

Una tecnica della psicosintesi: il buonumore

Lezione V - Anno 1970

Roberto Assagioli

Questo tema potrà sorprendere qualcuno e indurlo a domandarsi: “come mai il buonumore, che è uno stato d’animo, può venir considerato una tecnica?”.

In questa lezione credo di riuscire a dimostrare che il buonumore può essere suscitato, sviluppato e mantenuto con esercizi psicologici.

Di esso c’è molto bisogno, soprattutto ora!

Vi è però di più: questo tema è direttamente connesso con quello della volontà.

Ciò richiede un chiarimento. Si potrebbe obiettare che il buonumore è uno stato d’animo che si ha o non si ha, ma che non può essere creato artificialmente con la volontà.

Quest’obiezione rende evidente il problema generale dei rapporti tra la volontà e le altre attività psichiche, e particolarmente dei rapporti fra volontà da un lato ed emozioni e sentimenti dall’altro.

È vero che non si possono cambiare i nostri stati emotivi *direttamente* con un’imposizione volontaria. L’uso imperativo e repressivo della volontà suscita molto spesso reazioni contrarie e fallisce il suo scopo.

Questo è il grande errore commesso da coloro che, per esempio nell’educazione, utilizzano metodi basati sui

divieti, le minacce, le condanne e le punizioni.

Si può, al contrario, esercitare un’azione efficace su tutte le funzioni psicologiche, si possono cambiare gli stati d’animo mediante tecniche psicologiche adatte messe in atto da una volontà illuminata e abile.

Tornando al nostro tema, credo che non occorra definire cosa è il buonumore, più o meno tutti sanno di cosa si tratta per diretta esperienza. Può essere utile, però, indicare alcuni caratteri del buonumore e i suoi rapporti con altri stati d’animo e attività psichiche.

Il buonumore ha uno stretto rapporto e affinità con l’umorismo.

Il primo potrebbe essere definito un “fratello minore” dell’umorismo: l’uno tende a suscitare l’altro e ne favorisce le manifestazioni; essi, però, sono differenti: ci può essere umorismo senza buonumore e buonumore senza umorismo.

Quest’ultimo può essere satirico, ironico, talvolta anche mordente; il buonumore, invece, è sereno, calmo, sorridente.

Esso può anche esser considerato come un fratello minore della gioia; le apre la via, ne favorisce la mani-

festazione, e inversamente la gioia include uno stato d’animo di buonumore.

Anche i rapporti del buonumore col gioco sono intimi: il gioco promuove il buonumore e questo dispone al gioco.

Siamo giunti alla domanda più importante: “come si può suscitare, coltivare e mantenere il buonumore?”.

Esistono due gruppi di metodi: il primo comprende le tecniche per eliminare gli ostacoli che ne impediscono l’espressione; il secondo è formato da quelle tecniche atte ad evocarlo direttamente.

Uno dei peggiori ostacoli al buonumore è l’*irritazione*.

Anche in questo caso combattere direttamente l’irritazione mediante l’imposizione della volontà non serve ad altro che a bloccarla momentaneamente, ma con effetti dannosi e reazioni violente poco dopo.

Il modo più diretto per eliminare l’irritazione, i sentimenti d’ostilità e gli impulsi aggressivi collegati con questa, è quello di “scaricarla” mediante attività innocue che abbiano un significato simbolico: spaccar della legna, strappare giornali e riviste, dar pugni a cuscini o contro un punchingball.

Un altro modo di scaricare

l’irritazione è scrivere lettere di recriminazione, critiche, anche insulti, contro la persona o le persone che hanno suscitato la nostra ostilità, ma poi non inviarle.

Tutti questi metodi sono efficaci poiché la soddisfazione simbolica spesso appaga quella reale.

Vi è anche l’irritazione contro noi stessi, contro qualche aspetto di noi che non vorremmo avere, la quale provoca facilmente, con un meccanismo inconscio, un’auto-punizione che può giungere a forme estreme. In questi casi è bene adottare il metodo descritto nell’articolo “Ma che tipi sono questi giapponesi” di S. Mydans, pubblicato in “Selezione” del Dicembre 1969.

