

RIPETIZIONE E RITMO

(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 il ripetere le cose sia una cosa semplice, quasi banale, che non merita 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. Questa conoscenza manca molto spesso nelle scuole, in cui vengono ignorati i ritmi personali degli studenti, i quali di solito reagiscono con un legittimo ostruzionismo.

Incominciamo con l'affermare l'importanza, anzi la necessità della ripetizione. Anche questo potrebbe sembrare superfluo, ma non lo è, perché tutti coloro che hanno un atteggiamento, 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; in questo non c'è niente di nuovo», e rifiutano di soffermarvisi, di occuparsene, per cercare con una curiosità mentale irrequieta sempre qualcosa di nuovo. È quello che S. Paolo pare rimproverasse agli Ateniesi.

Ci troviamo di fronte ad una posizione puramente teorica e mentale del nuovo, non sulla sua concezione vitale ed esistenziale. Nuovo è tutto quello che non è stato ancora da noi assimilato, sperimentato, vissuto fino al punto da saperlo a memoria o da esprimerlo molto bene intellettualmente; non solo, ma è nuovo anche ciò che abbiamo sperimentato, dato, rinnovato più e più volte finché non è diventato per così dire «carne della nostra carne e sangue del nostro sangue».

Il mondo è nuovo ogni mattina, addirittura ad ogni istante, cioè si rinnova continuamente, ma si rinnova ripetendo o rivivendo ciò che è stato. Ogni alba è una ripetizione, eppure è sostanzialmente nuova, e così ogni tramonto. È il poeta che sente come nuovo quello che è abituale, quello che per l'uomo comune non presenta alcun interesse appunto perché è una ripetizione... Nel 1961, c'è stata un'eclissi totale di sole. Ricordo come tutta la gente gremiva i ponti e i lungarni di Firenze per vedere il fenomeno, eppure un'alba è uno spettacolo più bello di un'eclissi, solo che l'alba si vede tutte le mattine, e l'eclissi avviene solo ogni secolo. D'altra parte, in una visione molto vasta si può dire che nulla si ripete in modo identico. Lungo le successive e innumerevoli ripetizioni apparenti della natura c'è un'evoluzione, uno sviluppo che si può notare confrontando cicli e periodi molto vasti.

Ritornando alle più modeste e prossime proporzioni dei problemi e dei compiti della vita psichica e della psicosintesi si può dire questo: che affinché un'idea e un concetto compreso e anche assimilato mentalmente divenga vivente, operante in noi, cioè si carichi di sentimento, susciti delle immagini e si traduca in realtà sia somatica sia di azione esterna, occorre che venga ripetuto molte, molte volte. Posso fare un'analogia materiale semplicistica: non basta un solo colpo di martello per applicare un chiodo nel muro; occorre una serie di martellate. 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 veniamo ora a qualcosa di più sottile, cioè alla modalità e al ritmo della ripetizione. La ripetizione presenta un inconveniente, tende a divenire meccanica o abitudinaria e quindi perde con ciò molta efficacia propulsiva. Perde lo stimolo della novità, perciò occorre trovare altri elementi, altri stimoli, 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 ne siano pienamente pervasi e saturati. Lo si vede nell'attività libera; è stato osservato soprattutto dalla Montessori nell'uso di certi sussidi didattici. 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 spontaneamente sente quando il numero delle ripetizioni è sufficiente, appagante. Poi sente necessariamente lo stimolo di passare ad altro. Osservazione analoga è stata fatta nel racconto delle fiabe. Vi sono 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 racconta la fiaba, per inavvertenza o di proposito apporta qualche variante, il bambino protesta, lo richiama all'ordine: «Ieri non me l'avevi detta così!».

Non è facile appurare quando sia opportuna la ripetizione tale e quale, e quando invece occorra cambiare. Spesso non si tratta nemmeno di cambiare tutto, ma di introdurre delle varianti. Il metodo delle variazioni ha il vantaggio sia della ripetizione, sia della novità. In altre parole, lo stesso principio, la stessa idea, lo stesso concetto vengono presentati sotto forma diversa, con parole e immagini differenti.

Ne abbiamo un esempio tipico nella musica. In una stessa sonata, in una stessa sinfonia i motivi principali vengono ripetuti moltissime volte, talora addirittura in modo identico, ma spesso più o meno modificati, trasportati di tono, intrecciati tra loro; perciò l'orecchio ritrova il motivo fondamentale, ma sempre in modo vario. Questo è stato fatto poi sistematicamente, coscientemente da Wagner con i suoi motivi guida, "Leitmotiv", che si ritrovano, per esempio, attraverso le quattro giornate della Tetralogia. Invece, una ripetizione continua, assillante, ma efficacissima dello stesso motivo si ha nel bolero di Ravel. Altra forma metodica di variazioni è quella usata dai vari musicisti come Beethoven, che ha scritto ben trentasei variazioni su uno stesso tema. Talvolta si tratta di variazioni in cui il profano stenta a riconoscere il tema, ma in genere ci si trova di fronte a geniali variazioni capaci di creare armonie stupende da temi piuttosto incolori.

