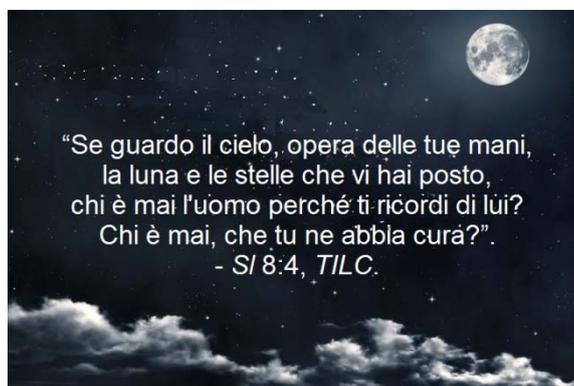


**PSICOLOGIA BIBLICA
CAMBIARE È POSSIBILE**

Il nostro personale ruolo nel cambiamento

di GIANNI MONTEFAMEGLIO



Il salmista, dopo essersi stupito della magnificenza del cielo stellato, fa poi questa considerazione riguardo alla piccolezza dell'essere umano confrontata con la grandiosità dell'universo: “L'hai fatto di poco inferiore a un dio, coronato di forza e di splendore, signore dell'opera delle tue mani. Tutto hai messo sotto il suo dominio” (vv. 6,7, *TILC*). Davide può quindi inneggiare: “Grande è la sua gloria attraverso la tua salvezza. Tu lo rivesti di maestà e di magnificenza”. - *Sl 21:5.*

Ogni persona deve riconoscere con gratitudine di essere fatta in maniera meravigliosa. A regione il salmista canta: “Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo” (*Sl 139:14*). Dio fa tutto in modo meraviglioso: “Meravigliose sono le tue opere” (*Sl 139:14*). “Tu sei il Dio che opera meraviglie”. - *Sl 77:14.*

Nello sconfinato universo, ogni persona è una meraviglia. Dio ci ha dotati di intelligenza e di capacità. Il peccato ha però adombrato la vita dell'intera umanità. Scrive tuttavia l'apostolo Paolo: “Io ritengo che le sofferenze del tempo presente non siano paragonabili alla gloria che dev'essere manifestata a nostro riguardo. Poiché la creazione aspetta con impazienza la manifestazione dei figli di Dio; perché la creazione è stata sottoposta alla vanità, non di

sua propria volontà, ma a motivo di colui che ve l'ha sottoposta, nella speranza che anche la creazione stessa sarà liberata dalla schiavitù della corruzione per entrare nella gloriosa libertà dei figli di Dio. Sappiamo infatti che fino a ora tutta la creazione geme ed è in travaglio; non solo essa, ma anche noi, che abbiamo le primizie dello Spirito, gemiamo dentro di noi, aspettando l'adozione, la redenzione del nostro corpo". - *Rm 8:18-23*.

È solo Dio che ha capacità di liberare la creazione dalla schiavitù della corruzione, e lo farà. Mentre noi "aspettiamo con pazienza" (*Rm 8:25*), ci è richiesto qualcosa: "Siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente" (*Rm 12:2*). Per questo ci è richiesto un continuo cambiamento interiore. Finché Dio non instaurerà il suo Regno, non possiamo essere perfetti, eppure è alla perfezione che dobbiamo mirare: "Come colui che vi ha chiamati è santo, anche voi siate santi in tutta la vostra condotta, poiché sta scritto: «Siate santi, perché io sono santo»". - *1Pt 1:15,16*.

"La fede senza le opere è morta" (*Gc 2:26*). La vera fede richiede azioni. Per compierle può essere necessario cambiare il proprio modo di pensare e di agire. Di risorse ne abbiamo, e tante. Per impiegarle potrebbe essere efficace cambiare

"Nello spirito umano, una volta reso libero,
ci sono infinite risorse".
- Hubert H. Humphrey (1911 - 1978).



prospettiva e guardarci, anzi osservarci, diversamente. Quando pensiamo a stessi, con chi ci identifichiamo? Con il nostro corpo? Con la nostra mente? Quando diciamo "io", chi è "io"? Il corpo o la mente? È difficile vederci da dentro di noi stessi; per poterci guardare dobbiamo ricorrere a uno specchio. Ma anche l'"uomo che guarda la sua faccia naturale in uno specchio", "quando si è guardato se ne va, e subito dimentica com'era" (*Gc 1:23,24*). Se però cambiamo prospettiva e ci guardiamo con gli occhi di un altro, ci vedremo esattamente come ci vedono gli altri. È ciò che accade quando siamo ripresi in un filmato: guardando quel filmato ci vediamo allo stesso modo in cui vediamo gli altri che sono nel filmato. Ovviamente non possiamo andare in giro con un operatore al seguito e poi rivederci ogni volta. Possiamo però cambiare prospettiva: includerci nella visuale che normalmente abbiamo.

