

PSICOLOGIA BIBLICA
L'IMMENSO POTERE DEL SUBCONSCIO
La forza dell'immagine mentale

Quando il subconscio accetta un'idea, inizia a metterla in pratica

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

L'essere umano ha una sola mente, chiamata nella Bibbia "spirito dell'uomo dentro di lui" (Zc 12:1), ed è questo "spirito" "che rende l'uomo intelligente" (Gb 32:8, *TILC*). Vi sono però due sistemi di attività in un solo spirito: la mente cosciente, che ragiona e opera scelte, e la mente subcosciente, che non ha potere di scelta ma solo quello di accettare ciò che le è imposto. Il subconscio non discute né critica. Noi pensiamo con la mente cosciente e tutto ciò che pensiamo abitualmente affonda le radici nel nostro subconscio. Se si pensa al bene, ne verrà il bene; se si pensa al male, il male si manifesterà. Così lavora la nostra mente.

Il subconscio accetta ciò che gli è imposto, ovvero ciò che coscientemente viene creduto

La questione rilevante è che quando il subconscio accetta un'idea – buona o cattiva che sia – inizia a metterla in pratica. Il subconscio lavora su tutte le idee che accetta con la stessa dedizione e intensità. L'accettazione di un'idea da parte del subconscio non è condizionata dal fatto che sia buona o cattiva, giusta o ingiusta; il subconscio non ha etica né tantomeno il senso di giustizia o di moralità. Per accettare un'idea (qualunque sia) è sufficiente che la mente conscia ci creda.

La dimostrazione che il subconscio sia incapace di fare selezioni e di agire in maniera razionale, è data – tra l'altro – dagli psicologi e da altri specialisti che operano su persone ipnotizzate. Tutte queste esperienze cliniche hanno dimostrato che il subconscio accetta ogni genere di suggestione, anche quelle false. Un ipnotizzatore può far credere ciò che vuole ad un soggetto ipnotizzato: se gli suggerisce che fa molto caldo, avrà caldo; se gli fa credere che una mosca gli ronza sul naso, tenderà di scacciarla; e così via. Ciò dimostra non solo che il subconscio obbedisce e rimane insensibile a ciò che lo circonda, ma dimostra anche la differenza tra la mente cosciente



(che ragiona) e il subconscio (che non sceglie ma accetta per vero tutto ciò che la mente cosciente considera vero). Ecco perché è davvero importante scegliere i pensieri e le idee che ci possono portare gioia e colmare il nostro animo di buone cose.

Non si sfugge: il subconscio ha una sola legge: ubbidire a ciò che la mente conscia ritiene vero. Spetta a noi scegliere come applicare questa legge. Se l'applichiamo in modo

Con la mente conscia decretiamo e ordiniamo, e il subconscio riproduce fedelmente ciò che gli abbiamo impresso. Esso risponde conformemente alla natura dell'idea o del pensiero che la mente pensante ha manifestato e creduto

negativo, il risultato sarà l'insuccesso, la frustrazione e l'infelicità. Ma se il modo abituale di pensare è armonioso e proficuo, ci sarà prosperità e perfino salute.

L'associazione di idee

Il subconscio opera per associazione di idee. Ecco perché i sogni ci appaiono così strani: è il linguaggio del subconscio, che associa le idee-immagini in un modo tutto suo. È come



il linguaggio nascosto di un *computer*, strano e indecifrabile a chi non lo conosce. Ma il linguaggio del subconscio è molto più complesso, perché un *computer* usa come linguaggio il sistema binario e le uniche cose che “capisce” sono solamente zero e uno.

Appena ricevuta un'idea, il subconscio inizia immediatamente a svilupparla servendosi di ogni particella di conoscenza che ha immagazzinato durante la vita e punta alla sua realizzazione per associazione di idee. Il risultato può essere immediato o possono volerci giorni o settimane o mesi. Dipende dal compito che gli viene assegnato.

La forza dell'immagine

Conscio e subconscio apprendono in modo diverso. La mente conscia è oggettiva perché ha coscienza del mondo oggettivo; acquisisce conoscenza attraverso i sensi, apprende con l'osservazione, con l'esperienza, con l'educazione. Usa il ragionamento.



Il subconscio è soggettivo. Non impiega i cinque sensi, ma percepisce per intuito. Vede senza usare gli occhi. In esso hanno sede le emozioni e lì si trova l'archivio della memoria. Si attiva soprattutto quando la mente conscia è nello stato di



sonno o di sonnolenza. Come vedremo nei prossimi articoli, è importantissimo tener conto di questa sua modalità.

