



## EDUCAZIONE EMOTIVA ED AFFETTIVA TRAMITE LA BIBBIA

Data: 8 Ottobre 2023 - Di Giuseppe Lubrino

Rubrica: [Senza categoria](#)

Recensione a: A. Grün - H.-J. Wu, *Perché sempre a me? I meccanismi che influiscono sulle relazioni: riconoscerli e superarli*, EMP (20 febbraio 2023), pp. 136, € 13,30.

Anselm Grün è un padre benedettino tedesco ed è un maestro di spiritualità, meditazione e contemplazione cristiana. Negli anni si è affermato come uno scrittore di fama internazionale. Attraverso le sue opere egli tenta di incrociare la fede cristiana con gli apporti della più recente ricerca psicologica. A tal proposito, egli è persuaso che la cultura della fede biblica si integra e, talvolta, completa le acquisizioni della ricerca scientifica psicologica.

Il vasto campo delle relazioni interpersonali risulta essere peculiare oggetto di indagine della psicologia protesa ad indagare e comprendere l'abisso dell'animo umano in quanto tale. La relazione é al tempo stesso una categoria fondamentale della rivelazione giudeo-cristiana dal momento che il Dio della Bibbia, liberamente, fin dalla notte dei tempi è entrato in relazione con l'umanità e ha avviato un vero e proprio itinerario pedagogico di *paideia* teso alla realizzazione della piena formazione ed umanizzazione dell'uomo. Tale processo ha raggiunto il suo culmine, stando alle fonti bibliche, con l'incarnazione del Verbo (Gesù di Nazareth) tramite il grembo di Maria.

Pertanto psicologia e cultura biblica sono intimamente connessi e Grün nelle

[ilpensierostorico.com](http://ilpensierostorico.com)

sue opere si propone l'obiettivo di porre in rilievo l'interdisciplinarietà che concorre tra psicologia e teologia biblica. Ciò ai fini di proporre ai suoi lettori una conoscenza più approfondita dell'“io” e per far sì che essi possano acquisire una maggiore consapevolezza delle dinamiche complesse che scandiscono la dimensione relazionale propria della convivenza umana. Detto questo, nella presente opera Grün adopera la seguente metodologia: espone i meccanismi interiori che caratterizzano le dinamiche relazionali e poi traccia un percorso biblico che illumina, chiarifica ed offre ai lettori una risoluzione al problema posto. Facendo ciò egli pone in essere il legame inscindibile tra Bibbia e psicologia e mette in risalto come il testo biblico ha esercitato un notevole influsso sulla cultura occidentale. Rileva che i meccanismi interiori che costituiscono in psicologia la cosiddetta zona d'“ombra” o “lato oscuro” che, non di rado, bloccano e paralizzano le relazioni interpersonali, ostruendone la crescita e lo sviluppo integrale. Tali fattori ledono l'animo umano nel profondo a tal punto da provocarne, talvolta, poi la caduta nel tunnel della depressione e della disperazione esistenziale. I meccanismi paralizzanti la dimensione relazionale dell'umano sono da ricercarsi nel radicato ‘senso di colpa’ che attanaglia l'esistenza delle anime più fragili. Esso non sempre è legato ad una colpa “reale” commessa arrecando un torto o una offesa a qualcuno ma, il più delle volte, affonda le sue radici nel contesto genitoriale dell'educazione e delle regole recepite durante il periodo dell'infanzia. Tale meccanismo instilla nei più un'insicurezza cronica che si esprime in un'instabilità relazionale e in un forte senso di inadeguatezza e di disagio di fronte agli altri.

Riguardo al ‘senso di colpa’ il testo indica tre percorsi biblici attraverso cui è possibile trovare una risoluzione: Gen 3,7ss: “l'atto di disobbedienza di Adamo ed Eva”; Gn 4,7-10: il “fratricidio: Caino e Abele”; la parabola della redazione lucana; Lc: 16,1-8 l'“Amministratore astuto”. Tali racconti da un'attenta disamina mostrano chiaramente che per gestire al meglio i sensi di colpa è necessario scendere a patti con la verità della propria miseria e precarietà caratteristiche tipiche della condizione umana in generale. Così facendo, il

[ilpensierostorico.com](http://ilpensierostorico.com)

senso di colpa non sarà più vissuto come un macigno insormontabile e paralizzante: tutti hanno delle colpe, nessuno è perfetto, non sempre si gestisce in maniera ottimale la propria emotività e non sempre si regola rettamente il proprio agire. Pertanto, incontrarsi con la propria ‘verità’ è un passo fondamentale per attraversare e superare il senso di colpa. Successivamente, si affronta anche la questione della “proiezione”. Molte delle relazioni interpersonali sono minate dal meccanismo della proiezione: appioppare agli altri consciamente o inconsciamente le proprie frustrazioni, i propri difetti. Gli altri diventano il riflesso di ciò che a noi non piace di noi stessi, diventano lo specchio entro il quale non vogliamo specchiarci per timore di fare i conti con i nostri pregiudizi, il nostro malessere, la nostra incapacità di empatia e di compassione e allora è sempre colpa degli altri!

