

**PSICOLOGIA BIBLICA
NOI E GLI ALTRI**

Difenderci dalle ingiunzioni genitoriali altrui

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Dall'analisi transazionale sappiamo che dentro ciascuno di noi convivono tre registrazioni risalenti alla nostra infanzia, che costituiscono tre fonti di dati da cui la nostra mente attinge. Si tratta del Genitore, del Bambino e dall'Adulto. Ciò è ben spiegato nella categoria di studi *Noi e le nostre relazioni*.

Tutti i neonati dipendono dai propri genitori, ma nel genere umano la dipendenza è maggiore. È proprio durante i primi anni di vita che l'essere umano apprende dai genitori le sue forme di difesa. Tra queste ci sono *le ingiunzioni negative*, le quali hanno lo scopo di difenderci, anche se ci appaiono troppo severe.

Che cosa passa nella mente di una bambina o di un bambino che viene sottratto dai genitori a un gravissimo pericolo? Quali impressioni vi vengono registrate? Si pensi a quanto descritto in *Mt 2:16* cercando di immedesimarsi in quei bimbi: "Erode, vedendosi beffato dai magi, si adirò moltissimo, e mandò a uccidere tutti i maschi che erano in Betlemme e in tutto il suo territorio dall'età di due anni in giù". Rendendosi conto della tragedia che stava accadendo, possiamo immaginare che alcune madri cercassero di mettere in salvo i loro bambini. Ciò



accade tutti i giorni. Si pensi a una madre che strappa con violenza la manina del suo piccolo perché la sta infilando in una presa di corrente, oppure a un genitore che porta via con molta decisione il figlio piccolo dalla strada su cui sta per passare un veicolo in corsa. Si tratta di gesti che in sé possono essere violenti e possono perfino causare sofferenza fisica al bambino; di certo lo spaventano molto. Eppure salvano loro la vita. Come li vive il bambino

piccolo? Non rendendosi conto di cosa stia accadendo né tantomeno di cosa poteva accadere, registra unicamente violenza e spavento.

Di registrazioni negative fatte a fin di bene ne avvengono parecchie durante l'infanzia. Ad esempio: Non toccare mai il fuoco, non giocare mai sulla strada, non mangiare mai senza lavarti le mani. La lista di ingiunzioni negative e protettive è lunga. Si consideri anche che i genitori possono aggiungere di loro altre proibizioni che sono solo frutto di superstizioni: Non tenere mai aperto l'ombrello in casa, non mettere mai il berretto sul letto, cambia strada quando vedi un gatto nero, e simili. L'ingiunzione "non parlare mai con chi non conosci" è protettiva o eccessivamente protettiva? Fatto sta che tutte queste ingiunzioni vengono registrate nella mente infantile.

Se tutte le ingiunzioni ricevute dovessero essere sempre mantenute, la vita da adulti sarebbe grama. Ad esempio, l'ingiunzione "non parlare mai con chi non conosci" non permetterebbe di fare nuove amicizie e impedirebbe perfino di fidanzarsi e sposarsi. È evidente che l'adulto sa esaminare e rivedere le ingiunzioni ricevute. Ma la domanda è: lo sa fare sempre e con tutte?

Purtroppo la risposta è no. Nei momenti di difficoltà, quando sentiamo di aver bisogno di protezione, certe registrazioni si riattivano e, senza esserne coscienti, le seguiamo. Le più tipiche sono:

- Non impicciarsi nelle cose altrui, che ha la sua origine nell'ingiunzione "stai lontano da". Un ferito per strada può essere del tutto ignorato se si segue alla lettera questo divieto. "Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico, e s'imbatté nei briganti che lo spogliarono, lo ferirono e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso un sacerdote scendeva per quella stessa strada, ma quando lo vide, passò oltre dal lato opposto. Così pure un Levita, giunto in quel luogo, lo vide, ma passò oltre dal lato opposto". - Lc 10:30-32.
Di certo, essendo passivi ci si protegge da possibili pericoli; forse il ferito per strada è solo uno che fa finta per tendere una trappola e ha un complice nascosto. Ma così si rimane soli e non si ha la gratitudine altrui.
- Intimidire il prossimo, che ha la sua radice nell'ingiunzione genitoriale "ubbidisci e basta, se no te le do di santa ragione". È tipico delle persone costantemente ostili, che hanno maniere brusche, taglienti. Di certo costoro hanno buone difese contro i nemici, ma di amici non ne fanno.

Essere consapevoli di questi condizionamenti è già tanto. Le ingiunzioni possono però pervenirci anche dal Genitore altrui. Dobbiamo quindi trovare dei sistemi protettivi che non ci costringano a isolarci dagli altri.

