

PSICOLOGIA BIBLICA • L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO

Come impiegare i poteri del subconscio

Le tecniche pratiche

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Il subconscio è sempre attivo, 24 ore su 24, ma è soprattutto durante il sonno che è in piena attività. Mentre la nostra mente cosciente è a riposo, quella subconscia elabora i pensieri che ha accumulato e cerca di sistematizzarli e di dar loro seguito. I pensieri avranno dei riflessi e daranno luogo a reazioni. Da ciò si comprende la grande importanza di nutrire la mente con pensieri positivi durante il giorno e soprattutto prima di addormentarsi.

Durante la giornata è opportuno attenersi a quanto consigliato in *Flp* 4:8: “Tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri”. La sera, nel nostro letto, non c'è modo migliore di occupare i nostri pensieri che con la preghiera. E, se si hanno motivi di tristezza, si può sperimentare quanto detto in *S/30:5*: “La sera ci accompagna il pianto; ma la mattina viene la gioia”.

La preghiera può essere anche “scientifica”, psicologica, rivolta alla nostra interiorità, così che scenda nel subconscio. La differenza tra la preghiera biblica e quella scientifica è la stessa che passa tra la fede biblica e quella psicologica.

Per comprendere, si prendano le parole della preghiera. Quando preghiamo l'Altissimo, quali parole usiamo? Non certo quelle delle lingue degli angeli (*1Cor* 13:1), che neppure conosciamo. Usiamo le nostre, quelle di tutti i giorni; qualcuno prega anche in dialetto. Le parole sono quelle; pur usate con il massimo rispetto e di certo con valenza e intento diverso, sono quelle che usiamo a volte con persone importanti, a volte con amici, altre con persone care che ci sono intime. Al di là delle parole, che sono quelle perché altre non ne abbiamo, ciò che conta è di fronte a Chi siamo. In piena umiltà siamo consapevoli che ci stiamo rivolgendo al Signore dell'universo. Saremmo sopraffatti, se solo ci rendessimo conto della Sua sconfinata grandezza. Ma lo sentiamo anche vicino, molto vicino, e osiamo dargli del

tu con la fiducia che i bambini hanno nei genitori. Una stessa idea può essere espressa (finanche con le stesse parole) in situazioni diverse e rivolta a persone diverse.

Per illustrare, si prenda l'idea di calma e di serenità. Un bambino o una bambina che prova spavento può rivolgersi alla madre per avere rassicurazione. Un adulto o un'adulta che si trova in uno stato di disperazione può rivolgersi a Dio in preghiera e chiedergli di ottenere lo stato di tranquillità interiore cui era arrivato il salmista che grato disse a Dio: "Io resto tranquillo e sereno. Come un bimbo in braccio a sua madre è quieto il mio cuore dentro di



me" (Sl 131:2, *TILC*). In tutti e due i casi le persone cui ci si rivolge sono reali: la madre e Dio (il quale non è meno reale, perché solo un demente potrebbe rivolgersi a un'entità che non esiste). La stessa idea di calma e di serenità fu

espressa dal tronfio e stolto ricco della parabola di Yeshùà; egli arrivò ad avere questa prospettiva: "Potrò dire a me stesso: Bene! Ora hai fatto molte provviste per molti anni. Ripòsati, mangia, bevi e divèrtiti!". - *Lc 12:19, TILC*.

I momenti in cui il subconscio è più ricettivo sono quelli di sonnolenza. Il modo migliore è quello di avere un modello fatto di immagini mentali che costituiscano un progetto. Come ci sono diversi tipi di preghiera, così ci sono diversi modi di rivolgersi al subconscio.

Il metodo dell'abbandono è la tecnica più facile. Consiste nel fare accettare al subconscio l'idea che la mente gli prospetta. In uno stato di sonnolenza, con molta semplicità (e finanche con ingenuità) va visualizzato il risultato desiderato, godendone come se fosse già realizzato. Questo metodo può essere rafforzato impiegando la tecnica suggerita dallo psicoterapeuta Charles Baudouin, da lui stesso così illustrata: "Per impregnare il subconscio, il modo più semplice è di riassume in una frase corta l'idea con cui lo si vuole suggestionare e poi ripeterla come un ritornello".

Qualsiasi tecnica si usi, se non funziona e c'è un fallimento è per una delle due cause che esamineremo nel prossimo studio.