

29 novembre 1963

## TECNICA DELL'AGIRE "COME SE"

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Essa consiste nell'agire come se si possedesse lo stato d'animo voluto. Questa tecnica si basa sul fatto che la volontà, mentre ha un dominio limitato (anzi spesso non ne ha!) sopra le emozioni e i sentimenti, può invece agire direttamente sugli atteggiamenti del corpo e sugli atti esterni. Così, ad esempio, se siamo tristi o depressi, è difficile diventare lieti e sereni con un atto diretto di volontà, con uno sforzo diretto. Invece è in nostro potere spianare la fronte, sollevare il capo, atteggiare le labbra a sorriso, e pronunciare parole di armonia, di ottimismo, di fiducia e di gioia.

Possiamo cioè comportarci "come se" fossimo lieti e fiduciosi. Fare questo ci dà una grande libertà interna, ci dà il senso e la prova che non siamo schiavi delle nostre mutevoli emozioni, dei nostri "stati d'animo" che possono dipendere da tante cause esterne o interne: ad esempio da condizioni meteorologiche, da suggestioni dell'ambiente, dall'influsso di certe persone, dalla difficoltà o incertezza di una data situazione. NOI possiamo agire, comportarci, e quindi realmente "essere in pratica", come vorremmo essere; "come se" possedessimo le qualità e avessimo gli stati d'animo positivi che ci spingerebbero naturalmente ad agire nel modo giusto.

Questo è molto, e indica l'importanza e il valore di questa tecnica. Ma vi è di più: usando questa tecnica non solo agiamo come vogliamo, ma cambia anche lo stato emotivo. A poco a poco, e qualche volta rapidamente, anche lo stato emotivo segue, si adegua e si intona all'atteggiamento interno e al comportamento esterno. Ciò è basato su un'importante legge psicologica: "Gli atteggiamenti fisici e gli atti esterni suscitano le idee, le immagini e gli stati d'animo ad essi corrispondenti". Su questa legge, si basa il comportamento di molti che la utilizzano inconsciamente per ottenere gli effetti desiderati. Molti hanno trovato ad esempio che il fischiare giova a farsi coraggio quando si passa per un luogo solitario, di notte; altri fanno la voce grossa e assumono un atteggiamento esterno spavaldo perché hanno constatato che questo li aiuta a vincere la propria timidezza e a divenire risoluti. È noto e usato il metodo di cantare o di far cantare per predisporre all'azione: è stato ed è usato molto anche nell'esercito. Ricordiamo "canta che ti passa".

Applicazioni più consapevoli e sistematiche sono state fatte poi nel campo religioso. Sant'Ignazio consigliava coloro che si sentivano spiritualmente aridi di non smettere per questo le preghiere e le altre pratiche religiose; anzi di intensificarle, come mezzo per risvegliare il sentimento corrispondente. Pascal è andato più oltre: ha consigliato agli increduli di fare gli atti

esterni e le pratiche della fede, convinto che così la fede stessa poteva venir risvegliata. Il Machiavelli e il Buffon si vestivano con abiti di gala quando volevano scrivere, perché ciò dava loro un tono interno che si rifletteva nello stile dei loro scritti. Si può precisare il meccanismo psico-fisiologico di questa legge nel modo seguente: "Ogni atto esterno richiede che esso venga prima immaginato, o visualizzato, anche inconsciamente". Ma poi, nel compierlo, nel vedersi e nell'osservarsi agire in un dato modo, questa immagine esterna a sua volta agisce in modo suggestivo sull'inconscio, di rimbalzo per così dire. Si potrebbe dire che nella tecnica del "come se", si usa lo stesso potere dinamico delle immagini come avviene nella suggestione, solo in direzione inversa. Nella suggestione si va dall'immagine evocata direttamente al sentimento o emozione, e quindi all'azione corrispondente. Invece qui, al contrario, si va dall'atto esterno - determinato da un atto diretto di volontà - all'immagine dell'atto stesso, e quindi dall'immagine allo stato d'animo corrispondente.

### MODO DI PROCEDERE

Questo per se stesso è semplice, e non richiede un'ulteriore descrizione. Quello invece che va notato è il modo di praticarlo, affinché questo sia efficace e produca l'effetto voluto. Prima di tutto occorre una volontà abbastanza forte e persistente che permetta di non tener conto e, occorrendo, di andare contro le emozioni come paura, ira, preoccupazione, ecc. Un grande aiuto è anche quello di far precedere l'uso di questa tecnica dall'uso del metodo del Modello Ideale, cioè di visualizzare sé stessi quali si vuole diventare, cioè "vedersi" in immaginazione con il comportamento che desideriamo attuare nella pratica. Nel caso che si debbano superare delle tendenze contrarie abbastanza forti, come nel caso, ad esempio, della paura, ci si può allenare a recitare la parte che poi faremo esternamente, proprio nello stesso modo in cui un attore si esercita da solo, o nelle prove con gli altri, a recitare la parte che poi dovrà recitare in pubblico. Un altro aiuto dato da immagini esterne è quello di mettersi davanti allo specchio e atteggiare il corpo - e soprattutto il volto, la fisionomia - in modo corrispondente all'azione che si vuol compiere.

