

**PSICOLOGIA BIBLICA**  
**STAR BENE CON SE STESSI**  
**Mi prefiggo, voglio, desidero**

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Tutti comprendiamo la necessità di prefiggerci delle mete nella nostra vita. Se la vita è come un viaggio, viverla senza mete sarebbe come viaggiare andando a caso. Vagare a casaccio non porta però da nessuna parte. È necessario quindi porsi dei traguardi, a breve e a lungo termine. Tuttavia, già la parola “meta” o “traguardo” è impegnativa. Solo a pensarci, stanca. Usando la metafora del corridore, Paolo dice: “Corro verso la mèta per ottenere il premio” (*Flp* 3:14). Correre, verso il traguardo. Lo scrittore di *Eb* usa la stessa metafora: “Corriamo con perseveranza la gara che ci è proposta” (*Eb* 12:1). Una corsa, una gara, un traguardo; correre. Impegnarsi è faticoso. C'è poi una componente psicologica che crea disagio, per non dire fastidio: le regole, l'obbligo.

“Mi prefiggo”, nelle equivalenze interiori, può essere sinonimo di “devo”. Ora, si provi a cambiare verbo a questa espressione: “Devo fare questa cosa”, esprimendola così: “Voglio fare questa cosa”. La differenza è notevole. Andando più nel sottile, esaminiamo tre varianti possibili:

- Devo fare questa cosa;
- Voglio fare questa cosa;
- Mi prefiggo di fare questa cosa.

Quale delle tre è più accattivante? Di certo la seconda. La prima richiama l'obbligo, quindi non è invitante; la terza evoca fatica, quindi non attrae particolarmente. La seconda esprime voglia naturale: è invogliante di per sé.

Avvalendoci dell'analisi transazionale, scopriamo chi dentro di noi usa quelle espressioni:

- *Devo* fare questa cosa: è tipico del *Genitore*;
- *Voglio* fare questa cosa: è tipico del *Bambino*;
- *Mi prefiggo* di fare questa cosa: lo determina l'*Adulto*.

In Lc 7:32 si parla di “bambini seduti in piazza, che gridano gli uni agli altri: «Vi abbiamo suonato il flauto e non avete ballato; abbiamo cantato dei lamenti e non avete pianto»”. Tutti sappiamo cosa significa “voglio” e “non voglio” detto da un bambino o da una bambina. È quanto di più naturale e sincero possa esprimere: se vuole, vuole davvero; se non vuole, non c’è santo che tenga. Solo la correzione o la coercizione possono fermarli, ma non convincerli. La frase correttiva “l’erba voglio non cresce neanche nel giardino del re” non li convince: continueranno a volere, anche se non sarà loro concesso, e vivranno la negazione come un’ingiustizia. La frase coercitiva “no, punto e basta”, li convince ancor meno e rafforza la loro sensazione di ingiustizia. Fatto sta che i bambini vogliono o non vogliono e per i genitori devono o non devono.

Tenendo conto di questi fattori psicologici, se assumiamo la decisione “io devo” e, per certi versi, anche la decisione “io mi prefiggo di”, escludendo il nostro Bambino dai nostri progetti, ciò comporta che quei progetti non avranno facile realizzazione. Si può suonare il flauto e cantar lamenti quanto si vuole, ma se il bambino non vuole, non vuole. Da adulti le cose ovviamente cambiano. “Quando ero bambino,” – osserva Paolo – “parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino; ma quando sono diventato uomo, ho smesso le cose da bambino” (1Cor 13:11). Per quanto si smettano “le cose da bambino”, il Bambino interiore rimane e, anche se ora si è adulti, esso è sempre presente nelle nostre registrazioni interiori, tanto che Paolo stesso può evocarlo e, mentre invita a non essere “bambini quanto al ragionare”, concede: “Siate pur bambini quanto a malizia”. - 1Cor 14:20.

Tutto ciò non comporta che il capriccioso “io voglio” del Bambino vada semplicemente accolto, ma comporta che occorre tenerne conto. Un semplice esercizio che si può fare subito, ora, mostrerà la differenza tra “io devo” o “io mi prefiggo di” e “io voglio”. Si prenda un foglio e si scrivano alcune cose che ciascuno vorrebbe prefiggersi di fare. Ad esempio:



Ora si provi a cambiare verbo, scrivendo: “Io voglio”. Di quelli che prima erano solo pii desideri, qualcuno ora sembra realizzabile, forse “fare del moto”. Perché? Perché ha incontrato il favore del Bambino. Non basta il cambio di un verbo a cambiare la percezione di qualcosa, ma ciò ci porta ad approfondire la questione. Si faccia allora quest’altro esercizio: Si scrivano a caso su un foglio i desideri che vengono in mente, come “fare il giorno del mondo”, “essere bellissimo/a”, “avere un paio di scarpe nuove”, “diventare ricco/a”, “possedere una macchina nuova” e, perché no, “essere immortale”. Poi li si analizzi uno per uno domandandosi: chi lo vuole? Il Genitore, l’Adulto o il Bambino? Si potranno allora scoprire alcune cose molto interessanti.

