

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

10 dicembre 1963

LA TECNICA DELLA RIPETIZIONE

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

Potrebbe a tutta prima sembrare strano il considerare la ripetizione come una tecnica vera e propria, in campo psicologico. Si può pensare che ripetere le cose sia una cosa semplice, quasi banale, che non meriti tanto onore. Eppure non è così.

Saper ripetere opportunamente, a tempo e luogo, e quindi con efficacia, è tutt'altro che facile: richiede molto senso psicologico e la conoscenza delle leggi e dei ritmi della vita psichica.

Primo punto da affermare è l'importanza, anzi la necessità della ripetizione. Anche questo potrebbe sembrare superfluo, ma non lo è, poiché tutti coloro che hanno un atteggiamento e una concezione puramente mentale o intellettualistica, tendono a cercare e ad apprezzare soltanto il nuovo. Se sentono dire o ripetere qualcosa che teoricamente già conoscono, dicono "ma questo lo so, ma in questo non c'è niente di nuovo!", e rifiutano di soffermarsi, di occuparsene per cercare - con una curiosità mentale irrequieta - sempre qualcosa di nuovo. È quello che mi pare San Paolo rimproverasse agli Ateniesi. È basato su una posizione puramente teorica e mentale del nuovo, e non sulla sua concezione vitale e si potrebbe dire esistenziale.

"NUOVO" è tutto quello che non è stato ancora da noi assimilato, sperimentato e vissuto; per quanto magari possiamo saperlo a memoria, e saperlo anche esprimere molto bene intellettualmente. Non solo, ma anche ciò che abbiamo sperimentato va rinnovato, di nuovo e di nuovo, finché non sia diventato per così dire carne della nostra carne e sangue del nostro sangue.

Dal punto di vista [...] il mondo è nuovo ogni mattina, o addirittura in ogni istante, cioè si rinnova continuamente, e si rinnova ripetendo o rivivendo ciò che è stato. Ogni alba è una

ripetizione, eppure è sostanzialmente nuova. E così ogni tramonto. D'altra parte, in una visione molto vasta, si può dire che nulla si ripeta in modo identico: attraverso le successive e innumerevoli ripetizioni apparenti della natura c'è un'evoluzione, uno sviluppo che si può notare confrontando cicli e periodi molto vasti.

Dunque, ritornando alle più modeste e prossime proporzioni, a problemi e compiti della vita psichica e della psicosintesi, si può dire questo, che affinché un'idea o un concetto compreso e anche assimilato mentalmente divenga vivente e operante in noi - cioè si carichi di sentimento, susciti delle immagini e si traduca in realtà, sia somatica sia di azione esterna - occorre che esso venga ripetuto molte molte volte.

Posso fare un'analogia materiale semplicissima: non basta un solo colpo di martello per conficcare un chiodo nel muro, occorre una serie di martellate, e spesso il muro psichico è piuttosto duro a lasciarsi penetrare e occorrono vigorose e ripetute martellate.

Questo, riguardo all'efficacia, anzi alla necessità della ripetizione. Ma ora veniamo a qualcosa di più sottile: e cioè la modalità e il ritmo della ripetizione.

L'inconveniente della ripetizione è che essa tende a diventare meccanica e abitudinaria, e quindi perde con ciò molta efficacia propulsiva. Perde lo stimolo della novità. Perciò occorre trovare altri elementi, altri stimoli, e altre energie dinamiche che la rendano efficace.

Ho notato un fatto interessante, e cioè che i bambini amano ripetere molte volte la stessa cosa, finché non se ne siano pienamente pervasi e saturati. Questo lo si vede nell'attività libera: è stato notato soprattutto dalla Montessori nell'uso del materiale didattico. Il bambino, dopo aver fatto con successo un incastro, o qualche altro uso del materiale con gioia, ripete molte volte questo stesso atto, prima di passare ad un altro. Lì il bambino sente spontaneamente quando il numero delle ripetizioni è sufficiente, appagante, e sente spontaneamente lo stimolo di passare ad altro.

Constatazione analoga è stata fatta nel racconto delle fiabe. Ci sono dei bambini che sono abituati, soprattutto la sera, a sentirsi raccontare una fiaba; questo avveniva più in passato che attualmente. Ebbene, se l'adulto - genitore o nonno che raccontava la fiaba - per inavvertenza o di proposito faceva qualche variante, il bambino protestava e lo richiamava all'ordine: "Ieri, invece, me l'avevi detto così...!". Quindi non è facile appurare quando, e per quanto tempo sia opportuna la ripetizione tale e quale, e quando invece occorra cambiare. Spesso non si tratta di cambiare del tutto, si tratta solo di introdurre delle variazioni.

