

**PSICOLOGIA BIBLICA
CAMBIARE**

Il ruolo della ristrutturazione nel cambiamento

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Nell'antichità, in Palestina si viaggiava a piedi e si indossavano dei sandali per camminare sulle strade sterrate. Una volta giunti a destinazione, prima di entrare in casa ci si toglieva i sandali. Rientrava nella calorosa ospitalità orientale provvedere acqua agli ospiti affinché potessero lavarsi i piedi impolverati. Se l'ospite era di un certo riguardo, il compito di lavargli i piedi era affidato a qualche servo. Se poi l'ospite era particolarmente importante, era lo stesso padrone di casa che provvedeva in prima persona. - Cfr. *Gn 18:4;24:32; 1Sam 25:41; Lc 7:37,38,44.*

Durante la sua ultima cena, Yeshùà fece una cosa straordinaria: lavò i piedi ai suoi discepoli. Nello stile concreto ebraico, egli impartiva così una lezione di umiltà per insegnare il servizio reciproco. "Allora si alzò da tavola, si tolse la veste e si legò un asciugamano intorno ai fianchi, versò l'acqua in un catino, e cominciò a lavare i piedi ai suoi discepoli. Poi li asciugava con il panno che aveva intorno ai fianchi" (*Gv 13:4,5, TILC*). Arrivato il turno di Pietro, il focoso ed emotivo apostolo si sentì in forte imbarazzo e protestò: "Signore, tu vuoi lavare i piedi a me? ... No, tu non mi laverai mai i piedi!". – Vv. 6,8.

La reazione di Pietro fu dapprima di stupore: "Signore, *tu* vuoi lavare i piedi *a me?*". Nonostante Yeshùà gli rispondesse: "Ora tu non capisci quello che io faccio; lo capirai dopo" (v. 7), la situazione rimaneva per Pietro inaccettabile: "No, tu non mi laverai *mai* i piedi!". Pur non capendo e pur avendo dal suo Maestro la rassicurazione che alla fine avrebbe capito, Pietro non poteva accettare assolutamente quel gesto per lui inconcepibile. *Nella sua visuale*, qualunque ne fosse la ragione, quell'azione era inaccettabile.

"Gesù ribatté: «Se io non ti lavo, tu non sarai veramente unito a me»" (v. 8). Dopo queste parole la prospettiva di Pietro cambia immediatamente e la situazione si capovolge:

“Signore, non lavarmi soltanto i piedi, ma anche le mani e il capo” (v. 9). Cos’era accaduto? Yeshù aveva **ristrutturato** la visione mentale di Pietro.

Molti secoli prima, un re di Siria aveva mandato una consistente guarnigione militare a catturare il profeta Eliseo. “Arrivarono di notte e accerchiarono la città. La mattina il servo del profeta Eliseo si alzò uscì, vide soldati, carri e cavalli che circondavano la città e gridò a Eliseo: «È spaventoso, maestro! Che cosa possiamo fare?»” (2Re 6:14,15, *TILC*). La domanda del servo di Eliseo è superflua. “Carri e cavalli che *circondavano* la città”: situazione senza via d’uscita, non c’è proprio nulla che possano fare; sono in trappola. Il quadro mentale del servo è realistico perché si basa su ciò che vede. Non c’è scampo. Poi, tutto cambia nella nuova visione: “«Non aver paura,» - gli rispose Eliseo – «nostri difensori sono più numerosi dei loro!». Poi si mise a pregare: «Signore, apri gli occhi a quest’uomo, fa’ che possa vedere». Il Signore aprì gli occhi al servo, e lui fu in grado di vedere: le montagne erano piene di carri e cavalli di fuoco, tutt’intorno a Eliseo” (vv. 16,17). Il quadro mentale del servo viene così **ristrutturato**.

La ristrutturazione mentale dello schema in cui inquadrano una situazione è ben illustrata dalla nota valutazione che si fa del bicchiere mezzo pieno e mezzo vuoto.



