



PSICOLOGIA BIBLICA CAMBIARE

“Ciò che è stato è quel che sarà;
ciò che si è fatto è quel che si farà”

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Il saggio scrittore del libro biblico del *Qohèleth* indagò le vicende umane cercando il modo migliore di vivere. Egli iniziò il suo trattato prendendo atto della vanità di tutte le cose e constatando: “Ciò che è stato è quel che sarà; ciò che si è fatto è quel che si farà; non c'è nulla di nuovo sotto il sole” (*Ec* 1:9). Spesso facciamo l'esperienza che più si cambiano le cose, più restano uguali.

È sconcertante il rapporto che c'è tra la persistenza e il cambiamento. È perfino paradossale, perché il cambiamento dovrebbe mutare lo stato delle cose. Per quanto i filosofi formulino teorie, pare proprio che non cambi nulla quando si cerca di cambiare le cose. Sembrerebbe logico considerare separatamente stabilità e cambiamento, perché sono realtà opposte tra loro, eppure vanno considerate insieme. Proprio perché in contrasto. Come si potrebbe dire che una cosa è calda se non ci fosse il freddo? Come sapremmo che è buio se non ci fosse la luce? Per una persona nata cieca, buio e luce sono concetti astrusi. Fu solo dopo che i primi filosofi greci concettualizzarono l'idea di persistenza o invarianza che fu possibile riflettere sul cambiamento. Nel corso dei secoli sono state elaborate molte teorie sull'invarianza e il cambiamento, ma separatamente. La persistenza è stata data per scontata; vista come un fatto naturale, che spiegazioni se ne potevano mai dare? Si è pensato: così è, punto e basta. Il cambiamento, viceversa, è stato considerato un fenomeno da spiegare. Oppure è stato fatto il contrario: il cambiamento fu visto come un fenomeno naturale e spontaneo, mentre la persistenza fu considerata un fenomeno da indagare. Ben pochi si sono presi la briga di considerare invarianza e cambiamento *insieme*.

Persistenza e cambiamento sono fenomeni complementari. Ciò che ci appare problematico dipende dalla nostra situazione e dal nostro punto di vista; non è insito per

natura nelle cose. Ad esempio, una gravidanza non è in sé un problema. Può però essere una grande gioia o gran problema a seconda della situazione. Nell'antica Israele la sterilità era considerata un obbrobrio e per una donna ebrea era una vergogna rimanere senza figli. Elisabetta, la madre di Giovanni il battezzatore, era sterile e avanti negli anni (Lc 1:7). Dopo che finalmente era rimasta incinta, ella commentò piena di gratitudine: "Ecco che cosa ha fatto per me il Signore! Finalmente ha voluto liberarmi da una condizione che mi faceva vergognare di fronte a tutti" (Lc 1:25, TILC). Viceversa, quando Betsabea rimase incinta fu una brutta e tremenda notizia, perché era la conseguenza di un rapporto adulterino. - 2Sam 11:1-27.

Quando osserviamo dall'esterno una situazione problematica che investe qualcun altro e che lo tiene intrappolato nonostante la sua volontà di uscirne, sono due le domande che si pongono alla pari: 1) *Come mai persiste* questa situazione indesiderabile? 2) Che cosa si può fare per *cambiare* la situazione? Persistenza e cambiamento sono quindi connessi.

Trovando la risposta a queste domande, un gruppo di psicoterapeuti di Paolo Alto ha formulato due teorie astratte e generali desunte dalla logica matematica.

La Scuola di Paolo Alto

Paolo Alto è una cittadina statunitense situata in California, nella baia di San Francisco; prende il nome da un alto albero di sequoia (*El Palo Alto*), sulle rive del torrente San Francisquito. Lì ha sede una scuola di psicoterapia nota come la Scuola di Paolo Alto: si tratta del *Mental Research Institute*, centro di ricerca e di terapia psicologica, fondato a metà del secolo scorso, nel 1959.



