

PSICOLOGIA BIBLICA
IL PERCORSO INTERIORE

Come diventare testimoni di sé stessi
Come staccarsi completamente da sé ed osservarsi

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Siccome mettendoci nella posizione di osservatore o testimone di noi stessi siamo sempre noi a svolgere questo ruolo, per non cadere in un circolo vizioso, è opportuno iniziare facendo una particolare cosa.

L'obiettivo di diventare testimone di se stessi è quello indicato nell'articolo precedente:

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.

Per staccarsi completamente da sé e osservarsi è proficuo **osservare l'osservatore**. Si può così osservare sia il nostro mondo interiore che il nostro mondo esteriore. Si prende in tal modo familiarità con ciò che sta dietro i nostri mondi.

Prendendo l'abitudine di farlo spesso, si inizierà a constatare che siamo molto di più di un corpo ed una mente. Scopriremo che *in realtà siamo il testimone*. Ciò ci porta in una nuova dimensione, che è di beatitudine, perché lì c'è libertà e si è immuni dall'angoscia legata alla fisicità.

Che cosa intende dire il salmista quando si rivolge a Dio pieno di riconoscenza e gli dice: "Tu hai preservato l'anima mia dalla morte" (Sl 116:8)? La parola ebraica è נֶפֶשׁ (*nèfesh*), che non ha nulla a che fare con l'anima del paganesimo; nella Bibbia indica la persona stessa. Il salmista sta dicendo che Dio lo ha preservato dalla morte. Potremmo dire "mi hai preservato": è la stessa cosa. Però il salmista non dice "me" ma dice "la mia persona", "il mio corpo". Infatti, aggiunge: "[Tu hai preservato] i miei occhi dalle lacrime, i miei piedi da cadute" (*Ibidem*). Chi parla è il salmista. Di chi sono il corpo, gli occhi e i piedi? Del salmista,

ovviamente. Il suo modo di esprimersi assomiglia molto a quello che noi usiamo ancora oggi. Infatti, anche noi diciamo: il mio corpo, i miei occhi, i miei piedi. Ma noi non siamo il nostro corpo, i nostri occhi, i nostri piedi. Infatti, diciamo “mio” ovvero “di me”. Ma allora chi è il “me” che li possiede? Non è la nostra mente, perché diciamo anche “la mia mente”. C'è insomma qualcuno che possiede mente e corpo. E siamo noi. Però non diciamo io-corpo oppure io-occhi o io-piedi; e neppure io-mente. Diciamo che noi li possediamo, che sono nostri; e così è.

L'errore che spesso facciamo, per non dire continuamente, è di identificarci con il nostro corpo. Eppure, una persona può essere mutilata nel corpo, sostituirne delle parti con i trapianti, perfino cambiare la fisionomia del viso con una plastica facciale; ma rimane la stessa persona. Questa persona – che non è il suo corpo e neppure la sua mente – è quella che può fare da testimone. Tale persona-testimone non può essere mutilata, ma il suo corpo sì; non può ammalarsi: è il suo corpo che si ammala. Non può neppure essere angosciata: è la sua mente che si angoscia.

“Anche se il nostro uomo esteriore si va disfacendo, il nostro uomo interiore si rinnova di giorno in giorno”, afferma Paolo in *2Cor 4:16*.

Smettendo di identificarci con il nostro corpo e con i nostri pensieri, possiamo metterci nella posizione di testimone compassionevole di noi stessi. Vedremo allora in modo distaccato noi stessi, le nostre paure, le nostre angosce, e ne proveremo compassione, amandoci. Il posto da cui osserviamo come testimoni è tranquillo, silenzioso, pieno di pace. Lì tutta la materialità si dissolve e tutto è libertà. Si può perfino osservare come si attua la soluzione dei problemi, quella soluzione di cui già abbiamo avuto la sensazione appena entrati nella condizione di testimoni.

In quel “luogo” possono anche irrompere pensieri negativi che la nostra mente produce. Che fare, allora? Osservarli. Osservarli andare e venire, da testimoni; perché noi non siamo la nostra mente. Mentre osserviamo i nostri pensieri possiamo scegliere quelli che possono fornirci le soluzioni. Li riconosceremo perché avranno una trasparenza limpida, cristallina.

