

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

ESERCITAZIONI ED ALLENAMENTI PSICOLOGICI
10 marzo 1963

ESERCIZI DI VISUALIZZAZIONE

(Archivio Assagioli - Firenze)

INTRODUZIONE

Premessa generale: gli esercizi saranno prima descritti, e poi fatti in gruppo; infine i risultati saranno riferiti e commentati. Però, se vorrete trarne reale profitto, sarà necessario che ognuno di voi continui a farli per proprio conto.

Siete nelle condizioni di un allievo di pianoforte o di canto. Nella lezione l'insegnante indica teoricamente e praticamente la tecnica per suonare il pianoforte, oppure per emettere la voce, ma il successo dipende dagli esercizi che poi l'allievo farà per conto suo. Quindi non crediate che fare delle esercitazioni qui, una volta alla settimana, possa bastare, se non continuerete a farle.

Un secondo avvertimento di carattere generale: occorre umiltà e pazienza! Bisogna cominciare da esercizi semplici, elementari. Non dico che siano noiosi, poiché anche quelli elementari sono interessanti; e questo è un vantaggio in confronto allo studio del pianoforte, nel quale "fare le scale" è francamente noioso. Comunque, prima di fare gli esercizi più complessi e di tentare la realizzazione del Sé, occorre acquistare un certo dominio sulle funzioni psichiche semplici e normali. Inoltre, come vi accorgerete fra breve, la prima esperienza è alquanto umiliante e sconcertante!

Nel fare i più semplici esercizi di concentrazione e di visualizzazione vi renderete conto che siamo ben poco padroni del nostro inconscio. Ma questa constatazione ha due vantaggi: l'uno quello di dimostrarci l'utilità, anzi la necessità di questi esercizi. L'altro soprattutto questo, che dallo stesso contrasto, dalla stessa lotta per disciplinare gli elementi più o meno ribelli, si sviluppa la coscienza dell'IO, in quanto distinto dalle varie attività psichiche. Infatti l'IO, constatando che non riesce a regolarle e a dominarle, per ciò stesso si sente differente da esse, e così cessa la costante e ingenua identificazione di sé con i propri sentimenti, con i propri

pensieri, ecc. Siamo un campo di lotta: io e la mia mente; io e la mia immaginazione; io e le mie emozioni. Quindi questi esercizi elementari avviano alla disidentificazione dell'IO dai contenuti della coscienza - e questo è il primo passo verso la liberazione e la conquista di Sé.

Un'ultima considerazione preliminare: data la complessità della vita psichica, gli esercizi di visualizzazione, come tutti gli altri, implicano necessariamente l'uso di altre funzioni psichiche: concentrazione mentale, attenzione, o soprattutto volontà. Per fare un esercizio bisogna voloerlo fare. Quindi anche senza esserne ben coscienti, la prima molla, ciò che permette l'esecuzione dell'esercizio è un atteggiamento volitivo: "IO voglio visualizzare". Inoltre, occorre la concentrazione dell'attenzione; se l'attenzione è attirata dai nostri interessi ordinari, l'immagine sparisce. Quindi: volontà, concentrazione e attenzione.

Inoltre, immaginazione creativa. Quando vi dirò di immaginare, ad esempio una cifra, occorre che ne create l'immagine. Anche la creatività è uno dei tanti misteri della vita psichica. Perciò il più semplice esercizio in realtà implica la cooperazione di funzioni psichiche diverse; ma è appunto questo che lo rende interessante. Vi accorgerete come in un dato momento prevalga una funzione, mentre in un altro momento ne prevale un'altra; e la volontà deve intervenire per regolare l'immaginazione. Gli elementi che entrano dall'inconscio vengono a disturbare, accaparrando l'attenzione; così dopo qualche minuto forse vi accorgerete che pensate a tutt'altro.

ESERCIZIO DI VISUALIZZAZIONE

Ne farò prima una breve descrizione per eliminare la curiosità e la sorpresa, che potrebbero disturbare.

Si comincia con l'immaginare un'aula scolastica con una grande lavagna messa per angolo; questo è lo scenario.

Poi si immagina che nel mezzo della lavagna si formi un dato numero di una cifra. Cercheremo di tenere questa cifra nel campo della coscienza per un breve tempo, poi ne indicherò un'altra, poi una terza.