Ristrutturare una situazione significa dare una nuova struttura alla visione mentale ed emozionale che si ha di un fatto in una situazione. Significa mettersi in condizione di considerare un fatto o una situazione da un punto di vista diverso che permetta di affrontare meglio le cose.

Ma i fatti e le situazioni non rimangono forse quello che sono? Certo che sì, ma ciò che cambia è la nostra percezione. Un bicchiere mezzo pieno è esattamente lo stesso bicchiere che è anche mezzo vuoto. Ma come sarà percepito? Il servizio di lavare i piedi a Pietro, alla fine fu esattamente quello che doveva essere. Ma Pietro cambiò la sua valutazione perché ebbe un punto di vista diverso: ciò che prima riteneva inammissibile fu valutato poi da lui del tutto indispensabile.

La ristrutturazione può perfino far diventare buffa una situazione. È infatti anche alla base delle battute umoristiche, perché la seconda struttura (che *ristruttura* la prima) della battuta finale conferisce alla situazione comicità.



La cosa sorprendente è che avviene un cambiamento vero in una situazione che rimane

“Non v’è nulla di buono o cattivo che il pensiero non renda tale”.

- William Shakespeare, *Amleto*, II/2.

del tutto immutata e perfino immutabile. La ristrutturazione avviene nella nostra mente lasciando i fatti concreti immutati;

“Non sono le cose in sé stesse a preoccuparci, ma le opinioni che ci facciamo di esse”.

- Epitteto, filosofo greco del 1° secolo.

è il significato attribuito a quei fatti che ristruttura la nostra valutazione.

Cosa scegliere tra una banconota da 500 € e una moneta da 1 €? Un adulto non avrebbe



il minimo dubbio. Egli ne fa una valutazione in base al valore monetario. Un bambino di circa due anni, però, non saprebbe cosa farsene di un pezzo di carta di fronte allo



scintillio di una moneta fresca di conio.

La realtà o, meglio, la nostra personale *percezione* della realtà, può farci arrivare a conclusioni del tutto irrealistiche.

Per gli antichi greci il Monte Olimpo, che è la montagna più alta della Grecia (raggiunge i 2.917 m), era la sede degli dèi perché perennemente circondata da nubi bianche. A scarlo non ci pensavano neppure. Se poi è vera la tesi che a rendere “magico” quel luogo era la sorprendente luce che l'aurora boreale vi accende di notte, si comprende di più come gli antichi greci percepissero quella cima.

Il “magico” numero 9			
x 3	= 27	2 + 7 = 9	
x 5	= 45	4 + 5 = 9	
x 32	= 288	2 + 8 + 8 = 18	1 + 8 = 9
x 523	= 4707	4 + 7 + 0 + 7 = 18	1 + 8 = 9
x 3421	= 30789	3 + 0 + 7 + 8 + 9 = 27	2 + 7 = 9
x 11564	= 104076	1 + 0 + 4 + 0 + 7 + 6 = 18	1 + 8 = 9

Chi ama giocare con i numeri potrebbe ritenere magico il numero 9. Infatti, la somma delle cifre dei suoi multipli dà sempre 9 e, se il multiplo è elevato, la somma delle sue cifre danno ancora 9. Dove sta la magia? Da nessuna parte, perché se usiamo un sistema diverso da quello decimale, scompare.

E poi, sono davvero reali i numeri? Chi mai ne ha visto uno o lo ha toccato? Quelli che usiamo tutti i giorni e con cui facciamo di conto, sono simboli. Ma non siamo poi sicuri che i numeri esistano davvero.

