

PSICOLOGIA BIBLICA
NOI E IL NOSTRO CORPO

La cura del proprio corpo

“Non sapete che siete il tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?”. - 1Cor 3:16.

di GIANNI MONTEFAMEGLIO



“Il corpo e la psiche possono trasmutarsi per mezzo di una trasformazione rigeneratrice. Ciò produce un’unificazione organica e armonica ... una bio-psicosintesi”.

Roberto Assagioli,
psichiatra e fondatore della
Psicosintesi

Sebbene la psicologia si occupi principalmente della mente umana, ciò non comporta affatto che gli aspetti fisici della persona vengano trascurati. Lo psichiatra, che è un medico, identifica i disturbi psicologici come derivanti da un funzionamento anomalo a livello fisiologico del sistema nervoso centrale. Nella psicologia stessa c’è una branca chiamata psicosomatica che si occupa delle connessioni tra mente e corpo. È un fatto che la mente influisce sul corpo e che il corpo influisce sulla mente.

Psicosomatica
Dal greco ψυχή (*psichè*),
“animo” nel senso di mente, e
σώμα (*sòma*), “corpo”.

Anche la psicosintesi annette importanza al corpo: lo considera come un prezioso strumento per sperimentare il mondo e per agire in esso. Il corpo – sebbene noi non siamo il nostro corpo perché non siamo solo fisicità – va trattato bene e mantenuto in buona salute. Per raggiungere una psicosintesi personale non dobbiamo identificarci con il nostro corpo così come non dobbiamo

“Il corpo e la psiche possono trasmutarsi per mezzo di una trasformazione rigeneratrice. Ciò produce un’unificazione organica e armonica ... una bio-psicosintesi”.

Roberto Assagioli

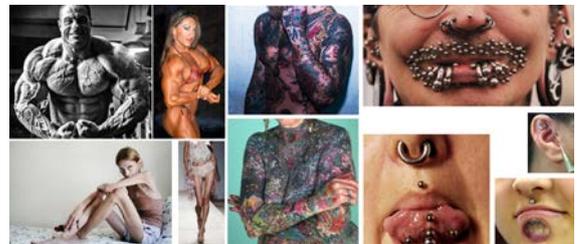
identificarci con i nostri sentimenti e le nostre emozioni. Noi proviamo emozioni, ma non siamo quelle emozioni; noi abbiamo braccia e gambe, ma non siamo quelle braccia e quelle gambe. Siamo molto più complessi. Abbiamo una fisicità ma pure una interiorità che non è fisica.

Anche dal punto di vista biblico il nostro corpo non va trascurato; gli va anzi dato il giusto riconoscimento. L'apostolo Paolo arriva a dire ai credenti: "Siete il tempio di Dio". - *1Cor* 3:16.

"Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio? Quindi non appartenete a voi stessi ... Glorificate dunque Dio nel vostro corpo". - *1Cor* 6:19,20.

In *Rm* 12:1 troviamo perfino una bio-psicosintesi: "Vi supplico per le compassioni di Dio, fratelli, di presentare *i vostri corpi* in sacrificio vivente, santo, accettabile a Dio, sacro servizio *con la vostra facoltà di ragionare*" (*TNM*). Il testo originale greco ha qui λογικὴν λατρείαν (*loghikèn latrèian*): la λατρεία (*latrèia*) è il servizio reso a Dio, il culto; l'aggettivo λογικός (*loghikòs*) si riferisce alla ragione e alla logica. L'espressione indica quindi ben di più che il "culto spirituale" di *NR* e di *CEI*, e non è il semplice "ragionevole servizio" di *ND*. Si tratta proprio di bio-psicosintesi: insieme al buon uso del corpo c'è la sana facoltà mentale, che altrove Paolo definisce σωφρονισμός (*sofronismòs*), "sanità di mente", comprendente la moderazione e l'autocontrollo. - *2Tm* 1:7.

Nel mondo di oggi si passa dall'estremo del culturismo, che ha come fine ultimo l'estetica fisica (peraltro discutibile), e della dieta a tutti i costi che impone modelle che più che belle sono malate, all'estremo della totale negligenza per la cura fisica.



Finanche il mantenersi in forma è diventato oggi un fatto di moda anziché rimanere nel campo del vivere sano. "L'esercizio fisico è utile", ma "è utile a poco, mentre la pietà ["la santa devozione", *TNM*] è utile a tutto, portando con sé la promessa della vita presente come di quella futura". - *1Tm* 4:8, *CEI*.



Caratteristica negativa del mondo moderno è anche quella di insegnare ai bambini e alle bambine ad associare le parti intime del corpo a cose biasimevoli e "sporche" che non devono essere neppure nominate e, se proprio si deve nominarle, si cambia loro nome: diventano i ridicoli pisellino e farfallina o patatina. Quando poi la bambina diventa ragazzina

e ragazza, la “farfallina” diventa “lì” o “lì sotto”. Ciò crea nei bambini e poi nei ragazzi una coscienza distorta che si porteranno dietro anche da adulti. Meglio chiamare le cose col loro nome: pene e vulva, il cui Creatore è Dio stesso (*Gn 1:27*). Il senso del pudore non deve trasformare la sessualità in una cosa “sporca”.

La psicotesi ci insegna ciò che l’apostolo Paolo aveva già imparato: “Quando ero bambino parlavo da bambino, come un bambino pensavo e ragionavo. Da quando sono un uomo ho smesso di agire così” (*1Cor 13:11, TILC*). L’adulto, non più ingabbiato nel condizionamento mentale inflittogli dai genitori, può usare la propria consapevolezza per sentirsi libero di provare emozioni e sentimenti, e anche di esprimersi.

L’essere umano non è solo un corpo fisico, anzi non è quel corpo. L’essere umano possiede un Sé superiore e possiede un corpo. La nostra individualità sta proprio nel fatto che noi siamo qui nei nostri corpi. Se neghiamo il corpo, neghiamo anche in nostro Sé. La psicotesi ci insegna a conferire ai nostri corpi un senso di armonia e di benessere. Il corpo con tutte le sue sensazioni va incluso, non escluso. La cura e l’armonia del corpo in senso simbolico e spirituale che troviamo descritte in *Col 2:19* e in *Ef 4:16* presuppongono alla base la cura e l’armonia del corpo fisico.

