



PSICOLOGIA BIBLICA • L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO

I nostri simboli personali

I messaggi provenienti dal nostro mondo interiore

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Il faraone ebbe un sogno: si trovava sulla riva del Nilo e vide uscire dal fiume sette vacche belle, molto grasse, che mangiavano l'erba della riva. Improvvisamente dietro di loro uscirono dal fiume altre sette vacche, brutte e terribilmente magre, che si fermarono accanto alle prime sulla riva del Nilo. Le vacche magre divorarono le grasse. A questo punto il faraone si svegliò. Poi si riaddormentò e sognò di nuovo: Sette spighe belle, gonfie di grano, crescevano su un unico stelo. Dopo di loro spuntarono altre sette spighe, striminzite e rinsecchite a causa del vento del deserto. Le spighe esili ingoiarono le sette spighe grosse e gonfie. A questo punto il faraone si svegliò e si rese conto che era stato un sogno”; egli ne fu “profondamente turbato”. – Gn 49:1-8, *TILC*.

L'ebreo Giuseppe, chiamato a corte per interpretare il sogno del potente sovrano egizio, “disse: «I due sogni hanno lo stesso significato. Con essi il Signore vi fa sapere quello che sta per fare»” (v. 25). Appare da qui chiaro che i due sogni erano di origine divina, tuttavia è lecito supporre che i simboli usati (le vacche e le spighe) dovevano essere ben familiari al faraone: Dio impiegò insomma dei simboli che avevano un senso per il faraone. In un altro sogno, fatto da Giuseppe stesso (*Gn 37:5-7*), le spighe (raccolte in covoni) avevano un altro senso, questa volta collegabile alla situazione di Giuseppe.

Le immagini simboliche dei *nostri* sogni, che certamente non hanno nulla di divino, parlano nel linguaggio che ci è proprio. Esse hanno un certo senso *per noi*. Quello stesso identico senso può però essere espresso con immagini diverse nel caso di altre persone. Rimanendo sulle immagini bibliche, la carestia fu simboleggiata per il faraone dalle vacche magre e dalle spighe striminzite, ma per i lettori dell'*Apocalisse* di Giovanni la carestia fu simboleggiata con un cavallo nero. - *Ap 6:5,6*.

I simboli con cui dobbiamo lavorare non devono perciò essere suggeriti da altri, ma devono essere i nostri, perché il nostro subconscio ci invia immutabilmente i messaggi giusti. Ci possiamo quindi fidare dei messaggi che ci giungono dal nostro mondo interiore. Essi operano in noi una trasformazione nel processo di crescita spirituale.

Siccome i sogni non accadono realmente nel mondo esterno ma avvengono nella *nostra* immaginazione, le loro immagini simboliche hanno valore *per noi*. Capire ciò che esse intendono comunicarci è più facile se non le avviciniamo in modo strettamente analitico, cosa che per altro non potremmo fare bene se non possediamo adeguate conoscenze specialistiche. Ciò che possiamo (e dovremmo) fare è relazionarci con quelle immagini. Interrogarle, parlare con loro in modo che nella nostra conversazione mentale ci diano degli indizi utili. Possiamo fare anche di più: riprendere il sogno che ci ricordiamo, soprattutto se è stato incompleto, e continuarlo in modo cosciente.

Possiamo illustrarlo esaminando, nella versione di *TILC*, un brano biblico (*Cant 5:2-6*) tratto da quel capolavoro di poesia biblica che è *Il cantico dei cantici*. La bella sulamita dice: “Mi sono addormentata, ma resta sveglio il mio cuore”. Si tratta solo della finzione scenica del componimento poetico oppure di un sogno? E, se fu un sogno, fu inconsapevole oppure lucido? A giudicare dall’espressione “resta sveglio il mio cuore”, parrebbe un sogno in cui la ragazza è cosciente, dato che il mediorientale cuore biblico corrisponde alla mente occidentale. Ecco cosa lei racconta:

“Sento qualcosa:
è il mio amore che bussa! che chiede:
«Aprimi, sorella, amica mia,
bellissima colomba!
Ho il capo bagnato di rugiada,
i miei riccioli stillano le gocce della notte».
Mi sono appena spogliata,
dovrei rivestirmi?
Mi sono appena lavata i piedi,
perché dovrei sporcarli di nuovo?
Il mio amore cerca
di aprire la porta:
che tuffo al cuore!
Salto in piedi
per aprire al mio amore.
Le mie dita e le mie mani
gocciolano olio di mirra
quando alzo il chiavistello.
Ho aperto al mio amore,
ma è partito,
non c'è più.
È partito
e io ne sono sconvolta.
Lo cerco,
ma non riesco a trovarlo.
Lo chiamo,
ma lui non risponde”.

Ora, se una ragazza di oggi (o, meglio, dei primi del secolo scorso, perché quelle di oggi sono troppo diverse dalla biblica sulamita) facesse questo sogno, avremmo due approcci possibili. Un analista potrebbe vedere in lui che bussa insistentemente e cerca di aprire la porta, l'esuberanza maschile che brama l'amplesso. Lei ha un tuffo al cuore, ma accampa scuse: la sua emozione, anche se lei pure desidera la stessa cosa, dice le sue remore. La porta chiusa con la serratura può quindi avere una certa valenza. Infatti i fratelli di lei, in 8:8,9, dicono che la loro "sorella è molto giovane, non ha quasi seno!" e si domandano: "Che cosa faremo per lei quando le faranno la corte?", poi affermano: "Se fosse una *porta*, la rinforzeremmo con assi di pino". Lei poi si decide e apre la porta, ma lui "è partito, non c'è più". Lei allora 'è sconvolta, lo cerca, ma non riesce a trovarlo'. "Lo chiamo" - dice -, "ma lui non risponde". Lo cerca invano per le vie di Gerusalemme, le guardie la picchiano (5:7): autopunizione per non essersi concessa? Alla fine lei dà la giustificazione del suo comportamento:

"Ragazze di Gerusalemme,
vi supplico,
se trovate il mio amore,
ditegli che io sono malata d'amore". – 5:8.

