

PSICOLOGIA BIBLICA L'ORGANIZZAZIONE PERSONALE La base decisionale Sezione A

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

La sezione più importante del nostro strumento pianificatore è costituita dalle sezioni A, B e C. Queste tre lettere ci indicano mnemonicamente la scala di valori: A, noi stessi; B, i nostri cari e gli amici; C, il nostro lavoro e la nostra casa. È del tutto ovvio che tutti e tre gli ambiti sono parimenti importanti. Un individuo può essere interiormente realizzato, ma se manca di sostentamento e di un alloggio, se la passerà male. Una persona può anche sentirsi molto realizzata spiritualmente, ma se “non si prende cura dei suoi parenti, specialmente di quelli della sua famiglia, costui ha già tradito la sua fede ed è peggiore di uno che non crede” (1Tm 5:8, TILC). Tuttavia, occorre riflettere su Lv 19:18: “Amerai il prossimo tuo come te stesso”, precetto ripreso da Yeshùa in Mt 19:19. “Come te stesso” indica che occorre amare prima se stessi. Chi non si vuole bene, difficilmente ne vorrà agli altri. La questione può essere vista anche da una prospettiva rovesciata. Lo psicologo di origini ebraiche Abraham Harold Maslow (1908 -1970) ideò una gerarchia dei bisogni umani, nota come scala o piramide di Maslow. Egli mostrò che si può accedere ad un livello superiore della scala solo se sono stati soddisfatti i bisogni dei livelli inferiori. Così, se una persona – ad esempio – non ha di che nutrirsi (primo livello), non può avere sicurezza (secondo livello). Il massimo livello si può raggiungere solo soddisfacendo i



precedenti. Ma rimane vero che tutto inizia da sé stessi: la persona deve soddisfare prima di tutto i *suoi* bisogni fisiologici, poi la *sua* sicurezza, e solo allora potrà provare affetto familiare e amicizia, autostima e piena realizzazione.

Se non starai bene tu, non potrai aiutare nessuno

Le nostre tre sezioni A, B e C comprendono tutti i bisogni elencati da Maslow.

In questo articolo di occuperemo della sezione A del nostro strumento di pianificazione e di controllo del nostro tempo.

Nella sezione A inseriremo i moduli che ci servono per pianificare la nostra crescita. La scelta deve essere personale, per cui quelli che seguono vogliono essere unicamente degli *esempi* da cui trarre ispirazione.

Di certo il primo modulo di questa sezione sarà costituito da un indice. Diamo un *esempio*:

Sviluppo personale			
<input type="checkbox"/>	Compito	Quando	✓
1	Vivere la spiritualità	Costantemente	-
2	Studiare la Bibbia	Ogni giorno h 6.30-7,30	-
3	Imparare le tecniche mnemoniche	Agosto 2023	✓ ← Fatto
4	Ascoltare buona musica	Ogni sabato mattina	-
5	Leggere	Ogni giovedì e venerdì sera	-
6	Fare gite e viaggiare	Fine settimana e agosto	-

La lista va aggiornata costantemente. Dietro questo modulo vanno inseriti quelli numerati, con i dettagli. Esempio:

Sviluppo personale - Leggere			
<input type="checkbox"/>	Titoli dei libri		✓
1	La Marie del porto – G. Simenon		-
2	Il canto della libertà - A. J. Heschel		-
3	Il Sabato - A. J. Heschel		✓ ← Fatto
			-
			-
			-

Ecco l'esempio di un altro modulo che può trovare posto nella sezione A:

Salute e benessere			
<input type="checkbox"/>	Compito	Quando	
1	Dimagrire	70 kg entro il 30 aprile	
2	Controllare colesterolo e trigliceridi	Ogni sei mesi	
3			
4			

Con i suoi sotto-moduli:

Salute e benessere – Dimagrire: obiettivo 70 kg			
<input type="checkbox"/>	Programmato	Peso del lunedì mattina	✓
8 mar	74 kg	73,9 kg	Ok!
15 mar			
22 mar			
29 mar			

Salute e benessere – Controllo colesterolo e trigliceridi				
<input type="checkbox"/>	Trigliceridi	Colesterolo	Colesterolo HDL	✓
27 apr	170	210	42	✓

Se i moduli principali sono diversi, è il caso di inserire all’inizio della sezione A un indice generale:

Cura personale	
Ambito	Indice
Sviluppo personale	1
Salute e benessere	2
Vestiaro	3
	4
	5

“Ubbidendo alla verità, vi siete purificati e ora potete amarvi sinceramente”.
- 1Pt 1:22, TILC.