

**PSICOLOGIA BIBLICA
CAMBIARE**

La pratica del cambiamento nella soluzione dei problemi

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

I procedimenti da attuare nella soluzione dei problemi possono essere così formulati:

- Definire chiaramente e in modo concreto il problema;
- Analizzare la soluzione che finora si è tentata;
- Definire con chiarezza il cambiamento da attuare;
- Formulare e mettere in atto il piano per provocare il cambiamento.

Potremmo dire che da una parte sta il problema da affrontare e dall'altra il cambiamento; nella strada che dal problema conduce al cambiamento c'è la valutazione della soluzione tentata e la ridefinizione di ciò che si vuole ottenere.

❶ Iniziamo dal primo punto: **Definire chiaramente e in modo concreto il problema.** Potrà anche sembrare banale, ma prima di tutto è il caso di domandarsi se si tratta di un problema. Potrà sembrare ancora più banale, ma un problema per essere un problema deve essere un problema. Spesso parlare di problemi è solo un modo di dire inadeguato. Facciamo un esempio. In una delle periodiche riunioni tenute dagli “anziani” di una chiesa per valutare lo stato spirituale della loro congregazione e valutare quali casi richiedano la loro attenzione, ad un certo punto uno di loro dice agli altri: “Abbiamo poi il problema della sorella Tal dei Tali ...”. Se fosse presente uno psicologo, sentendo di cosa effettivamente si tratta potrebbe osservare: “Perché parlate di problema? In realtà avete esaminato una situazione, ma il problema dov'è?”. Quegli “anziani”, invece di considerarsi amorevoli pastori che curano un gregge spirituale, si sono messi da soli in un ordine di idee in cui interpretano il ruolo di giudici e di risolutori di problemi che loro stessi creano vendendoli dove non ci sono. Con la prima fase - 1. Definire chiaramente e in modo concreto il problema – si separano i veri problemi dai falsi problemi. Il fatto di dover definire in modo chiaro e concreto

il problema potrebbe infatti far emergere che, siccome si possono usare solo termini vaghi, non si tratta di un problema. Se così è, la chiarificazione non risolve un problema (che è inesistente), ma dissolve un falso problema.

Parlando di falsi problemi, non bisogna però banalizzarli. Occorre sapere di ciò di cui stiamo parlando. Quegli “anziani” che parlavano del “problema della sorella Tal dei Tali”, stavano trattando una certa situazione che, per quanto disagiata, non era un problema. Lei era infatti sempre molto indaffarata perché madre di tre figli e con un marito non credente. Che mai c’era da “risolvere”? Nulla, se non organizzarsi come meglio si poteva e cercare di coinvolgere di più il marito nella cura della famiglia. Una situazione può anche causare disagio, ma non per questo è un problema. Una persona bassa di statura può sentirsi imbarazzata, ma, come fece notare Yeshùa, “chi di voi, a furia di pensarci su, può aggiungere un cubito alla propria statura?” (Mt 6:27, versione annotata dal biblista Giuseppe Ricciotti). La situazione che si vive può essere perfino molto tragica, come per la morte di una persona cara, ma non siamo di fronte a un problema. Le cose vanno chiamate con il loro nome.

Il nostro termine “problema” è mutuato dal greco πρόβλημα (*próblema*) che significa "sporgenza, promontorio, impedimento, ostacolo", derivato dal verbo προβάλλω (*probállo*), "mettere davanti", composto dal prefisso προ- (*pro-*) "innanzi" e da βάλλω (*bállo*), "mettere, gettare". Indica quindi un ostacolo che rende difficile raggiungere un determinato obiettivo oppure soddisfare una certa esigenza, frapponendosi tra la volontà della persona e la realtà oggettiva.

Bisogna perciò distinguere le situazioni disagiate e perfino le gravi tragedie dai problemi. Definire chiaramente e in modo concreto il problema ci permette di fare questa distinzione.

② **Analizzare la soluzione che finora si è tentata.** Senza dilungarsi molto in questa analisi che alla fine non porta da nessuna parte, essa ci permette però di sapere quali tipi di cambiamento non è più il caso di tentare, perché le soluzioni tentate fino a quel momento non hanno cambiato nulla, lasciando tutto immutato.

③ **Definire con chiarezza il cambiamento da attuare.** Si tratta di porsi una meta. La meta va definita bene e concretamente, e deve essere attuabile in pratica.

“Se uno di voi decide di costruire una casa, che cosa fa prima di tutto? Si mette a calcolare la spesa per vedere se ha soldi abbastanza per portare a termine i lavori. Altrimenti, se getta le fondamenta e non è in grado di portare a termine i lavori, la gente vedrà e comincerà a ridere di lui e dirà: 'Quest'uomo ha cominciato a costruire e non è stato capace di portare a termine i lavori'. Facciamo un altro caso: se un re va in guerra contro un altro re, che cosa fa prima di tutto? Si mette a calcolare se con diecimila soldati può affrontare il nemico che avanza con ventimila, non vi pare?”. – Lc 14:28-31, *TILC*.

Vivere fino a 100 anni può essere un desiderio, ma non è una meta. Vincere alla lotteria e vivere di rendita può essere un sogno, ma non è una meta. Porci una meta concreta e

fattibile ci evita di adottare soluzioni sbagliate che il problema lo creano, invece di risolverlo. Ne consegue che porci la meta sbagliata provoca disastri.