Se il desiderio è espresso dal Genitore, avremo difficoltà a realizzarlo, perché sarà vissuto come un’imposizione, e il Bambino sarà riottoso. Se però è solo il Bambino ad avere il desiderio, il desiderio è certamente forte, ma tutto sommato non ci conviene assecondarlo, perché è tipico dei bambini non tener conto delle conseguenze. E se è l’Adulto a desiderare? Ciò rende più fattibile la cosa, perché è proprio degli adulti sapersi gestire. Se poi il desiderio è dell’Adulto e condiviso dal Bambino, è ancora più realizzabile; tuttavia, ciò scontenta il Genitore, quindi non siamo ancora nella situazione ideale. A questo punto si sarà già capito che la piena realizzazione di un desiderio si ha quando si coalizzano Genitore, Adulto e Bambino. È facile? No.

In ogni caso, è l’Adulto che ha il compito e la facoltà di valutare i vari modi che si hanno a disposizione per realizzare ciò che vogliamo, valutandone anche le conseguenze. E non solo, perché deve anche valutare, alla fine, se ciò che si vuole ne vale la pena. Una donna, ad esempio, può desiderare di essere come una modella. Sarà disposta a sacrificare il piacere di mangiare con soddisfazione? E, alla fine, se e quando sarà sottopeso come una malata, si sentirà davvero realizzata?

L’Adulto ha il compito di vagliare, valutando se i compiti che vogliamo assumerci sono davvero realistici, se sono alla nostra portata; nel caso, sa dire di no. Se si sa davvero ciò che si vuole è più che probabile che si otterrà anche di più. Per chi era convinto di mettersi al seguito di Yeshùà si rivelarono vere le parole del maestro: “Non vi è nessuno che abbia lasciato casa, o fratelli, o sorelle, o madre, o padre, o figli, o campi, per amor mio e per amor del vangelo, il quale ora, in questo tempo, non ne riceva cento volte tanto: case, fratelli, sorelle, madri, figli, campi”. - *Mr* 10:29,30.

È quando si perdono di vista i propri obiettivi che si è presi dall’ansia. Coloro che non erano davvero certi di voler seguire Yeshùà avrebbero detto: “Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?”. - *Mt* 6:31.

I nostri desideri vanno quindi attentamente analizzati e valutati. Non tutti provengono dal Genitore. L'Adulto deve saper discernere.

È molto utile stilare un elenco dei nostri desideri, perché ciò ci mette in contatto con la realtà. Se non riusciamo a tradurre in parole scritte un desiderio, ciò significa che non sappiamo neppure noi cosa vogliamo. Se riusciamo a metterli per iscritto, accade una cosa che ha del magico: ora i desideri sono lì, scolpiti altrove, fuori da noi; è come se avessero vita propria. Possiamo allora analizzarli, modificarli, correggerli, cambiarli, perfino cancellarli. Se invece i nostri bisogni interiori rimangono inespressi, diventano frustrazioni, finanche alibi, che risuonano in noi inutilmente: "Se soltanto potessi ..., se soltanto avessi ..., allora sì che ...". Ma poi davvero "allora sì che"? Ne siamo proprio certi?

Abbiamo detto che la piena realizzazione di un desiderio si ha quando si coalizzano Genitore, Adulto e Bambino; abbiamo anche detto che questa combinazione non è affatto facile. Ora però possiamo prenderla in considerazione. Il Bambino ha un ruolo primario nei desideri: è il Bambino, infatti, che dice "io voglio". Che cosa voleva in effetti il Bambino, che cosa desiderava in origine? Essenzialmente tre cose:

1. **Sicurezza.** Questo bisogno ha accompagnato il Bambino sin da quando non era ancora nato. Nel grembo materno era perfettamente al sicuro. Una volta venuto alla luce, subisce come un trauma, staccandosi dalla madre, ma ritrova subito sicurezza tra le sue braccia. Permane in lui il bisogno di sicurezza. Il salmista biblico, che trova la massima sicurezza in



Dio, evoca non a caso i momenti di sicurezza provati a contatto con la madre e canta a Dio: "M'hai fatto riposare fiducioso sulle mammelle di mia madre ... tu sei il mio Dio fin dal grembo di mia madre" (SI 22:9,10). Diventato adulto, grande e grosso, per esprimere la profonda sicurezza che Dio gli dà, ricorre ancora alla fiduciosa sicurezza che si prova tra le braccia di una madre: "Come un bimbo divezzato sul seno di sua madre, così è tranquilla in me l'anima mia" (SI 131:2). Il ricordo della sicurezza provata con la madre non lo abbandona: "Mi tenesti coperto nel ventre di mia madre". - SI 139:13, TNM.

I bambini non fanno che ripetere: "È mio!". Anche ciò indica il loro bisogno di sicurezza. Suoi i giocattoli, suo il letto, sua la casa, sua la madre. Se un bambino o una bambina vede che la madre si sta infilando il cappotto, si mette a piangere; ha paura dell'abbandono. Il salmista ha talmente fiducia in Dio che evoca la peggior catastrofe d'abbandono per dire che anche in quel caso non sarebbe abbandonato da Dio: "Qualora mio padre e mia madre m'abbandonino, il Signore mi accoglierà". - SI 27:10.