La funzione della mente conscia è quella di proteggere il subconscio. Proteggerla da che cosa? Dalle false impressioni, perché il subconscio è sensibilissimo alla suggestione e opera senza valutare la bontà o meno di una suggestione. Esso si limita a reagire all'impressione che gli fornisce la mente conscia, senza metterla in discussione. Lo abbiamo visto nel caso dell'ipnosi, ma si possono aggiungere altri esempi. Quanto sia forte la suggestione lo sperimenta chi, navigando in Internet, legge i sintomi delle malattie sia fisiche che psicologiche: non tarderà a sentire in sé quei sintomi. La stessa cosa avviene agli studenti di Medicina all'inizio, quando studiano sintomatologia. Ovviamente, le reazioni possono essere diverse, e ciò in base al condizionamento del subconscio. Se ci troviamo sul balcone di un trentesimo piano e diciamo a chi è con noi che è pericolosissimo sporgersi, inizierà a girargli la testa, ma se è un vigile del fuoco si limiterà a sorridere. Altrettanto farà un marinaio su una nave se gli diciamo che ci sarà mare e che tutti vomiteranno, ma un passeggero che teme il mal di mare inizierà a provare un senso di nausea.



Un esempio della forza dell'immagine e come essa suggerisce la persona che l'accetta coscientemente ci è dato dalla prima donna, Eva. Lei sapeva perfettamente che le era precluso un certo albero, ma il diabolico maligno la suggestionò: “«Non è vero che morirete», - disse il serpente, - «anzi, Dio sa bene che se ne mangerete i vostri occhi si apriranno, diventerete come lui: avrete la conoscenza di tutto»” (Gn 3:4,5, TILC). Ora si noti bene: “La donna osservò l'albero: i suoi frutti erano certo buoni da mangiare; era una delizia per gli occhi, era affascinante per avere quella conoscenza” (v. 6). Anche prima vedeva l'albero, ma le era del tutto indifferente. Ora però lo osserva e in lei si forma una certa immagine: è una meraviglia, i suoi frutti devono certo essere squisiti; soprattutto lei è affascinata dalla possibilità di conoscere tutto. Accettando quell'immagine, scattò il meccanismo così ben descritto da Gc 1:14: “Ognuno è tentato dal proprio desiderio cattivo, che prima lo attira e poi lo prende in trappola” (TILC). Ed ecco la conseguenza: “Allora prese un frutto e ne mangiò”. – Gn 3:6, TILC.

“Ognuno è tentato dal proprio desiderio cattivo”, dice Giacomo. Se però il desiderio è buono, non si tratta più di tentazione né tantomeno di peccato. Il meccanismo è comunque lo stesso identico. La scelta giusta è sempre possibile e spetta alla mente conscia attuarla, come nel caso del primo fratricida della storia umana: “Caino si irritò e rimase col volto abbattuto. Il Signore disse: «Perché ti sei abbattuto? Perché sei tanto scuro in volto? Se

agisci bene il tuo volto tornerà sereno, se no, il peccato, che sta accovacciato alla tua porta, vorrà avere il sopravvento su di te. Ma tu devi dominarlo». - Gn 4:5-7, TILC.

Un dato importantissimo è che la suggestione non può imporre qualcosa al subconscio se non c'è l'accettazione del conscio. Non c'è suggestione che possa avere potere su di noi, se essa non viene mentalmente accettata.

La mente conscia ha sempre il potere di rifiutare la suggestione.

Conoscendo come opera la mente (sia la sua parte conscia che quella subconscia), abbiamo la certezza che la mente conscia presiede sempre a tutto e che il subconscio è un suo servitore ubbidiente. Siccome il subconscio non mette mai in discussione le suggestioni che riceve e le attua in ogni caso, spetta a noi operare le scelte giuste e inviargli impressioni positive. Ci si potrebbe allora domandare se possiamo autosuggerirci. La risposta è sì. Ma conviene autosuggerirci? La risposta è sempre sì. E il perché è presto detto.

Se non siamo noi a suggerire al nostro subconscio, lo faranno gli altri. Siamo continuamente bombardati da messaggi, dalla pubblicità, da consigli non richiesti: fai questo, fai quello, non fare così. Ci vengono proposte in continuazione delle immagini che possono suggerirci; se la mente cede, è fatta. Ma se l'autosuggerimento è positivo, ben venga. L'autosuggerimento ha un gran potere, che può essere costruttivo o distruttivo. Che pensieri esprimeremo, ad esempio, guardandoci allo specchio? Dipende da quale espressione assumeremo. Se truce e imbronciata, saremo di cattivo umore. Se ci sorridiamo, verrà il buonumore.

Tutto quello che la mente pensante e cosciente crede, il subconscio l'accetta e agisce di conseguenza.

“Siate sempre gioiosi; non cessate mai di pregare; in ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi”. - 1Ts 5:16-18.

“Rallegratevi sempre nel Signore. Ripeto: rallegratevi”. - Flp 4:4.