Il caso di Giobbe. Questo antico personaggio che viveva nell'attuale Arabia, probabilmente al tempo degli antichi patriarchi ebrei, dato che è menzionato insieme a Noè, l'eroe del Diluvio (*Ez 14:14,20*), era considerato da Dio stesso un uomo onesto e giusto senza pari sulla terra (*Gb 1:8*). Egli rimase integro e fedele anche dopo aver subito il tracollo, dopo aver perso i figli ed essere stato abbandonato dalla moglie. Sofferente anche fisicamente fino all'inverosimile, alcuni suoi presunti amici cercarono di consolarlo. Essi arrivarono perfino a fare una "diagnosi", ritenendo che Giobbe fosse punito da Dio per qualche grave peccato nascosto (*Gb 19:1-5*), ma si sbagliavano del tutto. Credendo di aver individuato la radice del presunto problema, gli suggerirono cosa fare per operare il cambiamento: pentirsi sinceramente. Sbagliando in tutto, non fecero altro che accrescere l'angoscia del povero Giobbe.

Casi moderni. Se si sbaglia meta, questa può diventare la vera patologia. Se uno psicoterapeuta considera il disturbo di un paziente come la parte emergente del mitico *iceberg*, compie una ristrutturazione negativa, vedendovi radici complesse e profonde. Attuerà allora un trattamento più complesso ancora, lungo e difficile, mettendosi a curare uno stato patologico che lui stesso ha contribuito a creare. Brevi momenti di presa di coscienza possono essere scambiati allora come miglioramenti, ma in realtà nulla cambia davvero. Accettando l'ipotesi dell'*iceberg* nei problemi emozionali umani, questi terapeuti della vecchia scuola si pongono la meta sbagliata, rendendo solo tortuoso e lungo, perfino pericoloso, il loro tentativo di soluzione. La loro "diagnosi", per quanto espressa in termini più moderni, assomiglia a quella fatta dagli amici fasulli di Giobbe. Con una sola differenza. Loro dicevano: Tu hai peccato gravemente; questi dicono: Dei traumi infantili ti condizionano. Il fatto è che un disturbo non può essere delimitato dentro un contesto immenso e, in più, vago. Gli psicoterapeuti che vanno al sodo iniziano un trattamento relativamente breve e chiaramente definito e concreto.

Chi soffre disagi interiori deve egualmente avere chiara la necessità di avere una meta ben definita e concreta. Mete come essere più felici, sentirsi realizzati, comunicare meglio con il coniuge e così via, sono vaghe, molto vaghe. Come è possibile raggiungere una meta che è vaga? Andare a passare una fine settimana a Portofino o a Capri è una meta chiara, ma andare a passarla in un bel posto è vaga. Perdere 5 kg entro una certa data è una meta chiara, dimagrire è solo vaga e può rimanere un puro desiderio.

Che cosa si vuole davvero? Questa è la domanda, ma la risposta deve essere chiara e definitiva. Se si chiede a chi dichiara di voler essere più felice (o di sentirsi più realizzato o di voler comunicare meglio con

“Di una risposta che non si può formulare, non può formularsi neppure la domanda”.
– A. N. Whitehead e B. Russell,
Principia Mathematica.

il coniuge e così via) di dire *che cosa in modo specifico* dovrebbe accadere (o non accadere) perché ciò avvenga, la persona rimane perplessa. Perché tale perplessità? Non perché non abbia ancora trovato la risposta giusta al suo problema, ma perché non si è posto la domanda giusta, rispondendo vagamente di voler essere più felice, sentirsi realizzato, comunicare meglio con il coniuge e così via.

Porsi la domanda giusta e formulare la meta in modo chiaro e concreto è basilare. Ma occorre anche fissare una scadenza. Dire “voglio dimagrire” è vago e non porta a nulla; dire “voglio dimagrire di 5 kg” fissa una meta ben definita, concreta e raggiungibile, ma poi? Poi va attuata. Per cui la meta va così completata: “Voglio dimagrire di 5 kg entro il ...”, fissando la scadenza in modo realistico.

4 **Formulare e mettere in atto il piano per provocare il cambiamento.** È in questa fase che si ha il processo vero e proprio del cambiamento.

I problemi, come indica l’etimologia stessa della parola, sono *ostacoli* che troviamo sul nostro cammino. È del tutto inevitabile trovarne, proprio come accade quando percorriamo un tragitto in un luogo naturale.



Nei problemi rientrano anche quelli che vengono abitualmente chiamati *sintomi*. Per chiarire, riferiamoci a quanto già detto nello studio n. 11 *Come provocare cambiamenti veri* a proposito dell’insonnia: “(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 ... Questo effetto contrario lo vediamo quando per gioco facciamo il tentativo di non pensare a nulla: più ci sforziamo e più non ci riusciamo". Come soluzione era stata proposta questa: "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". È proprio il paradosso che gioca un ruolo cruciale nella soluzione. Il sintomo (l'insonnia) non viene combattuto ma addirittura acutizzato. Ciò produce il cambiamento desiderato.

"Pensiamo per concetti generali, ma viviamo di particolari".
- A.N. Whitehead (1861 – 1947), filosofo e matematico britannico.