Il metodo della variazione ha il vantaggio ad un tempo della ripetizione e della novità. Cioè lo stesso principio, la stessa idea e lo stesso concetto vengono presentati sotto forma diversa, con parole e immagini diverse. Ne abbiamo un esempio tipico - e direi numerosi esempi - nella musica. In una stessa sonata, in una stessa sinfonia, i motivi principali vengono

ripetuti moltissime volte; qualche volta addirittura in modo identico, ma spesso più o meno modificati, trasportati di tono, intrecciati fra loro. Quindi l'orecchio ritrova il motivo fondamentale, ma sempre in modo vario. Questo è stato fatto, poi, in modo sistematico e intenzionale da Wagner con i suoi "motivi guida", che si ritrovano attraverso le quattro giornate della *Tetralogia*. Invece una ripetizione continua e assillante, ma perciò efficacissima, di uno stesso motivo, si ha nel *Bolero* di Ravel.

Altra forma metodica di variazioni è quella usata da vari musicisti, per esempio da Beethoven, che ha scritto ben 36 variazioni su uno stesso tema.

Quello che viene fatto nella musica, si può e si dovrebbe fare con pari efficacia nella tecnica psicologica, sia terapeutica, sia educativa, sia auto-educativa.

Ripetizioni con variazioni.

Si può fare in diversi modi: il primo è di esprimere la stessa cosa in forme nuove. Un altro, molto importante, è quello di dimostrare come in diverse presentazioni, anche apparentemente contrastanti, si hanno solo forme diverse dell'espressione di una stessa verità. Ciò si può ritrovare nelle religioni, nelle filosofie, e in altri modi di espressione. Sono come linguaggi diversi, da cui la stessa verità viene rivestita, colorita, e qualche volta più o meno deformata. Si potrebbe chiamare un poliglottismo psicologico o filosofico, o spirituale; ed è anche il modo per eliminare molti contrasti artificiali. Si potrebbe dire che i grandi principi, la grandi verità sono stati ripetuti via via nei vari tempi e luoghi sotto forme diverse.

Un altro modo che, in certo senso, si può chiamare ripetizione è quello di mostrare l'applicazione di uno stesso principio o legge in campi diversi, in circostanze diverse.

Vi è un campo moderno, attuale, in cui la tecnica, si potrebbe dire l'arte della ripetizione, è usata su vastissima scala: questo è il campo della pubblicità. Industriali e commercianti non spenderebbero molti milioni per ripetere una stessa inserzione, se non avessero la prova della sua efficacia, del suo rendimento economico. Lo stesso può dirsi, più in generale, dell'efficacia degli slogan, delle formule e dei motti in ogni campo. Anche gli inserzionisti però non ripetono indefinitamente la stessa formula o forma pubblicitaria, ma dopo qualche tempo si vede che la mutano, che la cambiano. Anche in questo campo, possiamo imperare molto dagli uomini pratici.

Una tecnica precisa di ripetizione consiste nel far scrivere numerose volte la stessa formula, la stessa frase suggestiva adatta per ottenere un certo effetto psicologico. Esempio tipico e direi estremo è il seguente. C'era un giovane che era caduto sotto l'assuefazione agli stupefacenti; e tutti sanno quanto sia difficile la "disintossicazione", soprattutto al di fuori di una casa di cura, di un aiuto o anche di una costrizione esterna temporanea. Ebbene, a questo

giovane fu consigliato di scrivere 30 volte al giorno un dato versetto della Bibbia. E questo giovane che sinceramente desiderava liberarsi dalla tossicodipendenza, lo ha fatto, e dopo aver scritto questo versetto settemila volte, è stato liberato.