“In Giappone si attribuisce molta importanza al controllo di gruppo e all’autocontrollo individuale. Nell’ultramoderno stabilimento della Matsushita Electric c’è appunto una sala dove gli operai che covano sentimenti repressi vanno a ritrovare l’autocontrollo. Chiunque, quando ne sente la necessità, può lasciare il posto di lavoro per andare in quella sala, e 15 o 20 persone il giorno se ne servono liberamente. In essa ci sono due fantocci rivestiti di grossa tela, e dei bastoni

con i quali colpirli. Il più piccolo dei due fantocci è stato talmente malmenato che attraverso la paglia s'intravede l'armatura in fil di ferro della testa, e sullo stomaco la tela mostra un largo squarcio. Il fantoccio non raffigura un superiore, ma il proprio io". Inveire contro un fantoccio che rappresenta quella parte di noi che c'irrita è un buon mezzo per liberarcene. Esistono metodi superiori che si possono utilizzare dopo

quello della scarica; questa elimina l'irritazione del momento, ma per estirparne le radici si procede come segue: anzitutto si fa un esame critico e una riflessione sugli effetti nocivi che l'ira ha su di noi.

Tali effetti sono stati definiti: "l'ira è far pagare a noi stessi le colpe altrui".

Il riconoscimento dell'inutilità dell'ira è espresso argutamente in un detto cinese: "se c'è rimedio, perché ti arrab-

bi? E se rimedio non c'è, che t'arrabbi a fare?".

Una delle espressioni di ostilità è il criticismo e, a questo proposito, mi limiterò a citare il detto di Henry Ford, il costruttore di automobili: "non trovar difetti, trova rimedi, di lamentarsi siamo capaci tutti"¹.

Molti dei nostri malumori e anche delle nostre sofferenze e infelicità derivano dalle critiche altrui, vista l'importanza che diamo alle opinio-

ni che gli altri hanno di noi. Questa è una delle reazioni più inutili: saremo sempre criticati, è meglio saperlo ed accettarlo a priori!

Un modo efficace per giungere a non reagire, né esternamente, né internamente, a coloro che ci sono ostili è il riconoscimento della loro grande utilità. Un Saggio ha detto: "I miei amici mi addormentano dolcemente; i miei nemici mi tengono sveglio". Riconosciamo l'utilità dei cosiddetti "nemici"! Inoltre, per l'inimicizia occorre essere in due: se qualcuno mi è nemico, ma io non lo sono nei suoi confronti, non c'è inimicizia.

Un altro grosso ostacolo al buonumore è l'autocommiserazione.