Un modo molto efficace per rimanere ancorati alla realtà è quello di guardare, vedere e poi prevedere. Quando si guarda una persona negli occhi si è riportati alla realtà e non si presta più attenzione alle proprie paure. A sua volta, la persona che fissiamo è costretta a

guardarci negli occhi, e tutto è riportato alla realtà. Non basta guardare: bisogna anche vedere. Anche in ciò si può imparare dalle donne, perché gli uomini guardano ma le donne vedono. Per vedere bene è necessario far tacere il proprio dialogo interiore; solo così si può concentrare l'attenzione su chi ci sta di fronte.

Si cerchi di visualizzare questa scena: “Appena ebbe detto questo, una delle guardie che gli stava vicino dette uno schiaffo a Gesù, dicendo: «Così rispondi al sommo sacerdote?». Gesù gli rispose: «Se ho parlato male, dimostra il male che ho detto; ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?»”



(Gv 18:22,23). Possiamo facilmente immaginare che Yeshù guardasse negli occhi la guardia che lo aveva colpito. La guardia tace, non risponde nulla, ma l'impatto è notevole. Ora si immagini che qualcuno, guardandoci negli occhi, ci dica con calma: “Perché mi stai maltrattando”? Lo sguardo che ci fissa ci obbliga a far mente locale, non possiamo più tergiversare e d'un tratto prendiamo consapevolezza della realtà; il nostro Genitore viene accantonato ed entra in gioco l'Adulto.

Guardando una persona negli occhi, a volte si capisce se è nello stato di Genitore, di Adulto o di Bambino. Se cambia espressione e si mostra chiusa, indurendo le espressioni del volto, è segno che abbiamo agganciato il suo Genitore. Dovremmo tenerne conto. Come si fa a trattare una questione con chi ha l'Adulto assente? Bisogna quindi fare in modo che il Genitore retroceda e che si faccia avanti l'Adulto.

Guardare e vedere sono compiti dell'Adulto. Tra questi c'è anche la capacità di prevedere, perché è l'Adulto che sa calcolare le probabilità e quindi ipotizzare previsioni che siano realistiche.

Come si può convivere con una persona che rimane per lo più sintonizzata sul suo Genitore? Occorre un sistema che faccia retrocedere il Genitore e dia spazio al Bambino o all'Adulto. L'obiettivo non è quindi liberarsi della persona che ci rende la vita difficile, ma quello di far arretrare il suo Genitore. È il caso, prima di tutto, di definire bene le caratteristiche di chi è costantemente sintonizzato con il proprio Genitore. Una persona così è interessata unicamente a difendere il suo ruolo di Genitore; non sa ascoltare perché i suoi orecchi sono impegnati ad ascoltare le sue registrazioni; non gli si può parlare, perché sarebbe come parlare con una segreteria telefonica che ripete messaggi registrati. Perché una persona dovrebbe ridursi così? Per difendersi. Perché nell'infanzia è stata lodata per la sua ubbidienza assoluta. Perché per lei la via giusta è rimasta quella dell'ubbidienza incondizionata, bloccando gli impulsi infantili. Una persona così usa il suo Adulto, ma è un

Adulto contaminato dal Genitore, il cui credo è costituito da dogmi mai analizzati, in pratica da pregiudizi.

Agganciando il Genitore altrui, risvegliamo non solo il Genitore Normativo ma anche il Genitore Affettivo, che non è affatto più piacevole del primo.

Il Genitore Normativo non ammette alternative: è supponente e prepotente, per lui è così o così, punto. Ci fa paura, ma il paradosso è che lui pure ha paura e si mostra potente per nascondere. Non si fida degli altri, ma neppure di sé.

Il Genitore Normativo appare in un primo tempo di gran conforto, ma poi si mostra deprimente, mentre quello Affettivo è opprimente. Essere continuamente troppo solleciti, assistere in continuazione, lascia depressi, perché non si stimola l'Adulto ad assumersi le sue responsabilità.

In ogni caso, il Genitore non pensa, parla per registrazioni. E neppure ascolta, come una registrazione. Il Genitore mira al Bambino dell'interlocutore, suscitando paura, confusione, condiscendenza. Se avvertiamo in noi queste sensazioni abbiamo due possibilità. Una è quella di usare il nostro Genitore e rispondere per le rime; si avrà allora una lite in un dialogo tra sordi perché nessuno dei due ascolta. È ciò che accadde quando "scoppiò una lite fra i pastori del bestiame d'Abramo e i pastori del bestiame di Lot" (Gn 13:7). L'altra possibilità è quella di impiegare il proprio Adulto, che è in grado di spiegare i fatti e chiarire la questione. Così fece Abraamo: "Allora Abramo disse a Lot: «Ti prego, non ci sia discordia tra me e te, né tra i miei pastori e i tuoi pastori, perché siamo fratelli! Tutto il paese non sta forse davanti a te? Ti prego, separati da me! Se tu vai a sinistra, io andrò a destra; se tu vai a destra, io andrò a sinistra»". - Gn 13:8,9.

