

ESERCIZIO DEL MODELLO IDEALE - DIBATTITO

(Archivio Assagioli - Firenze)

[...]

Quale deve essere il mio comportamento? devo incoraggiare, lasciare che le cose vadano come vanno, o qualche volta devo smontare il bambino?

Assagioli: Ecco, questo è un esempio tipico di una domanda generica che non può avere una risposta. Ogni caso è un caso unico. Comunque, parlando in generale suggerirei il non intervento, e intervenire soltanto quando c'è un'indicazione molto precisa. Ma in generale questa sembrerebbe un'evoluzione naturale della figura del padre "idolo", a cui segue la graduale delusione e infine la ribellione: è una parabola normalissima.

Beretta-Tellini: Mi sono resa conto che è più facile che i maschietti abbiano a quell'età i loro modelli ideali. Le bambine sono più superficiali e si orientano piuttosto verso l'esteriorità. Le bambine sembra che si maturino più alla svelta, però nella mia esperienza, la loro maturazione più che interiore è esteriore, verso le cose... i capelli, le unghie. E questo mi dà un pochino di tormento. Insomma nella donna è carino che ci sia questa cura di sé, la donna deve essere bellina di fuori, ma mi preoccupa anche di formare l'interno e temo di essere eccessivamente moralistica, di annoiare i bambini. Come deve essere il mio comportamento? Chiedo consiglio, perché questi consigli nessuno ce li dà, e sono molto importanti.

Assagioli: Queste sono domande molto generiche, però voglio dire questo, direi che l'intervento qualche volta si rende necessario, e molto utile nei periodi di reazioni, di illusioni o di oscillazione fra l'idealizzazione e la delusione. Quando avviene una crisi nel bambino, nell'adolescente, allora sì, sennò lasciare che la cosa si evolva da sé. Sulla differenza fra bambini e bambine, vorrei sentire anche l'esperienza di altri. Non so, io credo che nell'acconciarsi estetico della bambina, mentre si ha una tendenza naturale, ci sia però anche un'imitazione inconscia delle figure del cinema e della televisione. Quindi anche lì c'è un modello esterno: loro non si rendono conto del perché lo fanno, ma lo fanno perché questo è un processo inconscio. D'altra parte nei maschietti c'è evidentemente anche lì una superficialità nel fatto di ammirare questi pseudo - eroi Western. Quindi anche loro sono esteriori.

Beretta-Tellini: Io invito a correggere il cattivo gusto di queste manifestazioni. Non so, se mi arriva una bambina con le unghie dipinte, dico bè, ma è divertente, e cerco di farlo passare come un gioco, come quando si gioca a fare le signore, e così mi limito a queste espressioni. Che sì, solo sono generiche, perché da un ritratto che hanno fatto di me - e che mi ha fatto molto piacere, perché mi ha dato la possibilità di auto-critica - ho visto che sono

simpatica ai ragazzi, questa signora così gentile, che tratta bene le mamme, insomma sono rimasta soddisfatta.

Lunelli: Fra le difficoltà su cui il modello ideale può funzionare su di noi, lei ha accennato all'illusione della staticità. Davvero, questa mi sembra un'illusione molto forte che si [...] molto dallo sviluppo della nostra psiche. Perché l'illusione della staticità esiste in maniera molto [...]

Assagioli: Però si può dire che avere immagini e modelli è inevitabile, e quindi si tratta di sceglierli bene, e soprattutto di passare dal modello statico al modello dinamico. Da un punto di vista psicologico, noi viviamo in un mondo di fantasmi - per dirla un po' brutalmente - viviamo in un mondo di immagini, e non solo immagini e modelli fissi, rigidi e statici; bisogna appunto rendersi conto che questi sono anche plastici e mutevoli, che cambiano con il fluire della vita. Il modello come tale è inevitabile, direi assolutamente ineludibile: ad esempio, nella tecnica e nell'industria elaborano in continuazione i modelli di nuove macchine, di qualunque cosa, l'architetto disegna o fa un plastico dell'edificio da costruire, ecc. Quindi il modello è uno stadio necessario e normale della creatività.

Lunelli: Volevo dire che nel mondo attorno a noi c'è molta staticità nelle forme...