Farò l'esercizio con voi, perché anche per chi ha una certa pratica di questi esercizi è utile continuare a fare quelli di base. I pianisti e violinisti, ogni giorno, prima di studiare pezzi difficili, fanno delle esercitazioni puramente tecniche di agilità delle dita. Queste sono necessarie per poter poi dedicare tutta la loro attenzione all'interpretazione del pezzo. Un grande violinista, credo Kubelik, diceva: "Se non faccio esercizi per un giorno, me ne accorgo io; se non ne faccio per due giorni, se ne accorgono i miei amici; se non ne faccio per tre giorni, se ne accorge anche il pubblico".

ESERCIZIO:

Chiudiamo gli occhi e immaginiamo una lavagna... una grande lavagna di color grigio scuro... Cerchiamo di fissare l'attenzione su di essa, immaginandola nel modo più vivido, come se fosse realmente davanti a noi... Ora nel centro della lavagna appare un numero, la cifra 5: come se fosse stata tracciata con un gessetto bianco... è abbastanza grande, regolare... Visualizzate la lavagna con un 5 bianco nel mezzo... Cercate di vederlo il più vividamente possibile e di mantenere l'attenzione rivolta ad esso... Vi potete aiutare mormorando la parola "cinque"... più volte.

Ora, accanto e a destra del 5, appare un 2. Concentrate la vostra attenzione sul 2... È bianco, della stessa grandezza del 5, tracciato bene, regolarmente... "Vedete" con l'immaginazione le due cifre: 5, 2, formanti il numero 52... Poi al 2 si affianca un 3, uguale alle altre cifre: 5, 2, 3, formanti il numero 523. Cercate di vedere contemporaneamente le tre cifre: il numero 523 tracciato in bianco al centro della lavagna... Cercate di mantenere questa immagine fissa nel campo della coscienza per qualche minuto.

* * *

RISULTATI: Alcuni dei presenti sono riusciti a visualizzare, altri no. La maggioranza è riuscita in modo parziale, cioè imperfetto e non costante. Ecco alcune relazioni:

Signora M: Mentre Lei descriveva l'esercizio, io visto subito la lavagna, verso la finestra, e ho immaginato il numero 135, l'ho "visto" chiaro, ma non sulla lavagna, staccato. Ma poi quando ho fatto l'esercizio, dapprima la lavagna si è spostata in fondo alla stanza e dovevo tenerla lontana perché se si avvicinava troppo non la vedevo più, mi si confondeva. Il 5 l'ho visto; però il taglio era in croce, cosa che io di solito non faccio. Ma la difficoltà maggiore è stata di affiancarci il 2, perché vedevo il 5 o il 2, ma non stavano insieme. Dopo il 3 vedevo bene il 23, ma il 523 non mi è mai riuscito di vederlo. Vedevo le tre cifre, ma staccate.

Signor C.: Ho visto un'aula scolastica con una finestra a sinistra, dalla quale veniva la luce che andava ad illuminare la lavagna e la cifra 5 chiaramente disegnata. Ma, ad un certo momento, tendevano a interpersi dei ricordi scolastici, delle reminiscenze di vere aule scolastiche nelle quali io sono stato, e allora c'è stata una dissociazione fra l'immagine creata ex-novo da me e quelle delle aule in cui ero effettivamente stato.

COMMENTO: È avvenuto quello che era prevedibile, cioè l'instabilità e l'indisciplina delle immagini, e l'intrusione di elementi preesistenti, soprattutto di ricordi, di impressioni del passato che hanno interferito con le immagini del presente. Questo ha una grande importanza, perché nella nostra vita psichica avviene continuamente che il passato tenda a condizionare il presente. La psicoanalisi insiste su questo, in modo perfino eccessivo.

Seconda constatazione: l'indisciplina della mente e dell'immaginazione. Un numero scaccia l'altro, oppure essi restano separati; vi è quindi la difficoltà di tenere nel campo della coscienza dei contenuti più ampi.

Posso dire che ci sono varie possibilità: una che il numero sia poco vivido, sbiadito, ma che resti fisso, come obbediente. La seconda che il numero sia invece vivido, ma instabile e sparisca. Inoltre ci sono persone che stentano ad evocare un'immagine, ma se persistono ci riescono, e quando l'immagine è stata formata resta fissa; non solo, ma si ripresenta anche durante il resto della giornata, anche non richiesta. Per altri invece il successo è immediato: la vedono subito, ma poi se ne va. Per alcuni resta ferma; per altri si muove in vario modo. Per alcuni è relativamente facile immaginare numeri di due, tre o quattro cifre come un tutto, cioè di ampliare il campo della coscienza, ma le cifre possono essere o instabili o sbiadite; per altri invece ci può essere stabilità e vividezza, ma solo per una cifra, o al massimo per due.

