

PSICOLOGIA BIBLICA
STAR BENE CON SE STESSI
Come diradare la confusione

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Dio non è un Dio di confusione” (1Cor 14:33). La confusione è nostra, del mondo intero, in particolare degli “increduli, ai quali il dio di questo mondo ha accecato le menti” (2Cor 4:4). Anche i credenti, tuttavia, sono soggetti a confusione e lo stesso Paolo afferma: “Ora la nostra visione è confusa, come in un antico specchio”. - 1Cor 13:12.



Noi viviamo in due tipi di confusione: esterna ed interiore. Per la confusione del mondo esterno non possiamo far molto, anzi nulla; il mondo è sommerso dalle proprie contraddizioni. Ciò per cui possiamo e dobbiamo fare qualcosa è la confusione interiore. La confusione dentro di noi è originata dai messaggi contraddittori che giungono dalle tre fonti che riversano nella nostra mente i loro dati. Sono il nostro Genitore, il nostro Adulto e il nostro Bambino. È il G-A-B, sistema che fa parte di noi. Il G impone, il B chiede, l'A valuta la realtà. È quando l'Adulto si deteriora per i traumi subiti nella prima infanzia che non è in grado di valutare obiettivamente la realtà.

Un padre passeggia con la sua bimba di due o tre anni. Lui è nervoso, pensa ai suoi problemi. Prende la bimba in braccio ed entra in un negozio: deve fumare, compra un pacchetto di sigarette, è al banco. La piccina vede un vistoso e invitante lecca-lecca, tutto



colorato, allunga una manina e lo prende. Quando il padre se ne accorge, glielo strappa di mano e le molla un ceffone. La bimba piange, mortificata. Quel brutto la prende

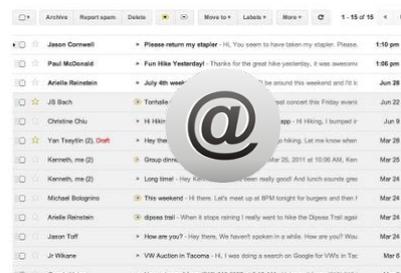
rudemente in braccio, sempre più arrabbiato. Lei, con gli occhi pieni di lacrime, gli sorride. La scena lacera il cuore. Per compiacere il padre reagisce in quel modo, e reagisce sia al ceffone che al suo atteggiamento disumano. I giochi sono fatti: la piccola ha subito un trauma. Se scene simili si ripeteranno, i ripetuti traumi che quella bimba subirà,

deterioreranno il suo Adulto. Da grande sarà una donna che ha rinunciato a essere amata e a risolvere i problemi. Il suo copione di vita la porterà perfino a cercare un compagno che la maltratterà e che lei cercherà inutilmente di compiacere.

Cercare di superare la confusione che si ha dentro è un bisogno umano, perché la nostra mente non riesce e sopportarla a lungo. Per trovare una soluzione è necessario che il nostro Adulto sia in piena efficienza perché è solo la parte adulta di noi che può risolvere i problemi.

La confusione genera altra confusione, aumentandola. La nostra mente non può reggere un carico eccessivo di informazioni non smaltite. Il nostro cervello riceve dai nostri sensi ben cento milioni di messaggi diversi ogni secondo.