Scrivere ripetutamente una data formula, una data suggestione è efficace in più modi. Anzitutto, è un'affermazione della volontà di ottenere lo scopo desiderato. Secondo, c'è il coefficiente dell'attenzione cosciente: uno vede quello che scrive. Poi, c'è l'azione esercitata sull'inconscio dall'immagine, dalla parola, o dalla frase scritta. Quindi, anche se scrivendo 30 volte la stessa frase uno si distrae - per usare l'espressione corrente - cioè coscientemente pensa ad altro, poco male, ciò non toglie granché all'efficacia del procedimento, perché mentre coscientemente e mentalmente pensa ad altro, le parole che scrive hanno comunque un'azione che definirei automatica di rimbalzo sul suo inconscio, e vi si imprimono. Ed è lo stesso che avviene per la pubblicità, per la réclame: si vede una data immagine pubblicitaria più volte, e non ci si fa una grande attenzione cosciente, anzi coscientemente può dare anche fastidio; eppure opera sull'inconscio. In un certo senso si potrebbe dire che occorre fare un'abile ed efficace pubblicità alle qualità e alle doti che vogliamo imprimere e sviluppare in noi stessi o negli altri.

In generale, si può dire che nel farlo si tratta di tenere conto delle leggi riguardanti l'inconscio, e di quelle che abbiamo esposto riguardo alla tecnica della suggestione e dell'autosuggestione.

Un po' genericamente - e non del tutto precisamente - si potrebbe dire che la ripetizione è una forma o una tecnica di suggestione. E inversamente, che uno dei mezzi più efficaci di cui si può servire la suggestione è la ripetizione.

Si può dire che la ripetizione renda via via più facile l'esecuzione delle azioni finché queste diventino, per così dire, automatiche. In realtà, quello che è avvenuto è che dal richiedere un'attenzione e uno sforzo coscienti, si passa ad eseguirle senza sforzo, avendo delegato all'inconscio l'esecuzione di quell'atto.

È stato detto che l'educazione consiste nel far passare dal conscio all'inconscio. Ora questa è una definizione sbagliata, perché l'educazione è ben altro, ma è una definizione anche giusta, non per l'educazione ma per l'allenamento. È verissimo infatti che l'allenamento consiste nel far passare degli atti dal conscio all'inconscio; dallo sforzo cosciente all'esecuzione spontanea. Questo lo si vede soprattutto nell'esecuzione musicale, nell'uso di uno strumento musicale. Chi vuole imparare a suonare il pianoforte, deve prima stare ben attento quando esegue: attenzione alla tastiera, alla direzione del moto delle dita, ecc. Poi, a poco a poco, con l'allenamento, con l'esercizio, con la ripetizione ciò diventa sempre più facile, sempre più automatico, per così dire, finché un pianista provetto non pensa più affatto alla tecnica dell'uso delle dita, ma pone la sua attenzione all'interpretazione, cioè alla coloritura emotiva, alla significazione della musica che esegue, mentre - per così dire - le dita suonano per conto loro.

In realtà ciò avviene perché egli ha creato certi automatismi nell'inconscio. Questo ha anche una base fisiologica, per quanto non possiamo dimostrarlo sotto il microscopio. Si può dire che si creano, si formano delle sinapsi, delle associazioni fra cellule nervose e fibre, delle nuove vie neuromuscolari che vanno dalle cellule motorie alle attività dei singoli muscoli. E tutto ciò si ottiene con la ripetizione, e soltanto con la ripetizione.

Dopo aver acquistato questa abilità, bisogna continuare a mantenerla con l'esercizio, cioè ancora con la ripetizione. Un violinista, credo Jan Kubelik, ha detto: "Se io non mi esercito per un giorno, me ne accorgo; se non mi esercito per due giorni, se ne accorgono i miei amici; e se non mi esercito per tre giorni, se ne accorgono tutti".

Questo, però, non va preso in senso assoluto. Sono cioè opportune delle pause negli allenamenti, pause durante le quali ciò che è stato appreso e sviluppato con l'esercizio si assimila, si sistematizza e si organizza.

C'è un proverbio tedesco che dice: "Si impara a pattinare d'estate e a nuotare d'inverno". È una forma paradossale per dire che l'allenamento fatto in una determinata stagione si ritrova, e qualche volta anche migliorato, nella stagione successiva, dopo un brevissimo riallenamento. Di questo ho parlato nello studio: *Modi e ritmi della formazione interiore*, di cui posso citare questo brano:

"Quest'arte delle pause nell'uso della tecnica delle ripetizioni è importante e andrebbe studiata sperimentalmente perché secondo i tempi, secondo i casi, secondo le diverse situazioni, queste pause, per dare maggior rendimento dovranno essere più o meno lunghe. È tutto uno studio che si presta all'indagine sperimentale e che sarebbe utilissimo".