La teoria dei gruppi. Il matematico francese Évariste Galois, morto ventenne nel 1832, la notte prima di morire scrisse un'opera di 60 pagine che avrebbe impegnato generazioni di matematici per centinaia d'anni. Era appunto la teoria dei gruppi (un gruppo è una struttura algebrica in cui ogni elemento della struttura possiede un elemento inverso). Secondo la teoria, un gruppo ha queste proprietà:

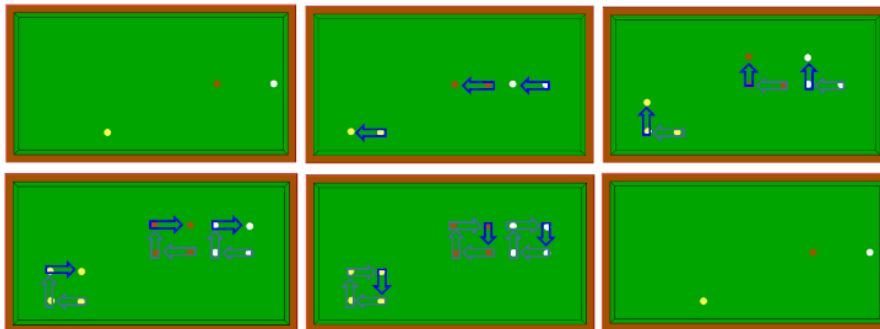
- a) Il gruppo è costituito da *elementi* (che possono essere numeri, concetti, oggetti o qualsiasi cosa) che hanno una caratteristica in comune. Si prenda, per fare un esempio, un dado. Lanciandolo, può apparire una delle sue sei facce. Ciascuna faccia è un elemento del gruppo costituito dalle facce ovvero dai sei numeri (1-6) con cui sono



denominate. Ora, se la posizione del dado è, ad esempio, sul 4 e nel nuovo lancio si posiziona sul 2, si è verificato un cambiamento. Possiamo a questo punto affermare che il cambiamento si verifica unicamente all'interno del gruppo.

Quando la lancetta di un orologio si sposta dalle 5 alle 6, tale cambiamento non tocca minimamente le sei facce del dado; è un cambiamento che avviene solo all'interno del gruppo delle 12 ore, che sono i suoi elementi. Con un nuovo lancio dei dati le lancette dell'orologio non cambiano posizione, così come il cambio di orario non tocca minimamente la posizione del dado. Da questo fatto, apparentemente semplice, possiamo trarre il principio che i cambiamenti di una persona possono avvenire solo al suo interno.

- b) Combinando gli elementi di un gruppo in sequenze identiche per ciascun elemento, la combinazione rimane invariata. È probabilmente più facile spiegarlo con un esempio che enunciarlo. Si prenda un biliardo come esempio di un gruppo; i suoi elementi sono tre biglie (una gialla, una rossa e una bianca). Ora stabiliamo una mossa, ad esempio, di 25 cm. Facciamo una prima possa spostando le biglie sulla sinistra, ciascuna per 25 cm; poi spostiamole in alto della stessa lunghezza; poi verso destra e infine verso il basso, sempre con mosse tutte uguali ovvero tutte di 25 cm ciascuna. Per quante mosse possiamo fare (cento o mille che siano), si ritorna sempre al punto di partenza. Possiamo quindi concludere, per ciò che ci interessa, che anche se avvengono cambiamenti si ottiene sempre l'invarianza del risultato. Applicato a una persona, anche se intervengono cambiamenti (che, come abbiamo già visto, possono avvenire solo all'interno della persona stessa), se i cambiamenti interessano in egual misura gli elementi di una persona, la situazione rimane invariata.



La situazione rimane invariata, per ciò che riguarda il rapporto tra gli elementi, anche nelle tappe intermedie o dopo quante si voglia mosse.

- c) Un gruppo contiene un elemento neutro che composto con ogni altro elemento del gruppo lo lascia immutato. Se, ad esempio, assumiamo dieci colori come gruppo, il suo elemento neutro potrebbe essere quello incolore. Se al rosso aggiungiamo l'incolore, rimane rosso, e così per tutti gli altri colori. A noi interessa il fatto che un elemento può agire senza cambiare nulla.
- d) Per ultimo si ha che ogni elemento del gruppo ha il suo reciproco o inverso, il quale dà come risultato un elemento neutro quando è composto con l'elemento. Ciò appare subito chiaro in algebra: se a -1 sommiamo 1 otteniamo 0 . Lo zero fa parte dei numeri, per cui si ha che se il gruppo è composto da tutti numeri, componendo un elemento con il suo inverso, otteniamo un elemento che fa sempre parte del gruppo. Così, abbiamo un cambiamento ma nel contempo non ci muoviamo dal gruppo.

Ricavando questi semplici principi dalla teoria matematica dei gruppi, gli studiosi di Paolo Alto hanno dimostrato teoricamente, attraverso l'interdipendenza tra persistenza e cambiamento, che *più si cambia è più è la stessa cosa*. La pratica dà loro ragione. La teoria dei gruppi si ferma alle sue applicazioni matematiche e non può certo offrire un modello per quei cambiamenti che vanno oltre i sistemi di riferimento. È a questo punto che gli psicoterapeuti di Paolo Alto ricorrono alla teoria dei tipi logici.