Un'applicazione particolarmente interessante di cui si è constatata l'efficacia è quella di modificare la propria grafia, cioè di allenarsi a una grafia che corrisponda alle qualità psicologiche che vogliamo sviluppare in noi. Senza entrare qui nei particolari della grafologia, ci sono certe caratteristiche della scrittura che ovviamente corrispondono a determinati stati d'animo. La grafia di un volitivo è ben diversa da quella di un pavido. In ogni libro serio di grafologia, si possono trovare indicazioni in proposito. Si può chiamare "scrivere come se si avesse" la qualità desiderata.

Vi sono però delle riserve da fare, e delle limitazioni nell'uso di questo metodo. Quando lo stato d'animo o l'emozione contraria è molto intensa, può darsi infatti che questo non riesca, oppure che la violenza che si fa a quello stato d'animo produca una repressione nell'inconscio e inconvenienti e disturbi che derivano da tale repressione. È utile soffermarsi su ciò, perché la

psicanalisi ha insistito, anzi ha esagerato in questo senso. La scoperta di tali disturbi ha portato infatti alla giustificazione di dare libero sfogo alle proprie emozioni, e ciò ha prodotto e produce inconvenienti individuali e sociali non minori e spesso peggiori - soprattutto socialmente - dell'eccessiva inibizione forzata imposta dalla morale tradizionale. Inoltre, eliminare ogni inibizione e ogni autodominio non è praticamente possibile nella vita sociale. Ci sono continuamente situazioni che impongono una certa misura di autodominio, ma come in molti altri casi, l'antitesi teorica e logica tra sfogo e inibizione non rappresenta un'alternativa fra cui scegliere.

Vi sono modi per risolvere l'antinomia, cioè per combinare opportunamente l'uno e l'altro dei due procedimenti psicologici. Eccone qualche esempio molto preciso e pratico, che riguarda una situazione in cui è facile trovarsi: quella dell'impressione della paura, o addirittura della fobia di fronte, o prima, di compiere una data azione. Esempi tipici: la paura di presentarsi a un esame, a un concorso, di parlare, di suonare o di recitare in pubblico. In questi casi, lo sforzarsi di farlo malgrado la paura spesso non porta a buoni risultati.

Lo studente che si sforza di andare all'esame in uno stato d'animo di panico, si trova spesso davanti all'esaminatore in uno stato di amnesia: dimentica o non riesce a esprimere coerentemente quello che aveva studiato e che sa benissimo. Allora, come si fa? Si tratta in questo caso - come in molti altri - di non affidarsi a una tecnica psicosintetica soltanto, ma di combinarne diverse tra loro, opportunamente scelte, in modo da poter ottenere il risultato desiderato.

Nel caso dell'esame, si può ed è opportuno scaricare preventivamente la maggior quota possibile di paura o di "paurite", e vi è un modo efficace per farlo: è quello di immaginare vividamente la scena dell'esame, e facendolo nel modo seguente: non cercando di auto-suggestionarsi nel senso di non aver paura, di immaginarsi subito di essere calmi e padroni di sé. Si tratta invece di dar libero sfogo, libera espressione, anche somatica, alla paura che sorge spontaneamente, e di farlo anche intensamente, se ci riesce di visualizzare bene la scena. Si può dire che più intensamente si sente la paura, meglio è riuscito l'esercizio. Si tratta poi di ripetere più volte tale esercizio (una o due volte al giorno) finché si scopre che a poco a poco la paura diminuisce spontaneamente, senza nessuno sforzo in tal senso. Finché - dopo una serie di esercizi - si arriva a poter visualizzare la scena degli esami senza che sorga più alcun senso di paura.

Ciò è avvenuto in doppio modo: il primo mediante una vera scarica, direi quasi meccanica, del voltaggio di paura accumulato o suscitato: la paura è stata espressa, e quindi, scaricata. L'altro meccanismo è quello dell'allenamento graduale. Allenandosi gradatamente a fare qualcosa che prima faceva impressione, tale impressione diminuisce via via, fino a sparire. Questo ha un'importante e vasta applicazione nel campo educativo. I genitori non dovrebbero mai forzare un bambino a fare qualcosa di cui ha paura, ma allenarlo lentamente e gradatamente a ciò. Ad esempio: al mare, ad entrare nell'acqua, oppure - il bambino piccolo - a camminare, e

così via. Occorre che il bambino si abitui, si familiarizzi a poco a poco con ciò che gli incuteva paura, e allora si riesce senza repressioni a indurlo a fare quello che si desidera. Ciò, ripeto, può esser fatto sia quando l'emozione - come nel caso citato, la paura - è molto intensa; e quando ci siano modo e tempo per tale allenamento.