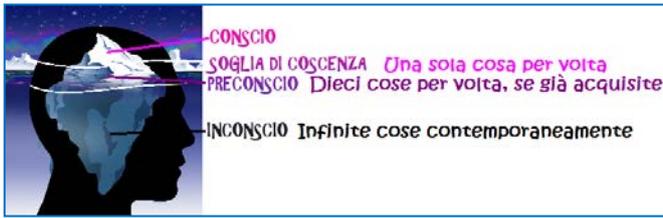
È un po' come, per capirci, con la posta elettronica. Per quante e-mail si ricevano, la procedura corretta è una sola: vanno valutate una per una; diverse si possono cestinare subito (alcune senza neppure aprirle), ad altre si può rispondere brevemente sul momento e altre ancora richiedono più attenzione e risposte più dettagliate. Ciascuna trova infine la sua collocazione: vengono collocate in apposite cartelle o messe nel cestino. Se per diverso tempo non smaltiamo le e-mail, si annegherà nella confusione, e potranno esserci anche gravi inconvenienti come un pagamento non effettuato (forse con conseguente distacco dell'utenza), un invito o un avviso a cui è troppo tardi per rispondere e così via. Per non parlare del tempo eccessivo che si dovrà dedicare a valutare la montagna di e-mail che si è accumulata. Questa confusione è causata da un sovraccarico, che a sua volta genera confusione. C'è anche chi smaltisce la posta elettronica per tempo, ma poi lascia le e-mail al loro posto; avrà così davanti sempre una lista infinita che genera confusione. Se invece le e-mail, dopo averle prese in considerazione, sono archiviate nelle giuste cartelle o cestinate, si avrà sempre una lista aggiornata e pulita, che contiene solo le nuove arrivate.



Lo stesso errore lo fa chi tiene ingombra la propria scrivania (privata o sul posto di lavoro). A che servono mai decine di fascicoli o altro, i cui mucchi occupano il tavolo? Creano solo confusione sovraccaricando la nostra mente. È il caso di sapere cosa può fare la nostra mente:

- Consucia: può fare una sola cosa per volta;
- Preconscio: può fare fino a dieci cose per volta, se già acquisite a dovere;
- Subconscio: può fare infinite cose contemporaneamente.

Il subconscio lavora per proprio conto, specialmente di notte. Il preconcio lo usiamo, ad esempio, quando guidiamo un'automobile: usare la frizione, cambiare marcia, regolare l'acceleratore, tenere lo sterzo, ascoltare la radio di bordo, tenere d'occhio gli specchietti



retrovisori, prestare attenzione al traffico, sono tutte cose che facciamo contemporaneamente e in modo quasi automatico, perché bene acquisite. La nostra mente

conscia può occuparsi invece di una sola cosa per volta, ad esempio quando facciamo di conto o svolgiamo un'altra attività che richiede attenzione. Le donne sono avvantaggiate: loro possono fare diverse cose insieme. Una donna può stirare con cura una camicia e intanto seguire alla TV l'intricata trama di un film, con un orecchio teso alla camera dei bambini. Un uomo che sta leggendo un giornale, invece, non sentirà nulla se gli si parla. Comunque, quando qualcosa richiede particolare attenzione, uomini e donne possono fare solo quella, una alla volta.

Tenere ingombra la propria scrivania crea solo confusione sovraccaricando la mente. Giacché possiamo fare bene una sola cosa per volta, è unicamente la pratica del momento



che dobbiamo avere davanti a noi sul tavolo. Il resto deve stare al suo posto, magari su uno scaffale o in un cassetto, non parcheggiato lì a dare un senso di sovraccarico. Chi lavora molto alla scrivania può organizzarsi con cassette

portadocumenti in cui collocare le pratiche urgenti, quelle importanti di cui occuparsi quanto prima, quelle da mettere in coda e quelle evase da collocare poi al loro posto negli appositi raccoglitori.

Da 1Cor 14:26-33 possiamo ricavare il *principio* di fare ogni cosa *ordinatamente, una per volta*: "Che cosa concludere? Quando vi riunite, ognuno può cantare, o dare un insegnamento, o trasmettere una rivelazione, o parlare in una lingua sconosciuta e interpretare quella lingua. Ebbene, tutto questo abbia lo scopo di far crescere la comunità. Quando si parla in una lingua sconosciuta, siano al massimo due o tre a farlo, uno dopo l'altro, e poi qualcuno spieghi. Se non vi è interprete, chi vorrebbe parlare in una lingua sconosciuta stia invece zitto in assemblea, parli solo a se stesso e a Dio. Lo stesso vale per i profeti. Parlino due o tre, e gli altri giudicheranno. Se però uno che sta seduto riceve una rivelazione da Dio, il primo smetta di parlare. Così, uno dopo l'altro, potrete tutti profetizzare per istruire e incoraggiare gli uditori. Chi profetizza deve controllare il suo dono. Dio infatti non vuole il disordine, ma la pace" (TILC). Questo *principio* dovrebbe essere applicato a

tutte le nostre attività. La nostra mente conscia, infatti, può occuparsi bene di una sola questione alla volta. Informazioni più dettagliate vengono fornite nella categoria *L'organizzazione personale* di questa stessa sezione di *Psicologia biblica*.

