

**PSICOLOGIA BIBLICA  
CAMBIARE**

## Come provocare cambiamenti veri

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

L'apostolo Paolo, scrivendo ai credenti di Roma, dice della Legge, la santa *Toràh* di Dio:

“Dobbiamo forse concludere che la Legge è peccato? No di certo! La Legge però mi ha fatto conoscere che cos'è il peccato. Per esempio, io ho saputo che era possibile desiderare cose cattive, perché la Legge ha detto: non desiderarle. Il peccato allora, da quel comandamento, ha preso l'occasione per far nascere in me ogni specie di desideri. Invece, dove non c'è la Legge, il peccato è senza vita; e io prima vivevo senza la Legge, ma quando venne il comandamento, allora il peccato prese vita, e io morii.



Così il comandamento che doveva condurmi alla vita, nel mio caso mi ha condotto alla morte. Il peccato infatti ha colto l'occasione offerta dal comandamento, mi ha sedotto e mi ha fatto morire per mezzo dello stesso comandamento. Di per sé, la Legge è santa e il comandamento è santo, giusto e buono. Quel che è buono sarebbe dunque diventato per me causa di morte? No! È il peccato che causa la morte: si è manifestato per quel che realmente è, si è mostrato in tutta la sua violenza per mezzo di una cosa buona, servendosi cioè del comandamento”. – *Rm 7:7-13, TILC*.

Ora, qual è il vero problema che Paolo evidenzia? La *Toràh*? No di certo. Per non essere frainteso egli dichiara subito: “Dobbiamo forse concludere che la Legge è peccato? No di certo!”. Eppure, dice l'apostolo, “la Legge però mi ha fatto conoscere che cos'è il peccato”. Il peccato non va confuso con la Legge di Dio. Vanno valutate bene queste sue parole: “Dove non c'è la Legge, il peccato è senza vita”. Il peccato è peccato e tale rimane. “La Legge però mi ha fatto conoscere che cos'è il peccato”, dice Paolo. Far conoscere cos'è peccato non significa affatto incitare al peccato. Non è colpa dell'Insegnamento (*Toràh*) di Dio se le persone peccano, proprio come non è colpa del codice penale se le persone delinquono.

Qual è allora il vero problema che Paolo evidenzia? È il peccato e la nostra incapacità di non peccare. Ciò è reso ancora più evidente proprio dalla *Toràh*, infatti Paolo dice: “È il

peccato che causa la morte: si è manifestato per quel che realmente è, si è mostrato in tutta la sua violenza per mezzo di una cosa buona, servendosi cioè del comandamento”.

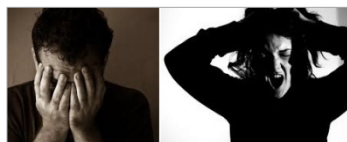
Paolo affronta poi la nostra incapacità di non peccare e dice:

“Noi certo sappiamo che la Legge è spirituale. Ma io sono un essere debole, schiavo del peccato. Difatti non riesco nemmeno a capire quel che faccio: non faccio quel che voglio, ma quel che odio”. - *Rm 7:14,15, TILC.*

Questa profonda analisi spirituale e psicologica che Paolo fa illustra che ci sono situazioni che non è possibile cambiare umanamente. L’apostolo è infatti costretto ad ammettere: “Me infelice! La mia condizione di uomo peccatore mi trascina verso la morte: chi mi libererà?”. Nessun uomo potrebbe, ma Dio sì, tanto che Paolo dice riconoscente: “Rendo grazie a Dio che mi libera per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore”. - *Rm 7:24,25, TILC.*

Ora, *a prescindere dalla questione del peccato* (che non è risolvibile umanamente), ciò che qui ci interessa è il meccanismo psicologico che ci impedisce di non fare ciò che vorremmo e di fare ciò che vorremmo.

“Ciò che desidero, questo non pratico;  
ma ciò che odio è quel che faccio”.  
- *Rm 7:15, TNM.*



Prendiamo ora la cosa in sé, applicandola alla nostra esperienza di tutti i giorni.

Un esempio ci è fornito da chi non riesce ad addormentarsi. Più cerca di dormire e più rimane sveglio. Il consiglio di rilassarsi e di comportarsi in modo naturale, sortisce l’effetto opposto. Accade così che la soluzione diventa il problema. Questo effetto contrario lo vediamo quando per gioco facciamo il tentativo di non pensare a nulla: più ci sforziamo e più non ci riusciamo.