Assagioli: Direi che c'è un conflitto acuto fra la troppa staticità di alcuni, e la troppa direi precipitazione e irruenza di altri. Parlando molto all'ingrosso, le generazioni adulte sono troppo statiche, o vanno a passo troppo lento, mentre fra i giovani c'è una fretta, un'irruenza, un'insopportazione e un eccesso di dinamicità. Per citare un arguto proverbio cinese, "Si vede un uovo, e si vorrebbe già sentirlo cantare". [...]

Capriolo: Senta, io vorrei riferirmi alla realizzazione pratica, cioè a questo tendere verso il modello ideale. Io direi che uno dei maggiori ostacoli proprio nella realizzazione pratica, consiste nel riuscire a inquadrare se stessi anche in quella categoria tipologica - anche se approssimativa - di cui lei ha parlato, dell'introverso e dell'estroverso. Perché ho notato questo, almeno come esperienza personale, che la realizzazione del modello ideale risulta grandemente facilitata se riusciamo a conoscerci, se riusciamo a capire il modo in cui noi siamo effettivamente costituiti.

E questo è molto difficile, perché io ho osservato casi pratici in cui persone essenzialmente introverso vorrebbero imitare proprio i modelli ideali diametralmente opposti, cioè persone estroverse; e anche il contrario, ho notato persone fortemente estroverse che aspirerebbero a sembrare del tutto introverso. Ma io penso che, una volta che si sia riusciti a inquadrare questa etichetta - che abbiamo chiamato con questo brutto termine - allora credo che si sia fatto un grande passo in avanti, perché questo dell'essere inquadrato se stessi è un trampolino di lancio che faciliterebbe molto la realizzazione del modello ideale.

Assagioli: Fra le mie aspirazioni che non so se si realizzeranno, ci sarebbe anche quella di fare un corso di psicologia differenziale. È un argomento così vasto e complesso che richiederebbe una lunghissima trattazione. Ora qui direi qualcosa solo a titolo indicativo, come spesso si fa in questa conversazione. La tipologia è utilissima, ed è uno studio che va dalla generica psicologia differenziata alla situazione specifica esistenziale di ognuno. Anche qui è bene procedere per gradi, ma soprattutto non bisogna mai farne qualcosa di rigido, dare un'etichetta, e non si può mai dire che uno è estroverso o introverso. È sempre una questione di "percentuale" di prevalenza, e spesso di prevalenza in un dato stadio della vita, e anche in una data condizione. Perciò va sempre specificata, va sempre precisato il grado e la natura del livello della direzione dell'interesse vitale.

Infatti si può essere estroversi a un livello e introversi in un altro. Un esempio tipico che ho dato altre volte è quello generale degli inglesi, che sono molto estroversi nel campo fisico: sport, attività esterne, ecc., e molto introversi dal lato emotivo. Che si manifesta con quella che spesso sembra una loro non volontà di esprimere i loro sentimenti. Questo è un esempio direi molto chiaro, molto netto.

Poi c'è l'oscillazione fra estroversione e introversione. Oscillazione fra i due estremi, ma anche qui bisogna ricordare due cose: che ci sono anche quelle che io chiamo sopraversione e subversione, la subversione essendo la tendenza verso tutto ciò che è inferiore nella natura umana. Di questa direi che la psicoanalisi costituisca un ottimo esempio: infatti, vi è in essa un palese eccesso di sub-versione, cioè il suo rivolgere gli interessi vitali quasi esclusivamente verso i lati inferiori. E invece c'è poi la sopraversione, cioè la tendenza a rivolgere gli interessi vitali verso gli aspetti superiori, il che veramente è un'ottima cosa, ma che può diventare a sua volta anche eccessiva, in certi casi. Quindi, vede com'è in realtà complicata anche la prima differenziazione, che sembrerebbe la più semplice nella direzione degli interessi vitali.

Capriolo: Questo si ricollega al fatto delle famose maschere di cui abbiamo parlato e che l'individuo assume spesso a seconda degli ambienti in cui si trova. E quindi senz'altro, l'estroversione e l'introversione sono maggiori o minori a seconda dei vari livelli, dei vari ambienti o persone che l'individuo incontra. Quindi la facoltà di auto-espressione varia grandemente proprio per questi stessi fatti.

