

PSICOLOGIA BIBLICA
L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO
Il grande potere dell'immaginazione
Strumento di crescita e di realizzazione

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Visualizzate lo spirito della buona volontà come un raggio di luce che si diparte da voi ... in direzione di tutte le persone, i problemi, le situazioni che sono di vostro immediato interesse”.

Roberto Assagioli

Circa 500 anni or sono l'allora ventenne Michelangelo Buonarroti scolpì quella che oggi è considerata una delle maggiori opere d'arte occidentale: la *Pietà*, un gruppo marmoreo di 174x195x69 cm (foto). Per realizzare il suo maestoso progetto, il nostro grande artista dovette prima scegliere



un blocco di marmo adatto. Trovatolo, egli vide in esso ciò che nessun altro poteva vedere: il capolavoro che ne avrebbe tratto. Michelangelo



usò prima di tutto l'**immaginazione**. Egli visualizzò con il suo sguardo interiore l'opera finita, poi scelse il blocco marmoreo e quindi la realizzò.

In *Pr* 18:11 è detto che, per chi è molto ricco, le ricchezze “nella sua immaginazione sono come un muro protettivo”. I credenti non sognano ricchezze, ma – come tutti – essi hanno il potere dell'immaginazione. Come afferma il dott. James P. Comer (uno dei principali psichiatri infantili del mondo), “sognare ad occhi aperti non è uno spreco di tempo” ma “ci aiuta a funzionare meglio”.

La Bibbia non condanna mai il sano uso dell'immaginazione. Possiamo anzi trovare in essa un invito indiretto ad usarla. Paolo ci esorta: “Concentriamo la nostra attenzione non

su quel che vediamo ma su ciò che non vediamo: infatti, quel che vediamo dura soltanto per breve tempo, mentre ciò che non vediamo dura per sempre” (2Cor 4:18, *TILC*). C’è un solo modo per vedere “ciò che non vediamo”: immaginarlo.

La capacità dell’immaginazione, ovvero di visualizzare mentalmente, fa parte del modo in

“Ti lodo, Signore:
mi hai fatto come
un prodigio”.
– *Sl* 139:14, *TILC*.

cui Dio ci ha fatti “in maniera tremendamente meravigliosa” (*Sl* 139:14, *TNM*). L’enorme potere dell’immaginazione può essere usato coscientemente oppure senza rendercene conto.

Un uso insano dell’immaginazione è, ad esempio, implicato quando si fantastica su cose immorali. “Chiunque continua a guardare una donna in modo da provare passione per lei”, fantasticando, non solo “ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore” (*Mt* 5:28, *TNM*). Ciò dà il via al meccanismo descritto in *Gc* 1:14,15: “Ognuno è tentato dal proprio desiderio cattivo, che prima lo attira e poi lo prende in trappola. Questo desiderio fa nascere il peccato” (*TILC*). Ciò vale ovviamente anche per le donne che fantasticano su un uomo.

Viceversa, un uso positivo dell’immaginazione si ha, sempre per portare un esempio, quando gli sportivi si esercitano mentalmente (immaginando di sciare o di giocare a tennis o di svolgere qualsiasi altra gara). I ricercatori hanno infatti dimostrato che in tal modo si attiva la parte del cervello che controlla i muscoli, stimolandola all’azione. Ciò vale anche facendo delle prove a livello mentale per migliorare la propria capacità di suonare uno strumento musicale o di fare altre cose.

Davvero, nell’uso dell’immaginazione, è più che mai valido ciò che la Bibbia dice in *Pr* 4:23: “Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi” (*TILC*). Se si pensa in maniera negativa, immaginando il peggio, si mettono in moto delle energie che andranno in quel senso. È meglio non coltivare mai pensieri negativi, né per il presente né per il futuro. “Non preoccupatevi troppo per il domani: ci pensa lui, il domani, a portare altre pene”. - *Mt* 6:34, *TILC*.

La capacità dell’immaginazione è un grande potere che possediamo. Possiamo immaginare tutto, perfino cose inesistenti. Chi ha mai visto un gigante alto dieci metri? Possiamo vederlo mentalmente. Chi ha mai passeggiato sul fondo di un oceano? Basta chiudere gli occhi e immergersi.

L’immaginazione ci connette con il subconscio e favorisce tutti i suoi processi, rendendo possibile la trasformazione. L’immaginazione è uno *strumento*, non una dimensione in cui vivere costantemente. Va quindi usata consapevolmente. Se non la integriamo con la nostra sempre maggiore consapevolezza, diventa una specie di droga mentale che ci estranea

dalla realtà. Tuttavia, se non esploriamo il regno delle immagini e ci appoggiamo unicamente a ciò che già conosciamo, si corre il rischio (altrettanto pericoloso) di irrigidirci e di inaridirci.

Che ce ne rendiamo conto o no, il nostro subconscio usa il linguaggio dell'immaginazione. Tutte le immagini che vediamo o immaginiamo tendono a produrre le condizioni fisiche e le azioni corrispondenti. Lo sanno bene gli studenti di medicina quando all'inizio affrontano la descrizione delle varie malattie: c'è una fase in cui ne sentono in sé stessi i sintomi. Non accade forse la stessa cosa a chi, navigando in Internet, legge le sintomatologie di malattie fisiche e mentali?

Con piena consapevolezza noi possiamo usare a nostro vantaggio questo grande potere del subconscio. Si può provare anche gioia, tanto grande quanto reale, nel plasmare i contenuti del nostro subconscio. Ciò può essere fatto esercitando un controllo consapevole sul nostro mondo interiore. Diversamente, saremo più o meno inconsapevolmente controllati da immagini che ci vengono imposte, ad esempio, dalla pubblicità. Nella nostra mente conscia emergono continuamente immagini di ogni tipo, positive e negative. Sta a noi reagire ad esse o *agire su di esse*. Detto diversamente, possiamo possederle o esserne posseduti. Possedendole, possiamo farne ciò che vogliamo. Se sono negative, possiamo buttarle via; se sono positive possiamo alimentarle e renderle più potenti. In tal modo siamo sulla strada della maturità psicologica. Anche per buttare nella discarica le immagini negative possiamo usare efficacemente immaginazione: immaginandole rimpicciolirsi fino a scomparire o colpite da un fulmine che le disintegra o portare via da un forte vento o schiacciate con violenza.

L'immaginazione è un potere immenso che possediamo. Possiamo accedervi in ogni momento, dovunque siamo. Si provi ora, per una dimostrazione. Si scelga, secondo le proprie preferenze, un luogo di pace. Comodamente seduti ad occhi chiusi, ci si rechi là per godere di magici momenti. Quali condizioni di luce ci sono? Che aria si respira? Quali profumi si avvertono? Quali suoni? Quali le sensazioni tattili proviamo toccando le cose? Che gusto ha il delizioso frutto che abbiamo colto? Quali emozioni stiamo provando?