Accade che, volendo contrastare una situazione spiacevole, la combattiamo sforzandoci di contrastarla. Gli apostoli si trovarono in questa condizione quando incontrarono un uomo che faceva del bene ma che non era del gruppo dei discepoli. Prima lo ostacolarono, poi Giovanni riferì a Yeshùa: “Maestro, abbiamo visto un uomo che usava il tuo nome per scacciare i demòni, e noi abbiamo cercato di farlo smettere perché non è uno dei nostri”. “Ma Gesù disse: «Lasciatelo fare. Perché non c’è nessuno che possa fare un miracolo in nome mio, e poi subito si metta a parlar male di me. Chi non è contro di noi è con noi»” (*Mr 9:38-40, TILC*). Ciò che in quel caso non era un problema fu trattato dagli apostoli come un problema e adottarono una soluzione che costituì un problema.

Riprendiamo ora tre elementi che abbiamo considerato e ricaviamone un sistema pratico per provocare un cambiamento vero:

- Quando non si riesce ad addormentarsi, più ci si sforza di dormire e più si rimane svegli;
- Chi si impone di non pensare a nulla, non ci riesce;
- “Trovo dunque nel mio caso questa legge: che quando desidero fare ciò che è giusto, ciò che è male è presente in me”. – Rm 7;21, *TNM*.

Invece di dare a chi non riesce ad addormentarsi l'ordine di sforzarsi di dormire oppure di rilassarsi e di essere naturale, proviamo a impartire l'ordine opposto ovvero di non chiudere gli occhi e di rimanere svegli. Questa tecnica, per quanto paradossale, funziona. Ma perché funziona? Perché si è usciti dall'ambito in cui si era creato il problema con l'inefficace soluzione di sforzarsi di essere spontanei, entrando in un circolo vizioso come il noto cane che cerca di mordersi la coda ma che finisce solo per girare su sé stesso.



Esaminando meglio ciò che accade, vediamo che l'insonne non può *non* desiderare di addormentarsi, così come non è possibile non pensare a qualcosa con la forza di volontà. È proprio l'attività mentale di sforzarsi che paradossalmente impedisce sia di addormentarsi che di non pensare. Mentre il senso comune suggerisce di fare qualcosa per potersi addormentare, la tecnica psicologica che mira al cambiamento agisce partendo dal dato di fatto che non si può desiderare di non addormentarsi.

La stessa tecnica può essere utilizzata per curare le fobie. Chi soffre di una fobia può provare un'ansia così intensa da causare un attacco di panico.

Secondo molti, gli attacchi di panico si possono fronteggiare con una terapia particolare che consiste nell' esporre il paziente alla situazione che teme, per poi aiutarlo a resistere finché il panico diminuisce. Questi esperti pensano che sia meglio non combattere l'attacco, così consigliano al paziente di sopportare l'ansia finché passa: “Una volta che è iniziata non potete fermarla. Deve fare il suo corso. Solo continuate a ripetervi che è terribile, ma non è pericolosa, e che passerà” (Jerilyn Ross, psicoterapeuta esperta di fobie). Questa terapia non cura l'ansia o le fobie, ma aiuta a sopportarle. Un'altra soluzione, adottata dai più, consiste nell'evitare nel modo più assoluto le situazioni che innescano la fobia. Questa soluzione è peggiore della prima, perché non solo non risolve ma rende permanente le condizioni che tale comportamento dovrebbe neutralizzare! In più, la soluzione diventa il problema, perché il paziente rimane ingabbiato nel paradosso. Come curarlo? Con un contro-paradosso.

Una persona si sente svenire quando appare in pubblico o si trova in mezzo ad una grande folla? Gli si dica di apparire in pubblico o di andare un mezzo a una gran folla e poi *di svenire*, senza preoccuparsi se davvero stia per svenire; l'importante è che *faccia in modo di svenire*. Siccome nessuno è in grado di farlo volontariamente, ciò non accade. Ecco dunque il contro-paradosso che agisce sulla soluzione precedente, che era in realtà il problema. E il

cambiamento avviene. Questa tecnica, che sembra assurda e bislacca, è in verità profondamente seria.