Al di là dell'organizzazione personale, che pur impedisce il crearsi di confusione, per ciò che riguarda la confusione *interiore*, ci sono diversi modi di affrontarla.

Il più deleterio è quello di rinchiudersi in sé, rifugiandosi nella droga o nell'alcol. Senza arrivare a questi estremi così nocivi, ci si può rinchiudere in sé anche reprimendo la manifestazione dei propri stati d'animo. Il risultato è che si continua a ruminare il proprio malessere senza risolverlo.



Anche rimandare è un metodo inefficace. La frase così romantica pronunciata dall'eroina di *Via con vento* ("Domani è un altro giorno") – il famoso film tratto dal romanzo che Margaret Mitchell scrisse nel 1936 – può essere un modo di guardare al futuro con ottimismo, di saper fare le cose al tempo giusto, ma potrebbe essere anche un modo per *rimandare*. Porre qui la parola fine non fa altro che rimandare alle calde greche. È un po' come il dialettale, meno romantico ma altrettanto disarmante "e va bbe', dicette donna Lena quando vedette ch'era prena" (= "E va bene, disse la signora Filomena quando si accorse di essere incinta"). Star lì a trastullarsi con frasi evasive mentre si dovrebbe agire non ha molto senso. Domani è certamente un altro giorno, non ci piove, ma è oggi l'unico giorno che abbiamo a disposizione. Ieri se n'è andato e non torna, domani non c'è ancora.

Un altro metodo inefficace è quello di andare all'estremo opposto: invece di star fermi, chiusi in sé stessi o gingillandosi in attesa del domani, si aumenta freneticamente il ritmo d'attività. E si aumenta disordine e confusione. Meglio fare come dice Paolo: "Io mi comporto come uno che corre per raggiungere il traguardo, e come un pugile che non tira colpi a vuoto". – *1Cor 9:26, TILC*.

Per liberarci dalla confusione interiore abbiamo a disposizione diversi sistemi efficaci. Vediamoli.

Pensare. La Bibbia ci esorta: "Salvaguarda ... la capacità di pensare" (*Pr 3:21, TNM*; cfr. *5:2;8:12*) e Paolo ci incoraggia a "pensare in modo da avere una mente sana" (*Rm 12:3, TNM*). Seguendo l'Insegnamento di Dio, ci dice *Pr 2:10,11*, "diventerai sapiente e la tua conoscenza ti renderà felice. Il buon senso ti farà da custode, l'intelligenza ti salverà dai



guai" (*TILC*). Il filosofo e scrittore Richard Buckminster Fuller (1895 - 1983), ci spiega che a 7-8 anni i bambini hanno già deciso come risolvere i problemi causati dall'ansia e dall'incertezza: con le mani o con le parole.

Le mani, nel senso di reazione fisica, sono la scelta delle persone che non sanno pensare e argomentare: dando un pugno credono di stabilire la ragione; strano modo di ragionare, anzi di sragionare, perché allora avrebbe sempre ragione un peso massimo, magari rintonato, che comunque potrebbe essere sempre abbattuto con un randello di ferro. Meglio le parole, che hanno a che fare con il pensiero. Pensare in modo corretto dirada la confusione mentale. Pensare evita di abbandonarsi alle emozioni, le quali non risolvono i problemi. Anche mettersi nelle mani di vari santoni “illuminati” è un modo per non pensare in proprio, affidandosi al pensiero altrui. E non è il caso di affidare la propria vita a qualche guru. Meglio imparare a pensare con chiarezza.

