

PSICOLOGIA BIBLICA
STAR BENE CON SE STESSI
Come dissipare gli stati d'animo negativi

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Io non riesco a capire neppure ciò che faccio: infatti non quello che voglio io faccio, ma



quello che detesto” (*Rm 7:15, CEI*). Qui Paolo descrive l’incresciosa esperienza che tutti facciamo. Nello studio precedente abbiamo visto come il dialogo interiore che avviene tra il nostro Genitore e il nostro

Bambino ci metta in uno stato d’animo negativo, escludendo il nostro l’Adulto. Per uscire da tale condizionamento che ci è sfavorevole, occorre far tacere il dialogo interiore. Come fare? Paolo ci rammenta che abbiamo in noi stessi grandi difficoltà ad attuare ciò che di buono vogliamo. Non è quindi con la forza di volontà che possiamo riuscirci. Nessuno al mondo può dire: “Da adesso smetterò di avere dialoghi interiori” e riuscirci davvero. È come quando ci sforziamo di non pensare, il che dura solo un attimo, ammesso che davvero in quel breve attimo si sia smesso di pensare, cosa alquanto dubbia, perché stiamo almeno pensando di non pensare.

Il passato è passato, non c’è più, ora non siamo più sottomessi ai nostri genitori, ma le registrazioni dei loro ammonimenti, dei loro rimproveri e delle loro imposizioni sono custodite nel nostro Bambino interiore. Riemergono nel nostro dialogo interiore e, per quanto fermi possiamo essere nel volerlo ignorare, esso ha il sopravvento. È come un tic: incontrollabile.

Sapere che in noi agisce il meccanismo del G-A-B è già molto. La maggioranza delle



persone lo ignora e vive in “beata ignoranza”, cosa che però non le esime affatto dal cadere vittime degli stati d’animo negativi. L’unica differenza, nel loro caso, è che non sanno perché. Conoscendo il meccanismo del G-A-B, noi

possiamo dissipare i nostri stati d’animo negativi. Vediamo ora come fare.

Quando proviamo disagio interiore c'è un segnale inequivocabile, come una spia che si accende e ci segnala che qualcosa non va: è lo stato d'animo negativo. Il salmista descrive così un suo stato d'animo estremamente negativo: "Mi sento scoppiare il cuore, mi ha afferrato il terrore della morte. Sono pieno di paura e timore, schiacciato dallo spavento" (SI 55:5,6, *TILC*). È quindi dallo stato d'animo che occorre iniziare.

Partendo dallo stato d'animo reale, si può risalire ai messaggi genitoriali che caratterizzano il dialogo interiore che causa il malessere. Il metodo efficace consiste quindi nel rintracciare le origini dei nostri stati d'animo negativi con lo scopo di disgregarli per dissiparli e liberarcene. È molto meglio ricordare i momenti

Il metodo efficace consiste nel rintracciare le origini dei nostri stati d'animo negativi con lo scopo di disgregarli per dissiparli e liberarcene.



felici che rivivere quelli umilianti e angoscianti. L'importante è disattivare il Genitore normativo e riattivare l'Adulto. Con il giusto metodo prendiamo coscienza di ciò che dobbiamo fare di diverso per non essere più sopraffatti dagli stati d'animo negativi. Il passato non possiamo cambiarlo. Il presente, sì! Vediamo in dettaglio come fare, passo per passo.

Sto male. Se non siamo disposti a fare questa ammissione, neghiamo il problema, e allora a cosa ci serve cercare di eliminarlo? Già con questa sincera ammissione, non solo prendiamo coscienza della nostra condizione reale, ma iniziamo anche il contrasto, perché sin da piccoli ci è stato insegnato a non ammettere i nostri più intimi disagi. In modo particolare, ai maschi è stato spesso intimato di non fare le "femminucce". Questo primo passo è indispensabile.



Quale parte di me sta male? È ovvio che è il nostro Bambino che sta male, ma riconoscerlo ci permette di contattare la bambina o il bambino che eravamo. Meglio ancora se riandiamo con la memoria a come eravamo nella prima infanzia, fin quando ci ricordiamo, magari guardando nostre vecchie foto. Rivedere ambienti, cose e persone ci aiuta ad avere presente le nostre sensazioni di allora. Possiamo così incontrare di nuovo il bambino o la bambina che eravamo e provarne tenerezza.



Descrivere il proprio disagio attuale. Se ciò si fa in preghiera è meglio ancora. "Io sono afflitto e addolorato" (SI 69:29, *TNM*), pregava il salmista. Si possono cercare gli aggettivi che meglio esprimono come ci sentiamo in quel momento: Sono *impaurito/a*, *arrabbiato/a*, e così via; mi sento *colpevole*, *indesiderato/a*. Invece del come, possiamo indicare il cosa,

ad esempio: Sono un *fallimento*. Facendo queste considerazioni dobbiamo andare a ricercare episodi di quando da piccoli ci siamo sentiti così. *È molto importante non fermarsi a prendere atto della definizione che ci stiamo dando*. Accade infatti che quando diciamo, ad esempio, “sono uno stupido” o “sono la solita cretina”, normalmente ci si ferma lì e non si va a scoprire perché ci sentiamo così. Ciò sarebbe deleterio. Infatti, se siamo così e ce lo diciamo pure, a che servirebbe cambiare? Buttare lì un’affermazione senza provarla è da insensati. Una volta che abbiamo descritto come ci sentiamo, occorre subito guardarci dentro e andare a ripescare nella memoria il momento in cui da piccoli ci siamo sentiti così.

