

PSICOLOGIA BIBLICA • L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO

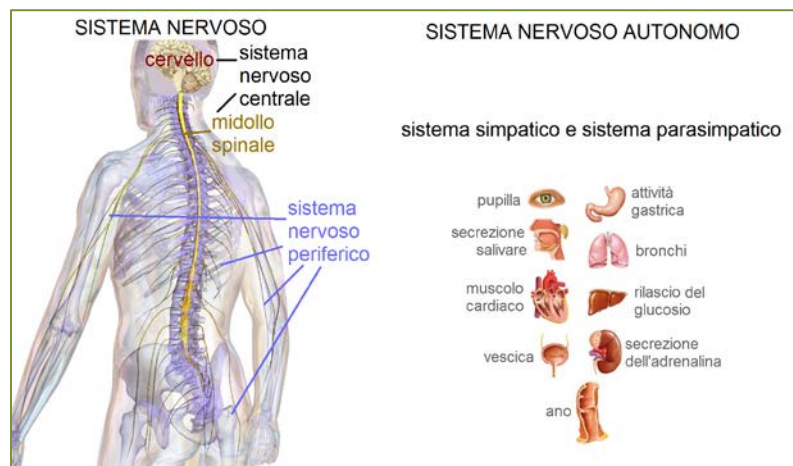
L'enorme potere del subconscio

Dal controllo del corpo al genio creativo

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Sempre attivo, il subconscio non dorme mai; esso opera 24 ore su 24. Tramite il sistema nervoso autonomo (sistema simpatico e sistema parasimpatico) controlla le funzioni dei nostri organi vitali, occupandosi del battito cardiaco, della respirazione, della circolazione sanguigna, della digestione, dell'assimilazione degli alimenti, della loro evacuazione e di altre funzioni vitali. Il sistema simpatico e il sistema parasimpatico si bilanciano a vicenda. Per fare solo due esempi: è il parasimpatico che fa stringere la pupilla e stimola la salivazione, mentre il simpatico la dilata e inibisce la salivazione.

Mentre il sistema nervoso cerebro-spinale e periferico governa la mente cosciente, il sistema nervoso autonomo regola il subconscio. La mente conscia ha bisogno del cervello per esercitare la sua attività, perché è al cervello che fanno capo tutte le sensazioni, ragion per cui è con il



cervello che la mente espleta la sua capacità di ragionamento. Anche la mente subconscia ha, per così dire, il suo cervello: è il plesso solare (o celiaco; dal greco κοιλιακός, *koiliakòs*, derivato di κοιλία, *koilia*, "cavità, ventre"), nucleo del sistema simpatico situato nella parte addominale del corpo. Tale nucleo è il canale dell'azione mentale che, inconsciamente, sostiene le funzioni vitali del corpo. Il plesso solare è il punto centrale di distribuzione dell'energia che viene costantemente generata dal corpo. La connessione tra i due sistemi (nervoso centrale-periferico e nervoso autonomo) avviene attraverso il nervo vago, che

parte dal tronco encefalico e arriva nel torace e nell'addome. In tal modo l'essere umano è fisicamente una sola entità.

L'influenza che la mente cosciente esercita sul subconscio avviene tramite il plesso solare (il "cervello" della mente subconscia e soggettiva), così che si concretizzi nel nostro corpo e nel mondo esterno come una realtà. Ciò avviene senza alcun conflitto interno, perché la mente subconscia non discute ma agisce; l'unica condizione è che la mente conscia accetti le proprie immagini come vere e definitive.

Il plesso solare, come dice il nome, può essere considerato come un astro che diffonde energia (attraverso i nervi) a tutte le parti del corpo. Le persone che hanno una radiazione forte risultano attraenti, magnetiche, e sono in grado di generare un immenso potere di affermazione per il bene; irradiano vita, energia e vitalità che si trasmettono non solo a tutte le parti del loro corpo ma a tutte le persone con cui entrano in contatto. Queste provano sensazioni piacevoli e sperimentano un senso di benessere.