2. **Novità.** I bambini crescono, le loro vaste capacità di apprendimento si sviluppano. Iniziano a essere curiosi. I suoi rassicuranti confini domestici vengono valicati per esplorare l'esterno e fare scoperte. Sono attratti dalle novità. La sicurezza non basta più. È nell'infanzia che si è più curiosi che in tutto il resto della vita. Lo studioso Gabor Von Varga, che ha stilato una bibliografia delle più recenti ricerche riguardanti le esigenze biologiche delle madri e dei neonati, mostra come ben il 50% delle conoscenze umane viene acquisito durante i primi quattro anni di vita (cfr. Gabor Von Varga, *Appropriate Care*, London, 1982). Mentre crescono, la sicurezza non basta più ai bambini, tuttavia, più si sentono sicuri e più vanno alla ricerca di novità. Quando poi sono in grado di ricevere spiegazioni e di capirle, la loro

sicurezza aumenta di molto, perché iniziano a capire cosa aspettarsi, così l'ansia di sapere cosa accade attorno si riduce.

A questo punto, sarebbe una meraviglia se sicurezza e novità divenissero complementari, fondendosi insieme. Purtroppo, il più delle volte accade invece che sicurezza e novità diventino antitetiche. Così, l'essere umano si trova a dover scegliere, incapace di farlo.

Chi mette al primo posto la sicurezza, inizia a costruirsi muri attorno; li fa talmente alti che dentro si sente al sicuro. Ma intanto si isola.

Chi è continuamente attratto dalle novità, vive alla giornata andando alla continua ricerca di esperienze nuove ed eccitanti. Crede di essere indipendente, ma la sua è solo precarietà, perché manca di tutte le informazioni e va all'avventura.

Se i genitori sono stati avveduti e hanno incitato i figli ad affrontare i rischi essendo prudenti, novità e sicurezza potranno fondersi insieme. Eppure, ancora non basta. Ci sono tante persone che hanno sicurezza e vivono tante novità, ma ciononostante non sono felici, non completamente. Assomigliano a quelle persone di cui parla Giacomo e che dicono "Oggi o domani andremo nella tale città, vi staremo un anno, trafficheremo e guadagneremo", ma a cui Giacomo dice: "Non sapete quel che succederà domani! Che cos'è infatti la vostra vita? Siete un vapore che appare per un istante e poi svanisce" (Gc 4:13,14). Sicurezza e novità. Che manca ancora? Il significato.

3. **Il significato.** I grandi filosofi, come il filosofo greco antico Socrate (470/469 – 399 a. E. V.) si sono interrogati sul senso della vita e ci hanno lasciato le loro profonde riflessioni. Domande difficilissime le cui risposte sono ancor più difficili. L'imbarazzante domanda "come sono nato?" oppure "da dove sono venuto?", fatta dai bambini ai genitori, non è affatto meno profonda di quelle che si sono poste i grandi filosofi della storia.

I veri desideri del Bambino sono quindi tre, esprimendosi in tre dimensioni.



Questi tre desideri ci accompagnano per tutta la vita. Dei tre il più importante è il significato. I grandi personaggi dell'umanità che ammiriamo ricercarono un significato e seppero darlo alla loro vita. Più di tutti seppero farlo i grandi personaggi biblici, cogliendo il significato più importante di tutti. Iniziando da Abraamo, padre della fede, passando per Mosè che "rimase costante, come se vedesse colui che è invisibile" (Eb 11:27), fino a Yeshùà, discendente d'Abraamo e nuovo Mosè.



“Che fai tu, luna, in ciel? dimmi, che fai,  
silenziosa luna?

...

Somiglia alla tua vita  
la vita del pastore.

...

Dimmi, o luna: a che vale  
al pastor la sua vita,  
la vostra vita a voi? dimmi: ove tende  
questo vagar mio breve,  
il tuo corso immortale?

...

Nasce l'uomo a fatica,  
ed è rischio di morte il nascimento.  
Prova pena e tormento  
per prima cosa; e in sul principio stesso  
la madre e il genitore  
il prende a consolar dell'esser nato.

...

Ma perché dare al sole,  
perché reggere in vita  
chi poi di quella consolar convenga?

...

Pur tu, solinga, eterna peregrina,  
che sì pensosa sei, tu forse intendi,  
questo viver terreno

...

E tu certo comprendi  
Il perché delle cose, e vedi il frutto  
del mattin, della sera,  
del tacito, infinito andar del tempo.

...

Mille cose sai tu, mille discopri,  
che son celate al semplice pastore.

...

Solitudine immensa? ed io che sono?  
Così meco ragiono

...

Forse s'avess'io l'ale  
da volar su le nubi,  
e noverar le stelle ad una ad una,

...

Più felice sarei, dolce mia greggia,  
Più felice sarei, candida luna.

Giacomo Leopardi,  
*Canto notturno di un pastore errante dell'Asia, passim.*