiamo avere quattro atteggiamenti:

<p>① Io non sono OK - tu sei OK</p>
<p>② Io non sono OK - tu non sei OK</p>
<p>③ Io sono OK - tu non sei OK</p>
<p>④ Io sono OK - tu sei OK</p>

Nella categoria *Noi e le nostre relazioni* di questa sezione di psicologia biblica ci sono tutti i dettagli. La decisione inconscia che i bambini prendono da piccoli vivendo in un mondo di giganti e che è IO NON SONO OK – TU SEI OK non è irreversibile. Essa fu presa quando neppure si era ancora imparato a parlare. Crescendo, possiamo rifiutare quella conclusione non vera e prendere un'altra decisione: IO SONO OK – TU SEI OK. Non si tratta di uno stato d'animo ma di un pensiero consapevole, cosciente. Ciò non comporta che pensiamo illusoriamente che tutti siano buoni e bravi. Sappiamo che così non è, iniziando da noi. Siamo però disposti a vedere le persone dal loro lato migliore, iniziando da noi. È indubbiamente preferibile

sperare il meglio che sospettare il peggio. Dio per primo ci mostra questa attitudine, lui che “non ci ha trattati secondo i nostri errori, non ci ha ripagati secondo le nostre colpe”. – *Sl 103:10, TILC.*

“Trattando le persone per quello che sono
le rendiamo peggiori di quello che sono,
ma trattandole come se fossero ciò che vorrebbero essere
le rendiamo quali vorrebbero essere”
- Johann Wolfgang von Goethe.

Normalmente si dice di non fare agli altri così come non vorremmo fosse fatto a noi, e ciò va bene, ma la regola d'oro insegnata da Yeshùà dice molto di

più: “Fate agli altri quel che volete che essi facciano a voi”. – *Lc 6:31, TILC.*

L'amore per il prossimo è indubbiamente un pilastro dell'insegnamento biblico, ma il precetto “amerai il prossimo tuo come te stesso” (*Lv 19:18*), ribadito da Yeshùà in *Mt 22:39*, va letto e applicato per intero, non trascurandone la seconda parte: “come te stesso”. Dobbiamo poter amare noi stessi per amare poi gli altri. Dobbiamo sentirci OK noi stessi per poter dire IO SONO OK – TU SEI OK.