Che cosa mi ha fatto sentire così? Gli stati d’animo sono come i sogni: sono l’effetto di qualche evento del nostro passato più recente. Se ci viene in mente qualcosa e l’abbandoniamo lì, è come quando si dà per sbaglio un comando ad un computer. La macchina esegue. La nostra mente fa lo stesso. Siccome non le abbiamo prestato attenzione, quella cosa continua a girare in cerca di soluzione. Il nostro subconscio ce la presenterà allora in un sogno, per smaltirla. Così, se abbiamo posto distrattamente attenzione ad una cosa, non decidendo se disinteressarcene o no, ci verrà riproposta in sogno. Gli stati d’animo funzionano un po’ allo stesso modo, con la differenza che la cosa (ad esempio, uno sguardo non benevolo, un rimprovero, una brutta telefonata, una preoccupazione) riaggancia qualche dato del Genitore e provoca subito lo stato d’animo negativo. Andare ad individuare qual è stata quella cosa ci permette di porci un’altra domanda:

Quando e perché nella mia infanzia mi sono sentito/a così?

Ripulire il momento arcaico di sofferenza. Se emerge dai nostri ricordi un episodio di



particolare sofferenza e stiamo male come allora, significa che quella registrazione si è attivata e stiamo *rivivendo* l'accaduto. Nella piena



consapevolezza che quella brutta cosa non può davvero ripetersi ora, abbiamo l’occasione per cancellarla. Anche se l’idea ci spaventa, è ora di guardare il film, come uno spettatore o una spettatrice che guarda un vecchio filmato. Idealmente seduti in sala, guardiamo sullo schermo della nostra mente cosa accade. La scena parte dall’inizio, il film è muto e noi raccontiamo cosa accade: *Stavo ... quando ecco che ... allora ...* . Non dobbiamo

preoccuparci di indagare chissà quali significati remoti, non è davvero il caso che facciamo gli psicanalisti improvvisati quanto sprovveduti di noi stessi. Non diamo giudizi, non valutiamo. Guardiamo e raccontiamo, tutto qui. Alla fine è solo un filmato. Terminata la pellicola, la facciamo girare di nuovo, raccontando ancora cosa succede. E poi di nuovo ancora. Non importa se raccontiamo la stessa storia molte volte, ripetendo le stesse parole. La scena va ripetuta. Ci accorgeremo allora che se durante la prima proiezione stavamo male, magari piangevamo o soffrivamo, nelle proiezioni successive tutto si attenua. Dopo diverse proiezioni, il filmato inizierà a lasciarci indifferenti. Alla fine ci domanderemo se quell'episodio è davvero successo a noi. Ci sembrerà come accaduto a qualcun altro. A quel punto la traccia è ripulita. Quando in futuro ci ricorderemo di quell'episodio, sarà un semplice sbiadito ricordo senza emozioni. Terminate tutte le repliche, è necessario riprendere contatto con la realtà, come si fa quando si esce dal buio di un cinema e ci si sente strani. Riaprendo gli occhi, si può allora toccare con mano alcune cose e dire: è freddo, è duro, è una maniglia, è una sedia; e ancora: oggi è il giorno ... dell'anno .., e sono le ore ..., io ho ... anni.

A quel punto è ora di far uscire di scena il nostro Bambino che era sofferente, ormai curato. È anche ora di congedare il Genitore. Il nostro Adulto può riprendere il suo posto, quello che gli compete: nella realtà. Qui e ora. Ed essere protagonista della propria vita.

Le credenti e i credenti hanno qualcosa in più: “Un cuore nuovo” ovvero una mente nuova (nella Bibbia il cuore equivale alla nostra mente) e “uno spirito nuovo” (Ez 18:31). È soprattutto questo nuovo modo di pensare che indirizza la nostra vita e produce uno stato d'animo nuovo, conferendoci forza morale.

“Non comportatevi più come quelli che non conoscono Dio, che hanno per la mente pensieri che non valgono nulla. I loro ragionamenti li rendono come ciechi, il loro cuore indurito li fa diventare ignoranti e li allontana dalla vita di Dio. Ormai sono diventati insensibili, e si sono lasciati andare a una vita corrotta; commettono impurità di ogni genere e non sono mai soddisfatti. Voi invece non avete imparato niente di simile quando avete conosciuto Cristo se, come è vero, proprio di lui avete sentito parlare e siete stati istruiti nella sua verità. Allora sapete cosa dovete fare: la vostra vecchia vita, rovinata e ingannata dalle passioni, dovete abbandonarla, così come si mette via un vestito vecchio; e invece dovete lasciarvi rinnovare cuore e spirito, diventare uomini nuovi creati simili a Dio, per vivere nella giustizia, nella santità e nella verità”. - Ef 4:17-24. TILC.