

PSICOLOGIA BIBLICA • IL PERCORSO INTERIORE

## Porre fine al dialogo interiore

Quando la mente si acquieta subentra la pace e la gioia

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Anche se spesso non ce ne rendiamo conto, nella nostra mente si svolge in continuazione un monologo: è un discorso senza fine fatto di parole che non ascoltiamo, e per questo non ne siamo consapevoli. È il *dialogo interiore*. Tutti lo hanno, eccezion fatta per i non udenti, che non avendo l'uso della parola (perché la sordità inibisce la parola), non possono pensare in termini di parole parlate. Nel sordo non esiste affatto quella "voce interiore" che è presente nell'udente. Nel sordo è presente solo un mondo di assoluto silenzio; i suoi pensieri sono costituiti da simboli: memoria visiva (perfino memoria di movimenti di labbra per significare una parola), ricordo di espressioni facciali e di gesti, odori, memoria di sensazioni. È questo il suo dialogo interiore, che pure ha, anche se in altro modo.



Per gli amanti della statistica, è stato calcolato che la mente umana ha ogni giorno, durante le ore di veglia, 60000 pensieri. Se teniamo conto che su 24 le ore di veglia sono mediamente 16 (perché 8 si passano a dormire), la media dei pensieri è di 3750 all'ora, ovvero più di 62 al minuto, uno al secondo. Ogni secondo un nuovo pensiero entra nella mente e uno se ne va. È il dialogo interiore.

Esaminando il contenuto di questa marea di pensieri silenziosi si scopre che alla fine sono sempre gli stessi: quelli di oggi sono quelli di ieri, che si riproporranno domani, senza fine. C'è anche una differenza di frequenza di pensieri ricorrenti in base al genere. Ad esempio, a quanto pare le donne pensano al sesso circa 10 volte al giorno, gli uomini circa 20 volte, ovvero il doppio. – Fonte: studio condotto nel Dipartimento di Psicologia dell'Ohio State University.

I pensieri silenziosi del dialogo interiore derivano da ripensamenti personali di ciò che abbiamo udito da altri, e non c'è limite a ciò che è possibile immaginare. Avendo ricevuto

da altri quelle idee, esse sono caratterizzate dal dubbio. Con il dialogo interiore il dubbio viene rafforzato.

In *At* 10 Pietro prende coscienza del suo dialogo interiore. Aveva appena avuto una visione con cui Dio voleva indicargli che gli stranieri non dovevano più essere considerati impuri; ciò lo preparava ad accogliere nel popolo di Dio il primo straniero convertito, Cornelio, che divenne discepolo di Yeshùa. “Pietro, dentro di sé, si domandava che cosa significasse la visione”. - *At* 10:17.



Noi prendiamo raramente coscienza del nostro dialogo interiore. Se però ci fermiamo un momento qualsiasi per pensare a cosa pensiamo, ci rendiamo conto che a qualcosa stavamo pensando senza saperlo.

Far cessare il nostro confuso dialogo interiore è, nel nostro percorso interiore, come una



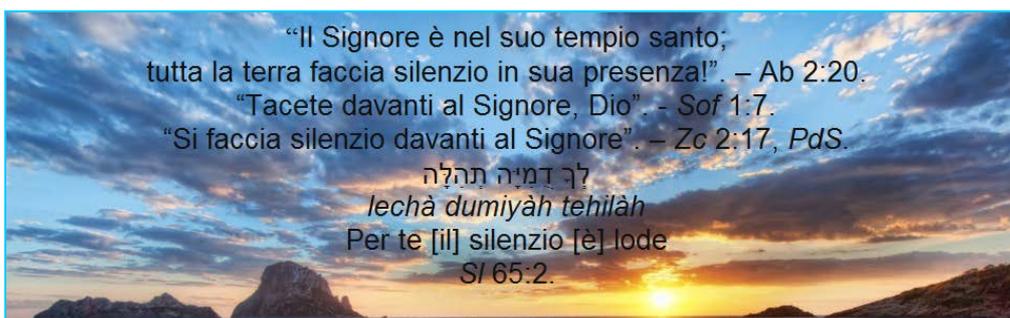
tappa in un'oasi di pace. Quando il continuo e frenetico mormorio interiore che assorda la nostra mente cessa, iniziamo ad ascoltare il silenzio e, più lo ascoltiamo, più il silenzio si fa profondo.

