

IL VALORE DELLE LETTURE

(Archivio Assagioli - Firenze)

LE LETTURE

Nelle nostre due ultime Lezioni abbiamo parlato del dominio e della disciplina della mente che portano al potere di concentrazione e al suo acquisto; abbiamo accennato inoltre ai vari mezzi ed esercizi atti a sviluppare questo potere che è veramente prezioso, perché:

1. Ci dà il modo di utilizzare nel modo migliore questo utilissimo e necessario strumento di conoscenza e di azione che è la nostra mente.

2. Costituisce una preparazione, una tappa necessaria per lo sviluppo di più alti poteri, dei superiori stati di coscienza spirituale. Fra quei mezzi ed esercizi abbiamo indicato: la lettura, lo studio e lo scrivere. Essi meritano un più attento ed ampio esame, poiché il loro valore ai nostri scopi dipende tutto dal modo in cui vengono fatti. Perché giovino veramente occorre anzitutto che cosa leggere, studiare e scrivere; e poi come farlo. Vi sono metodi precisi, anzi tutta un'arte che va conosciuta e può essere appresa. E tanto più volentieri ci soffermiamo a parlarne per il fatto che quelle attività hanno un valore formativo ampio e complesso. Esse esercitano e sviluppano altre facoltà e costituiscono mezzi efficacissimi per una cultura interna integrale. Ma vi è di più. Esse offrono anche modo di prestare aiuto agli altri, di esercitare un'azione benefica intorno a noi, sia in profondità che in estensione.

IL VALORE DELLE LETTURE

Ogni giorno vediamo, maneggiamo e leggiamo libri, riviste e giornali. Ma credo che mai o ben di rado, ci rendiamo conto della potenza formidabile che sta racchiusa in quelle piccole masse di carta coperta di segni neri. È bene che finalmente ce ne accorgiamo, che diveniamo pienamente consapevoli di quella potenza, per guardarci dai suoi pericoli e per far tesoro di tutti i benefici che essa ci offre. Le letture possono infatti fare un bene e un male immenso. Esse costituiscono spesso delle vere infezioni e avvelenamenti psichici.

Un tipico esempio psichico di quanto male possa fare una lettura, e non certo una lettura volgare, è data dal *Werther* di Goethe. In questo romanzo giovanile lo scrittore espresse con stile eloquente le sofferenze da lui provate per un amore infelice. In tal modo egli scaricò, sublimandolo poeticamente, il suo dolore, ma lo fece fin troppo bene, caricandone talmente il

libro, descrivendo con tanta efficacia suggestiva la disperazione del protagonista e il suo suicidio, da esaltare parecchi giovani lettori al punto da indurli a togliersi la vita. Lo stesso accadde per *Le ultime lettere di Jacopo Ortis*. E chi può negare quanto male abbiano fatto innumerevoli altri romanzi apertamente o subdolamente corruttivi? Data la loro azione diretta sull'immaginazione, e l'abbandono passivo di chi legge, ha ben ragione l'Eymieu di dire che la loro lettura diviene una specie di seduta d'ipnotismo, nella quale il libro fa la parte dell'ipnotizzatore. (*Le Gouvernement de soi-même*, Paris, Perrin, p. 131).

E che dire dei giornali? Essi ci propinano quotidianamente una miscela di veleni che regge vittoriosamente al paragone dei più complicati cocktail. L'exasperazione sistematica delle passioni di parte, le descrizioni a forti colori degli accidenti, delle colpe, dei delitti; le miserie di tutti i lati più bassi e dolorosi della vita umana, ecco ciò che riempie la massima parte delle loro colonne. E anche a parte questi influssi negativi, il solo fatto di sfiorare argomenti senza soffermarsi su nessuno di essi eccita vanamente l'immaginazione, svia la mente, e rammollisce la volontà. Occorre dunque difendersi seriamente. Migliorare anzitutto i giornali, con piccoli miglioramenti come ad esempio l'eliminazione della cronaca dei suicidi (*Christian Science Monitor*). Il giornale *Los Angeles Examiner* dedica poi regolarmente una colonna al "Power of Prayer". Non è possibile, per chi deve partecipare alla vita moderna, astenersi dal leggere i giornali e i libri corrosivi, ma è in potere della nostra volontà di limitarne l'uso al solo necessario, e soprattutto di resistere con fermezza al loro influsso durante e dopo la lettura, e di prendere gli opportuni contravveleni.

