

PSICOLOGIA BIBLICA LA COMUNICAZIONE La salute emozionale

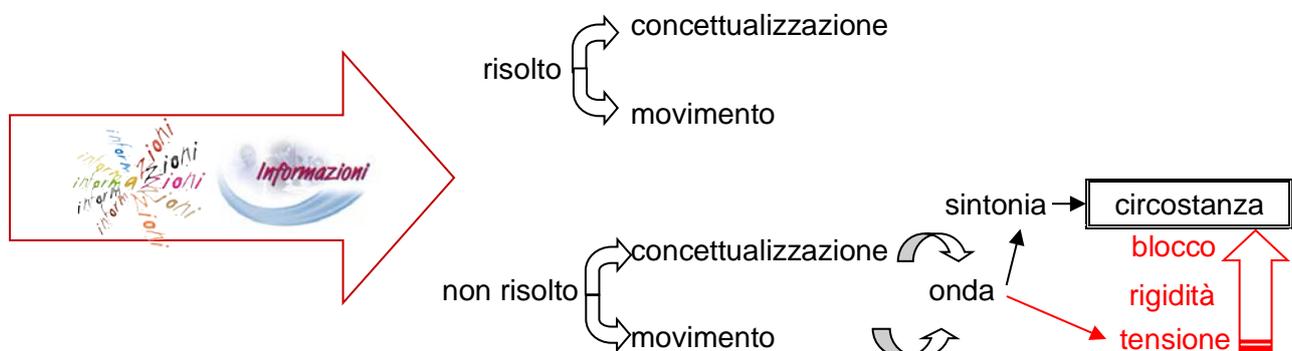
di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“La salute emozionale può essere definita in termini di capacità dell’individuo di coinvolgere tutto se stesso nelle sue azioni e nel suo comportamento ... A livello fisico implica l’assenza di spasticità e di tensioni croniche negli elementi muscolari del corpo. Una maggiore motilità offre una maggiore possibilità di azione e consente una più alta flessibilità in rapporto alle situazioni”.

- A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1978, pagg. 331, 332.

Dal punto di vista fisico l’emotività si distribuisce su tutto il sistema neuromuscolare, creando uno stato di tensione che non permette il rilassamento. Quando la tensione si localizza su un organo del corpo, insorgono disturbi psicosomatici, come cefalee, gastriti, coliti e alcune forme di obesità o di eccessiva magrezza.

Può accadere che una tensione prolungata provochi una rigidità (fisica o mentale, o ambedue), e ciò impedisce la sintonizzazione dell’emozione con la circostanza. Ciò è indicato dalla parte in rosso nel seguente schema:



Lo schema mostra come le informazioni che ci giungono possono risolversi o non risolversi attraverso la concettualizzazione o il movimento.

Quando Paolo fu investito dalle notevoli “informazioni” (usiamo il termine tecnico della teoria della comunicazione) sulla via per Damasco, egli le concettualizzò. Furono da lui così

“risolte” (usiamo sempre il termine tecnico della teoria della comunicazione). Le elaborò mentalmente. Non a caso, egli sentì il bisogno di ritirarsi per i fatti suoi da solo, per meglio assimilare ciò che lo aveva sconvolto, come lui stesso narra: “Allora io non mi consigliai con nessun uomo, né salii a Gerusalemme da quelli che erano stati apostoli prima di me, ma me ne andai subito in Arabia; quindi ritornai a Damasco”. - *Gal 1:16,17*.

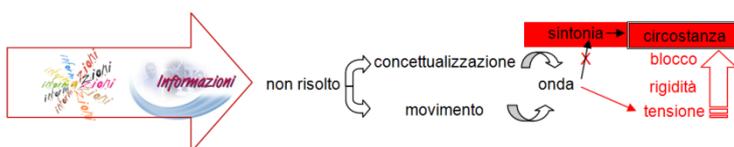
Con il movimento risolsero invece le “informazioni” ricevute i due pescatori Pietro e Andrea: “Mentre camminava lungo il mare della Galilea, Gesù vide due fratelli, Simone detto Pietro, e Andrea suo fratello, i quali gettavano la rete in mare, perché erano pescatori. E disse loro: «Venite dietro a me e vi farò pescatori di uomini». Ed essi, lasciate subito le reti, lo seguirono”. - *Mt 4:18-20*.

Anche il non risolto passa per la concettualizzazione oppure per il movimento, come abbiamo visto negli studi precedenti. Essendo però non risolto, la concettualizzazione o il movimento mantengono la caratteristica del non risolto; ciò causa un’onda emotiva che va poi in cerca della circostanza con cui mettersi in sintonia.

Con la concettualizzazione i soldati presenti alla morte di Yeshù risolsero la grande emozione provata per il terremoto scatenatosi dopo che Yeshù era spirato: “Il centurione e quelli che con lui facevano la guardia a Gesù, visto il terremoto e le cose avvenute, furono presi da grande spavento e dissero: «Veramente, costui era Figlio di Dio [θεοῦ υἱὸς (*theù yiòs*): meglio tradurre “figlio di un dio”]»” (*Mt 27:54*). L’onda emotiva trova nella circostanza (ciò che si diceva sulla straordinarietà di Yeshù) la sua sintonia e il non risolto (= Chi era davvero quell’uomo?) viene concettualizzato: “Era veramente un figlio di Dio [o “figlio di un dio” (θεοῦ υἱὸς, *theù yiòs*)]”.

