

PSICOLOGIA BIBLICA
L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO
Quando non si ottengono risultati
Il subconscio non accetta imposizioni
e non agisce se manca la fiducia

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Bisogna chiedere con fiducia, senza dubitare. Chi dubita è come un'onda del mare mossa dal vento, sospinta qua e là. Un uomo simile, indeciso e incoerente in tutto quel che fa, non si illuda di ricevere qualcosa” (Gc 1:6-8, *TILC*). In questo passo è spiegato il motivo per cui molte preghiere non vengono esaudite. Come abbiamo visto in precedenza, lo stesso meccanismo si verifica anche in quella che abbiamo definito preghiera psicologica. Quest'ultima potrebbe essere definita in modi diversi, ma in definitiva si tratta di parlare a sé stessi o, meglio, al proprio subconscio.

Che lo vogliamo o no, la nostra mente è continuamente impegnata in una specie di dialogo interiore, in un chiacchiericcio senza fine fatto di parole e frasi che a getto continuo affollano i nostri pensieri. Il più delle volte non ce ne accorgiamo neppure; le volte in cui ce ne rendiamo conto, soprassediamo dandolo come un dato di fatto, anche se strano. Per renderci conto di questa realtà invisibile è sufficiente fermarsi e domandarci a cosa stiamo pensando: si realizza allora che la nostra mente è occupata da un flusso continuo di pensieri e che (ci) parla ininterrottamente nostro malgrado. E non possiamo neppure interrompere tale dialogo interiore più o meno cosciente. Come si dice, è impossibile non pensare. Ora, siccome ciò lo subiamo, non c'è alcuna ragione valida per continuare a subirlo inconsapevolmente. Non è possibile non pensare, però possiamo decidere cosa pensare. Quando pensiamo interiormente in modo cosciente, parlandoci e indirizzando i nostri pensieri, esprimiamo quella che possiamo chiamare preghiera psicologica. È in tal modo che suggestioniamo (ovvero influenziamo e condizioniamo) il nostro subconscio. Non farlo vuol dire lasciare la mente in balia del disordinato dialogo interiore che in ogni caso avverrà.

Il nostro subconscio è un servitore molto fedele, fedelissimo al punto che esegue sempre i nostri pensieri, che interpreta come desideri. Il paradosso è che è talmente fedele che ubbidisce ciecamente. Non dubita neppure per un istante di ciò che gli viene chiesto, non diffida e non sa giudicare. In ciò assomiglia ad un *computer*. Questa macchina esegue sempre i comandi che digitiamo; giusti o sbagliati che siano, li esegue dando risultati conformi ai comandi. La macchina non diffida, non dubita e non giudica. Esegue. Così è il nostro subconscio. Come un *computer*, il nostro subconscio può fare cose strabilianti, eppure non è in grado di pensare! È la mente conscia che ha la capacità di pensare.

Qualsiasi tecnica si usi per parlare al nostro subconscio e per dargli così disposizioni, se non si ottengono risultati è per la stessa motivazione portata da Giacomo per la preghiera: “Bisogna chiedere con fiducia, senza dubitare. Chi dubita è come un'onda del mare mossa dal vento, sospinta qua e là. Un uomo simile, indeciso e incoerente in tutto quel che fa, non si illuda di ricevere qualcosa”. - Gc 1:6-8, *TILC*.

Il dubbio interiore fa sì che il subconscio non senta come vera la disposizione che riceve; interpreterà il dubbio come il vero desiderio e quindi non eseguirà. Il dubbio, paradossalmente, può essere colto dal subconscio anche quando è sotto le mentite spoglie della sforzatura.

Qualsiasi tecnica si usi, se non funziona e c'è un fallimento è per una delle seguenti due cause:
la mancanza di fiducia
oppure lo sforzo esagerato

Il dubbio è come un piccolo granello di sabbia che inceppa un ingranaggio. Eppure, anche la fiducia con cui dobbiamo chiedere è piccola come un granello: “Se avete fede quanto un granello di senape, potrete dire a questo monte: «Passa da qui a là», e passerà; e niente vi sarà impossibile”. - Mt 17:20.

Chi non ottiene dal subconscio le risposte che auspica è perché non si rende conto di come funziona la mente e ignora il comportamento del subconscio. “Tutte le cose che chiedete pregando, abbiate fede di *averle praticamente ricevute*, e le avrete”. - Mr 11:24, *TNM*.

Basta avere “fede quanto un granello di senape”. Ciò è, tutto sommato, incredibilmente semplice. Basta avere “fede quanto un granello di senape” per spostare le montagne. La fiducia richiesta non è grande come una montagna (questa, piuttosto, si sposta), ma come un piccolissimo granello di senape.



Il subconscio è un servitore fedele: esegue sempre le intenzioni, siano cattive o siano buone. Spetta a noi con la nostra mente conscia seminarvi pensieri buoni. Il subconscio non risponde alla coercizione. Risponde alla fede, alla fiducia, all'accettazione cosciente. È per questo che occorre lavorare sul subconscio nella distensione e nel rilassamento. È per questo che occorre usare la forza dell'immaginazione e non la volontà. "Tutte le cose che chiedete pregando, abbiate fede di *averle praticamente ricevute*" significa, nella preghiera psicologica, immaginare il risultato, visualizzarlo e imprimerlo con calma e fiducia nel subconscio. E, quando l'intelletto cerca di intervenire, più che opporre resistenza è meglio mantenere una fiducia semplice, infantile (ne basta un granello, piccolo come quello di senape), continuando a visualizzare con uno stato d'animo fiducioso.