Perché, per fortuna, altrettanto incalcolabile è il bene che possono fare invece le altre letture buone e le menti più alte, le anime più luminose che hanno espresso nei loro scritti i loro più preziosi tesori; e questi sono sempre pronti a portata di mano per illuminare, arricchire e suscitare il nostro animo. Ecco fra i tanti un esempio recente della potenza della lettura. La lettura di un semplice articolo ha prodotto la trasformazione di una vita.

POTENZA DELLA LETTURA

Miss Madeline Slade, figlia di un ammiraglio inglese, per la sola lettura di un articolo di Romain Rolland su Gandhi, cambiò completamente la sua vita. Scrisse a Gandhi chiedendo il permesso di recarsi da lui e diventare sua discepola. Egli assai saggiamente le rispose: "Riflettete per un anno sul vostro proposito, praticate l'abnegazione e l'umiltà, e poi decidete". Miss Slade passò questo anno di prova in Svizzera, e l'influsso dell'articolo letto si dimostrò così forte e persistente che ella mantenne la propria decisione e partì per l'India malgrado che il padre la diseredasse. Arrivata presso Gandhi questi le fece radere i capelli e l'adibì dapprima ai più umili servizi, pulire i pavimenti e cucinare i cibi, oltre che allenarla nella preghiera e nella meditazione. Ora essa è divenuta la sua segretaria e collaboratrice e gli è di validissimo aiuto, attendendo a tutta la sua corrispondenza con l'Europa e l'America e mettendo al servizio della causa indiana

le doti pratiche di attività realizzatrici e il suo acuto senso politico. (v. *World Theosophy*, May 1931, p. 405).

Esaminiamo adesso in modo più preciso i vari benefici che possiamo ricevere dalla lettura:

1. **Cibo, nutrimento della mente e dell'anima.**

Non è una metafora, è letteralmente vero che quello che i cibi e le bevande sono per il corpo, le letture lo sono per la mente e per l'anima, cioè il nutrimento necessario che dà vita e sviluppo. Sembra ovvio, eppure, mentre ci pare cosa straordinaria saltare un pasto, e grave sacrificio qualche ora di digiuno in più, quante volte e quanto a lungo facciamo digiunare la mente e soprattutto l'anima. Presi dalle preoccupazioni, dal turbine della vita esteriore, trascuriamo i più elementari e vitali bisogni interiori, o vi provvediamo solo in modo saltuario e disordinato.

Quale meraviglia allora che le nostre menti siano caotiche e sviluppate in modo irregolare, con qualche eccesso e molte lacune? Quale meraviglia che le nostre anime siano deboli, vacillanti e quasi periscano per inazione, per fame? Quando in una civiltà veramente umana e spirituale si provvederà in futuro almeno ugualmente ai bisogni del corpo, della mente e dell'anima, il nostro attuale modo di vita sembrerà barbaro e quasi inconcepibile. Rendiamocene ben conto e provvediamo risolutamente a modificarlo! Alimentiamo in modo regolare, con scelta accurata, mente ed animo. (Ruskin, *Sesamo e Gigli*).

2. Le letture sono un mezzo di studio di noi stessi e degli altri. All'Istituto J.J. Rousseau di Ginevra c'è una sezione di psicologia bibliologica diretta dal Roubakine. I libri sono ottimi reattivi spirituali. Sono reattivi complessi, vari e fini. Usarli e raccogliere le "reazioni" per utilizzarle. Questionario sui libri e sui loro effetti. Quali libri preferite? Quali libri vi hanno fatto bene in modo particolare? Come ve lo hanno fatto? Quali libri vi hanno fatto male?

3. Le letture sono medicine psichiche - Ramo importante della psicoterapia - Roubakine, *La Suggestione, l'Autosuggestione nella lettura*. Janet, *Les Méditations psychologiques*. Samuele C. Chord, articolo semiserio: *Una Clinica Letteraria*. Un libro, egli dice, può essere uno stimolante o un sedativo, un revulsivo o un ipnotico. Propone ricette letterarie. In realtà l'azione curativa dei libri è indubbia. Caso di Stuart Mill. Il filosofo inglese racconta nella sua autobiografia che nell'inverno 1826 era in uno stato di profonda depressione e che disperava di poter continuare a vivere. La lettura di un brano di Marmontel che descriveva la morte del proprio padre, il dolore della famiglia, e l'ispirazione subitanea che lo spinse a lavorare per i suoi, commosse vivamente lo Stuart Mill. Egli si mise a piangere, si sentì liberato dai propri pensieri tristi e riprese gusto alla vita. Si vede quanto sia utile uscire da sé, venire in contatto con il dolore altrui e superare così il proprio. E l'esempio citato mostra anche come delle letture adatte possano aiutare efficacemente a ciò.

