

**PSICOLOGIA BIBLICA  
CAMBIARE È POSSIBILE**

## **Superare la paura del cambiamento**

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

È del tutto naturale che ciascuno cerchi la sicurezza e la stabilità. Normalmente, le persone desiderano una vita tranquilla e senza troppi imprevisti. La salute, un lavoro fisso, una famiglia, una casa e una vita dignitosa è quanto i più sperano. Una volta raggiunta questa sicurezza, i più vorrebbero che nulla cambiasse.

C'è però la possibilità di un equivoco: scambiare la sicurezza con la felicità. Credendo allora di avere sicurezza e felicità, si può credere di avere quanto di meglio si possa avere. In questa prospettiva, perché cambiare?

Quando si assume questa visuale della vita, il cambiamento è visto come una grave minaccia che mette a rischio la sicurezza raggiunta e perfino l'idea che si ha della serenità. E non solo, perché si sente minacciata perfino la propria identità. Queste sono le ragioni per cui le persone non sono propense ai cambiamenti e coloro che li prendono in considerazione lo fanno con molta cautela.

Se da una parte questo atteggiamento mette al riparo da possibili spiacevoli sorprese, dall'altra comporta delle perdite e anche una certa dose di infelicità. Infatti, per mantenere le cose come stanno, si può svolgere un lavoro che non piace, rimanere in una casa che non ci piace più e mantenere relazioni con persone che non ci piacciono. Ciò comporta spesso che si debba subire sia nell'ambito del lavoro che in quello sociale. L'insoddisfazione e l'infelicità ne sono allora il risultato.

A livello di genere ovvero di uomo e di donna, l'atteggiamento verso il cambiamento è un po' diverso. Sposandosi, di solito l'uomo spera che la sua donna non cambi, mentre lei spera che il suo uomo cambi. La donna sa anche vedere il possibile nell'impossibile, mentre l'uomo si ferma davanti a ciò che ritiene impossibile. In realtà, poi, lui non cambierà e lei sì.

La paura del cambiamento nasconde mancanza di autostima, perché pensando al cambiamento si teme di fallire, sebbene ciò possa essere soltanto una supposizione. Può capitare allora che si sappia di dover cambiare le cose ma si rimanga bloccati nella situazione attuale. Come recita il proverbio, chi lascia la strada vecchia per la nuova sa quello che lascia e non sa quello che trova. È vero, ma ciò che si trova potrebbe anche essere molto meglio di ciò che si lascia. Se poi questo proverbio fosse sempre stato applicato come regola per non cambiare, oggi probabilmente non sapremmo neppure che esiste il continente americano, perché Cristoforo Colombo non si sarebbe mai inoltrato oltre i suoi vecchi percorsi.

“Sono le azioni che contano. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni. Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo”.

- Mohandas Karamchand Gandhi (1869 – 1948), detto il Mahatma (= anima grande, in sanscrito), filosofo indiano.

Ci potrebbe poi essere un aspetto più sottile e nascosto: qualcuno potrebbe perfino pensare che la vita meschina che ha se la meriti o sia giusto così. Si chiama masochismo. A costoro possono applicarsi le parole della psichiatra statunitense Natalie Shainess (nata nel 1915): “Spesso il bisogno di soffrire affonda le radici in esperienze vissute nell’infanzia, dovute probabilmente a un genitore ... I masochisti si sentono ... uno zero ... [Pensano:] «Mi farò del male prima che possa farmelo tu» ... Il masochista non vede altra possibilità, nella vita”. L’eminente psichiatra si richiama a un detto: “Ottieni ciò che ottieni perché fai ciò che fai. Se non ti piace ciò che ottieni, cambia ciò che fai”.

Non si deve aver paura di essere felici. Eppure, sembra proprio che molti abbiano paura di aver successo. Oltre alla paura dell’ignoto, del fallimento, dell’impegno e della disapprovazione, c’è anche la paura del successo. “Il timore esercita una restrizione”, dice l’apostolo Giovanni. - 1Gv 4:18, *TNM*.

Su questa terra abbiamo tutti un tempo limitato. Abbiamo solo due certezze: vivremo per un certo tempo e poi moriremo. Non possiamo fare molto al riguardo; anzi, quando giunge la nostra ora, proprio nulla. È solo Dio che può ridare la vita. Mentre siamo su quella terra, tuttavia, la conduzione della nostra vita spetta a noi e dipende dalle nostre scelte. Le circostanze spesso non dipendono da noi e “a tutti le cose avvengono secondo il tempo e il caso” (*Ec 9:11, ND*). Come reagire alle circostanze dipende però da noi. Cogliere la dimensione spirituale della vita fa la differenza. Non possiamo né dobbiamo permettere che la paura ci condizioni fino a bloccarci. Se analizziamo obiettivamente i casi in cui proviamo paura, scopriamo che la stragrande maggioranza delle volte la paura è immotivata. Ciò comporta che la paura è un’invenzione della mente. Con ragione il filosofo britannico di

origine irlandese Edmund Burke (1729 – 1797) scrisse: “Non c’è tormento che privi con tanta efficacia la mente di ogni suo potere d’azione e di ragionamento come la paura”. Il filosofo romano Lucius Annaeus Seneca (4 a. E. V. – 65 E. V.), noto semplicemente come Seneca, diceva: “Dove c’è paura non c’è felicità”.

Dice la Bibbia: “Tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, sono figli di Dio. E voi non avete ricevuto uno spirito di servitù per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito di adozione, mediante il quale gridiamo: «Abbà! Padre!»” (*Rm 8:14,15*). “Così noi possiamo dire con piena fiducia: «Il Signore è il mio aiuto; non temerò. Che cosa potrà farmi l'uomo?»” (*Eb 13:6*). “Nell'amore non c'è paura; anzi, l'amore perfetto caccia via la paura, perché chi ha paura teme un castigo. Quindi chi ha paura non è perfetto nell'amore”. - *1Gv 4:18*.

Yeshùà ci ha insegnato a non aver paura: “Non temete” (*Mt 10:31*). Possiamo far molto durante la nostra esistenza per migliorare la qualità della nostra vita. Ciò può richiedere cambiamenti, prima nel modo di pensare e poi in quello d’agire. È quindi necessario mettere da parte i fantasmi della paura e guardare avanti. Canta una canzone: “A volte un uomo è da solo perché ha in testa strani tarli perché ha paura del sesso o per la smania di successo, per scrivere il romanzo che ha di dentro perché la vita l'ha già messo al muro o perché in un mondo falso è un uomo vero. Dio delle città e dell'immensità, se è vero che ci sei e hai viaggiato più di noi vediamo se si può imparare questa vita e magari un po' cambiarla prima che ci cambi lei” (V. Negrini - C. Facchinetti, *Uomini soli*, 1990). Prima che la vita ci cambi, meglio cambiare noi ciò che possiamo. Senza paura.

