

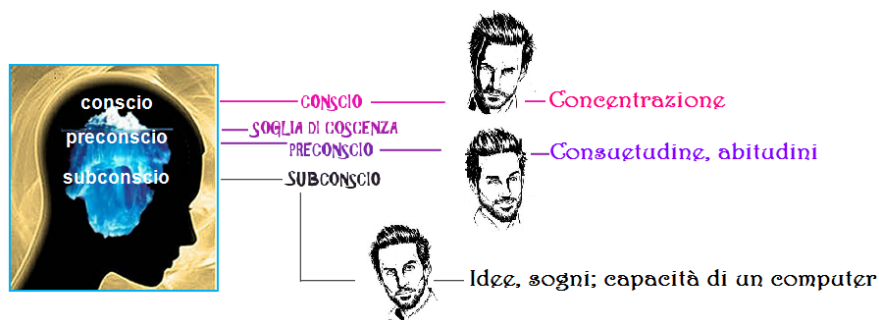
PSICOLOGIA BIBLICA • L'ORGANIZZAZIONE PERSONALE

## La nostra mente

### Conscio, preconcio e subconcio

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Gli scienziati continuano a studiare il cervello umano e la mente umana. Continuano anche a studiare le nostre funzioni mentali, ma alcune cose le sappiamo: le funzioni sono tre e abbiamo bisogno, per avere alti livelli di prestazione, sia di avere una panoramica generale delle cose sia di avere una struttura. Il nostro strumento pianificatore (l'Òrganon siddùr) ci permette di avere sia la panoramica che la struttura.



**1** Il **conscio**. La parte conscia della nostra mente è alquanto limitata: può occuparsi di una sola cosa per volta. Non possiamo suonare il pianoforte e studiare aramaico insieme. Il conscio è attivo solo quando siamo svegli e consapevoli. Essere svegli e consapevoli non è la stessa cosa, ma per essere consapevoli bisogna essere svegli. Una persona può essere perfettamente sveglia e non udire un treno che passa, se sta pensando ad altro che richiede concentrazione. Per affrontare una nuova conoscenza ci avvaliamo della parte conscia della nostra mente. In questi casi il nostro conscio non deve essere affaticato. Se tentiamo di concentrarci su più cose contemporaneamente, il conscio viene sovraccaricato, col risultato di perdere la serenità e di diventare nervosi. Tenendone conto, si eviterà – ad esempio – di pensare al lavoro o a

*Mio marito è uguale. Se guarda la partita e gli dico che ho un altro, non sente neppure!*



qualche problema durante le serate a casa, mentre la famiglia sta richiedendo la nostra partecipazione alla condivisione di bei momenti. Non va neppure trascurato – per fare un altro esempio – il fatto che se tentiamo di parlare con un linguaggio che non è il nostro, stiamo cercando di fare due cose insieme: pensare a cosa dobbiamo dire e pensare al modo in cui dirlo; ciò affatica la mente; se invece parliamo come normalmente facciamo, la mente è occupata solo da ciò che vogliamo dire, mentre le parole escono spontaneamente perché se ne occupa il subconscio. “Una delle serve del sommo sacerdote” che, “veduto Pietro che si scaldava, lo guardò bene in viso e disse: «Anche tu eri con Gesù Nazareno»” (Mr 14:66,67), usò in quel momento la sua mente conscia.

10

Il **preconscio**. Il nostro preconscio può tenere sotto controllo fino a dieci cose contemporaneamente, a patto che queste siano state già ben assimilate e facciano parte di comportamenti acquisiti con l’abitudine. Una donna può, ad esempio, parlare al telefono e nel contempo badare al figlio più piccolo, firmare una giustificazione scolastica al figlio più grande, tenere



d’occhio la pentola sul fuoco e altro. Quando le cose non sono più di dieci, sono ben assimilate e non richiedono particolare concentrazione, il nostro preconscio può occuparsene. C’è comunque una certa differenza tra la mente maschile e quella femminile.



Le donne – a differenza degli uomini - possono usare *contemporaneamente* i due emisferi cerebrali, per cui fanno meglio più cose insieme. Un uomo a cui la moglie che sta stirando dicesse: “Parla pure, che ti ascolto”, pretenderebbe che lei smettesse di stirare per mostrargli attenzione, perché lui farebbe così, non potendo fare contemporaneamente due cose che richiedono applicazione.