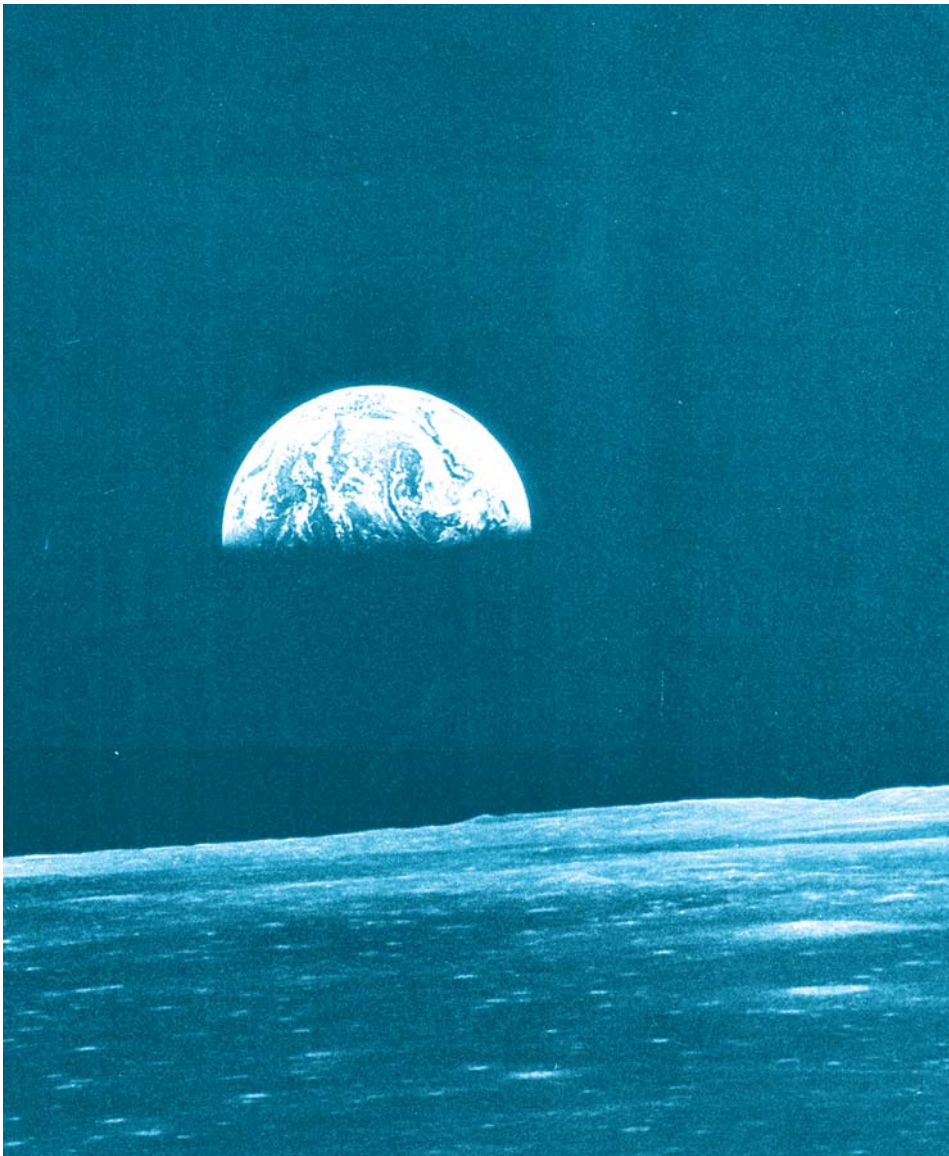
È molto diffusa e nociva e si accompagna spesso ad un senso malsano di compiacimento, dando origine ad altri stati d'animo negativi come: invidia, risentimento, impulso alla rivalsa. L'autocommiserazione può essere combattuta ed eliminata mediante il riconoscimento dell'universale condizione umana di dolore, e soprattutto pensando all'immenso numero di esseri umani che soffrono tanto più di noi (ad esempio, i malati, i reclusi, i disperati e così via).

Voglio ricordare a questo proposito i versi del poeta Metastasio che affermano una grande verità: "Se a ciascun l'interno affanno si vedesse in fronte scritto, quanti invero che invidia fanno, ci farebbero pietà"².

Un altro ostacolo al buonumore, minore, ma pure molto diffuso, è l'impazienza.

Questa è stata così espressa in un detto cinese: "Si vede un uovo e si vorrebbe già sentirlo cantare".

La Terra sorge su un paesaggio lunare



Una delle tecniche psicologiche da sviluppare è dunque "l'arte di aspettare".

Infine, un grande ostacolo al buonumore è la *preoccupazione*.

Anche su questa ci sarebbe molto da dire; essa è argutamente indicata da un detto toscano che afferma: "*Fasciarsi la testa prima di averla rotta*", e anche: "*Oggi è quel domani di cui ieri ti preoccupavi tanto*".

A questo punto è opportuno riconoscere che, come d'ogni altra qualità buona, così anche del buonumore si può fare un uso eccessivo o inopportuno.

Ci sono condizioni serie della vita, gravi sofferenze, ardui problemi umani, individuali e collettivi, che col buonumore non si risolvono. Essi vanno considerati e affrontati con la dovuta serietà. Ma dovremmo farlo soltanto per questi, mentre spesso prendiamo sul serio tante cose che non lo meritano. Sperperiamo, per così dire, il nostro capitale di serietà in moneta spicciola, in modo che non ce ne resta abbastanza per le cose veramente importanti. Perciò: serietà in tutto quello che lo merita e lo richiede, per tutto il resto buonumore!

Veniamo adesso alle tecniche attive per lo sviluppo del buonumore. Il metodo generale è quello di coltivare gli stati d'animo e i sentimenti opposti a quelli che ostacolano il buonumore stesso e quello che lo esprimono direttamente.

Come per tutte le altre qualità che vogliamo sviluppare, si tratta di aprirsi agli influssi che emanano, che irradiano le qualità desiderate.

Come possiamo esporci agli influssi benefici del sole, dell'aria, dei raggi ultravioletti

e così via, allo stesso modo possiamo aprirci di proposito all'influsso dei "raggi psichici e spirituali" benefici.