Assagioli: ... di tutti questi coefficienti, queste variabili.

Ghendi - figlio: ... nel suo ultimo libro *Le piccole virtù* dice a un certo punto che i ragazzi non devono avere una stima così bassa dei genitori da doversi vergognare di loro, ma d'altro canto non devono nemmeno provare un'ammirazione tale da prenderli proprio come modelli ideali. Vorrei portare un esempio, l'esempio tipico del figlio dell'uomo celebre che ha avuto successo nella vita. Io ho un cugino che provava per il padre un'ammirazione tale da indurlo a scimmiettarlo perfino nei gesti, nel modo di parlare, di camminare, ecc. Ora questo è assurdo. Per esempio vediamo tanti ragazzi fra i 12 e i 15 anni, che in politica seguono

determinati orientamenti solo perché sono gli stessi dei genitori, del padre soprattutto. E questo e molti altri casi [...] e quindi oltretutto a perdere, e non acquistare la coscienza di sé, dell'autorità individuale.

Assagioli: Questo è molto giusto, e si potrebbe riassumere con la parola "conformismo". La tendenza al conformismo è molto forte, il conformismo ha direi come una spinta inconscia, quella dell'imitazione, [...] secondo la mancanza di informazione, un ragazzo che vive nella sua famiglia sente soltanto una campana, e leggono soltanto un giornale; ora questo non dovrebbe essere fatto perché ogni campanile suona la sua campana. A Firenze c'è né una sola, ma si possono prendere quelle di altre città che arrivano, e sarebbe bene che ognuno leggesse due o tre giornali di tendenze diverse. Ma poi c'è la questione del tempo, ecc. Ma bisogna sentire sempre varie campane, e in questo caso direi che la televisione ha proprio quel merito, che fa sentire cioè varie campane, discussioni sia nel campo politico che in altri.

Il conformismo ha poi anche altre radici, e cioè il disagio di essere, di trovarsi isolati, di trovarsi soli; e quindi la soluzione che esso offre di sentirsi parte di un gruppo, di una comunità, se non della maggioranza. Questo spiega molte cose: i gruppi giovanili, ecc. Quindi la tendenza al conformismo è forte. Però anche la reazione al conformismo è altrettanto violenta: le manifestazioni dei giovani arrabbiati sono una reazione veramente eccessiva ed esagerata al conformismo. Occorre sempre giustamente vedere il nobile sentiero di mezzo, cioè evitare i due estremi. Facile a dirsi.

Lunelli: Allora ci sarebbero i tipi sensoriali, sentimentali, immaginativi, mentali e poi intuitivi e volitivi.

Assagioli: Adesso possiamo sospendere, per fare il nostro esercizio.

* * *

(Segue Esercizio)

ESERCIZIO SUL MODELLO IDEALE

(Lezione del 12 febbraio 1967)

Ci sono due cause diverse di insuccesso, una direi generica, ed è la difficoltà di concentrazione di cui ha parlato lei. L'altra è la difficoltà specifica di un dato esercizio, di cui quello che ho proposto domenica scorsa è uno dei più difficili, ma rientrava nel tema, e quindi non c'è da scoraggiarsi. Ma questo mi dà occasione di esporre proprio quella che è la mia proposta, e cioè di ricominciare con gli esercizi elementari. Questo è necessario per i nuovi, ma è utilissimo, e direi quasi necessario anche per coloro che nei giorni scorsi hanno fatto degli esercizi diversi. Ho portato il paragone dei pianisti, violinisti e cantanti che umilmente fanno degli esercizi tecnici elementari per mantenere le mani o la voce allenata. Quindi anche nel nostro campo, dovremmo fare sempre gli esercizi elementari prima di quelli più difficili.

X: Vorrei sapere qual è l'ora più indicata per fare gli esercizi.

Assagioli: In generale, in un momento in cui uno è libero e tranquillo. Poi ci sono anche delle precise tipologie diciamo psicobiologiche: ci sono i cosiddetti mattutini, e i serali. Ci sono cioè quelli che si sentono appannati e rintronati di mattina, e invece vivaci e intelligenti la sera, e viceversa. Quindi scegliere il momento più adatto alla nostra costituzione, alla propria vita, alle circostanze, sempre scegliere il momento più adatto, più favorevole per lo meno da principio. In seguito, suggerirei di provare sportivamente a farli anche nei momenti a noi non favorevoli; ma questo viene dopo, è un secondo grado; per ora è meglio farli nei momenti più adatti.