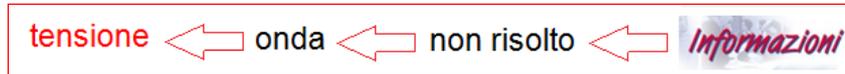
Giuda, l’apostolo traditore, risolse il non risolto con il movimento. Deluso perché Yeshù non realizzava il suo vivo desiderio di liberare Israele dal giogo romano, come avrebbe dovuto fare il messia, la sua onda emotiva manteneva il non risolto. A ciò si aggiunga che Yeshù lo aveva indicato pubblicamente come traditore, pur non facendo il suo nome (*Gv 6:66-71*). Ciò alimentò la sua onda emotiva di non risolto, accresciuta poi dal rimprovero che Yeshù gli fece circa l’uso del denaro (*Gv 12:2-7; Mt 26:6-12; Mr 14:3-8*). Ciò gli fornì anche la circostanza in cui far riversare la sua onda: se ladro era, tanto valeva approfittarne, così agì e vendette Yeshù. - *Mt 26:14-16; Mr 14:10, 11; Lc 22:3-6*.

L’onda emotiva che non trova la circostanza con cui sintonizzarsi provoca nel tempo tensione e rigidità e quindi un blocco che impedisce all’onda di mettersi in sintonia con la circostanza.



Nei casi più gravi l'emotivo che ha un blocco si chiude sempre più agli stimoli, rifiutando sia quelli verbali che quelli non verbali, arrivando perfino – nei casi estremi – alla psicosi.

Se andiamo a ritroso partendo dalla tensione, vediamo che a monte c'è l'onda emotiva causata dal non risolto dovuto a un eccesso di stimoli informativi.



Lo stesso meccanismo si verifica se al posto del troppo cumulo informativo si ha un modello che l'emotivo fa suo.



Nello schema il percorso è a ritroso. Nella sequenza reale il modello causa un non risolto che crea un'onda emotiva che dà tensione.

Aspirazione e modello

È opportuno fare una netta distinzione tra **aspirazione** e **modello**.

Con *aspirazione* si intende l'azione di aspirare. In senso fisico si parla di aspirare aria, profumi e così via. In senso figurato, che è quello che qui interessa, indica il vivo desiderio di ottenere qualcosa di nobile o di spirituale; si parla quindi, ad esempio, di aspirare alla libertà. I credenti aspirano a una profonda spiritualità e a vivere conformemente all'insegnamento di Dio.

Il termine *modello* indica di per sé un oggetto utilizzato come esemplare da riprodurre; può trattarsi anche di una persona, come chi posa per un pittore, uno scultore o un fotografo. È vero che modello può essere sinonimo di esempio, ma qui lo usiamo nel primo senso ovvero come modello vero e proprio da riprodurre.

Nella Bibbia troviamo dei modelli da riprodurre, come in *Es 25:40*, in cui Dio – dopo aver dato precise istruzioni per la fabbricazione degli oggetti sacri, raccomanda: “Vedi di fare ogni cosa secondo il *modello* [τύπος (*týpos*), nel greco della *LXX*] che ti è stato mostrato sul monte”.

Nella Scrittura si parla anche di esempi, come quando Yeshùa dice ai suoi discepoli: “Vi ho dato un esempio, affinché anche voi facciate come vi ho fatto io” (*Gv 13:15*). Qui *TNM*

impiega un sinonimo: “Vi ho dato il modello”, ma il greco (che è preciso) usa il vocabolo *ypòdeigma* (ὑπόδειγμα), che indica un esempio.

In questa trattazione usiamo quindi il termine “modello” non nel senso di esempio ma riferito a qualcosa o qualcuno da imitare al punto di tentare di esserne una riproduzione.

Per capirci, si prendano un bambino e una bambina che guardano un film al cinema.



Il primo vede le spettacolari gesta di Superman; se ne fa un *modello* per sé, potrebbe arrivare a lanciarsi nel vuoto. La seconda vede una ballerina che danza magnificamente; se ciò diventa la sua aspirazione, si iscriverà a



danza e cercherà di intraprendere quella carriera artistica.

L’aspirazione è un’autentica capacità.

Tendere verso un modello è un autentico condizionamento.

La persona emotiva che tende a un modello è centrata su sé stessa e tende a ritirarsi dagli altri. La persona emotiva che ha un’aspirazione si mischia volentieri agli altri, anche perché rimane sempre attenta per cogliere l’occasione propizia (e, se non arriva, la cerca).

L’emotività è indubbiamente necessaria alla nostra vita. Senza, sarebbe tutto piatto e statico; non ci sarebbe cambiamento ma fissità. È il troppo che, come si dice, stroppia.

L’aspirazione è una capacità.

Il modello è un condizionamento.