“Smettete di parlare, smettete di pensare e non ci sarà niente che non possiate comprendere ... guardate dentro di voi e in un lampo vincere l'apparenza e il vuoto”.

La pace interiore non va confusa con l'assenza di conflitti. I conflitti fanno parte del vivere perché ci sarà sempre qualcuno o qualcosa che ci spinge a comportarci in un certo modo che non è quello che sentiamo nostro, e queste sono occasioni per rafforzarci. La pace interiore è un'esperienza in cui sentiamo la presenza di Dio. È “pace di Dio, che è più grande di quanto si possa immaginare” (*TILC*), “la pace di Dio che sorpassa ogni pensiero”. - *Flp* 4:7, *TNM*.

Ponendo fine all'incessante dialogo interiore, subentra la pace e si avverte la presenza di Dio. Questa “pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza” (*CEI*) la si prova non solo interiormente, ma anche nel corpo, perché il processo è psicosomatico. Le vecchie convinzioni, ripetute all'infinito nel silenzioso e continuo dialogo interiore, svaniscono e si smette di crederci. Ora non crediamo più. Ora sappiamo.

L'incontro con la presenza di Dio produce consapevolezza, dona una coscienza superiore.



I pensieri che occupano la nostra mente sotto forma di continuo dialogo interiore siamo in grado di osservarli: possiamo fermarci e osservarli come farebbe un testimone. Quando li osserviamo dal punto di vista del testimone ci rendiamo conto che quei pensieri non siamo noi. Eppure sono nostri, perché hanno origine in noi. Facendo questa riflessione stiamo iniziando a capire la nostra mente. Se immaginiamo il tutto come un lago profondo, possiamo dire di essere in superficie.

La superficie della nostra mente è come quella di un lago profondo. Può essere perturbata dal continuo vento dei nostri pensieri che la increspano. A volte c'è una bufera di pensieri, altre volte i pensieri si fanno meno turbolenti e subentra la calma piatta. Altri pensieri ci arrivano come pioggia che turba di nuovo la superficie. Le intemperie della vita la fanno a volte ghiacciare, altre la rendono calda. Stando in superficie nulla è mai davvero tranquillo. Ed è in superficie che normalmente viviamo, è alla superficie che quasi sempre teniamo la nostra mente.

Appena si scende sotto la superficie, le cose iniziano a cambiare. Un poco sotto la superficie lacustre le perturbazioni si fanno ancora sentire, ma sono meno attive. Immergendosi un po' si possono ancora vedere, ma la situazione non è certo quella che perturba sopra il livello dell'acqua. Fuori metafora, il chiacchiericcio interiore diminuisce. I pensieri sono più controllabili, si spengono. Ma non si è ancora al silenzio.

Continuando a scendere, andando più in profondità, non solo il dialogo interiore si attenua di molto, ma si sente di meno la necessità di analizzare i pensieri, che è tutto sommato una nuova forma di dialogo interiore, anche se meno inconsapevole. La sensazione è piacevole, si ha voglia di scendere ancora più in profondità.

Ora, ormai quasi al fondo, il dialogo interiore è svanito e subentra una sensazione di gioiosa consapevolezza. Si tratta di una gioia particolare, quella di cui Paolo parla in *Gal* 5:22: "Il frutto dello Spirito invece è ... gioia ... pace". È proprio la gioia che mostra che si è sulla strada giusta. A volte si incontra qualche credente che parla in maniera convinta, ma se i suoi occhi e il suo atteggiamento non esprimono gioia, questo è un sintomo che si tratta solo di teoria. Quando la mente è impiegata solo per affermare verità ed esprimere una spiritualità fasulla, non si è ancora trovata la strada. Quando la mente è tranquilla, è in pace e la gioia è spontanea. Quando la mente si acquieta, si è liberi dalla chiacchiera interiore e senza fine. La quiete, la pace e la gioia sono allora la conferma interiore che nel nostro percorso spirituale siamo sulla strada giusta. Non abbiamo bisogno di conferme altrui

perché l'abbiamo in noi. "Lo Spirito stesso attesta insieme con il nostro spirito che siamo figli di Dio". - *Rm 8:16*.