Yeshùà era una persona di questo tipo. Basti pensare ai seguenti episodi narrati nei Vangeli:

“Giuda intanto era andato a cercare i soldati e le guardie messe a disposizione dai capi dei sacerdoti e dai farisei; quando arrivarono sul posto, erano armati e provvisti di fiaccole e lanterne. Gesù sapeva tutto quello che stava per accadergli. Perciò si fece avanti e disse: «Chi cercate?». Risposero: «Gesù di Nàzaret!». Egli dichiarò: «Sono io!». Con le guardie c'era anche Giuda, il traditore. Appena Gesù disse: 'Sono io', quelli fecero un passo indietro e caddero per terra”. – *Gv 18:3-6, TILC.*

“Le guardie ritornarono dai capi dei sacerdoti e dai farisei, e questi li rimproverarono: «Perché non avete portato qui Gesù?». Le guardie risposero: «Nessun uomo ha mai parlato come lui». I farisei replicarono: «Vi siete lasciati incantare anche voi?». – *Gv 7:45-47, TILC.*

“C'era anche una donna che già da dodici anni aveva continue perdite di sangue. Aveva speso tutto il suo denaro con i medici ma nessuno era riuscito a guarirla. Essa si avvicinò dietro a Gesù e arrivò a toccare l'orlo del suo mantello. E subito la perdita di sangue si fermò. Gesù disse: «Chi mi ha toccato?». Tutti dicevano che non lo avevano toccato, e Pietro esclamò: «Maestro, vedi che la folla ti circonda e ti schiaccia da tutte le parti!». Ma Gesù insisté: «Qualcuno mi ha toccato: mi sono accorto che una forza è uscita da me». – *Lc 8:43-46, TILC.*

Se il plesso solare non genera sufficiente energia per rivitalizzare il corpo, la persona può ammalarsi, fisicamente e mentalmente; diventa anche sgradevole. Ciò perché la mente cosciente dipende dal subconscio per ottenere la vitalità necessaria. Ma a sua volta il subconscio dipende dal conscio per ricevere buone e positive impressioni. Ciò risulta comprensibile se teniamo conto, ad esempio, che il nostro umore varia relazionandoci con

altre persone: con una persona triste o arrabbiata saremo di malumore, così come una persona allegra e felice ci trasmette buonumore.

Il subconscio possiede nella sua memoria un enorme bagaglio di informazioni che accumula durante la vita e che conserva. Il nostro subconscio è un archivio di informazioni immenso, molto ma molto più grande di quanto possiamo immaginare. Avvalendosi di tutta questa gigantesca mole di dati, esso ispira e guida. È una fonte di potere e di saggezza; ma può essere impiegata male, se vi introduciamo premesse non buone. Parlando di ricchezze, materiali e spirituali, Yeshùà disse: “Dove sono le tue ricchezze, là c'è anche il tuo cuore” (Mt 6:21, *TILC*). Nella Bibbia il cuore è la sede della mente. A cosa volgeremo i nostri pensieri? Con quali idee terremo occupata la nostra mente? Quali immagini semineremo nel nostro subconscio? “Non vi fate illusioni; non ci si può prendere gioco di Dio. Ciascuno raccoglierà quello che avrà seminato. Chi semina nella sua carne, dalla carne raccoglierà corruzione; chi semina nello Spirito, dallo Spirito raccoglierà vita eterna”. - *Gal 6:7,8, CEI*.

Il subconscio è anche in connessione con quella che potremmo definire mente universale. Già lo psichiatra svizzero Carl Gustav Jung aveva individuato l'inconscio collettivo, che è come un oceano mentale in cui è immersa la nostra psiche e che ci mette in comunicazione con tutti gli altri esseri umani, permettendo lo scambio di umori ed impressioni. Lo psichiatra italiano Roberto Assagioli spiega: “Gli esseri umani non sono isolati ... la concezione esistenzialistica estrema della invalicabile solitudine dell'individuo non è vera né psicologicamente né spiritualmente”.

