

ESERCIZIO DEL MODELLO IDEALE

(Archivio Assagioli - Firenze)

Qualcuno ha fatto esercizi in questa quindicina? Chi ha fatto esercizi? La media è piuttosto bassa. Prima di sentire chi li ha fatti posso domandare: - Perché non li avete fatti?

Una Signora: Io ho avuto un Congresso, e non ho avuto neanche il tempo di dormire.

Dottore: L'attivismo della vita moderna rende un po' difficile il farli, però non impossibile, perché si trova tempo di far tante altre cose. Comunque questa difficoltà è superata da quello che ho detto stamani, e cioè che se non si ha proprio il tempo di fare esercizi speciali, come quelli che sono stati descritti, si possono fare esercizi nella vita quotidiana stessa.

Stessa Signora: Io vorrei un chiarimento su quello che ha detto oggi. Lei ha dato due esercizi di controllo, direi, più che di volontà, uno per i tipi pigri, uno per i tipi frettolosi. Ora io non so se sono molto sicura che sia questo giusto, perché personalmente riscontro che è molto facile essere pigri su certe cose e frettolosi su altre. Cioè, se io sono impaziente in determinati casi, sono anche pigra in certi altri, e ho l'impressione che non sia così soltanto per me, che ci sia proprio in tutti un certo grado di impazienza e un certo grado di pigrizia; non solo l'una o l'altra; e volevo chiedere se è vero.

Dottore: Benissimo: lei ha sollevato un tema molto importante. Ora vi accennerò solo brevemente perché bisognerebbe fare un lungo discorso, e questo lungo discorso ve lo minaccio per quando parlerò dei tipi psicologici. C'è tutta una branca importante e utile della psicologia che è la psicologia differenziale, o caratterologia, o tipologia. A questa è stata mossa proprio questa obiezione. Si dice: ma questi tipi non è vero che esistono, perché in ognuno si trovano elementi del tipo opposto, o di ogni tipo. Anche qui bisogna intendersi bene; non esistono ad esempio estrovertiti e introversi al 100%, non esistono pigri al 100%, malgrado che forse al 90% ce ne siano, e viceversa. È verissimo che in noi si avvicendano tendenze opposte, che si oscilla fra irritazione e passività, ecc. Resta però il fatto che ci sono delle nette prevalenze, se non in tutti, in molte persone.

La psicologia direi "classica" - che distingueva i collerici, i pigri, ecc. - era troppo schematica, ma aveva un elemento di vero. Ora con terminologia più moderna e con un'analisi più fine realmente si trovano, fra un estrovertito estremo e un introverso estremo, delle differenze veramente certe e sicure, e si può anche prevedere un po' la condotta dell'un tipo e dell'altro. Quindi nulla di assoluto in psicologia, e specialmente nella psicologia differenziale, ma c'è una base di vero, soprattutto per certi tipi ben distinti, che ha un'utilità sia conoscitiva, sia soprattutto pratica. Quando la differenza, direi, arriva verso il 70% di una tendenza contro il 30% di un'altra opposta (naturalmente queste sono solo cifre simboliche, non è che si possano

misurare con nessuno strumento), c'è già un'indicazione chiara in che campo esercitare la nostra volontà.

Lo stesso si può dire riguardo alla questione della psicologia maschile e femminile: alcuni hanno riscontrato e descritto delle differenze fondamentali e sostanziali, mentre altri tendono invece a negarle, dicendo che in fondo sono pressappoco lo stesso, che nelle donne si trovano elementi maschili, e negli uomini elementi femminili. La verità sta nel mezzo: è vero che c'è questo, ma in un uomo o in una donna normale c'è comunque una netta prevalenza di caratteristiche e di funzioni specifiche dell'uno o dell'altro sesso. Quindi ogni reazione contro affermazioni troppo categoriche o assolute, non deve però andare all'estremo opposto di negare ogni differenza; queste differenze esistono.

Del resto, in pratica, se volete fare sia l'esercizio contro la pigrizia quanto quello contro l'impazienza fate benissimo, solo che forse è meglio riconoscere quali sono i più necessari e i più urgenti e su quali porre l'accento; ma va benissimo farli entrambi. Quindi in pratica i problemi svaporano, ma in sede appunto teorica [...].

Signora Muzzi: Io pensavo un'altra cosa, pensavo che a un certo momento esiste come un gioco dentro di noi, e allora temo che la mia parte pigra o la mia parte impaziente a un certo punto potrebbero giocare un ruolo nel farmi scegliere quell'esercizio che implicitamente mi è più facile. Però io potrei impormi su me stessa e dire: no, io sono pigra, e quindi m'interessa questo. Quindi per questo mi pareva più giusto dire: ne scelgo uno, e uno dei due, così sono sicura che mi serve effettivamente per il punto in cui sono debole.

Dottore: No, no, va bene farli tutt'e due. Però ricordo quello che avevo detto all'inizio, e cioè che ogni lavoro psicologico su di noi presuppone una prima fase psicoanalitica, proprio come un agricoltore - un agricoltore moderno - prima di scegliere che cosa seminare su un terreno lo fa analizzare, oppure sa già per esperienza di quali prodotti ha più bisogno, data la sua costituzione chimica e le condizioni fisiche. Così, prima di fare un programma di esercitazioni psicologiche e di esercizi di volontà, occorre conoscere - fino a un certo punto almeno - noi stessi, compreso il nostro inconscio.

Signora Muzzi: Ecco professore, ma io sarei convintissima di essere prevalentemente pigra, però qui mentre ascoltavo, ho avuto la sensazione opposta, cioè di essere più impulsiva che pigra, perché il primo esercizio di cui ha parlato mi ha provocato una reazione nervosa, ne ho avuto perfino la pelle d'oca, quindi... sì, sapevo di essere un pochino impulsiva, ma una reazione così forte non me l'aspettavo.