Vi sono numerosi modi per farlo. Il più semplice è quello della lettura di scritti o l'ascolto di musiche adatte. Vi sono molti libri atti a suscitare il buonumore.

Ne cito solo alcuni. I romanzi di P.G. Wodehouse, di cui desidero segnalare "Lasciate fare a P. Smith"³, pieni di un umorismo frizzante ma bonario, nel quale sono rappresentati gli aspetti comici, le debolezze e le stupidità di numerosi personaggi della "commedia umana". Aristocratici e popolani, ragazze e giovani innamorati, artisti e intellettuali, editori e gangsters, inglesi, americani e francesi, sono "messi in scena" con sorridente imparzialità.

Vi sono umoristi di maggior levatura, ma in loro prevalgono o la satira mordace e amara, come in Swift⁴, o il senso di compassione come nel Manzoni dei Promessi Sposi⁵.

Fra gli antichi Autori ricordo le satire di Orazio⁶; fra le moderne la commedia "La satira e Parini" di P. Ferrari⁷. Particolarmente adatti a suscitare buonumore sono i libri di Toddi⁸.

Fra le musiche ricorderò anzitutto quelle vivaci e rasserenanti di Haydn⁹. In "I Maestri Cantori" di Wagner¹⁰ le parti nelle quali sono derisi i musicisti "accademici" sono di un umorismo fine e divertente. Si può dire, però, che il capolavoro dell'umorismo musicale sia "Il Barbiere di Siviglia" di Rossini¹¹. Il brano in cui Figaro esalta gioiosamente se stesso mette irresistibilmente di buonumore. E così via si potrebbero citare

canzoni adatte a evocare il sorriso, tra queste il "Valzer del buonumore"¹² che sotto la sua leggerezza contiene affermazioni che non esito a definire spirituali: per esempio quella che è vano cercare nelle cose terrene la felicità e che conviene accogliere con atteggiamento distaccato e sorridente fortuna e avversità.

Una tecnica, essa pure semplice e facile ma molto efficace, è l'uso di Parole Evocatrici.

Nello stesso modo si possono usare frasi, motti, immagini adatte. Esiste poi un esercizio mediante il quale si può evocare in modo diretto e coltivare il buonumore (vedi riquadro).

Il metodo più profondo per neutralizzare tanto la ribellione quanto l'autocommiserazione è l'*Accettazione*. Non un'accettazione passiva, non subire con rassegnazione; si tratta di cominciare con l'accettare e dopo fare ciò che è possibile, se e quando lo sia, per cambiare la situazione.

"Un vecchio era sempre di buonumore malgrado i molti guai che aveva avuto. A chi gli domandò come era riuscito a mantenere il suo buonumore e la sua calma, egli rispose: 'Ebbene, ho imparato a cooperare con l'inevitabile'". Quanta saggezza in queste parole!

Un'altra tecnica psicologica molto utile è "*l'agire come se*". Molte volte non c'è tempo e modo per eliminare uno stato d'animo, ad esempio di depressione e di irritazione, eppure occorre affrontare la situazione: allora ci si può comportare "come se" non avessimo quello stato d'animo. Sorridere, parlare con benevolenza con la persona che vorremmo trattare male.

Questo è un rimedio radicale, ma efficace: distogliere l'attenzione da uno stato d'animo aiuta a disidentificarsi e ad accettarlo. Soprattutto elimina i "circoli viziosi" che spesso creiamo; se una persona è irritata e se ne accorge, si irrita con se stessa per essere irritata; si rende conto che è stupido e allora di irrita con se stessa per essere irritata di essere irritata e così via!

Lo stesso accade con la depressione: uno depresso si accorge di esserlo e ciò lo rende più depresso, e così di seguito. Se invece distoglie l'attenzione e la rivolge allo stato d'animo opposto e se almeno agisce "come se" non fosse depresso, attenua o domina temporaneamente quello stato d'animo negativo.

Tornando all'agire "come se" si può fare di più: coltivare la letizia interiore e il buonumore malgrado la sofferenza: non aspettare di avere eliminato la sofferenza, ma mantenere dentro uno stato d'animo sereno e positivo.

