

PSICOLOGIA BIBLICA
CAMBIARE
Come avviene il vero cambiamento

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Il *Qohèlet*, l'antico predicatore delle assemblee pubbliche, noto anche come *Ecclesiaste*, nel libro biblico che porta il suo nome non fa altro che dare *un colpo alla boriosa sapienza umana*. Mentre alcuni filosofi negano quel che non conoscono (nichilismo) o altezzosamente affermano quello che ignorano, l'Ecclesiaste non fa che riunire insieme una serie di domande che iniziano con *chissà?* Pur lasciando aperta la via alla vera soluzione, egli confessa la sua personale ignoranza. In ciò egli assomiglia al saggio ateniese che diceva che il vero sapere è sapere di non sapere, al contrario di altri che credono di sapere tutto (mentre poi non sanno alcunché).

“Se non so di non sapere,
credo di sapere;
se non so di sapere,
credo di non sapere”.
Ronald D. Laing, psichiatra



Per ciò che attiene ai cambiamenti, ce ne sono di due tipi: quelli che sembrano esserlo ma che non cambiano nulla e i veri cambiamenti. Molti pensano di sapere tanto sui cambiamenti, forse perché hanno letto molto al riguardo. L'Ecclesiaste avrebbe commentato: “Figlio mio, sta' attento a un'altra cosa: non si finisce mai di scrivere libri, ma il troppo studio esaurisce le forze” (*Ec 12:12, TILC*). Il fatto sorprendente è che gli psicologi stessi si sono dati a lungo ad applicare vecchie teorie nella soluzione dei problemi senza ottenere risultati efficaci, per poi scoprire che certi nevrotici guarivano da soli. Si misero allora a studiare questi fenomeni. Per imparare. E scoprirono che il cambiamento spontaneo non avveniva sulla base delle teorie correnti.

“Il sommo sacerdote cominciò a far domande a Gesù sui suoi discepoli e sul suo insegnamento. Ma Gesù rispose: «Io ho parlato chiaramente al mondo. Ho sempre insegnato nelle sinagoghe e nel Tempio; non ho mai parlato di nascosto, ma sempre in pubblico, in mezzo alla gente. Quindi, perché mi fai queste domande? Domanda a quelli

che mi hanno ascoltato: essi sanno quel che ho detto». Così parlò Gesù. Allora uno dei presenti gli diede uno schiaffo e disse: «Così rispondi al sommo sacerdote?» Gesù replicò: «Se ho detto qualcosa di male, dimostralo; ma se ho detto la verità, perché mi dai uno schiaffo?» (Gv 18:19-23, *TILC*). In questa situazione vediamo che una delle guardie mollò un ceffone a Yeshùà (v. 22) perché aveva ritenuto insolente la sua risposta. Ora, in situazioni simili, se una persona si trovasse a essere colpita, cosa accadrebbe? Potrebbe solo incassare, se la controparte è più forte; in tal caso forse l'altro smetterebbe di colpire per un momento e si avrebbe un cambiamento che non cambia granché. Potrebbe in altri casi reagire e rispondere con un pugno. Si avrebbe così l'inizio di una vera rissa, esacerbando la situazione che sostanzialmente non cambierebbe.

Analizzando bene ciò che accadde nel caso di Yeshùà scopriamo che egli *ristrutturò* la situazione. Con tale ristrutturazione egli mise da parte l'aggressione della guardia e anche la possibile "soluzione" di reagire. L'ufficiale viene così spiazzato e la violenza cessa, dando luogo a un vero cambiamento. Vediamo che in tal modo è stato attuato un cambiamento vero sulla possibile soluzione (incassare o reagire) che avrebbe prodotto solo un cambiamento fasullo. Esaminando la possibile "soluzione" di reagire con violenza si scopre che altro non sarebbe che la riproposizione del problema che si vorrebbe risolvere.

Il finto cambiamento si basa comunemente sul "più di prima". Mi offendi? Ti offendo di più. Mi dai uno schiaffo? Ti do un pugno. Mi dai un pugno? Ti do una coltellata. Mi dai una coltellata? Ti sparo.

Il cambiamento vero è però bizzarro, appare illogico, è inatteso. Se di fronte a una persona che ci sta trattando male rimaniamo un momento in silenzio e poi, guardandolo negli occhi, gli domandiamo pacatamente: "Perché mi stai trattando male?", potrebbe perfino arrossire, sconcertato.

Andando ancora più a fondo, vediamo che la vera soluzione si occupa degli effetti, non delle cause. La domanda cruciale è *che cosa*, non perché. Yeshùà non domanda alla guardia perché lo colpisce. L'altro avrebbe risposto che era un insolente, forse dandogli uno schiaffo più forte. Yeshùà tralascia il perché e va sul cosa: "Se ho detto qualcosa di male, dimostralo". Solo dopo aver spostato l'attenzione sul cosa - "Ma se ho detto la verità" -, può domandare: "Perché mi dai uno schiaffo?".

L'impiego della tecnica giusta per il vero cambiamento fa uscire fuori dalla situazione che si è creata, allontanando la trappola della comune soluzione del "più di prima", che altro non farebbe che farla sprofondare di più.

