

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Corso di Lezioni su: "Le energie latenti in noi e il loro uso nell'educazione e nella medicina".
(1934)

VELENI E FARMACI PSICOLOGICI

(Archivio Assagioli - Firenze)

Noi siamo come un apparecchio cinematografico da presa che funzioni ininterrottamente, in cui ad ogni istante una nuova sezione della pellicola sia impressionata dalle immagini che via via vengono a trovarsi dinanzi all'obiettivo. E le impressioni così formate non restano inerti: esse operano in noi, sono forze vive che suscitano altre forze interne e che tendono a produrre gli stati d'animo, gli stati fisici e gli atti esterni ad esse corrispondenti.

Per usare un'altra analogia, come il corpo assorbe di continuo elementi vitali dal mondo esterno, dall'aria, dall'acqua, dal cibo, i quali lo modificano a seconda della loro natura, e gli sono benefici o dannosi a seconda che sono puri e sani, oppure corrotti e inquinati, così il nostro inconscio assorbe continuamente per mezzo degli organi di senso - e probabilmente anche in modo diretto, telepatico - elementi vitali dall'ambiente psichico. Esso per così dire inspira, ingerisce e assimila senza posa materiali psichici, e dalla natura di questi derivano effetti utili o dannosi nel nostro animo e sul nostro corpo.

Dovrebbe esserci quindi un'opera di vigilanza e di scelta ad un uso metodico riguardo agli alimenti e all'atmosfera psichica, una serie di cautele, di norme d'igiene e di terapia psichica, come vi sono quelle di igiene e di terapia fisica. Quella, come questa, dovrebbe proporsi due obbiettivi:

1. L'eliminazione degli influssi nocivi.
2. L'uso sapiente e metodico degli alimenti e degli stimoli benefici.

L'igiene fisica ha fatto negli ultimi 50 anni grandi progressi. I grossolani errori di una volta vengono evitati; i corpi vengono sempre maggiormente esposti al contatto risanatore degli elementi naturali e nutriti con cibi più adatti. Per quanto riguarda invece l'igiene psichica... siamo ancora a 50 anni fa. In questo campo regna ancora una grande ignoranza, una grande incoscienza, una grande leggerezza: si manca di ogni elementare cautela.

Chi infatti assumerebbe cibi senza curarsi se siano sani o guasti? Chi ingerirebbe medicine scegliendole solo in base al loro sapore più o meno gradevole, e senza curarsi della loro composizione e dei loro effetti? Eppure facciamo continuamente proprio questo, con quelle medicine e quei veleni psichici che sono le compagnie, gli spettacoli, le letture, ecc. Lo facciamo credendo di non essere influenzabili, di non essere “suggestionabili”, ma questa è un’idea errata, una pericolosa illusione. Anche se respingiamo certi influssi con la parte consapevole di noi, essi operano tuttavia sul nostro inconscio. È quindi norma fondamentale di sana vita psichica l’evitare il più possibile gli influssi nocivi dell’ambiente.

Per fare questo non è necessario estraniarsi dalla vita, chiudendosi in un trepido isolamento. I medici e le infermiere passano lunghe ore negli ospedali, fra i malati, ma si salvaguardano con opportune cautele e disinfezioni. Così, ogni qualvolta i nostri doveri ci obbligano ad esporci alle numerose infezioni psichiche esistenti nella vita moderna, dovremmo stare ben vigili e fare frequenti “lavaggi” ed energiche “disinfezioni psicologiche”!

Veniamo ora all’uso metodico degli stimoli esterni benefici. Come si fa l’idroterapia, come si espone il corpo alle radiazioni risanatrici del sole e di speciali apparecchi fototerapici, così dovremmo esporre il nostro inconscio ad un’adatta elioterapia e fototerapia psichica, ai benefici “raggi” psicologici emanati dalle sorgenti di luce spirituale.

Vi sono modi facili ed efficaci per farlo:

L’uso di motti, frasi, brani “suggestivi”. L’esercizio di suggestione descritto nella precedente lezione consiste nel ripetere a se stessi, o nell’ascoltare da altri, parole o frasi esprimenti le suggestioni adatte. Ma possiamo fare uso di parole e di frasi anche in modo diverso, ad esempio possiamo lasciarci influenzare e penetrare da esse anche per via visiva. Possiamo cioè scriverle o farle scrivere in modo chiaro e ben visibile, e poi osservarle alquanto in uno stato di rilassamento, di calma, di raccoglimento, di ricettività dell’inconscio, così che il loro significato possa penetrare e operare profondamente in noi.