Tentando di sottrarsi al Genitore altrui ci sono cose da non fare, come cercare di affrontarlo sullo stesso piano. In questa trappola cadde Paolo quando fu di fronte al Sinedrio e "il sommo sacerdote Anania comandò a quelli che erano vicini a lui di percuoterlo sulla bocca" (At 23:2). Invece di fare come fece Yeshùa (cfr. Gv 18:22,23), "Paolo gli disse: «Dio percuoterà te, parete imbiancata»", salvo poi doversi scusare. – Vv. 3-5.

Ci sono vari modi per svincolarsi dall'attacco del Genitore altrui. Il più semplice è scappare, come fece Yeshùa quando dei giudei "presero delle pietre per tirargliele; ma Gesù si nascose e uscì dal tempio" (Gv 8:59). Ma non sempre si può fare.

Un efficace sistema per neutralizzare il Genitore e attivare l'Adulto ci è suggerito da ciò che accadde quando alcuni giudei "andarono dai farisei e raccontarono loro quello che Gesù aveva fatto" (Gv 11:46). La rabbia dei farisei poteva innescare facilmente il loro Genitore e farli reagire in modo duro nei confronti del Nazareno. Ma ecco cosa accadde: "I capi dei

sacerdoti e i farisei, quindi, riunirono il sinedrio e dicevano: «Che facciamo?»» (Gv 11:47). Si noti attentamente la domanda: “Che *facciamo?*”. Il verbo fare sollecita l’Adulto. Il Genitore è bravo a parlare, ma agire è altra cosa. Di fronte all’azione il Genitore batte in ritirata perché è solo bravo a pontificare. Per agire occorre prima pensare e valutare, e questo è compito dell’Adulto. Ponendo la domanda su cosa *fare*, entra in funzione l’Adulto. Infatti, quella volta non reagirono, pur decidendo di uccidere Yeshùa in futuro.

Un altro efficace sistema lo ricaviamo da *At 25:13-19*:

“Dopo diversi giorni il re Agrippa e Berenice arrivarono a Cesarea, per salutare Festo. E poiché si trattennero là per molti giorni, Festo raccontò al re il caso di Paolo, dicendo: «Vi è un uomo che è stato lasciato in carcere da Felice, contro il quale, quando mi recai a Gerusalemme, i capi dei sacerdoti e gli anziani dei Giudei sparsero denuncia, chiedendomi di condannarlo. Risposi loro che non è abitudine dei Romani consegnare un accusato, prima che abbia avuto gli accusatori di fronte e gli sia stato dato modo di difendersi dall'accusa. Quando dunque furono venuti qua, senza indugio, il giorno seguente, sedetti in tribunale e ordinai che quell'uomo mi fosse condotto davanti. I suoi accusatori si presentarono, ma non gli imputavano nessuna delle cattive azioni che io supponevo. Essi avevano contro di lui certe questioni intorno alla propria religione e intorno a un certo Gesù, morto, che Paolo affermava essere vivo»”.

Cosa accade qui? Festo aveva ricevuto una richiesta di condanna per Paolo dai notabili giudei. Chiede quindi a quei notabili di ripetere le loro accuse di fronte a Paolo. E che accade? “Non gli imputavano nessuna delle cattive azioni”. Qualcosa era cambiato. Quando si chiede a qualcuno di ripetere le sue ingiunzioni genitoriali, gli si sta in pratica chiedendo di riavvolgere il nastro e di ripetere la sua registrazione, perché il Genitore parla per registrazioni. Dovendo farlo, l’Adulto ha la possibilità di attivarsi. Il metodo, quindi, consiste nel dire al nostro interlocutore che ci tratta dal suo stato di Genitore: “Puoi ripetere ciò che hai detto?”.

Il metodo più efficace per neutralizzare l’Adulto è quello di rivolgersi al Bambino, accarezzandolo. È ciò che accade quando Giacobbe incontrò il suo gemello Esaù, a cui aveva sottratto la primogenitura. “Giacobbe alzò gli occhi, guardò, ed ecco Esaù che veniva avendo con sé quattrocento uomini” (*Gn 33:1*). Allora Giacobbe “divise i figli tra Lea,



Rachele e le due serve. Mise davanti le serve e i loro figli, poi Lea e i suoi due figli, e infine Rachele e Giuseppe. Egli stesso passò davanti a loro, e si inchinò fino a terra sette volte, finché si fu avvicinato a suo fratello. Ed Esaù gli corse incontro, l'abbracciò, gli si gettò al collo, lo baciò e piansero”. - *Gn 33:1-4*.