X: Senta, siccome lei la volta scorsa incitava a ripassare il più possibile il compito, ritiene che sia più opportuna la posizione sdraiata?

Assagioli: Anche per questo non c'è una regola fissa, le suggerisco di adottare le condizioni esterne di tempo e di posizione che trova in pratica sperimentalmente più favorevoli. Ognuno costituisce un caso a sé, e bisogna sempre astenersi da norme rigide e generali.

Allora, adesso facciamo l'esercizio elementare. Si tratta di visualizzare una lavagna normale non troppo grande di colore grigio scuro. Si può fare anche un po' di messa in scena, sembrerebbe che complichino l'esercizio, invece lo facilita. Immaginate di essere in un'aula scolastica seduti al banco, e di vedere in un angolo una grande lavagna con una cornice di legno marrone. Ad un tratto su questa lavagna... prima però cercate di visualizzarla bene, di tenerla ferma durante [...] In un primo tempo consiglio di concentrarsi con gli occhi chiusi. Dopo aver visualizzato la lavagna, immaginare che si formi una cifra, dirò una data cifra, dopo una seconda, dopo una terza, questo è lo schema dell'esercizio. Ora darò i particolari del caso.

Allora anzitutto visualizziamo la lavagna, la lavagna grande col caratteristico colore grigio scuro, osserviamola tenendola presente, cercando di formare un'immagine vivida e realistica. Nel mezzo della lavagna appare un "cinque" disegnato, come se fosse disegnato con gesso bianco, regolare e abbastanza grande. Visualizziamo questo "cinque" bianco, al centro della lavagna. Per mantenere la mente o l'immaginazione fissa, si può ripetere fra sé più volte la parola "cinque". Ora accanto al "cinque" appare un "nove", sempre tracciato in gesso bianco della stessa grandezza. Cinque, nove. Ora visualizziamo insieme le due cifre: cinquantanove. Ora accanto al nove appare un "due". Ora seguiamo le tre cifre, quasi percorrendo con l'occhio da sinistra a destra: cinque, nove, due. Sofferamoci sul due perché diventi vivido come gli altri. E ora cerchiamo di vederli tutti insieme, come numero cinquecentonovantadue. Teniamolo ben fisso, ben presente, fermo, vivido, visualizzandolo se sfugge, cinquecentonovantadue.

Sentiamo i risultati.

Panizza: Per cominciare le racconto la mia esperienza, perché è comica. Io ho posato il 5 sulla lavagna, e lui andava a spasso, lo rimettevo sulla lavagna, e lui andava a spasso, diceva io non ho bisogno della lavagna sto bene anche [...]. Poi ci ho messo il nove accanto e sono andati a spasso tutte e due. Il 59 e forse il nove era ancora più grande in presenza del 5 con un aria di [...] andavano a spasso da soli. Poi ci ho messo vicino il 2, e il due era più piccolo e sono andati tutti scodinzolando...

Beretta Tellini: Mi sono divertita enormemente, mentre il 59 [...] di essere grigi invece di bianchi e piuttosto gonfi [...] il due invece era piccolino e più composto, e quindi questi tre numeri erano divertentissimi.

Assagioli: Vedano come in un esercizio così semplice, elementare, saltino fuori delle cose psicologicamente interessanti. Una tendenza fondamentale e messa poco in rilievo dagli psicologi è quella della personificazione, del tendere a personificarsi; e qui si ritorna al discorso di domenica scorsa sulle sub-personalità. Ogni tendenza forte, ogni complesso tende a personificarsi, e così perfino dei numeri.

Beretta Tellini: Io capisco perché il due veniva piccino, perché lei me l'ha ordinato, e a me secca sentirmi ordinare le cose. Allora questo due veniva dopo il 5, lei mi ha ordinato 5, poi mi ordinato il 9, poi mi ha ordinato il 2. E allora questo due probabilmente, a me seccava un po' di mettercelo.