Si narra che un re per evitare di accogliere nella sua città ladri, medicanti ed altri malviventi, avesse promulgato un editto in forza del quale tutti quelli che venivano in città dovevano dichiarare lo scopo della propria visita. Chi dichiarava il falso doveva essere impiccato. Un sofista andò in quella città e dichiarò che lo scopo della sua visita in quella città era quello di essere impiccato. Questo mise immediatamente in crisi il re ed il suo editto. Se infatti il sofista veniva impiccato, aveva detto il vero, e quindi non poteva essere impiccato. Se non veniva impiccato, aveva detto il falso e doveva venire impiccato. La storia non racconta che cosa il povero re abbia fatto del sofista e dell'editto.

Di chi ci si può fidare? Può sembrare strana la fase “fidati di me” o “dovresti fidarti di me”. Lo diceva a Pinocchio anche la volpe: “Lui è il gatto, ed io la volpe, stiamo in società, di noi ti puoi fidar” (*Il gatto e la volpe*, testo di Edoardo Bennato). Può un sorvegliante fidarsi del suo prigioniero e può un prigioniero fidarsi del suo sorvegliante? Luca, narrando del trasferimento di Paolo a Roma, alla fine del viaggio dice: “Arrivati a Roma, fu permesso a Paolo di abitare per suo conto, con un soldato di guardia” (*At 28:16, TILC*). Tra i due, a quanto pare, c'era fiducia, tanto che Paolo poteva ricevere visite (cfr. vv. seguenti). Se ci fosse stata diffidenza, si sarebbe potuto pensare che il militare facesse la spia per riferire alle autorità gli incontri di Paolo. Ora, si immagini che in tale ipotetico caso la guardia dicesse a Paolo: “Di me ti puoi fidare”. Non sarebbe stato credibile. Si immagini invece che dicesse: “Di me non ti puoi fidare pienamente”. Paradossalmente, il militare sarebbe diventato degno di fiducia proprio quando dichiarava di non esserlo.



Da questi esempi si può ricavare una stessa struttura:

- Sta per accadere qualcosa;
- Questo qualcosa non è desiderabile;
- Scatta il senso comune: bisogna evitarlo e impedire che accada, adottando un comportamento che è l'esatto contrario di quel qualcosa.
- Sembra che avvenga un cambiamento, ma è fasullo, perché è solo apparente, in quanto avviene dentro lo schema “qualcosa e il suo contrario”;
- Si rimane impigliati, senza via d'uscita;
- Rimanendo nello schema non si vede la soluzione, che è invece fuori dallo schema.

La formula che provoca un vero cambiamento è questa: non quel qualcosa di indesiderabile, ma nemmeno il suo contrario.

Si prendano queste parole di Yeshù: “Chi vorrà salvare la sua vita, la perderà; ma chi avrà perduto la propria vita per amor mio, la salverà” (*Lc 9:24*). Vita o non vita? Se si sceglie la vita, la si perde; se la si perde, la si salva. Però morendo. Ecco lo schema che intrappola,

perché basato sulla dicotomia “vita” e il suo contrario “non vita” ovvero morte. La soluzione sta fuori dallo schema. Che cos’è la “vita”?

E una canna che cos’è? Tai-hui, maestro Zen, mostrò ai suoi discepoli una canna di bambù e disse: “Se la chiamate canna affermate, se non la chiamate canna, negate. Mettendo da parte ogni affermazione e negazione, come la chiamereste?”.



Questo *koan Zen* (= meditazione paradossale) mostra il principio che troviamo in filosofia presso Hegel (1770 - 1831), che evidenzia come nel processo dialettico l’antitesi che nega la tesi fa emergere la sintesi che trascende la dicotomia. Come si può uscire dalla dicotomia canna e non-canna, si può anche uscire dalla dicotomia vita e non vita. Applicando la struttura hegeliana alle parole di Yeshùà, abbiamo come tesi la vita e come antitesi la morte. E la sintesi? Una vera vita, perché la prima è solo temporanea in quanto tutti muoiono. Ciò è chiarito dalle stesse parole di Yeshùà in Gv 12:25: “Chi ama la sua vita, la perde, e chi odia la sua vita in questo mondo, la conserverà in vita eterna”.

Il cambiamento vero è tutto qui. Necessita di una *ristrutturazione*. Occorre che ristrutturiamo il nostro pensiero uscendo dagli schemi. Della ristrutturazione ci occuperemo nel prossimo studio.