La teoria dei tipi logici. Anche in questa teoria le collezioni riguardano "oggetti" che hanno una caratteristica specifica in comune. Qui il gruppo è chiamato classe, e costituisce la totalità degli elementi. Un assioma fondamentale di questa teoria è: "Qualunque cosa

presupponga tutti gli elementi di una collezione non deve essere un termine della collezione". Vediamolo con un esempio. Se come classe assumiamo tutte le persone (quindi: classe = tutte le persone; elementi: le persone), è evidente che tutte le persone non sono una persona. Se trattiamo tutta la classe delle persone come se fosse una singola persona o viceversa, si genera solo confusione. Così, non si può basare il ritmo di vita di un'intera città sulle abitudini di una singola persona, né si può far partire i treni nazionali quando una singola persona si veglia e fermarli quando si corica.

Assioma
L'assioma è un enunciato che viene assunto come vero perché evidente.

Nella teoria dei tipi logici un elemento è un sistema a sé. Se prendiamo sempre la classe di tutte le persone, ogni persona (elemento) è un sistema a sé. Ora, se passiamo dal livello dell'elemento-persona al livello della classe di tutte le persone, si ha un salto ad un livello superiore. Ciò produce un cambiamento che fa uscire dal sistema persona. Vediamolo con un altro esempio: prendiamo un'automobile e assumiamo le sue cinque marce come classe; gli elementi della classe delle marce sono quindi la prima, la seconda, la terza, la quarta e la quinta marcia. Ogni marcia è un sistema a sé. Viaggiando in terza possiamo affrontare una certa curva, in quinta mantenere una velocità di crociera e così via. Se però passiamo al livello superiore (la classe di tutte le marce), intervenendo a casaccio sul cambio, abbiamo un cambiamento al di fuori di ciascun sistema-marcia, provocando probabilmente dei danni o mettendo la macchina in folle.



Il vero cambiamento avviene quando si passa ad un livello superiore, uscendo dal sistema di un elemento. Rimanendo ad un livello inferiore ci sono ugualmente cambiamenti, ma questi non fanno altro che mantenere la situazione invariata. Tali cambiamenti a livello inferiore sono perfino necessari per far perdurare una situazione e mantenerla stabile. Illustriamolo richiamando l'esempio di una persona che va in bicicletta. Per mantenersi in



equilibrio deve continuamente agire sul manubrio con piccoli cambiamenti di rotta, zigzagando un po'. In tal modo la situazione rimane stabile. Se i cambiamenti vengono impediti mantenendo il manubrio rigidamente fermo, dopo poco si cadrà.

Mentre la teoria dei gruppi ci presenta un sistema in cui il cambiamento può verificarsi solo all'interno del sistema e lascia il sistema invariato, la teoria dei tipi logici ci mostra che

il vero cambiamento accade quando dai singoli elementi si passa al livello superiore della classe.

Le due teorie ci mostrano che possiamo avere due tipi di cambiamento:

- Cambiamento all'interno di un sistema, che lascia le cose invariate.
- Cambiamento vero quando si cambia sistema.

In *Is 29:8* si fa un paragone con “un affamato che sogna di mangiare, ma si sveglia a stomaco vuoto” e con “un assetato che sogna di bere, ma si sveglia con la gola secca” (*TILC*). Ciò illustra i cambiamenti che lasciano la situazione invariata. Nel sistema del sogno avvengono cambiamenti: si mangia, si beve, si fa qualsiasi altra cosa. Ma la situazione rimane immutata, perché si è all'interno di quel sistema. È solo uscendo dal sistema che può attuarsi un reale cambiamento. Per uscire dal sistema del sogno occorre svegliarsi. Svegliarsi è un vero cambiamento, perché si esce dal sistema del sogno.



Passando dalla teoria alla pratica, occorre dire che non è facile distinguere tra i due tipi di cambiamento. Perfino il nome è lo stesso! Come abbiamo visto, ci sono cambiamenti che non producono nulla e lasciano la situazione invariata. Questi cambiamenti, se applicati come soluzione, possono perfino rendere più difficile la situazione: invece di risolvere, complicano il problema che si vorrebbe risolvere.

Per modificare una situazione problematica dobbiamo operare un vero cambiamento. Si potrebbe dire: il cambiamento di un cambiamento.