Questo è possibile data la molteplicità, poiché ci sono varie parti di noi che possono funzionare, e generalmente funzionano, in modo indipendente l'una dall'altra. Questo è stato affermato in modo lapidario da Campanella: "*In mesta carne, d'animo giocondo*"¹³. Mentre il corpo soffre, l'animo può essere sereno, anzi lieto. Per giungere a tanto occorre non identificarsi col proprio corpo, considerarlo come uno strumento, o, come diceva con benevolo umorismo San Francesco, "frate asino".

La letizia e il buonumore sono magnetici. C'è un episodio significativo nella vita di San Francesco: egli stava cercando un luogo dove creare un

convento; arrivò a Poppi¹⁴ e davanti al Signore di Poppi, il Conte Guidi, fece un sermone sul tema *"Tanto è il bene che mi aspetto, che ogni pena mi è diletto"*. Esso fece tanta impressione e piacque tanto al Conte Guidi che gli offrì il Monte della Verna.

Un altro modo per coltivare il buonumore è il riconoscimento della *relatività* di un avvenimento, riconoscere che gli avvenimenti hanno spesso effetti imprevisti ed anche contrari alla loro apparenza o alla loro realtà immediata. Questo è ben messo in evidenza nella parabola cinese riportata da Lin Yuntang nel libro *"L'importanza di vivere"*¹⁵.

"Un vecchio contadino viveva col figlio sulla cima di un colle e un giorno perdetto il cavallo. I vicini andarono ad esprimergli il loro rincrescimento per questa disgrazia, ma il vecchio rispose: 'Come fate a sapere se è una disgrazia?'. Qualche giorno dopo il suo cavallo fece ritorno con un seguito di cavalli e i vicini vollero congratularsi con lui per questo colpo di fortuna. Il vecchio replicò: 'Come fate a sapere che è una fortuna?' il figlio cominciò a cavalcare quei cavalli e un giorno si spezzò una gamba. I vicini andarono a esprimere il loro rincrescimento, ma il vecchio di rimando disse: 'Come fate a sapere che sia una sfortuna?'. Poco dopo ci fu la guerra e siccome il figlio era storpiato, non fu costretto a parteciparvi" e così via di avvenimento in avvenimento.

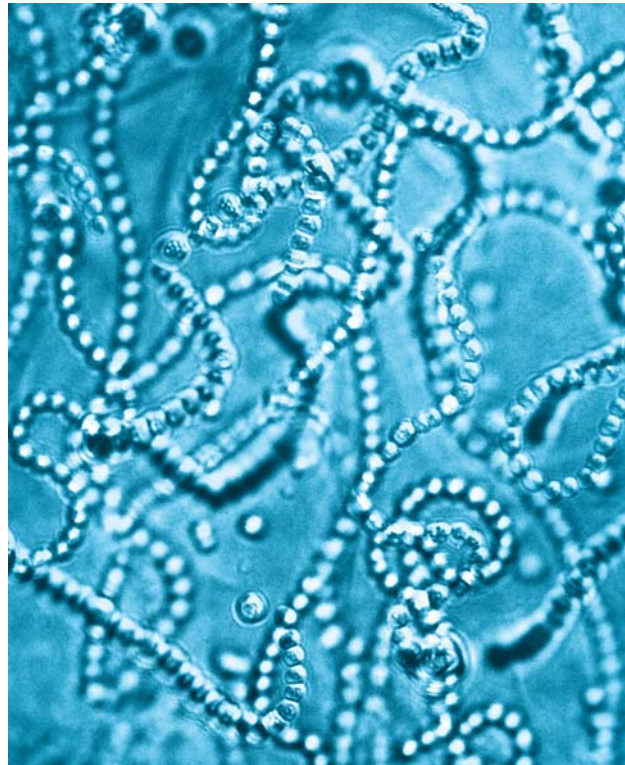
Dovremmo tenere sempre a mente la relatività di ogni cosa. Citerò ora le applicazioni del buonumore. Nella psicoterapia il buonumore ha ampie applicazioni poiché gran par-

te dei disturbi psicosomatici e psichici dipende appunto dalle cause di cui ho detto sopra: irritazione, risentimento, aspettative, depressione, autocommiserazione. È quindi ovvio che nella misura in

che non bisogna mai affermare di avere ragione e soprattutto quando la si ha o si crede di averla!

Afferma, per esempio, Tournier¹⁶: *"E' pericoloso aver ragione; avere ragione è sem-*

Goccia d'acqua al microscopio



cui eliminiamo quegli stati d'animo col buonumore, esso diventa terapeutico.