Senza preoccuparsi di analizzare i simboli, la sognatrice moderna (che non è un'analista) può relazionarsi con essi, conversare con qualcuno di essi. Siccome il sogno è anche incompleto, può riprenderlo da sveglia e lasciarsi andare ad immaginare cosa accadrà, può lasciare che la storia volga ad una conclusione positiva. In un sogno lucido, poi, può decidere deliberatamente di compiere certe azioni.

In ogni caso, osservare i sogni è sempre utile. È per questo che conviene tenere un diario dei sogni su cui registrarli appena ci si sveglia. Ciò acuisce la nostra capacità di percezione. Ecco alcune modalità con cui prestare attenzione ai simboli senza analizzarli:

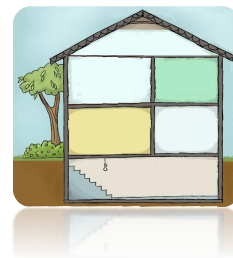
- Guardarli nel loro aspetto esteriore, senza tentare di interpretarli o giudicarli; spesso ci parlano da soli;
- Lasciarsi andare ai sentimenti e alle emozioni che i simboli ci suscitano, "sentirli" senza formulare giudizi e tentare interpretazioni;
- Riflettere su ciò che il simbolo ci insegna scoprendo ciò che vuole dirci;
- Intuire il significato più profondo del simbolo attraverso le sensazioni e i sentimenti che ci suscita;
- Identificarsi con il simbolo e notare i nuovi pensieri, sentimenti e sensazioni che tale identificazione porta con sé.

Com'è il nostro mondo interiore? Le immagini simboliche sono il mezzo con cui il subconscio comunica con il conscio. Usando la nostra immaginazione possiamo creare noi stessi delle immagini e usarle in modo creativo così da esplorare il nostro mondo interiore per crescere spiritualmente. Nella lunga parabola di *Giona*, a cui la Bibbia dedica il libro

omonimo, il recalcitrante profeta Giona viene inghiottito ad un certo punto da un grosso pesce. E così prega:

“L'acqua mi è salita fino alla gola,
il mare mi ha coperto completamente,
le alghe mi hanno avvolto la testa.
Sono sceso fino alle radici dei monti,
nella terra che imprigiona per sempre,
ma tu, Signore Dio mio,
mi farai uscire vivo dalla fossa.
Quando ho sentito venir meno la mia vita
ho pregato te, Signore,
e dal tuo tempio santo
tu mi hai sentito”. – *Gna 2:6-8, TILC.*

Chissà se siamo qui di fronte ad una inconsapevole allegoria in cui ci si trova ad affrontare il proprio mondo interiore popolato da disagi, sensi di colpa e paure. In ogni caso, l'immagine ci dà uno spunto per crearcene una nostra, magari meno traumatica. Si può allora tentare di fare l'inventario di noi stessi e il punto della nostra situazione attuale. Un'immagine efficace che possiamo usare è quella della casa.



Dopo essersi messi comodi ed essersi rilassati, si immagini una casa e di essere lì. Che tipo di casa sarà immaginata? Una villa, una villetta a schiera, un rustico, che altro? La si immagini come si vuole, secondo la propria personale preferenza. Una volta che l'immagine è ben definita, entriamo nella casa dall'ingresso principale e puntiamo alla cantina. Che percorso seguiremo per raggiungerla? Ora scendiamo e ne osserviamo le condizioni. È umida o asciutta? Ha un odore particolare? Di che colore sono i muri? Che sensazione ci dà? Esplorando meglio la cantina, che oggetti vi troveremo? Nascosto in un angolo c'è anche un baule. Che cosa contiene? Esaminando ogni cosa è adesso il momento di decidere cosa buttare e cosa conservare. Ci sono oggetti che avevamo dimenticato e che ritroviamo con piacere? Che cambiamenti apporteremo al nostro seminterrato? Se c'è qualche opera edilizia da fare (abbattere o costruire un muro; consolidare le fondamenta, ritinteggiare), quale? Dovrà essere il nostro scantinato ideale. Come sarà? Abbiamo bisogno di più stanze, e per che cosa?

Terminato il rifacimento della nostra cantina, ritorniamo ora alla realtà e riprendiamo coscienza della vita quotidiana. Che esperienza abbiamo fatto? Potrebbe essere utile scriverla in un nostro taccuino.

Le prossime volte esploreremo le altre parti della “casa”, che già abbiamo capito essere la nostra interiorità: il soggiorno, in cui viviamo la vita quotidiana; la camera da letto, in cui trascorriamo le notti. Potremo infine arrivare anche alla mansarda, il piano alto che

comunica con il cielo. Tutto ciò può indicarci ciò che vogliamo e quali cambiamenti apportare alla nostra vita per progredire nella nostra crescita interiore.