In realtà, tale meccanismo è molto diffuso e porta spesso le persone ad ammalarsi in maniera cronica dal punto di vista dell’anima. Come si può affrontare questo demone e come lo si può sconfiggere? Carl Gustav Jung (1875-1961) ha dedicato molta attenzione al tema della “proiezione” ed afferma in proposito:

*La proiezione è sempre un segno che non ho accettato la mia Ombra. Secondo lui, l’uomo ritrova sempre in sé due poli: amore e aggressività, ragione e sentimento, disciplina e indisciplina, ordine e disordine, fiducia e paura, punti di forza e lati deboli. Se accetto solo il «lato luminoso», ma non accetto il polo opposto che è dentro di me, allora questo va a finire nell’Ombra (pp. 37-40).*

Addossare sugli altri ciò che non si accetta di sé stessi è la grande tentazione della proiezione. La psicologia per fare fronte a questo disagio esorta ad effettuare un esame introspettivo onesto con il proprio “io” per accettare in maniera armonica il fatto che in ognuno di noi vive il lupo bianco (luce) e il lupo nero (ombra). Ciò risulta essere una tappa obbligata per imparare poi a scegliere a quale dei due poli affidare il timone della nostra esistenza. Gesù nel

[ilpensierostorico.com](http://ilpensierostorico.com)

celebre “Discorso della montagna”, riportato dal Vangelo secondo Matteo, afferma a tal riguardo:

*Non giudicate, per non essere giudicati; perché con il giudizio con il quale giudicate sarete giudicati voi e con la misura con la quale misurate sarà misurato a voi. Perché guardi la pagliuzza che è nell’occhio del tuo fratello, e non ti accorgi della trave che è nel tuo occhio? O come dirai al tuo fratello: “Lascia che tolga la pagliuzza dal tuo occhio”, mentre nel tuo occhio c’è la trave? (Mt 7,1-4).*

Per vincere il demone della “proiezione” è importante imparare a conoscersi in maniera integrale. Prima di emanare giudizi e sentenze sugli altri è opportuno chiedersi io come agisco? Tale presupposto si impone perché si possa evitare di cadere nel laccio di divenire persone malfidenti e disfattiste. La Parola di Dio ci educa a costruire i “ponti” e non ad alzare i “muri” come spesso ci ricorda l’attuale pontefice regnante. I “ponti”, tuttavia, per essere stabili e ben solidi è necessario che le fondamenta vengano poste a partire da noi stessi e dalla nostra interiorità. Perché ciò possa essere realizzato padre Grün è del parere che va riscoperta – mai come nel nostro tempo – la virtù dell’umiltà:

*Umiltà in latino si dice humilitas. Qui c’è la parola humus, cioè terra. L’umile ha il coraggio di scendere nel fondo della propria anima e di percepire tutta la verità del proprio intimo. Chi ha il coraggio di scendere, anche nella zona che Carl Gustav Jung chiama l’Ombra, sta con i piedi per terra. È in pace con stesso, così com’è (p. 45).*

Cimentarsi nella lettura di queste pagine costituisce un’ottima opportunità per acquisire una saggezza tale da imparare a gestire al meglio le proprie capacità relazionali e porle al servizio del bene. Accrescere l’autostima, affinare la gestione dei conflitti e sviluppare in maniera adeguata l’emotività sono delle aspettative che non resteranno disattese dalla degustazione di

[ilpensierostorico.com](http://ilpensierostorico.com)

questo libro.

Inoltre, apprendere il legame che concorre tra Bibbia e psicologia appare interessante dal momento che la psicologia a livello epistemologico è una scienza recente. Molti autori hanno offerto dei notevoli contributi in tal senso. Si pensi – ad esempio – al noto psicoanalista Massimo Recalcati che ha riaperto i riflettori sul pensiero di Jacques Lacan (1901-1981) pubblicando diversi testi in cui tratta del legame tra Bibbia e psicologia: *La Legge della Parola. Radici bibliche della psicoanalisi, Il grido di Giobbe, Il gesto di Caino, La notte del Getsemani*.

[ilpensierostorico.com](http://ilpensierostorico.com)

Educazione emotiva ed affettiva tramite la Bibbia

<https://ilpensierostorico.com/educazione-emotiva-ed-affettiva-tramite-la-bibbia/>