Sofferamoci, inoltre, sulle applicazioni ai rapporti interpersonali e sociali. Il buonumore è un elemento necessario nella vita familiare. Molte infelicità, anzi molti fallimenti (separazioni e divorzi) sono dovuti all'atmosfera di malumore, criticismo, aspettative e così via.

Si può affermare che il buonumore è un lubrificante dell'ingranaggio della vita interindividuale, soprattutto nei rapporti intimi della famiglia.

Un punto molto importante nei rapporti interpersonali è

pre stata la fonte di tutte le intolleranze".

Quando si ha torto, ci si può ancora intendere, ma quando si ha ragione, e si afferma di averla, sorgono i conflitti. Infatti, dimostrare agli altri di avere ragione è umiliarli, è offendere la loro vanità, il loro prestigio, quindi si hanno delle meritate reazioni di ostilità.

In generale buoni rapporti umani sono creati e favoriti dal buonumore. Il sorriso è un'arma potente: serve anche per "rompere il ghiaccio". Oggi si parla tanto di isolamento e incomunicabilità; ebbene, un sorriso benevolo rompe le barriere di diffiden-

za, sospetto, timore di non essere compresi.

Il buonumore, e in generale, l'umorismo, dovrebbero essere applicati costantemente nell'insegnamento di ogni materia; le lezioni spesso rendono noioso quello che sarebbe invece interessante e piacevole, mentre tutto potrebbe essere insegnato in modo attraente e anche divertente.

In questo modo si ottiene la cooperazione dell'inconscio, nel quale le nozioni devono penetrare per esservi conservate e tenute a disposizione, mentre se lo si annoia l'inconscio non "registra".

Per la matematica, esiste un libro del Toddi⁸ dal titolo *"I numeri questi simpaticoni, ovvero la facile amicizia con l'aritmetica"*; vi è anche *"La chimica in versi"* di Alberto Cavaliere¹⁷ e forse anche altri poco usati libri su questo tono.

Un altro campo importante nel quale il buonumore dovrebbe trovare ampie applicazioni è quello dei rapporti umani nella vita sociale, particolarmente quelli "gerarchici" fra dipendenti e subordinati in ogni campo, dove potrebbe attenuare molti contrasti fra gli individui e, nelle famiglie, tra genitori e figli. Le applicazioni sono ovvie e non richiedono spiegazioni.

Mi limiterò a ricordare una storiella che mette in evidenza in modo arguto i "nefasti" del cattivo umore. *"Una bella, anzi una brutta mattina, un ministro litigò con la moglie. Naturalmente la moglie ebbe l'ultima parola e lui se ne andò via arrabbiato. Arrivato al Ministero fece chiamare il Sottosegretario e lo trattò male. Questi, quale subordinato, non poté repli-*

care, ma se ne andò via infuriato e trattò male il Direttore Generale. Questi a sua volta fece lo stesso con il Capo Divisione, e così via fino a che si arriva all'usciera. L'usciera non ha nessuno sotto di lui, ma non potendo far altro, dà un calcio al gatto".

È facile immaginare l'atmosfera di quel Ministero in quel giorno! Se il ministro avesse usato qualche tecnica psicologica per scaricare la sua aggressività, o almeno avesse fatto "come se" fosse stato di buonumore, l'atmosfera sarebbe stata del tutto differente e tutti avrebbero lavorato meglio per il bene di tutta la Nazione e anche per il bene.... del gatto.

Un altro metodo, consigliato per i dirigenti sia in politica che altrove, sarebbe coltivare il senso delle proporzioni.

A questo serve bene l'astrologia: l'osservazione del cielo stellato o le immagini delle costellazioni e delle galassie.

È un metodo che veniva usato spontaneamente da Teodoro Roosevelt¹⁸, quando era Presidente degli Stati Uniti. Narra un suo amico che non di rado la sera diceva: "Usciamo, andiamo a guardare le stelle" e centrava una nebulosa nella costellazione di Andromeda, che si vede a mala pena ad occhio nudo, e proseguiva: "Questa galassia è formata da centinaia di milioni di stelle, altrettanti soli, e di queste galassie ce ne sono milioni, e milioni nell'Universo. Ebbene, ora siamo abbastanza piccoli, andiamo a letto".