Lo psicologo statunitense William James affermava che il subconscio ha il potere di muovere il mondo (cfr. *Mr 11:23*). Tutto ciò che vi registriamo viene manifestato ciecamente, perché reagisce secondo ciò che gli proponiamo, accettando le conclusioni della mente cosciente come definitive. Il successo si ha quando la mente conscia e il subconscio lavorano in sincronia, in pace e in sintonia. Si noti questa affermazione di Yeshùà in *Mr 11:24*, tradotta letteralmente:

“L'uomo è ciò che pensa di essere per tutto il giorno”. - Ralph Waldo Emerson, filosofo statunitense.

“Tutte le cose che pregate e chiedete, **credete** che [le] ricevete e vi accadranno”.

Questa traduzione, perfettamente letterale, forse non suona molto bene in italiano. Vale però la pena di analizzarla. Per apprezzarla, la si confronti con altre traduzioni:

<i>NR</i>	“Tutte le cose che voi domanderete pregando , credete che le avete ricevute , e voi le otterrete ”
<i>TNM</i>	“Tutte le cose che chiedete pregando , abbiate fede di averle praticamente ricevute , e le avrete ”
<i>CEI</i>	“Tutto quello che domandate nella preghiera , abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato ”

Presente – Futuro - Passato

Si presti attenzione ai modi e ai tempi verbali: il presente indicativo “chiedete pregando” di *TNM* e “domandate nella preghiera” di *CEI*, è messo al futuro da *NR*: “Domanderete pregando”. L’uso verbo “chiedere” è più corretto di “domandare”, perché si chiede per ottenere e si domanda per sapere.

Una superficialità che accomuna tutte e tre le traduzioni è “pregando” / “nella preghiera”. Il testo originale greco impiega due verbi: “pregate” (προσεύχεσθε, *prosèuchesthe*), all’indicativo presente, e “chiedete” (αἰτεῖσθε, *aitèisthe*), pure all’indicativo presente.

Il futuro indicativo *èstai* (ἔσται), tradotto “otterrete”, “avrete”, “sarà accordato”, merita di essere approfondito. Si tratta della forma *media* del verbo εἶμι (*eimi*), “essere/accadere”. La frase originale è ἔσται ὑμῖν (*èstai ymìn*) “vi accadranno per voi”, perché “vi” (= “a voi”) traduce il pronome ὑμῖν (*ymìn*), e “accadranno per voi” rispetta la forma media che indica un’azione nel proprio interesse.

L’aspetto più rilevante è dato dalla forma verbale ἐλάβετε (*elàbete*): si tratta dell’indicativo *aoristo* del verbo che significa “ricevere/ottenere/sperimentare”. Il tempo aoristo indica l’azione colta nel suo inizio; può essere tradotto in italiano solo usando un giro di parole: “iniziate a ricevere/ottenere/sperimentare” oppure “ricevere/ottenere/sperimentare d’un tratto”. La traduzione al passato con l’idea di ‘fate conto di averle già ricevute’ si avvicina e la traduzione di *TNM* “abbiate fede di averle praticamente ricevute” fa risaltare la certezza della fede, ma il testo greco afferma molto di più. Il senso pieno è: “Tutte le cose che pregate e chiedete, credete che iniziate a riceverle e vi accadranno”. Il subconscio è già all’opera: con la mente conscia imprimiamo l’immagine desiderata, credendoci e quindi accettandola coscientemente come vera; il subconscio farà il resto, rafforzato dalla mente consapevole che già ne avverte la realizzazione, qui e ora (“credete che iniziate a riceverle”), che poi ci sarà pienamente: “Vi accadranno”. Perché la richiesta fatta con fede abbia efficacia occorre che la mente cosciente accolga l’idea come già in formazione ovvero in concretizzazione nella realtà esterna.

Potrebbe sembrare semplicistico, ma si tratta della legge universale di azione e reazione, che troviamo anche in natura. Se pensiamo in modo negativo e perfino distruttivo, che altro possiamo attenderci se non emozioni negative che cercheranno di manifestarsi? Anche il dubbio non porta a nulla: “Chieda con fede, senza dubitare; perché chi dubita rassomiglia a un’onda del mare, agitata dal vento e spinta qua e là. Un tale uomo non pensi di ricevere qualcosa dal Signore, perché è di animo doppio, instabile in tutte le sue vie”. - Gc 1:6-8.