

PSICOLOGIA BIBLICA
STAR BENE CON SE STESSI
Gli stati d'animo

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Marta era una donna ansiosa e si preoccupava. Sua sorella Maria, al contrario, era una ragazza serena. Una volta ospitarono in casa loro Yeshù.

“Marta si mise subito a preparare per loro, ed era molto affaccendata. Sua sorella invece, che si chiamava Maria, si era seduta ai piedi del Signore e stava ad ascoltare quel che diceva. Allora Marta si fece avanti e disse:

- Signore, non vedi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille di aiutarmi!

Ma il Signore le rispose:

- Marta, Marta, tu ti affanni e ti preoccupi di troppe cose!”. – Lc 10:40,41, *TILC*.



L'occasione poteva essere del tutto piacevole. Yeshù, serenamente, suggerì a Marta: “Una sola cosa è necessaria” (v. 42), ovvero bastava una sola portata. Lo stato d'animo di Marta le impediva di godersi quei momenti con il Maestro.

Nella vita ci sono persone che si preoccupano per cose che lasciano altri del tutto indifferenti. Magari cade un piatto e si rompe: una persona ne fa una tragedia e quella accanto si mette a ridere perché ha trovato la scena comica. Per quali motivi si hanno stati d'animo così differenti? I motivi sono quattro.

Ciascuna persona è unica e senza eguali. Marta e Maria erano sorelle, quindi cresciute nello stesso ambiente familiare e sociale, con gli stessi identici genitori, con la stessa educazione. Eppure, ciascuna di loro aveva la propria storia personale, perché aveva

vissuto diversamente la loro storia comune. Ciascuno di noi è unico e irripetibile. Possiamo vedere le stesse cose, sentire gli stessi profumi, udire gli stessi suoni, ma su ciascuno di noi hanno un effetto diverso. Yeshùà era Yeshùà, sereno, avvicinabile, disponibile. Marta lo vedeva però come un ospite di grande riguardo, Maria come un amico. Essendo ciascuno diverso da un altro, anche le nostre reazioni e i nostri stati d'animo sono diversi. Ciò avviene perché le nostre personali esperienze passate sono state vissute in un certo modo, e gli eventi del lontano passato stimolano la nostra memoria più di quelli recenti.

Un nonno e suo nipote stanno facendo merenda insieme in un tranquillo pomeriggio; d'un tratto si sente un botto enorme: un aereo ha oltrepassato il muro del suono; il ragazzo esclama: "Che botto!", il vecchio impallidisce e sussurra spaventato: "La guerra ...". I ricordi che la nostra mente evoca non sono l'esatta riproduzione di una scena passata, come avviene in un filmato, ma la riproduzione di ciò che abbiamo provato e pensato in quella occasione. Siccome i nostri stati d'animo sono unici come noi, abbiamo difficoltà a spiegarli. Se diciamo di essere tristi, scoraggiati o giù di morale, chi ci ascolta può averne solo un'idea generale; sa il significato di quelle parole, ma non può capire come *esattamente* noi ci sentiamo, perché l'accesso alla "banca-dati" della nostra memoria gli è precluso.

I nostri stati d'animo sono reali. Gli stati d'animo che proviamo sono esperienze dirette che facciamo. Possiamo anche non essere sicuri di ciò che abbiamo imparato e che sappiamo: in fondo sono tutte informazioni di seconda mano, perché non ne siamo stati testimoni oculari. Ma i nostri stati d'animo li sappiamo per conoscenza diretta, perché li sperimentiamo e li viviamo personalmente. Quando li proviamo ce ne rendiamo perfettamente conto. Marta era ansiosa e lo sapeva, se ne rendeva conto, tanto che per alleviare la sua ansia coinvolse Yeshùà e gli disse: "Signore, non vedi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille di aiutarmi!". Eppure, non tutti si rendono sempre conto dei propri stati d'animo. Giuda il traditore alla fine provò rimorso e s'impiccò (*Mt 27:5*), ma durante l'ultima cena, sebbene individuato da Yeshùà come infedele, fece finta di nulla (*Mt 26:20-25*). I genitori devono stare particolarmente attenti a non bloccare la manifestazione dei sentimenti nei loro figli piccoli. Frasi come "sembri una femminuccia", "che motivo ha mai una bambina di essere scontenta?", "sei un bambino / una bambina e queste sono cose da grandi", sono micidiali: possono portare i bambini a non rivelare più i propri stati d'animo e a tenersi tutto dentro. Ciò fa sentire i bambini ancora più IO NON SONO OK – TU SEI OK, non fidandosi più di ciò che provano. Se il bambino o la bambina decidono, di conseguenza, di non provare più nulla, da grandi saranno persone insensibili. Eticamente, gli stati d'animo non sono né buoni né cattivi: sono realtà della nostra esistenza, sorgono in noi