“Simone detto Pietro, e Andrea suo fratello, i quali gettavano la rete in mare, perché erano pescatori” (Mt 4:18) stavano impiegando in quelle operazioni coordinate il loro preconscio, svolgendo in maniera quasi automatica lavori per loro familiari.

Anche il preconscio, come il conscio, è attivo solo se si è svegli. Finché la mente si occupa di un massimo di 10 cose acquisite, non si sovraccarica. Questo fatto possiamo usarlo a nostro favore, ad esempio organizzando l’ambiente di lavoro, se lavoriamo in ufficio, in blocchi di al massimo dieci elementi.

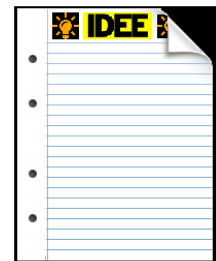


∞

Il **subconscio**. A differenza del conscio che può occuparsi di una sola cosa per volta e del preconscio che può gestirne 10 al massimo (se ben acquisite), il conscio ha capacità *illimitate*. È come un computer: contiene tantissimi dati e moltissime possibilità. A differenza del conscio e del preconscio, il nostro subconscio è sempre in attività, anche e

soprattutto quando dormiamo; la nota espressione “dormici su” ha una certa base. Il subconscio è fonte di idee, fantasie, sogni, innovazioni. Esso agisce anche quando non ne siamo consapevoli. Spesso, ad esempio, chiudiamo una porta o spegniamo una luce senza rendercene conto: ci ha pensato il subconscio, che ha imparato bene a padroneggiare quelle situazioni. In *Flp 2:5* Paolo esorta: “Mantenete in voi questa attitudine mentale che fu anche in Cristo Gesù” (*TNM*); certo possiamo porre mente a ciò, ma è anche vero che chi vive nell’intimo la fede, lo fa spontaneamente, avendo interiorizzato quell’attitudine mentale. Il subconscio ha la meravigliosa capacità di elaborare le esperienze e le impressioni, combinandole. Esso lavora ininterrottamente per produrre idee che poi invia alla mente conscia; spesso tali idee non sono recepite perché il nostro conscio è impegnato in altro o in una preoccupazione.

Usando un appropriato strumento di pianificazione, come lo strutturatore del tempo che abbiamo chiamato *Òrganon siddùr*, utilizziamo meglio il nostro subconscio perché vengono definiti in modo chiaro i nostri obiettivi e le nostre situazioni problematiche. Per raccogliere le idee che ci vengono dal subconscio e non perderle, è bene avere nella sezione A (riservata alla crescita personale) un modulo riservato alle idee e su cui annotarle subito man mano che ci vengono.

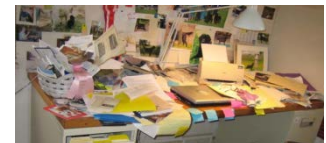


Per stimolare il nostro subconscio non dobbiamo trattenerci dal fantasticare e dal sognare ad occhi aperti. Anzi, immaginare il mondo ideale in cui vorremmo vivere ci fa immedesimare e ci sprona al cambiamento, creando suggestioni che ci aiutano a creare le situazioni desiderate. La capacità di pensare in grande produce grandi risultati. Bisogna saper osare: è così che possiamo superare i nostri limiti e mobilitare la grande forza del nostro subconscio. Questo argomento viene trattato negli studi della categoria *Il film della nostra vita*, sempre in questa sezione.

Il sovraccarico mentale può mandarci in tilt. Ciò accade non rispettando il limite del conscio (una sola cosa per volta quando è richiesta concentrazione) e del preconscio (dieci cose al massimo, se già ben acquisite). Oltre ad un possibile danno per la salute, causato dall'affaticamento e dall'irritabilità, una grave conseguenza è che il subconscio non viene



utilizzato. Chi è vittima di questa condizione vede la propria vita come un ammasso caotico. La soluzione è avere controllo e



struttura. È a questo che serve l’*Òrganon siddùr*, il nostro pianificatore “tutto in uno”. Questo strumento ci evita di avere tutto in disordine e montagne di appunti, fogli, foglietti, promemoria, mille piccoli dettagli sparsi e sconnessi, il che sovraccarica la mente. In più, la

mancanza di struttura e controllo ci fa sentire sempre stanchi, in ritardo, inadeguati, generando anche un senso di colpa. Non ci permette di godere la vita qui e ora.



*La struttura e il controllo della nostra vita  
è il ponte gettato sul mare del dire,  
il quale ci permette di fare*

