



PSICOLOGIA BIBLICA • L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO

Quando si ottiene il contrario di ciò che si cerca L'immaginazione vince sulla volontà

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

A tutti prima o poi capita di voler fare qualcosa e poi, ad un tratto, accade il disastro. Magari stiamo salendo su uno scaleo, pensiamo che potremmo scivolare e ... cadiamo. A volte l'effetto dell'immaginazione può essere positivo: magari ci scivola di mano una tazza, pensiamo che possiamo recuperarla al volo e la mano agisce velocissimamente afferrandola. Il più delle volte, però, l'immaginazione è negativa. Ne fece esperienza l'apostolo Pietro che stava per annegare.

“Gesù andò verso di loro, camminando sul mare. E i discepoli, vedendolo camminare sul mare, si turbarono e dissero: «È un fantasma!». E dalla paura gridarono. Ma subito Gesù parlò loro e disse: «Coraggio, sono io; non abbiate paura!». Pietro gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire da te sull'acqua». Egli disse: «Vieni!». E Pietro, sceso dalla barca, camminò sull'acqua e andò verso Gesù. Ma, vedendo il vento, ebbe paura e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». Subito Gesù, stesa la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?»”. - *Mt 14:25-31*.

Lo psicologo francese Émile Coué de la Châtaigneraie (1857 - 1926) ha dimostrato che ripetendo parole o immagini abbastanza frequentemente, il subconscio le assorbe. Le cure da lui praticate si basavano sull'utilizzo dell'immaginazione o della “autosuggestione positiva”, e ciò senza ricorrere alla forza di volontà. Coué sviluppò un metodo che si basa sul principio che qualsiasi *idea che occupa esclusivamente la mente si trasforma in realtà* (ovviamente, solo se l'idea rientra nel regno delle possibilità). Ciò può avvenire sia in positivo che in negativo. Se, ad esempio, una persona pensa costantemente di doversi ammalare, il subconscio (che non discute mai i pensieri) accetta l'idea, la esegue e la persona si ammalerà. Coué, nelle sue osservazioni, notò che l'ostacolo principale all'autosuggestione è la forza di volontà. Ma non nel senso che sia carente; al contrario, è d'intralcio. Nel suo metodo ci si deve astenere dal dare un giudizio, il che significa che non si deve lasciare che la volontà imponga le proprie opinioni su idee positive. In tal modo ci si assicura che l'idea positiva autosuggestiva sia consapevolmente accettata.

Quando c'è conflitto tra l'idea mentale immaginata e la volontà, si ottiene il contrario di ciò che si desidera. Lo sperimenta chi cerca in tutti i modi di dormire e rimane sempre più sveglio o chi cerca

di smettere di fumare a forza di volontà e fuma di più. Per suggestionare sé stessi – spiega É. Coué - occorre mettere da parte la volontà e rivolgersi unicamente all'immaginazione, così da evitare la lotta tra queste due forze e da cui la volontà uscirebbe sconfitta. La dottrina del Coué si basa sui seguenti quattro concetti fondamentali da lui stesso definiti (cfr. Émile Coué, *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* - La padronanza di se stessi per mezzo dell'autosuggestione cosciente -, Éditions J. Oliven, Paris):



1. Quando l'immaginazione e la volontà sono in conflitto, è sempre l'immaginazione la più forte;
2. Nel conflitto tra volontà e immaginazione, la forza dell'immaginazione è di molto superiore alla volontà;
3. Quando volontà e immaginazione sono in accordo, l'una non si aggiunge all'altra, ma moltiplica l'altra;
4. L'immaginazione può essere guidata.

Del resto, è possibile una semplice prova: si prenda un'asse di legno larga circa 40 cm e lunga un paio di metri, e la si posi saldamente a terra. Qualsiasi persona normale non avrà alcuna difficoltà a camminarvi sopra. Ora si metta la stessa asse ad un'altezza di uno o due metri, sempre saldamente fissata. Che cosa è cambiato? In pratica, nulla, ma nell'immaginazione molto, e c'è il pericolo di cadere.

In *Pr* 18:11 è detto che “i beni del ricco sono la sua roccaforte; sono come un'alta muraglia, nella sua immaginazione”. Ora, al di là del fatto che c'è chi “chi accumula tesori per sé e non è ricco davanti a Dio” (*Lc* 12:21), qui è spiegata bene l'efficacia del meccanismo dell'immaginazione.

La credente e il credente ha un modo costruttivo di usare l'immaginazione e uno distruttivo. Quello negativo è illustrato bene dalle parole di Yeshù in *Mt* 5:28: “Io vi dico: se uno guarda la donna di un altro perché la vuole, nel suo cuore egli ha già peccato di adulterio con lei” (*TILC*); soffermarsi ad immaginare una situazione peccaminosa produce una forte spinta verso ciò che è sbagliato (cfr. *Gc* 14,15) e la volontà, sebbene contraria, avrà la peggio. “Gli astuti vedono il pericolo e si nascondono, gli inesperti vanno avanti e ci rimettono” (*Pr* 22:3, *TILC*). Il modo positivo è quello di vivere con l'immaginazione le scene edificanti che si leggono nella Bibbia, immaginando di farne parte. Mosè usò questa capacità e “rimase costante, come se vedesse colui che è invisibile”. - *Eb* 11:27.

La Sacra Scrittura non condanna mai il sano uso dell'immaginazione. Anzi, ai credenti è detto di tenere “lo sguardo intento non alle cose che si vedono, ma a quelle che non si vedono”. - *2Cor* 4:18.