Anche in passato era stata intuita l’efficacia dei motti e delle frasi, tanto che venivano spesso scritte sui muri dei palazzi, delle chiese, dei conventi (si riallaccia a questo anche l’uso delle divise cavalleresche e nobiliari). Alcune di queste costituivano richiami, moniti, incitamenti psicologici e spirituali efficacissimi. Ricordiamo fra le tante: Ad sidera vultus (rivolto alle stelle), degli Ingarami. Pensa al fine, degli Albani di Orvieto. Bien faire et laisser dire, dei Caroli di Saluzzo. Percussus elevor (colpito, mi rialzo), degli Orsini. Semper vigilans, dei Visone. Omnia dies dies melior, dei Govone (che ci precorre la nota formula del Coué). Non perder l’ora, dei Piccardi (che molte persone poco puntuali dovrebbero adottare!). J’y parviendrai, di Filippo di Cory. In tutto armonia, dei Marignoli, ecc.

Si tratta di riprendere tale uso in modo metodico, frequente, opportuno. Dovremmo adottare motti, o frasi brevi, incisive, suscitatrici, che esprimono la qualità morale, l’idea, lo stato

d'animo che vogliamo risvegliare o rafforzare in noi. Ognuno può scegliere e formulare le frasi che più gli corrispondono individualmente, che suscitano in lui una "risposta", una specie di "vibrazione interna", che si può arrivare a percepire e riconoscere.

Prepariamo dei cartelli con scritte suggestive, preferibilmente a caratteri grandi e marcati, e mettiamoli nelle nostre camere, nel nostro luogo di lavoro, fra le nostre carte, in modo che l'occhio sia obbligato a cadere su di esse, che la frase ammonitrice ci "perseguiti", si imprima fortemente in noi. Essa, anche senza che ce ne accorgiamo, diverrà una forza benefica e operante nel nostro animo. Però, dopo qualche tempo si nota spesso che la frase usata ha perduto la sua efficacia, non ci interessa più: è avvenuta in noi una saturazione. È opportuno allora metterla da parte e sostituirla con un'altra. Ma se in seguito riprendessimo la precedente, troviamo che è più efficace di prima, che ne realizziamo il significato in modo più profondo e vitale. Questo è un esempio interessante della legge dell'assimilazione e dell'elaborazione psichica inconscia.

Con un po' di pratica, e mediante l'intuizione che si affina con l'esercizio, ognuno può trovare quando sia utile cambiare e quando riprendere le frasi usate. Questo metodo si potrebbe chiamare una specie di "pubblicità psicologica"; infatti vi è una significativa analogia fra il procedimento indicato e quello usato dalle ditte commerciali. Anche queste generalmente usano frasi brevi e "suggestive", stampate a grandi caratteri e le espongono in numerosi cartelli e le pubblicano ripetutamente sui giornali, le ripetono instancabilmente alla radio. Se i commercianti fanno così la pubblicità ai loro saponi, alle loro macchine, ai loro formaggi, alle loro medicine, e la fanno con tale successo da giustificare la spesa di ingenti somme, perché non facciamo noi una "pubblicità" altrettanto assidua alla Calma, all'Energia, al Coraggio, alla Letizia? Forse non ci crediamo abbastanza? Oppure ci interessano e ci attirano di più le cose che solleticano il nostro palato e offrono comodità o farmaci al nostro corpo, di quelle che risanano, rafforzano e allietano l'animo?

Come siamo ancora materialisti, in pratica, anche quando neghiamo in buona fede di esserlo in teoria! E come siamo ciechi non riconoscendo ancora la verità antichissima, ma tuttora per i più ancora nuova, che si può esser paghi e felici anche senza gli agi e le comodità materiali, e che tutti i beni terreni a nulla valgono a chi sia tormentato dal dubbio, sconvolto da una passione o assillato dalla paura.

Un altro facile procedimento per imprimere nel nostro animo le suggestioni curative e rigeneratrici, è quello di scrivere ogni giorno, e molte volte di seguito, le parole e le frasi adatte. L'efficacia è dovuta al sommersi delle immagini motorie con quelle visive, al tempo durante il quale si è obbligati a prestare attenzione alla frase, al grande potere della ripetizione.

Quale prova di tale efficacia, citerò un caso nel quale il risultato è stato sorprendente: un giovane è riuscito a divezzarsi dall'uso degli stupefacenti (cosa, come è noto, assai difficile) scrivendo 7000 volte un versetto di un salmo.

Le frasi da usare nei vari modi indicati, cioè pronunciandole o ascoltandole, leggendole o scrivendole, possono essere brevi motti e affermazioni, come quelli araldici, già citati, oppure altri; ad es. “Opera lietamente”, “Sorridi”, “Sii energico e risoluto”, “Perseverando arrivi”, “Rapidità calma” (questo è particolarmente adatto nella vita moderna!), ecc. Ma possono riuscire efficaci anche formule o brani un po’ più lunghi, la cui forma sia particolarmente espressiva. Queste qualità si ritrovano soprattutto nella poesia, in cui si aggiunge anche l’azione della rima e del ritmo. Fra i versi molto adatti allo scopo citerò i seguenti:

Per l’“avviamento mattutino”: “Non appena l’augel pìa - e giulia - ride l’alba alla collina -
ei col mantice ridesta - fuoco e festa - e lavor nella fucina “ (Carducci “Il Poeta”).