Le letture sono e possono essere esercizi di concentrazione e di volontà. Perciò bisogna farle in modo speciale, apprendendo l'arte del leggere:

- a) Leggere lentamente, dominare la fretta.
- b) Arrestarsi al momento opportuno; dominare l'impulso ad andare avanti.

Questo non è facile, spesso ci lasciamo prendere la mano. È un esercizio molto utile, che sviluppa una qualità essenziale della volontà: il potere di inibizione, di disciplina e di autodomínio.

- c) Segnare i libri: è segno di possesso, è giudicare, è parte attiva, quasi collaborazione.
- d) Copiare brani utili in vario modo.
- e) Riassumere.
- f) Rileggere; così si assimila veramente il nutrimento.

Crearsi una biblioteca per poter segnare i libri e rileggerli a volontà; usarli per altri. Imparare ad amare il libro e a considerarne il valore, e così includerlo fra le spese di prima necessità. I libri sono strumento di bene: tutto il bene che fanno a noi possono farlo agli altri. Imparare ad amare il libro e a considerarne il valore; per noi è un dovere e una gioia esserne tramiti. Si può farlo in tre modi:

I° Indicare libri adatti: a) individualmente. Il farlo bene presuppone la conoscenza del libro e della persona. Studio degli effetti dei libri. Talvolta reazioni imprevedute. — Arte e valore di indicare il libro alla persona adatta e nel momento adatto. Può essere un aiuto prezioso. Si può farlo a voce, o per lettera, copiandone dei brani per invogliare. b) Collettivamente, recensioni in riviste e giornali.

II° Imprestare. Cosa discussa o discutibile; “tel est le sort”; malvezzo diffuso di non restituire o restituire tardi; ciò dipende dal poco apprezzamento del libro. Educazione e disciplina.

III° Regalare:

a) Individualmente. Dovrebbe essere il genere di dono preferito fra le persone colte, il “cachet” personale. È il dono che rivela pensiero, intelligenza e gusto. Per la scelta ho già detto. Inoltre si può renderlo ancora più personale, affettuoso e intimo, con la dedica autografa. (Incitamento, monito, ecc.). Può avere ogni prezzo, da 4-5 lire come la collezione Carabba rilegata in cui ci sono ottimi libri (Tagore, Kabir, Ruskin, ecc.), fino alle edizioni di lusso e a legatura artistica. Anche regalo di abbonamento a buone riviste (molto in uso in America).

b) Biblioteche (Baciocchi); o si possono lasciare libri e riviste in alberghi, in treno, ecc.

c) Creare biblioteche e sezioni di biblioteche - creare reparti di libreria e librerie. Il nostro Istituto ha fatto qualcosa modestamente in questo campo: indicazioni di libri, facilitazione d'acquisto, piccola biblioteca, qualche dono. Ora ci proponiamo di fare di più, con la cooperazione di soci e amici. Nel proporci un'azione benefica, abbiamo infatti pensato a tutto il bene che si può fare in questo campo; e anche in seguito al proposito spontaneo di un nostro socio, che ci ha detto della sua intenzione di dare dei libri, e ci ha chiesto consiglio su come farlo. Tutto ciò ci induce a costituire nel nostro Istituto una sezione speciale per la diffusione di buoni libri dotata di un piccolo fondo per regalare o acquistare tali libri.

L'Istituto potrà dare sia indicazioni e consigli sui libri, sia assumersi la parte pratica di spedizione a persone meritevoli e a biblioteche. Spero che l'esempio del nostro socio sarà seguito da altri. Anche poche lire bastano per permettere il dono di un buon libro. Ripeto che i libri sono accumulatori e veicoli di idee e di forze benefiche; sono, dopo l'uomo, e al pari delle opere d'arte, la manifestazione più diretta e concentrata dello Spirito.

ESERCIZIO: La nostra esposizione è stata come una meditazione fatta insieme sul valore delle letture. Ora, come esercizio, facciamo una breve concentrazione o meditazione individuale che possiamo così formulare:

“Come posso meglio utilizzare le letture? e i libri? per il bene mio e degli altri?”.

Terminare con un preciso proposito d'azione.

Dott. Roberto Assagioli