Martellate e “muro psichico”

Quello che vien 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 procedere in diversi modi, per esempio si può esprimere la stessa cosa in forme nuove. Un altro modo molto importante consiste nel dimostrare come con diverse presentazioni apparentemente contrastanti si hanno solo aspetti diversi della stessa verità. Si può far ritrovare il motivo fondamentale in cose apparentemente diverse e dimostrare che si tratta di variazioni di uno stesso tema. Questa capacità di ritrovare la stessa cosa in forme diverse si potrebbe chiamare poliglottismo psicologico o filosofico o spirituale, ed è il modo di eliminare molti contrasti artificiali. Si potrebbe dire che i grandi principi, le grandi verità sono stati ripetuti via via nei vari tempi e nei vari luoghi in maniere diverse.

Un'altra forma di ripetizione consiste nel mostrare l'applicazione di uno stesso principio o di una stessa legge in campi diversi, in circostanze diverse. Anche la ricapitolazione è una forma di ripetizione abbreviata e permette quindi di dominare un vasto argomento dall'alto, in modo unitario.

Vi è un campo moderno, attuale, in cui la tecnica, l'arte della ripetizione, è usata su vastissima scala: 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, dei motti in ogni tempo. Hitler, in *Mein Kampf* dice: «Ripetete un numero sufficiente di volte una bugia, una cosa evidentemente falsa, e la gente finirà per crederla». È una esagerazione, e Hitler ne ha fatto un uso tutt'altro che raccomandabile, ma bisogna sempre imparare, anche dalle persone cattive, dato che queste ultime sono pericolose proprio perché sanno usare i mezzi giusti.

Una tecnica precisa di ripetizione consiste nel far scrivere numerose volte la stessa formula, la stessa frase suggestiva, adatta per ottenere un dato effetto psicologico. Ecco un esempio tipico: un giovane era divenuto schiavo degli stupefacenti. Tutti sanno quanto sia difficile la disintossicazione, soprattutto fuori di una casa di cura. A questo giovane ho consigliato di scrivere trenta volte il giorno un dato versetto della Bibbia ed egli, che sinceramente desiderava liberarsi dalla tossicodipendenza, c'è riuscito, dopo aver scritto questo versetto settemila volte.

Scrivere ripetutamente una data formula, una data suggestione è efficace in più modi: anzitutto, è un'affermazione della volontà di ottenere lo scopo desiderato, quindi un esempio di volontà. In secondo luogo, si sfrutta il coefficiente dell'attenzione cosciente: uno vede quello che scrive, e poi c'è l'azione esercitata sull'inconscio dall'immagine, dalla parola, dalla frase scritta. Quindi, anche se scrivendo trenta volte la stessa frase ci si distrae, per usare l'espressione

corrente, cioè coscientemente si pensa ad altro, poco male, perché mentre coscientemente e mentalmente si pensa ad altro, le parole che si scrivono hanno un'azione automatica, di rimbalzo, sull'inconscio.

Un po' genericamente, ma non del tutto precisamente, si potrebbe dire che la ripetizione è una forma o una tecnica della suggestione e, inversamente, che uno dei mezzi più efficaci di cui si può servire la suggestione è la ripetizione. La ripetizione rende via via più facile l'espressione delle azioni fino a che esse diventano automatiche.

È stato detto che l'educazione consiste nel far passare qualcosa dal conscio all'inconscio. Questa è una definizione sbagliata, perché l'educazione è ben altro. Ma la definizione è tuttavia valida per l'allenamento. È verissimo che l'allenamento consiste nel far passare degli atti dal conscio all'inconscio, dallo sforzo cosciente all'esecuzione spontanea. Chi impara a suonare il pianoforte deve prima fare attenzione alla tastiera, alle note, al modo di mettere le dita, ecc.; poi poco a poco, con l'allenamento, con l'esercizio e la ripetizione, ciò diventa sempre più facile, sempre più automatico, finché un pianista provetto non pensa più alla tecnica dell'uso delle dita, ma pone la sua attenzione all'interpretazione, cioè alla coloritura emotiva, al valore artistico della musica che esegue, mentre le dita suonano per conto loro.

Tutto ciò avviene perché egli ha creato certi automatismi dell'inconscio. Questo fenomeno ha anche una base fisiologica, anche se non possiamo dimostrarlo sotto il microscopio. Si può dire che si formano, si creano delle sinapsi, delle associazioni fra cellule nervose motorie e fibrille muscolari; 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 con la ripetizione. Un violinista, certo Kubrick, ha detto: "Se non mi esercito per un giorno me ne accorgo io. Se non mi esercito per due giorni se ne accorgono i miei amici. Se non mi esercito per tre giorni se ne accorgono tutti".

Ciò però non va preso in senso assoluto, perché negli allenamenti sono opportune delle pause, durante le quali ciò che è stato appreso e sviluppato con l'esercizio si assimila, si sistema, si organizza. C'è un proverbio tedesco che dice: "S'impara a sciare d'estate e a nuotare d'inverno". È una frase paradossale per dire che l'allenamento fatto in una determinata stagione si ritrova, qualche volta anche con miglioramenti, nella stagione successiva, dopo un brevissimo ri-allenamento.

Quest'arte delle pause nella pratica della ripetizione è importante e andrebbe studiata sperimentalmente, perché secondo i campi, secondo i casi, secondo le diverse situazioni, per dare maggior rendimento, queste pause dovranno essere più o meno lunghe.

R. Assagioli