Capriolo: A me è riuscita discretamente la visualizzazione delle cifre, vale a dire che per un momento ho visto il 5 segnato col gesso chiaro, bianco, e poi il nove e successivamente il due. Però per quel che riguarda le cifre c'è da notare che la lavagna grigia era abbastanza [...] poi il guaio è successo con la fluttuazione e la sovrapposizione delle immagini a questa lavagna. La lavagna prima era in un posto, poi in un altro, poi si sovrapponevano accessori scolastici,

poi cambiava la stanza, insomma un macello, quello che volevo dire, questa fluttuazione insomma [...] le cifre però erano in calligrafia come in terza o quarta elementare, in cui il maestro le fa per benino, tutto l'ambiente circostante era distinto [...]

Assagioli: Bastano queste testimonianze per dimostrare un fatto fondamentale, che noi non siamo padroni della nostra psiche. Direi che questo è un esercizio di disidentificazione, negativo ma molto persuasivo. Infatti, se noi non riusciamo a far fare alla nostra immaginazione quello che vogliamo, se non riusciamo a tener ferma la nostra mente, allora vuole evidentemente dire che noi non siamo la nostra immaginazione né la nostra mente. Quindi è ancora più dimostrativo l'esercizio negativo di quello positivo.

Capriolo: Vorrei domandare questo. Questo stesso disordine che possiede questa visualizzazione, questo stesso disordine col quale si è verificata questa visualizzazione degli elementi intorno, volevo sapere se è lo stesso con il quale quando dormiamo si formano tutte quelle immagini grottesche, appunto del sonno? È la stessa situazione?

Assagioli: Si tratta di immaginare e di mantenere fisse le immagini che vogliamo noi, e non quelle che vogliono loro. Dobbiamo cioè renderci conto che nella vita ordinaria ci troviamo in uno stato semi-sognante; tant'è che nel campo spirituale c'è appunto un continuo simbolismo del risveglio, di risvegliarsi a verità superiori, di risvegliarsi alla coscienza del nostro essere. Tutto ciò dimostra la nostra situazione in fondo umiliante, per la quale crediamo di essere svegli, mentre invece siamo mezzi ipnotizzati, mezzi addormentati.

Capriolo: Un'esecuzione perfetta, chiamiamola perfetta se possibile di questa visualizzazione, sarebbe vedere la lavagna e le cifre e basta, e al di fuori niente?

Assagioli: Sì, esattamente, l'esercizio riuscito prevede di riuscire a vedere quello che si vuole, tutto quello che si vuole, e soltanto tutto quello che si vuole. Quindi vedano come questo è un esercizio di verità spirituale, ed è molto istruttivo. Noi non sappiamo tener ferma un'immagine, neanche l'immagine più semplice, più elementare. Quindi c'è un bisogno estremo di fare gli allenamenti psicologici degli esercizi, e di diventare padroni in casa propria. Credo che possiamo concludere su questa nota. Sopportano ancora un po' di esercizi?

Bene. Sono coraggiosi. Allora adesso facciamo l'esercizio del modello ideale. Lo farò il più semplice possibile. Dunque ognuno di noi si raccoglie e sceglie una qualità che desidera sviluppare, ognuno quella che gli interessa direi, e diversa per ognuno. Una volta che l'abbia scelta, immagini se stesso in possesso di questa qualità, in due modi: 1) immagini di averla, di sentire di averla senso psicologico, 2) ma anche di mostrarla nel proprio atteggiamento fisico, e nel proprio atteggiamento fisiognomico. In questo ci si può aiutare, non è prescritto ma è lecito, mettendosi davanti allo specchio e vedendo se stessi: se è la letizia sorridenti, se è l'energia con un atteggiamento fisico deciso, se è la calma in uno stato disteso e rilassato.

Quindi bisogna evocare la qualità in senso psicologico, e bisogna altresì che l'atteggiamento fisico sia sentito muscolarmente - queste sono le immagini che sono chiamate cinestesiche o muscolari - sia visualizzando la propria immagine allo specchio. Ecco, adesso vi lascerò tre o quattro minuti, l'esercizio di prima l'abbiamo fatto un po' troppo rapidamente. Allora ognuno immagini una qualità, cerchi di sentirla, di sentirne direi le espressioni corporee e di vedersi nello specchio nell'atteggiamento corrispondente.

Adesso, chi è riuscito anche in piccola misura a farlo, provi ad alzare la mano.