Ma in casi di necessità, in situazioni imprevedute e improvvisate nelle quali non c'è tempo di farlo, si può "imporre" al corpo di agire "come se" non si provasse l'emozione negativa. Un esempio storico ne dà la riprova: il generale Turenne era considerato molto coraggioso, perché in battaglia marciava decisamente davanti alla truppa nell'andare all'attacco. (Allora, la guerra si faceva così: ora si fa in modo... alquanto diverso!). Ebbene, una volta in cui qualcuno complimentava Turenne per il suo coraggio, egli rispose: "Sì, evidentemente, mi comporto da coraggioso, ma nel farlo provo una gran paura! Naturalmente non ne tengo conto e dico al mio corpo 'trema, vecchia carcassa, ma cammina' e il corpo cammina". Ciò dimostra che il vero e il più alto coraggio non consiste nel non avere alcun senso di paura, ma nell'"agire come se" non lo si avesse.

Un altro mezzo è quello della trasmutazione e della sublimazione. Le pulsioni e le emozioni possono venire non soltanto scaricate, ma anche trasmutate ed elevate. Si comincia con l'inibirne l'espressione esterna, ma invece di reprimerle nell'inconscio mediante una condanna rigida, si dirige e si utilizza la loro forza in modo diverso e costruttivo. Si veda la descrizione della Tecnica corrispondente. Qui diremo solo che molte persone religiose, soprattutto in passato, hanno trovato grande aiuto nell'offrire a Dio le loro debolezze e le loro imperfezioni, e nel farlo se ne sentivano liberate, o sentivano la forza di vincerle.

Contro l'uso di questa tecnica, è stata mossa la critica o l'obiezione che si tratta di una finzione, di un'ipocrisia, di qualcosa di artificiale; soprattutto, le persone di temperamento impulsivo si ribellano a una simile tecnica. Ma se esaminiamo in modo imparziale questa obiezione scopriamo che essa è basata su di un'incomprensione e un equivoco. (vedi *La Volontà sapiente*, pag. 63, Lez. VIII)

L'agire "come se" si avesse un sentimento senza averlo, sarebbe ipocrisia quando non si volesse sinceramente averlo, ma si agisse in modo contrario soltanto per calcolo, per fini egoistici: ad esempio, se qualcuno agisse come se amasse una donna senza amarla per indurla a sposarlo per avidità della sua dote; o se qualcuno dimostrasse simpatia e amicizia verso un altro con lo scopo di ingannarlo, di imbrogliarlo. Anche qui, come in tanti casi, tutto dipende dal movente: se noi desideriamo vivamente, se ci proponiamo di essere benevoli, comprensivi e di comportarci in tal modo verso una persona per cui proviamo un'istintiva antipatia, questa non è finzione: è invece il modo per eliminare realmente l'antipatia che noi non vorremmo avere.

Perciò bisogna intenderci bene sulla sincerità e sulla spontaneità: se si prendessero alla lettera, si dovrebbe dare libero sfogo a tutti gli istinti e agli impulsi più bassi, perché essi - in un certo senso e al loro livello - sono "sinceri" e spontanei. Ma questo è un equivoco basato su un

errore psicologico fondamentale, e cioè quello di non tener conto della complessità dell'animo umano, della coesistenza in noi di elementi contraddittori. Così, se si dà libero sfogo spontaneo a un impulso inferiore, si va contro a un'aspirazione, a un ideale, o a un proposito superiore che è altrettanto sincero e genuino in noi.

In realtà la sincerità più profonda e più reale è l'adesione volontaria, la scelta di identificarsi con il proprio essere più alto e più vero; e quindi di dominare le tendenze e gli impulsi inferiori, anche se esistono e si agitano in noi. Così, nel caso di Turenne, non sarebbe stato spontaneità e sincerità scappare per obbedire alla paura. La sua vera sincerità è consistita nell'essere fedele alla sua volontà più profonda di generale coraggioso. Si può arrivare, quindi, ad una spontaneità superiore che si manifesta quando siano eliminate tutte le pseudo-spontaneità ordinarie, che in realtà sono asservimenti passivi a impulsi primitivi. Questa spontaneità superiore è l'azione dello Spirito, del Sé spirituale in noi, è l'attuazione del Suo volere che per la nostra adesione interna è divenuto il nostro vero volere.

Vediamo ora come questa tecnica possa venir combinata con altre. Abbiamo già parlato della sua associazione con la visualizzazione, con l'allenamento immaginativo, con il Modello Ideale, ma la tecnica che meglio può potenziare questa, e che dovrebbe essere in qualche misura usata prima, è l'esercizio di disidentificazione. È questo che ci permette di manovrare - per così dire, nel nostro interno - di dirigere le varie funzioni psichiche, di usare l'una contro l'altra, o - meglio - l'una per regolare l'altra. In una parola, di essere i registi sul palcoscenico della nostra psiche. Registi che istruiscono i vari attori, cioè le varie funzioni e tendenze del nostro animo a comportarsi nel modo voluto, perché venga recitata nel migliore modo la scena prefissa nel teatro del mondo.

ROBERTO ASSAGIOLI