

PSICOLOGIA BIBLICA
NOI E GLI ALTRI
Come relazionarsi con gli altri

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Esaminiamo in questo articolo i principi da seguire per relazionarsi bene con le persone.

Non criticare, non condannare, non recriminare.

All'inizio del cap. 8 di Gv troviamo questo racconto:

“Gesù invece andò al monte degli Ulivi. La mattina presto tornò al Tempio, e il popolo si affollò attorno a lui. Gesù si mise seduto, e cominciò a insegnare. I maestri della Legge e i farisei portarono davanti a Gesù una donna sorpresa in adulterio e gli dissero:

- Maestro, questa donna è stata sorpresa mentre tradiva suo marito. Nella sua legge Mosè ci ha ordinato di uccidere queste donne infedeli a colpi di pietra. Tu, che cosa ne dici?

Parlavano così per metterlo alla prova: volevano avere pretesti per accusarlo. Ma Gesù guardava in terra, e scriveva col dito nella polvere. Quelli però insistevano con le domande. Allora Gesù alzò la testa e disse:

- Chi tra voi è senza peccati, scagli per primo una pietra contro di lei.

Poi si chinò di nuovo a scrivere in terra. Udite queste parole, quelli se ne andarono uno dopo l'altro, cominciando dai più anziani. Rimase soltanto Gesù, e la donna che era là in mezzo. Gesù si alzò e le disse:

- Dove sono andati? Nessuno ti ha condannata?

La donna rispose:

- Nessuno, Signore.

Gesù disse:

- Neppure io ti condanno. Va', ma d'ora in poi non peccare più!". – Gv 8:1-11, TILC.



Non condannare non significa approvare gli errori. Infatti, Yeshua dice alla donna colpevole: “Neppure io ti condanno”, ma poi aggiunge: “Va', ma d'ora in poi non peccare più!”. Non sta a noi condannare.

Se c'è un modo per inimicarsi le persone, è quello di criticare, condannare e continuare a recriminare. Con ciò, non significa che si debba essere sempre d'accordo con gli altri e approvarli. Significa solo che non dobbiamo metterci in cattedra e pontificare.

Essere generosi nel manifestare apprezzamento, ma quando è sincero.

Nell'articolo precedente abbiamo visto il bisogno che tutti abbiamo di "carezze". Se però una carezza non è sincera, non è più apprezzamento ma adulazione. Quando una persona merita una lode, non dovremmo negargliela ma riconoscere il suo buon lavoro. Così fece l'uomo della parabola, "che, partendo per un viaggio, chiamò i suoi servi e consegnò loro i suoi beni"; "dopo molto tempo il padrone di quei servi tornò, e volle regolare i conti con loro" e disse a chi lo meritava: "Bene, servo buono e fedele". - *Mt 25:14-23, CEI*.



Interessarsi sinceramente delle altre persone. Yeshù era attento ai bisogni dei suoi.

Quando "gli apostoli tornarono da Gesù e gli raccontarono tutto quel che avevano fatto e insegnato", "c'era molta gente che andava e veniva, tanto che non avevano neppure il tempo di mangiare. Allora Gesù disse: «Venite, voi soltanto. Andremo da soli in un posto isolato e vi riposerete un po'». Salirono su una barca, da soli, e andarono verso un luogo isolato". – *Mr 6:30-32, TILC*.

Sorridere agli altri.

Anche il sorriso è una forma di "carezza". E fa un gran bene. Ciò che frena potrebbe essere la propensione a essere critici. Ciò scatta quando qualcuno non la pensa come noi. Così, invece di cercare di comprendere, ci si chiude e si critica. In questi casi è meglio smettere di vedere le cose unicamente nella propria ottica e cercare invece di mostrare empatia. E se la voglia di sorridere non ci viene? Facendo uno sforzo, accade una cosa straordinaria. Lo spiega bene lo psicologo William James (1842 – 1910):

"L'azione sembra seguire lo stato d'animo, ma in realtà azione e stato d'animo sono contemporanei. Controllando l'azione, che dipende direttamente dalla volontà, si può controllare indirettamente anche lo stato d'animo che invece non lo è. Così, il sentiero che conduce al buon umore, se mai il buon umore fosse stato smarrito, è quello di mettersi di buon umore e comportarsi e parlare come se il buon umore fosse già stato raggiunto".

Tutti cerchiamo la felicità. Il modo giusto di trovarla è di controllare i propri pensieri. Migliaia di anni fa già la Bibbia diceva: "Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi" (*Pr 4:23, TILC*). La felicità e la serenità non dipendono dalle cose esterne ma dal proprio stato interiore, da ciò che pensiamo. Ciò che conta è l'atteggiamento mentale. Come affermava il drammaturgo inglese William Shakespeare (1564 – 1616), "non c'è niente di buono o di cattivo in sé, ma il pensiero che rende le cose buone o cattive". Per dirla con Paolo: "Tutto è puro per chi è puro, al contrario niente è puro per i corrotti e gli increduli, perché la loro mente e la loro coscienza sono impure". – *Tito 1:5, TILC*.