Anziché continuare a domandarci perché, possiamo fare qualcosa di più fattivo. Il *Qohèlet* non domanda perché. Egli prende atto delle situazioni.

“Passa una generazione e ne viene un'altra;
ma il mondo resta sempre lo stesso.
Il sole sorge, il sole tramonta;
si alza e corre verso il luogo
da dove rispunterà di nuovo.
Il vento soffia ora dal nord ora dal sud,
gira e rigira, va e ritorna di nuovo.
Tutti i fiumi vanno nel mare,
ma il mare non è mai pieno.
E l'acqua continua a scorrere
dalle sorgenti dove nascono i fiumi”. – *Ec 1:4-7, TILC.*

Non è così importante sapere perché. Perché una cosa è storta? L'Ecclesiaste ne prende atto e dice: “Non si può raddrizzare una cosa storta”. Perché manca qualcosa? Il *Qohèlet* ne prende atto e commenta che non “si può calcolare quello che non c'è”. – *Ec 1:15, TILC.*

Con i suoi molti *chissà?* l'Ecclesiaste non va oltre nell'indagare dei perché, ma si ferma al cosa: “Tutti vanno allo stesso luogo. Tutti vengono dalla polvere e tutti alla polvere ritorneranno. Chi può sapere se lo spirito degli uomini sale veramente in alto e lo spirito degli animali scende sotto terra?” (*Ec 3:20,21, TILC*). Accettando le cose per come stanno, decide: “Ho concluso che la cosa migliore per noi è goderci i frutti del nostro lavoro” (v. 22, *TILC*), arrivando alla fine a dire: “In fin dei conti, una sola cosa è importante: «Credi in Dio e osserva i suoi comandamenti»”. - *Ec 12:13, TILC.*

Se mettiamo da parte i perché e rivolgiamo la nostra attenzione al cosa (così com'è qui e ora), possiamo agire riguardo a questo cosa. Saperne il perché non lo cambia nemmeno in minima parte.

La cosa strana è che le cose, le situazioni, sono palesi, eppure vengono generalmente descritte in base ai perché. Così facendo vengono collegate alle loro origini, alle motivazioni invece che agli eventi che avvengono al momento. Oggi non è mai ieri (e neppure domani): è oggi. Che per risolvere un problema occorra prima capire i suoi perché è un mito da abbandonare. A un certo punto le spiegazioni hanno termine, e ciò che rimane è la questione presente esattamente come era prima di domandarsi il perché. Finché si indaga sul perché e perfino quando tutti i perché hanno trovato risposta, i nostri problemi vitali non sono neppure toccati. Esaurite tutte le domande sui perché, non rimangono più domande. Ed è proprio questa la risposta: rimane la situazione.

Neppure la matematica si pone dei perché. Non è necessario capire le origini e le cause delle asserzioni matematiche, per capirne il significato e le applicazioni. Ma è proprio nella



psicologia che si mostra l'inutilità di indagare i perché. Si potrebbe obiettare che il comportamento attuale di una persona è il risultato delle sue esperienze passate. Questo è un fatto innegabile. Si potrebbe allora spingere l'obiezione più in là e domandare come sia mai possibile intervenire su un disturbo lasciando immutate le cause di quel disturbo. Il fatto è che ogni giorno l'esperienza (anche clinica) dimostra che veri cambiamenti si producono senza andare a scoprire le antiche e remote cause del disturbo. Il fatto poi che ciò avvenga in pochissimi casi, dovrebbe indurci a pensare che si tratta di pura coincidenza. Potremmo rovesciare la questione e domandare come sia possibile che la spiegazione delle cause del problema possa recarne la soluzione. Mettiamo che una persona soffra di claustrofobia; tramite un'indagine psicologica, forse psicanalitica, si scopre che suo padre lo puniva chiudendolo in uno stanzino. E ora che lo sappiamo come può ciò risolvere il problema? È indubbio che esista una relazione di causa tra il comportamento passato e quello attuale. Ma è altrettanto indubbio che gli eventi passati sono immutabili. Con ciò non si deve credere che ogni cambiamento non sia possibile. È vero che il passato esercita un'influenza sul presente, ma a ben vedere è l'*interpretazione che noi diamo oggi* dell'esperienza di ieri che ci influenza. È proprio con l'interpretazione del passato che possiamo influenzare il comportamento attuale. L'importanza del passato non è più allora questione di verità ma occasione per esaminare la situazione presente, qui e ora.

In verità, non abbiamo alcun motivo per attribuire al passato una supremazia sul presente. Il passato può condizionarci, ma soprattutto ci insegna. Piangendo sul latte versato non lo si recupera e sapere che è stato versato per colpa nostra non ci obbliga a versarlo ogni volta, ma possiamo imparare a stare più attenti.

Se vogliamo intervenire con un atto deciso nei problemi umani, l'approccio più concreto non parte dal domandarci perché, ma piuttosto: *che cosa?* Ovvero: che cosa sta accadendo qui e ora che fa permanere il problema? E ancora: che cosa posso fare qui e ora per produrre un vero cambiamento?

Ma come possiamo produrre nella nostra vita cambiamenti veri? Ce ne occuperemo nel prossimo studio.