La ristrutturazione opera ad un livello al di là della realtà e può generare un cambiamento anche se i fatti della situazione non possono essere mutati. Perché ciò è possibile? Perché la nostra percezione colloca una situazione in una certa classe. Per capire, riprendiamo la

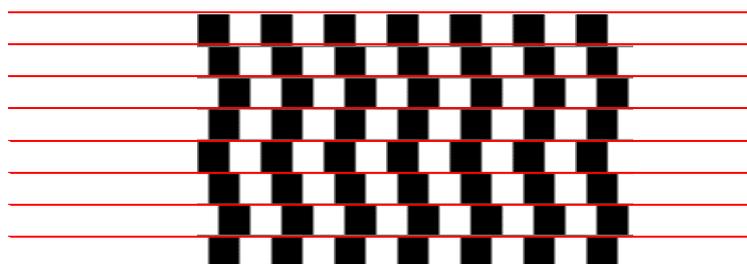


scena in cui Yeshùà si mette a lavare i piedi ai suoi discepoli. Pietro, quando tocca a lui, ha un sussulto: si tira indietro, non può accettarlo. Lui colloca la situazione nella classe delle umili incombenze che spettavano agli schiavi, per cui è assolutamente inaccettabile che lui permetta che Yeshùà gli lavi i

pedi come farebbe uno schiavo con un ospite di riguardo. “Se io non ti lavo, tu non sarai veramente unito a me”, gli dice Yeshùà. Nella mente di Pietro tutto appare d’un tratto in una nuova visuale. Non solo non si tratta più del gesto di uno schiavo, che sarebbe inammissibile consentire a Yeshùà, ma ora è un passaggio addirittura indispensabile per stabilire una piena comunione con il suo Maestro. Esagerato come sempre, Pietro va all’estremo: “Signore, non lavarmi soltanto i piedi, ma anche le mani e il capo”. Cambiata la classe in cui collocare il gesto, è avvenuta quella che in psicologia si chiama *ristrutturazione*. A ben vedere, le classi in cui collochiamo le situazioni non sono realtà tangibili, come non lo è il sistema decimale o la magia della misteriosa aura sulla cima del Monte Olimpo. I fatti tangibili, quella sera, erano: Yeshùà con un asciugamano intorno ai fianchi, un catino con l’acqua e il suo lavaggio dei piedi per poi asciugarli. Nella ristrutturazione operatasi in Pietro questi fatti non cambiano e non cambieranno: Yeshùà gli laverà e gli asciugherà i piedi.

Le classi non sono altro che concetti costruiti nelle nostre menti. Mentre una situazione non muta, la classe in cui la collochiamo non è immutabile né tantomeno è una verità assoluta. Non è nemmeno detto che scegliamo la classe giusta quando vi collochiamo una situazione.

Si osservi questa scacchiera e si noti come le sue righe vengano percepite oblique, nonostante esse sono *perfettamente parallele*:



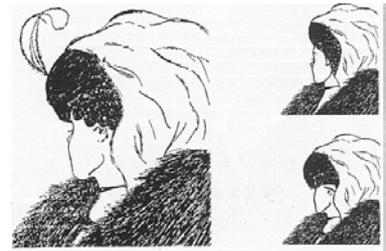
E, nell'immagine che segue, si tratta di una donna giovane oppure vecchia?



Si può vederla così:



oppure così:



Quando si valuta una situazione, da cosa dipende la sua collocazione in una certa categoria o classe di appartenenza?

“Non sono le cose in sé stesse a preoccuparci,
ma **le opinioni** che ci facciamo di esse”.
- Epitteto.

Dipende quindi da una nostra scelta, dalla scelta che facciamo non solo in base alle circostanze ma anche al fatto che abbiamo trascurato o preferito una certa valutazione. Una volta che poi si è deciso a quale categoria debba appartenere una certa cosa, sarà difficile collocarla altrove. Per poterlo fare occorre una *ristrutturazione*. Ristrutturare significa spostare la nostra attenzione dall'idea che ci eravamo fatta di una certa cosa (e ciò era avvenuto per averla collocata in una certa categoria) ad una classe di appartenenza diversa.

Considerata la grande importanza che la ristrutturazione ha nell'ottenere un vero cambiamento, è il caso di capire cosa essa comporta. Ce ne occuperemo nello studio seguente.



“Non sono le cose in sé stesse a preoccuparci, ma **le opinioni** che ci facciamo di esse”. Invece di rimanere nel chiuso della categoria in cui abbiamo posto una situazione, limitandoci a cambiare braccio, è meglio cambiare categoria.