[...]

Ecco già un risultato interessante. Questo esercizio è riuscito meglio del precedente. Perché, perché c'è un interesse vitale, perché se ne sente l'utilità. Mentre l'esercizio puramente meccanico delle cifre non ha messo in moto nessun interesse che non fosse semplicemente quello ginnico della mente, forse non aveva individuato il valore, non ha [...] direi l'inconscio, non ha tenuto l'immaginazione ferma. Sentiamo qualche commento qualitativo.

Mariani: L'esercizio del modello ideale io l'ho già fatto qualche volta per conto mio. Ma l'ho fatto per prepararmi a parlare in pubblico, per discutere questioni importanti, per non sbagliare, e quindi c'è una preparazione pregressa, una preparazione che ho dovuto fare, e sono un po' allenato. Però ora non mi è riuscito di avere quello che [...] mi pare che il signore qui che parlava prima diceva che ci sono degli elementi che differiscono nell'immagine e che frastornano, non riescono bene, e quindi che non si vede la nostra immagine così come la vorremmo. Quindi si vede questa immagine, ma è un po' confusa, non è un'immagine nitida.

Assagioli: ... Ma se si può farne a meno, certe volte può essere [...] e direi riuscire meglio sentendosi proprio fisicamente in possesso della qualità, senza l'immagine visiva.

Mariani: Questo specchio non è uno specchio, è come un vetro attraverso il quale ci vediamo.

Assagioli: Nel campo della tipologia, in questo caso c'è un altro tipo di suddivisione, che è direi diverso da quello che ho citato in precedenza. In questo caso abbiamo i tipi visivi, uditivi e motori. Poi ci sono anche quelli gustativi e olfattivi [...]. Ora se è un tipo visivo viene aiutato da [...] diversi, se invece un tipo visivo viene disturbato non riesce a visualizzarsi in modo utile. Quindi anche qui grande libertà, usare il tipo immaginativo che è più consono.

Capriolo: Volevo dire che una gran parte del disturbo nella visualizzazione è data dalla visione non abbastanza distinta del modello da raggiungere. [...]

Assagioli: Dappertutto ci vuole esercizio, non sono cose che si improvvisano, il successo è il frutto meritato di un esercizio, di un allenamento costante. Com'è vero che chi

vuole acquisire un'abilità tecnica, diciamo suonare uno strumento, o cantare o anche altre abilità tecniche, come saper dattilografare velocemente, ecc., capisce che occorre l'esercizio, in questo caso è lo stesso. Con la differenza che queste abilità psicospirituali sono più importanti di qualunque abilità tecnica. E meriterebbero di essere apprezzate in modo da dedicare ad esse tempo ed energia adeguati per il loro sviluppo, ed è proprio questo il leitmotiv su cui insisto nelle nostre riunioni.

Beretta Tellini: Vediamo, un'altra ultima piccola cosa. Quello che chiedevo io è una cosa che già chiedevo per me stessa in precedenza, e che chiedo tuttora. Ma dallo specchio sono stata immediatamente trasferita nell'ambiente in cui devo esercitare questa virtù interiore. Ecco, questo è positivo o negativo?

Assagioli: Vede, lo è a seconda se il risultato è riuscito o meno a evocare la qualità che desiderava.

Beretta Tellini: Immediatamente, appena lei ha detto di evocare, io ho riconosciuto quello che era meno [...] mi sono vista molto serena in un comportamento come dovrei essere, e come talvolta non sono.

Assagioli: Le consiglio di continuare, vedrà che [...]

Beretta Tellini: Insomma con determinati abiti [...] il fatto è stato che dallo specchio sono subito passata nell'ambiente in cui devo esercitare questa qualità fondamentale

Assagioli: Vede, tutte queste immagini collaterali non vanno scacciate se non disturbano; se aiutano vanno accolte, al solito niente regole generali, ognuno deve trovare la sua scelta ottimale con l'esercizio, con l'esperimento, provando e riprovando, direi una messa in scena opportuna dell'inconscio che aiuta. Uno può farlo anche volontariamente, di vedersi in un dato ambiente, se questo lo aiuta. Come vedono, gli esperimenti più semplici diventano interessanti, e tutte le loro modalità diverse [...]