indipendentemente dalla nostra volontà. È la nostra reazione che può essere buona o cattiva. Perché Marta era ansiosa e Maria era serena? Probabilmente nessuna delle due lo sapeva, ma i loro stati d'animo erano reali. È *soggettivamente* che possono essere positivi o negativi.

I nostri stati d'animo possiamo cambiarli. Premesso che non è possibile assicurarci uno stato di eterno benessere interiore, perché “può sempre capitare un imprevisto e una sfortuna” (*Ec 9:11, TILC*) e perché “innocenti e colpevoli, buoni e cattivi, giusti e peccatori” siamo tutti accomunati (*Ec 9:2, TILC*), e i credenti non sono esentati dalle sofferenze (*Rm 5:3*), non è possibile cambiare uno stato d'animo con un atto di volontà. L'unico modo che abbiamo è di analizzarli, individuarne l'origine e poi cambiare il nostro *comportamento*. Vedremo nei prossimi studi come fare.

Il bambino e la bambina che eravamo. Abbiamo osservato che gli eventi del lontano passato stimolano la nostra memoria più di quelli recenti e che i ricordi che la nostra mente evoca non sono l'esatta riproduzione di una scena passata, come in un filmato, ma la riproduzione di ciò che abbiamo provato e pensato in quella occasione. Le registrazioni dei nostri stati d'animo infantili avvengono, con tutti i dettagli, soprattutto durante i primi cinque anni della nostra vita. Oggi, da adulti, non possiamo provare stati d'animo senza che vi sia l'innescò di quelli passati. Abbiamo però anche detto che gli stati d'animo sono reali, pertanto non possiamo liberarci di quelli negativi dicendoci semplicemente che tanto sono solo vecchie registrazioni. Oggi siamo quello che siamo stati. Giovanni il battezzatore ebbe una nascita miracolosa e doveva essere, per nomina divina, un nazireo per tutta la vita (*Lc 1:7-17*). I nazirei erano persone particolari, e Giovanni crebbe così. La sua formazione lo portò a vivere nel deserto (*Lc 1:80*), a vestire un abito di pelo di cammello con una cintura di cuoio e a nutrirsi di locuste e miele selvatico (*Mt 3:4; Mr 1:6*). Era quindi un rozzo e, per certi versi, un selvaggio. Da grande fu quello che era stato. Sebbene profondamente devoto, si esprimeva come era cresciuto, apostrofando farisei e sadducei con parole dure, chiamandoli razza di vipere (*Mt 3:7-12*). Gli stati d'animo registrati nella nostra infanzia si riproducono allorché riviviamo le stesse circostanze. Scatta allora automaticamente in noi il collegamento e risiamo bambini come allora. Ecco perché gli stati d'animo hanno su di noi un effetto così profondo.



"Tutti dicono che il cervello sia l'organo più complesso del corpo umano, da medico potrei anche acconsentire. Ma come donna vi assicuro che non vi è niente di più complesso del cuore, ancora oggi non si conoscono i suoi meccanismi. Nei ragionamenti del cervello c'è logica, nei ragionamenti del cuore ci sono le emozioni."

Rita Levi-Montalcini (1909 – 2012), neurologa e Premio Nobel per la medicina.