

PSICOLOGIA BIBLICA
IL PERCORSO INTERIORE

Diventare testimoni di se stessi

Noi quali testimoni fuori dalla nostra mente e dal nostro corpo

di GIANNI MONTEFAMEGLIO



Proprio come quando, incamminandosi lungo un certo percorso, si è testimoni di ciò che c'è lungo la via, così nel nostro percorso interiore possiamo pure essere testimoni.

La differenza tra l'essere testimoni in un percorso materiale ed esserlo nel percorso interiore sta nel fatto che con si tratta di essere testimoni di ciò che accade intorno, ma di noi stessi.

Per quale motivo ci è molto utile diventare testimoni di noi stessi? Ciò ha a che fare con *il modo in cui ci pensiamo*. Normalmente pensiamo a noi stessi come ad una persona che pensa, agisce e prova dei sentimenti. Questo pensiero che abbiamo di noi stessi viene ovviamente da noi stessi, quindi dall'interno. Diventando invece testimoni di noi stessi, cambiamo visuale, usciamo da noi stessi, abbiamo di noi un'altra percezione e accediamo ad un livello più elevato, che è appunto quello del testimone. E non si tratta di un testimone qualsiasi, ma del *testimone compassionevole*.

Paolo si lamentò con i corinti perché guardavano “le cose secondo il loro valore apparente” (2Cor 10:7, *TNM*) e li esortò: “Guardate veramente come stanno le cose” (*TILC*). Per osservare bene le cose occorre mettersi nella modalità di testimone. Il testimone imparziale è libero da preconcetti e valuta la realtà.

Divenendo testimoni di noi stessi, siamo condotti ad un nuovo genere di libertà, perché divenendo testimoni della nostra vita non ci vediamo più come burattini mossi da altri.

Quando diciamo frasi del tipo “sto pensando che io ...” oppure “sto pensando a me stesso”, dovremmo renderci conto che sono implicate due persone: l'io pensante e l'io pensato. Il testimone non è nessuno dei due. Come staccandosi invisibilmente dalla condizione fisica,

possiamo metterci nella posizione di testimone e osservare la nostra vita che scorre. Vedremo allora noi stessi dal di fuori.

Questa operazione di staccarsi da sé per osservarsi è ciò che fa il salmista in *S/42:5*:

“Perché ti rattristi, anima¹ mia,
perché su di me gemi?
Spera in Dio”.

Analizzando questo passo, si noti che il salmista non dice ‘sono triste’ e neppure dice qualcosa come ‘penso a me stesso che sono triste’. Come ponendosi invisibilmente fuori di sé, si osserva come farebbe un testimone oculare; vede che è triste e domanda: “Perché sei così triste, così abbattuta, anima mia? Spera in Dio!” (*TILC*, che pone il verso al n. 6). E dà perfino un suggerimento: “Spera in Dio”.

Ora, si provi ad immedesimarsi nel salmista. Lui, come un testimone esterno, domanda alla sua “anima” (ovvero a se stesso, perché nella Bibbia l’anima è la persona stessa) perché è triste. Chi pone questa domanda è qualcuno che ha notato la tristezza, e questo qualcuno non è triste; infatti, non solo si stupisce di quella tristezza, ma poi incoraggia a non esserlo. È del tutto ovvio che qui è sempre il salmista che fa tutto: nota la sua tristezza, ne domanda la ragione e poi esorta ad abbandonarla; egli si riferisce sempre a se stesso. È però molto interessante notare che lui si distacca da sé, si osserva come se guardasse un altro, gli pone una domanda e poi lo incoraggia. È esattamente questo che significa diventare testimoni di sé stessi.

Ora, si noti il fenomeno molto importante che accade qui: distaccandosi da sé, non è più triste. Eppure è sempre lui! Succede che quando ci si stacca da sé e si diventa testimoni di se stessi, si abbandonano anche le sensazioni che in quel momento caratterizzavano se stessi. Il testimone non le ha; può osservarle obiettivamente. E c’è di più: il testimone che le osserva si mostra compassionevole. Così, chi diventa testimone di sé scopre un altro aspetto di se stesso, che non è la tristezza. Questa scoperta fa parte di lui che osserva la tristezza. È il testimone, che non può essere travolto dalla tristezza. Potremmo dire che è il suo sé superiore. Come tale è compassionevole.

Perché compassionevole? Perché accade come quando siamo testimoni di un incidente e vediamo una persona ferita. Come testimoni non sentiamo dolore, non soffriamo, perché non siamo noi ad essere feriti; però partecipiamo in qualche modo a quella situazione di sofferenza e proviamo compassione, finanche l’impulso di aiutare per come possiamo. Nella

¹ Nella Bibbia l’“anima” è la persona stessa.

situazione in cui siamo testimoni di noi stessi, accade la stessa cosa: ci stacciamo da noi, ci osserviamo e - come testimoni osservatori - siamo indenni ma proviamo compassione.

In pratica, per applicare la tecnica del testimone occorre smettere di identificarsi con i propri pensieri, con i propri malesseri e con le proprie sensazioni. Staccandosene, ci osservano allora dalla posizione del testimone compassionevole, che sta fuori dalla mente e dal corpo fisico. Si tratta, in definitiva, di un atto d'amore. Uscendo dagli stretti e soffocanti confini di sé stessi, si accede all'amore puro.

Tale pratica non va riservata ai momenti bui della nostra esistenza. Si può iniziare da subito. Possiamo osservare tutti i fatti della nostra vita, osservare come siamo sereni e contenti oppure tristi e preoccupati; possiamo osservare il nostro aspetto fisico, perfino i particolari (le mani, gli occhi, le espressioni), se siamo riposati o stanchi; possiamo osservare ciò che desideriamo o dobbiamo fare; possiamo osservare ciò che diciamo e che pensiamo, finanche le nostre preghiere; possiamo osservare le nostre abitudini. Si arriva così ad una conoscenza superiore di sé, che è appunto quella del nostro testimone compassionevole.

Il testimone non giudica: non è il suo compito. Paolo dice: "Io neppure giudico me stesso" (1Cor 4:3). Ciò non significa che non siamo giudicati, infatti Paolo dice poi: "Il mio giudice è il Signore!" (v. 4). Il testimone non giudica ma osserva in modo compassionevole.

Abituandoci ad essere osservatori di noi stessi, non solo accediamo a un luogo interiore di compassione, ma anche di serenità e di chiarezza. Diveniamo davvero consapevoli di noi stessi e del fatto che noi siamo molto di più dei nostri malesseri. Coltivando il nostro testimone compassionevole, portiamo la pace nella nostra vita. E riconosciamo di più la presenza di Dio nella nostra esistenza, guardando alla realtà in modo diverso e più vero.

Abbandonando il nostro sé materiale, accediamo ad una realtà spirituale. Ci eleviamo ad una dimensione più alta.