Dottore: Questo conferma il fatto che in noi ci sono tutti gli elementi e tutte le tendenze, a tutti i livelli, dal materiale allo spirituale, ma si tratta poco a poco di determinare le proporzioni approssimative di questi vari elementi. E questa io la chiamo psicoanalisi in senso largo, cioè conoscenza di sé.

Ritornando per un momento alla tipologia, alla psicologia differenziale, anche qui si può fare una classificazione, non rigida ma praticamente funzionante. Ci sono realmente dei tipi che si chiamano (non scientificamente) “tutti d’un pezzo”, che presentano delle caratteristiche più o meno costanti: certi uomini pratici, ad esempio, che sono solo pratici, senza complicazioni psicologiche, così sono e così restano un po’ sempre. E così anche certe persone di tipo o temperamento quasi esclusivamente artistico, questo è un loro aspetto che rimane costante in loro, ed è possibile prevedere le loro reazioni generali nella vita.

Invece ci sono i tipi che si possono chiamare “poliedrici”, multipli, diffidenti, plastici, in cui non prevale particolarmente una funzione o una qualità, che sono direi “camaleontici”. Infine ci sono gli ambivalenti, che cioè oscillano fra due poli opposti: pigrizia-irritazione, ottimismo- pessimismo, euforia-depressione. Questi rappresentano un preciso un tipo psicologico, appunto il tipo ambivalente. Si potrebbe quindi parlare di tre classi - ripeto, sempre approssimative, non rigide: quelli tutti di un pezzo, gli ambivalenti e i camaleontici, e per ciascuna naturalmente gli esercizi e le opportunità di cultura interiore sono diversi.

Infine c’è l’atteggiamento esistenzialistico, che non esclude i precedenti ma che ha una più precisa approssimazione alla realtà, ed è che ogni individuo è un essere unico, con caratteristiche uniche, con un passato unico, ereditario in tutti i sensi, per cui in realtà ogni essere è unico e non rientra mai esattamente in nessuna classificazione. Questo l’ammetto in pieno, ma da questo non si deve negare l’utilità relativa e pratica delle classificazioni, della tipologia, come prima approssimazione e soprattutto come strumento pratico.

Fortunatamente poi, in sede pratica molte distinzioni teoriche, molti problemi teorici, spariscono, sfumano e sono irrilevanti. Così come non occorre conoscere l’intima essenza di un’energia dell’universo - esterna o interna - per utilizzarla, come ad esempio l’intima essenza dell’elettricità, così non occorre avere una conoscenza completa, perfetta ed esistenziale di un essere umano, incominciando da noi stessi, per lavorare su di noi. Quindi la conoscenza ha i suoi limiti che vanno riconosciuti. Se si vuol conoscere troppo, non si fa niente. Conoscere troppo poco fa sbagliare, conoscere troppo può indurre a non fare niente. Ma non è facile conoscere troppo, quello che è facile è voler conoscere troppo, e farne un pretesto per non “fare”. Che questo vi metta in guardia.

* * *

ESERCIZIO DEL MODELLO IDEALE

In una delle precedenti lezioni ho detto che tutti, più o meno consciamente, ci facciamo dei modelli di noi stessi; abbiamo cioè delle immagini, dei modelli. Abbiamo quello che crediamo di essere, quello che ci piacerebbe essere, quello che ci piacerebbe sembrare agli altri, e così via. Quindi il problema del modello è inevitabile, e giacché abbiamo inevitabilmente dei modelli di noi stessi, tanto vale cercare di averne uno ben fatto: il modello ideale, quello cioè che vorremmo essere.

In fondo, ogni cultura interiore, ed ogni esercitazione psicologica, parte dal presupposto più o meno esplicito e cosciente del fatto che vogliamo modificarci in meglio, sennò ad esempio non sareste qui. E modificarsi in meglio, detto più esplicitamente, vuol dire sostituire all'immagine di quello che siamo attualmente, un programma, un ideale, un modello di quello che vogliamo diventare. Ora questo che è generico, può diventare un esercizio specifico, cioè visualizzare noi stessi dotati delle qualità che desideriamo sviluppare, perché le abbiamo riconosciute carenti in noi.

Qui bisogna evitare un pericolo o un'esagerazione. Ripeto ancora una volta che per ogni esercizio ci possono essere esagerazioni e inconvenienti. In questo caso c'è l'inconveniente o il pericolo di voler fare un modello troppo ideale di noi stessi, cioè un ideale di perfezione totale che naturalmente è irraggiungibile, e tentarlo vuol dire non riuscire, e non riuscire vuol dire scoraggiarsi e smettere. Quindi questo modello ideale deve essere realistico, nel senso di costituire il prossimo passo verso la propria psicosintesi. Quindi non deve essere un modello generico di perfezione, ma un modello di miglioramento di una data funzione carente in noi. Quindi questo rientra pienamente nei limiti delle possibilità.

Il modello può essere o statico, o dinamico: statico, cioè immaginarsi, vedersi come allo specchio dotati ed esprimenti nella propria fisionomia, nel proprio atteggiamento, ed evocandolo, lo stato d'animo corrispondente alla qualità che desideriamo sviluppare. Così un timido, un pauroso e un ansioso, può immaginare di vedere se stesso in un atteggiamento calmo, energico e coraggioso. Un violento può immaginarsi (ripeto, quando dico un violento, intendo dire una persona in cui ci sia il 70% di violenza, e sempre una qualità eccessiva o carente) in atteggiamento calmo, sorridente, benevolo e paziente; e così via.

Il modello dinamico è più efficace, ma anche un po' più difficile.

[...]