D'altra parte, è altrettanto giusto riconoscere e ricordare il valore di ogni essere umano e di ogni sua attività, per quanto modesta ed umile. Questo aiuta a fare, con buona volontà e con buonumore, qualsiasi cosa anche se faticosa, noiosa, in apparenza insignificante, mentre in realtà è altrettanto neces-

saria quanto le azioni di maggiore risalto e che sembrano più importanti.

L'apprezzamento per ogni attività umana, per quanto umile sia, è messa bene in evidenza nella storia dei tre tagliapietre.

"Un visitatore entrò nel cantiere ove nel Medioevo si stava costruendo una cattedrale. Incontrò un tagliapietre e gli chiese: 'Che cosa stai facendo?' - questi rispose di malumore: 'Non vedi, sto tagliando delle pietre'. Così egli mostrava che considerava quel lavoro increscioso e senza valore. Il visitatore passò oltre e incontrò un secondo tagliapietre; anche a questo chiese cosa stesse facendo. 'Sto guadagnando di che vivere per me e per la mia famiglia' - rispose l'operaio in tono calmo, mostrando una certa soddisfazione. L'altro proseguì ancora e, trovato il terzo tagliapietre, gli rivolse la stessa domanda. Questi

rispose gioiosamente: 'Sto costruendo una cattedrale'. Egli aveva compreso il significato e lo scopo del suo lavoro, si era reso conto che la sua opera umile era altrettanto necessaria quanto quella dell'architetto e quindi in un certo senso aveva lo stesso valore della sua. Perciò eseguiva il suo lavoro volentieri, anzi con entusiasmo".

Ricordiamoci l'esempio di quel saggio operaio, riconosciamo e siamo consapevoli che, per quanto le nostre capacità sembrino limitate, per quanto sembrino modeste le nostre mansioni, in realtà siamo particelle della grande Vita, partecipiamo allo svolgimento del Piano Cosmico, siamo "collaboratori di Dio". In questo modo potremo accettare ogni situazione, svolgere ogni compito volenterosamente, lietamente, con costante buonumore. ■

- 1) Henry Ford 1863-1947 Industriale statunitense
- 2) Pietro Trapassi detto Pietro Metastasio 1698-1782. Aria dall'opera "Giuseppe riconosciuto" parte prima
- 3) P.G.Wodehouse - "Leave it to P.Smith" 1923
- 4) Jonathan Swift 1667-1745
- 5) Alessandro Manzoni - "I Promessi Sposi" 1842
- 6) Quinto Orazio Flacco 65-8 A.C.
- 7) Paolo Ferrari- "La satira e Parini" 1872 Commedia in quattro atti
- 8) Pietro Silvio Rivetta in arte Toddi - Ed. U.Hoepli 1940
- 9) Franz Joseph Haydn 1732-1809

- 10) Richard Wagner - I Maestri Cantori di Norimberga 1862/1867
- 11) Gioacchino Rossini - "Il Barbiere di Siviglia" 1816
- 12) Di Lazzaro-Dole - Il Valzer del Buonumore 1941
- 13) Tommaso Campanella - Poesie 1600
- 14) Poppi - Comune del Casentino (Arezzo)
- 15) Lin Yutang - "L'importanza di vivere" 1937
- 16) Michel Tournier nato a Parigi nel 1924
- 17) Alberto Cavaliere - "La chimica in versi" Ed Angelo Signorelli 1955
- 18) Teodoro Roosevelt 1858-1919 26° Presidente degli Stati Uniti

Esercizio per evocare il Buonumore

Rilasciate ogni tensione muscolare e nervosa; respirate lentamente e ritmicamente; esprimete buonumore sorridendo.

Riflettete sul buonumore; rendetevi conto del suo valore, della sua utilità, specialmente nel nostro agitato mondo moderno. Apprezzatelo, desideratelo.

Evocate direttamente il buonumore; cercate di sentirlo pronunciando più volte la parola.

Immaginate di trovarvi in circostanze che tenderebbero a preoccuparvi o irritarvi, ad esempio: in presenza di persone ostili, di dover risolvere un problema difficile, di essere obbligati a fare varie cose rapidamente, o di trovarvi in pericolo, eppure di mantenere il buonumore.

Proponetevi di restare di buonumore durante tutto il giorno, qualsiasi cosa accada; di essere un esempio vivente di buonumore; di irradiare buonumore.