Ciascuno di noi è normalmente un osservatore. In qualsiasi momento noi guardiamo, vediamo l'ambiente attorno a noi e le persone che ne fanno parte. Qualcuno che è sempre presente, ne è però sempre escluso: noi stessi che guardiamo. Cambiare prospettiva significa mantenersi nei panni dell'osservatore includendo anche noi stessi nella visuale. Materialmente non è possibile, però possiamo essere consapevoli di come appariamo agli altri, in modo da vederci più obiettivamente, quasi come se ci vedessimo in un filmato. Non

si tratta di uno sdoppiamento; casomai è un'integrazione, perché si va oltre l'io interiore e si vede l'io intero.

Prendendo in considerazione l'io osservatore, abbiamo la visuale completa di noi stessi.

Non solo ci vediamo come persona a sé stante, come siamo nella realtà del nostro ambiente, ma possiamo anche osservare il flusso dei nostri pensieri. Nella nuova prospettiva, che è più reale, siamo osservatori



quasi distaccati di noi stessi, e possiamo “guardare” anche ciò che pensiamo. Si è calcolato che la mente umana ha circa 60.000 pensieri al giorno. Esaminandoli, si scopre che per lo più solo gli stessi di ieri e dei giorni passati. Osservandoli dalla nuova prospettiva dell'osservatore, possiamo operare una scelta, interrompendo i pensieri inutili e ripetitivi per porre attenzione a quelli che ci servono. In tal modo i pensieri inutili che producono solo negatività, inadeguatezza, malessere e perfino malattie, possiamo lasciarli andare e distaccarcene. Come osservatori possiamo farlo, perché l'osservatore pone l'attenzione su ciò che gli interessa e può distogliere lo sguardo da ciò che non gli piace.

Oltretutto, assumendo la prospettiva dell'osservatore si prova una gran pace. Forse è proprio questa l'essenza della meditazione.

Identificandoci con l'osservatore o l'osservatrice, evitiamo di identificarci con l'io interiore



che è condizionato dai pensieri. Si prendano in considerazione queste frasi: “Sono triste”, “sono depressa”, “sono demoralizzato”. Ora, si provi a porre questa domanda: Chi è

che è triste e depresso? La risposta sembra scontata: io. Ma ora si provi a porre quest'altra domanda: il tuo osservatore (o la tua osservatrice) è triste? Si ha subito un passaggio a una nuova visuale in cui la panoramica è più ampia. Si scopre così che solo una parte di noi è triste o depressa: si tratta dell'io interiore condizionato dai pensieri negativi. Osservandoci possiamo distinguerlo ed essere consapevoli che ci stiamo identificando col nostro io interiore assumendolo come il tutto. Osservandoci prendiamo consapevolezza che chi osserva siamo pur sempre noi e che noi, in quanto osservatore (od osservatrice), non siamo affatto tristi o depressi.

Possiamo cogliere meglio il punto citando come esempio ciò che raccomandava lo psicologo statunitense Richard Alpert (nato nel 1931), più conosciuto come Ram Dass. Tenendo corsi di formazione per gli operatori del Telefono Amico, suggeriva loro di dire a chi

“L'autocoscienza è caratteristica unica degli esseri umani e ci dà una diversa percezione di noi stessi; siamo in grado di pensare al fatto che pensiamo”. - Richard Maurice Bucke (1837 - 1902), psichiatra canadese.

telefonava manifestando l'intenzione di suicidarsi: "Aspetta un momento. Chiunque sia stato a decidere di telefonarci, passamelo".

Lo stesso concetto lo esprime Paolo, che parlando del peccato fa questa analisi di sé: "Non sono più io che agisco, è invece il peccato che abita in me ... Infatti io non compio il bene che voglio, ma faccio il male che non voglio. Ora, se faccio quel che non voglio, non sono più io ad agire, ma il peccato che è in me" (*Rm 7:17,19,20, TILC*). Naturalmente, Paolo non si ferma a prenderne atto per assolversi; egli continua dicendo: "Chi mi libererà? Rendo grazie a Dio che mi libera per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore" (v. 25, *TILC*); in tal modo egli assume un altro punto di vista: quello di Dio e di Yeshùa.

Se impariamo a distinguere l'io interiore e a riconoscere che noi non siamo tutto lì, possiamo tramite l'io osservatore/osservatrice avere la possibilità di cambiare, aprendoci alla realtà e operando le scelte migliori per noi.