Parlare. Senza le parole non ci sarebbe il linguaggio e quindi neppure la possibilità di pensare e ragionare. Parlare con altri aiuta a fare chiarezza e quindi a diradare la confusione. “I disegni falliscono, dove mancano i consigli, ma riescono, dove sono molti i consiglieri” (*Pr 15:22*). Quando parliamo con qualcuno usciamo da noi stessi, esaminiamo la realtà; in più, siamo obbligati a cercare le parole giuste per esprimerci e farci capire, e già questo solo fatto ci aiuta a fare chiarezza nella nostra mente. Ascoltare altri punti di vista rende più nitide le questioni. Finanche “gli apostoli e gli anziani” dovettero riunirsi ‘per esaminare certe questioni’. - *At 15:6*.

Chiedere spiegazioni va di pari passo col parlare. L’alto funzionario della regina etiope Candace stava leggendo la Bibbia ed era confuso, non capiva. L’evangelizzatore Filippo “udì che quell’uomo leggeva il profeta Isaia, e gli disse: «Capisci quello che stai leggendo?». Quegli rispose: «E come potrei, se nessuno mi guida?». - *At 8:30,31*.

Se usare parole appropriate per pensare e parlare aiuta, tanto più **mettere i pensieri per iscritto**. Alcuni usano dei diari, altri dei taccuini. Vedere scritti i nostri pensieri ci aiuta a definirli meglio, meglio ancora se indichiamo anche alcune soluzioni con i pro e i contro. In questo modo l’indecisione diminuisce. “Esaminate ogni cosa e ritenete il bene” (*1Ts 5:21*). Quest’ultimo consiglio biblico si adatta bene anche alla documentazione che possiamo trovare in ottimi libri o articoli sulle questioni che ci interessano.

Infine, va evidenziato che **prendere decisioni fondamentali rende superflue altre decisioni minori**, riducendo drasticamente l’incertezza e la confusione. Accettare o no un certo invito da una certa persona? Uscire o no, per una volta, con quella persona? Telefonarle o no per scambiare due chiacchiere? Se si è deciso, ad esempio, di seguire l’ammonimento biblico di *1Cor 15:33* (“Non v’ingannate: «Le cattive compagnie corrompono i buoni costumi»”) e che quella certa persona è una cattiva compagnia, non sarà necessario scervellarsi ogni volta.

Per quanto possiamo adottare metodi efficaci per diradare la confusione, si deve comunque mettere in conto l'incertezza della vita. La confusione possiamo ridurla e perfino eliminarla, ma l'incertezza fa parte della vita. "Può sempre capitare un imprevisto e una sfortuna". – Ec 9:11, *TILC*.

Qualcosa va detto anche sulle religioni. Ce ne sono certe, specialmente di americane, che predicano la verità assoluta (ovviamente la loro), garantendo la pace mentale senza più confusione. Usando la Bibbia, anzi abusandone, alcune applicano il nome apocalittico "Babilonia la grande" a tutte le altre religioni del mondo (ovviamente escludendosi), nome sinonimo di confusione (ma che ha un senso completamente diverso nell'ultimo libro della Bibbia). Sono illuminanti, a proposito di tali religioni, le parole di Harvey Cox, teologo contemporaneo:

"Possiamo anche simpatizzare con coloro che sognano in mondo libero da complicazioni, un mondo dove tutto è bianco o nero ... aspirano a trovare un'autorità religiosa e morale così indiscutibile e assoluta che li dispensi per sempre dal prendere decisioni. Coloro che hanno bisogno di una simile autorità soffrono tuttora per le ferite inferte ... [da coloro che] non li hanno mai incoraggiati a sviluppare la propria capacità di decisione. Ma l'ultima cosa di cui hanno bisogno è un altro padrone che risolva i problemi per loro". H. Cox, *Psychology Today*, luglio 1977.

Delegare ad altri la nostra capacità di pensare e di ragionare, non è saggezza. È accettazione di plagio mentale.

