
Igiene psichica evangelica

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Vivere il Vangelo contribuisce in qualche modo alla salute della nostra mente?. Un sacerdote di Roma Certamente il Vangelo non va ridotto a semplice prontuario psicoterapico, ma va visto e vissuto come parola di Dio rivelata; è comunque indubitabile che nel vivere il Vangelo ci siano, come conseguenza, anche dei benefici psichici. Quotidianamente costato, dal punto di vista professionale, che le persone sono esposte prevalentemente a due rischi di fallimento esistenziale: l'incapacità di accettare il proprio Io e l'incapacità di relazionarsi con gli altri. Questi due rischi si annidano nelle dinamiche personali, nel primo caso (carezza di una visione positiva della propria immagine e del valore di sé stessi) e nelle dinamiche interpersonali, nel secondo (carezza di una visione positiva delle proprie relazioni sociali). Il terapeuta cognitivista Albert Ellis conferma questa osservazione quando, nel suo famoso elenco delle undici idee irrazionali che, a suo avviso, sono presenti in tutti coloro che soffrono mentalmente, pone ai primi due posti proprio quelle che si riferiscono al nostro discorso. La prima: per un essere umano adulto è un bisogno pressante essere amato o approvato praticamente da tutte le persone importanti della collettività in cui vive; la seconda: si deve essere totalmente competenti, adeguati e vincenti sotto ogni possibile aspetto, per potersi considerare degni di valore. Qui troviamo confermati, nella prima il rischio dell'incapacità a relazionarci con gli altri e nella seconda il rischio dell'incapacità ad accettare il proprio Io. Ebbene, per venire alla domanda del nostro lettore, tutti i grandi precetti evangelici portano al superamento di queste due incapacità esistenziali. Ad esempio, il famoso comandamento dell'Antico Testamento ripreso da Gesù: Ama il prossimo tuo come te stesso comporta innanzitutto la capacità dell'interessamento amoroso verso gli altri con Ama il prossimo tuo e, successivamente, si ottiene la capacità di interessamento naturale e non egoistico verso sé stessi con il come te stesso. La famosa regola d'oro presente in tutte le religioni e ripresa anch'essa da Gesù: Fate agli altri ciò che vorreste fosse fatto a voi, comporta innanzitutto la capacità di socializzare con il Fate agli altri e successivamente si ottiene la capacità di trattare positivamente sé stessi con il ciò che vorreste fosse fatto a voi. Ancora, il comandamento nuovo di Gesù: Amatevi a vicenda come io ho amato voi, comporta innanzitutto la capacità dell'interessamento amoroso verso gli altri con Amatevi a vicenda, e la capacità di interessamento verso sé stessi, perché consapevoli di essere resi importanti dall'amore soprannaturale ricevuto da Gesù, con il come io ho amato voi. Nello stesso senso, la chiarificazione esortativa di Gesù: Dove due o più sono uniti nel mio nome io sono lì in mezzo a loro, comporta innanzitutto la capacità di unione con gli altri legati da un elemento comune di fede con Dove due o più sono uniti nel mio nome e successivamente la capacità di interessamento verso sé stessi, resi importanti dalla presenza mistica di Gesù fra loro con io sono lì in mezzo a loro. Oltre a Gesù anche i santi nella storia della chiesa si sono mossi inconsapevolmente con le loro idee o regole di vita al superamento dei due rischi esistenziali. Per esempio san Benedetto soleva ripetere: Dare tutto a Dio e Dio a tutti; con il Dare tutto a Dio si combatte la disistima di sé stessi impostando il timone del proprio Io su un potere superiore che procura un forte senso di identità, e con il successivo Dare Dio a tutti si combatte la battaglia della solitudine tessendo una meravigliosa rete di rapporti umani. Comunque, anche quando si vivono queste due dimensioni dell'autostima e della relazionalità, è bene sempre non esagerare, altrimenti si cade nell'opposto e cioè in quella che alcuni psicologi hanno definito come la Nevrosi del Messia, una nevrosi che ruota prevalentemente su due pensieri del tutto irrazionali e irrealistici. Il primo consiste nel pensare di essere indispensabili e insostituibili, nel senso che solo io posso fare quella cosa e nessun altro al mio posto può farla (è un pensiero frutto di una eccessiva ricerca di autostima); il secondo nel pensare che le esigenze altrui vengano sempre prima delle

proprie, e quindi ritrovarsi a dire sempre sì e mai no, cadendo in un atteggiamento compiacente verso gli altri; e questo è un pensiero frutto di un'eccessiva paura della solitudine.