Per la Pace, la solenne quartina dell’Amiel: “Dans l’éternel azur de l’insondable espace -
S’enveloppe de paix notre globe agité. Homme, enveloppe ainsi tes jours - rêve qui passe - Du
calme firmament de ton éternité”.

Per l’Energia e la Tenacia del Volere, la forte terzina dantesca:

“Che volontà se non vuol, non s’ammorza. Ma fa come natura fece in fuoco se mille
volte violenza il torza”.

Per la Gioia, le alate terzine del Paradiso: “Luce intellettual piena d’amore. Amor di vero
ben pien di letizia, letizia che trascende ogni dolzore”, oppure: “O gioia! O ineffabile allegrezza!
O vita intera di Amore e di Pace! O senza brama sicura ricchezza”.

Queste citazioni poetiche mi inducono a dire qualche parola sull’influsso che esercita sul nostro animo l’arte nel suo senso più vasto, cioè la letteratura, la pittura, le arti plastiche, la musica, il teatro e il cinema. Tutti riconoscono che l’arte, col fascino della sua bellezza e con la sua potenza rappresentativa, tocca e scuote profondamente gli uomini, suscitando in loro emozioni intense, accendendo la loro fantasia, facendo vibrare i loro nervi. Ma da questo riconoscimento non si traggono, per lo più, le conseguenze, pur ovvie, che ne derivano. Quali sono gli effetti di questo influsso? Sono essi benefici o nocivi? Non potremmo utilizzarli metodicamente per scopi curativi, educativi e psicagogici?

A tale riguardo è opportuno metter bene in chiaro alcuni punti, per evitare i malintesi che sono sorti in varie discussioni sull’arte e la morale. In primo luogo dobbiamo renderci ben conto che il giudizio estetico, e quello che si potrebbe chiamare “igienico-psicologico”, sono del tutto indipendenti l’uno dall’altro. Il fatto che un’opera d’arte possa essere nociva dal lato medico e da quello educativo, non esclude infatti che essa abbia reali e singolari pregi estetici. E per converso, vi sono scritti, quadri, ecc. i cui autori erano animati dalle migliori intenzioni di edificazione morale, ma il cui valore artistico è scarso o nullo. Con ciò credo di aver salvaguardato i diritti dell’Arte, di cui gli artisti sono tanto gelosi!

Ma è altrettanto vero che l'artista "puro" è un'astrazione fittizia; ogni artista è - e non può non esserlo - un uomo. L'opera d'arte è quindi un prodotto in cui sono immesse e vibrano le forze di tutto un uomo e che non agisce soltanto sul senso estetico, ma sull'intera umanità dei lettori o uditori o spettatori, compreso il loro corpo. Perciò il medico e l'educatore hanno pieno diritto di esaminare e di giudicare l'opera d'arte anche dal loro punto di vista; cioè di esaminare e di decidere se, in quale misura, e su chi, un'opera d'arte possa agire quale farmaco o quale veleno, possa avere un'azione elevatrice o degradante, benefica o nociva.

Occorre soltanto tener ben distinti i due punti di vista, ciò che spesso non è stato fatto. Taluni, hanno per eccesso di zelo tentato ingiustamente di svalutare in toto le opere d'arte che ritenevano nocive, dando così buon gioco alle ritorsioni degli artisti. Ma, ripetiamo, non vi è affatto parallelismo fra i due giudizi. Se mai, è piuttosto vero il contrario: un romanzo depravatore è tanto più dannoso quanto maggiore è la sua efficacia rappresentativa o il suo fascino estetico, mentre certe opere pseudoartistiche disgustano e possono esser inefficaci per la loro stessa volgarità e sciatteria formale

Stabilito così il diritto di applicare alle opere d'arte dei criteri medico-psicagogici, dobbiamo constatare che in questo campo vi è ancora molto da fare! Da un lato spesso esponiamo noi stessi e gli altri - anche i giovani e i bambini - agli influssi più disparati senza preoccuparci se essi possano risultare nocivi. Dall'altro trascuriamo di servirci della potente azione suggestiva delle opere d'arte, azione che, usata in modo consapevole e metodico potrebbe costituire un sussidio curativo prezioso, un mezzo potente di formazione e di elevazione psicospirituale.

I mezzi per utilizzare influssi esterni di natura benefica sono dunque molti e di facile applicazione. Sta a noi usarli scegliendoli, associandoli, alternandoli nel modo più opportuno. Questo è uno degli aspetti più geniali e fecondi dell'Arte di Vivere.

Roberto Assagioli