Perciò consiglio di tenere una specie di diario degli esperimenti che farete, notando le differenze di vividezza, di persistenza e di ampiezza. Esse aumentano ripetendo l'esercizio. Ci sono persone che cominciano col poter visualizzare solo numeri di una o due cifre, e poi riescono a vederne quattro o cinque, o anche sei; questa è una misura dei progressi che possono fare. Simili esercitazioni hanno anche una grande utilità pratica, poiché possiamo avere occasione o necessità di rievocare immagini di oggetti o di scene.

Signor C.: Vorrei sapere se questo esercizio non potrebbe condurre a formazioni auto-suggestive disturbanti, cioè a formazione di immagini che si sovrappongono. Non vi sono pericoli in questo esercizio?

RISPOSTA: Non credo che ce ne siano. È molto più facile non riuscire a fissare le immagini, che non queste permangano in modo insistente. Normalmente un'immagine trae la sua vitalità e quindi la sua insistenza, anche ossessionante, da coefficienti emotivi. Tutte le idee fisse, le idee ossessive, le fobie traggono il loro potere dalla loro "carica" emotiva. Ma delle prosaiche cifre (5, 2, 3) non hanno tale carica, a meno che per noi ci sia qualche associazione fra una data cifra e qualche fatto o esperienza traumatica o penosa, ma questo sarebbe un caso particolare. Se c'è, allora conviene non usare una cifra che abbia una tonalità emotiva e scegliere fra le dieci qualcuna che non sia connessa con alcun evento particolare.

Signor S.: Sono stato un po' disturbato: ho potuto visualizzare, però mi disturbavano i rumori delle automobili. Siccome mi sto preparando per avere la patente di guida, mi distraeva questo pensiero. Perciò vorrei domandare: dato che ho una certa difficoltà a ricordare tutti i segnali stradali, potrei sostituire ai numeri questi segnali stradali, per quando dovrò conoscerli per guidare?

RISPOSTA: Questa è una domanda interessante, che mi dà l'occasione di chiarire un punto. All'inizio è preferibile fare esercizi cosiddetti "inutili", che cioè non abbiano alcuna utilità pratica, per evitare che il successo dell'esercizio dipenda dall'interesse che esso ha per noi. In seguito però, dopo un periodo di allenamento, si può utilizzare la visualizzazione a scopi pratici. Ma non è opportuno cominciare con immagini interessanti - o per lo meno soltanto con queste - poiché altrimenti ci si può illudere di saper dominare e usare l'immaginazione, senza aver realmente acquisito questo potere. Invece lo scopo principale è quello di arrivare a disciplinare la mente a fare cose anche non interessanti o noiose!

Signorina C.: Fino a circa un anno fa, mi riusciva difficile imparare quello che occorreva per gli esami e vi andavo piena di paura. Poi ho scoperto il modo di ricordare ricorrendo alle immagini. Ho usato dei libri di storia, o di geografia, ecc. per le scuole elementari, che contengono molte immagini colorate. Questo mi ha dato un senso di calma; le domande dei professori evocavano subito le immagini, e ciò mi dava un senso di sicurezza. Ho detto questo come conferma dei risultati che possono dare gli esercizi di visualizzazione.

RISPOSTA: Benissimo. È una dimostrazione dell'utilità di questi esercizi. In ciò gli uomini pratici si dimostrano più abili di molti psicologi ed educatori. Nella pubblicità si fa un uso immenso di immagini; nelle scuole se ne fa poco! Invece una delle prime cose che un insegnante dovrebbe fare è quella di allenare gli studenti a usare le immagini come mezzo mnemonico. Lei ci ha dato un esempio ottimo; ma lo ha scoperto da sé e recentemente, mentre dovrebbe essere una delle prime cose che ogni insegnante, che abbia un'elementare cultura psicologica, dovrebbe fare.

Nella nostra civiltà avviene spesso che inserzionisti e militari siano molto più avanti degli studiosi! Ad esempio i militari stanno facendo in America esperimenti di telepatia. Così in molti casi gli uomini d'azione, spinti da interessi personali o collettivi, usano in modo più ampio ed efficace certi metodi che sarebbero di più diretta competenza degli studiosi e dei docenti. Nelle scuole, oltre, anzi ancor più che insegnare delle "materie", sarebbe necessario insegnare i metodi per imparare e per ragionare!