

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Corso di Lezioni su: "LE ENERGIE LATENTI IN NOI"
Lezione VIII - 4 marzo 1934
(svolti)

(appunti non)

COME SI FA LA SUGGESTIONE

(Archivio Assagioli - Firenze)

Indicheremo le norme pratiche per utilizzare nel modo più opportuno ed efficace la suggestione, su noi stessi e sugli altri, a scopo curativo, educativo, ed autoeducativo o psicagogico.

È opportuno anzitutto sgombrare il terreno dai preconcetti e dalle idee inesatte tuttora assai diffuse riguardo alla suggestione. Molti hanno prevenzioni contro i metodi di suggestione, perché li ritengono qualcosa di violento e di artificioso, come l'imposizione di una volontà su di un'altra, e pensano che il suo uso indebolisca il volere di chi vi si sottopone.

Queste critiche possono essere in parte giuste, se si rivolgono alla suggestione fatta nell'ipnosi, o nello stato di veglia mediante comandi e imposizioni da parte del medico. Ma tale tipo di suggestione, che veniva praticata da certe scuole mediche, è ora in gran parte abbandonato. Ad esso è stato sostituito un metodo più fine e opportuno che consiste in un'armonica collaborazione con l'inconscio, prima da parte del medico - come avviamento e insegnamento - e poi da parte dello stesso malato o educando. Così si è giunti a dar sempre meno importanza all'azione esterna, e sempre più all'attività del soggetto stesso; si è passati dall'eterosuggestione all'autosuggestione.

Ogni persona intelligente e volenterosa può imparare ad usare efficacemente su se stessa questo metodo, per quanto qualche applicazione iniziale fatta da persona "competente" possa facilitare e accelerare l'allenamento.

Agli scopi pratici, la suggestione può essere definita il procedimento mediante il quale:

1. Si suscitano le idee, le immagini e i sentimenti corrispondenti agli scopi che vogliamo conseguire.

2. Se ne favorisce la penetrazione nell'inconscio, affinché si traducano in modo spontaneo nei corrispondenti stati fisici e psichici, ed atti esterni.

Entrambe le fasi di questo procedimento sono necessarie, ma il punto essenziale e decisivo è costituito dalla prima parte della seconda fase, cioè dalla penetrazione e dall'efficacia dell'idea o immagine nell'inconscio.

È giusto, anzi doveroso, ricordare che il merito di aver messo bene in evidenza ciò va attribuito soprattutto a Emile Coué. Intorno al Coué si è molto discusso, trascurando spesso la cosa più importante e utile, cioè il sottoporre il suo metodo ad una prova pratica su vasta scala. Lo spirito critico e la prontezza a sorridere hanno avuto buon gioco di fronte ai difetti del metodo del Coué, come il semplicismo e l'unilateralità, e di fronte a certe inesattezze ed esagerazioni delle sue formulazioni teoriche. Ma non è giusto non tener conto di ciò che di buono e di fecondo vi è in esso.

Al Coué vanno riconosciuti soprattutto due meriti:

1. Quello di aver insistito sul fatto che tutti possono imparare ad usare da se stessi la suggestione.
2. Quello di aver messo bene in luce che non si deve tentare di imporsi con la forza all'inconscio, ma che conviene indurlo a cooperare con la personalità cosciente.

D'altra parte sarebbe inesatto considerare il Coué come lo scopritore e il solo propugnatore del metodo suggestivo. In realtà, esso si è sviluppato contemporaneamente, con alcune varianti, in diversi paesi. Dopo il Coué, quel metodo è stato studiato e precisato in modo più ampio e scientifico dal Baudouin, nel suo volume intitolato dapprima *Suggestion et Autosuggestion*, e poi - nelle edizioni più recenti - *Psychologie de la suggestion* (Neuchâtel, Delachaux et Niestlé).

Tenendo conto, fra i vari procedimenti proposti, quelli che si sono dimostrati più efficaci, possiamo indicare nel modo seguente la tecnica di un Esercizio di Suggestione.

I. FASE PREPARATORIA - RILASSAMENTO FISICO

Se ci osserviamo in qualsiasi momento della giornata, anche quando crediamo di riposare, ci sorprendiamo in uno stato di tensione fisica: i nostri muscoli sono contratti, segno che i nervi sono eccitati. Questa condizione è doppiamente nociva: lo è in generale perché costituisce un grande dispendio di energia senza alcuna utilità; e lo è in particolare perché ci impedisce di creare lo stato di animo necessario per far bene le suggestioni. Occorre quindi eliminare tale tensione. Vi sono giuste e argute considerazioni in proposito della Dott. Payson Cali, nel suo ottimo libro *Forza e Riposo* (Torino, Bocca).

Per rilassarsi fisicamente occorre mettersi in posizione comoda, preferibilmente sdraiati: poi “passare in rivista” i propri muscoli. Se li troviamo tesi e contratti (come avviene quasi sempre), è bene muoverli lentamente per sciogliere ogni irrigidimento, e poi lasciarli rilassati. Perciò occorre corrugare e spianare la fronte, muovere i muscoli della faccia, lasciando la bocca atteggiata a lieve sorriso; fare movimenti adatti dei muscoli del collo, del tronco e degli arti. Così si ottiene un primo grado di rilassamento, ma questo non è completo. La vecchia abitudine infatti si riafferma; tant'è che se ricominciamo da capo, troviamo che i muscoli sono di nuovo contratti, sebbene meno di prima; perciò occorre ripetere!

Prima però è utile fare alcune respirazioni profonde e ritmiche, rilassando i muscoli del tronco, e sempre di più tutti gli altri. Le prime volte, può giovare l'aiuto di un'altra persona che faccia fare dei movimenti passivi alle varie parti del corpo (il modo per farlo è indicato nel libro della Payson Cali). Quando si sia imparato il metodo dell'autosuggestione, è opportuno usarla per rendere più rapido o completo il rilassamento. A questo scopo si ripetono più volte - con le norme che indichiamo fra breve - le seguenti parole:

“Ogni muscolo, ogni nervo si rilassa e si riposa. Ogni tensione fisica sparisce, un senso crescente di benessere... mi pervade” (o altre frasi simili).

Ordinariamente, noi per così dire “voltiamo le spalle” all'inconscio, siamo estroversi, rivolti cioè al mondo esterno, intenti a riceverne le impressioni e ad agire su di esso. Non di rado forziamo l'inconscio, non ne rispettiamo le leggi e i ritmi, e inibiamo la sua attività spontanea. Da ciò sorge un contrasto, e ne derivano tensione psichica, sforzo e affaticamento. Occorre capovolgere il nostro atteggiamento, e volgerci invece all'interno; occorre liberare l'inconscio dalla “compressione” a cui lo sottoponiamo, e lasciarlo affiorare, e intonarci ed armonizzarci con esso.

Ciò avviene spontaneamente nel dormiveglia della mattina, negli stati di fantasticheria, di ricettività e di passività. Però, se si lascia libero corso all'inconscio, affiora quello già “formato”, già impressionato, e spesso... male impressionato! La nostra coscienza viene allora invasa da una ridda tumultuosa di immagini, di pensieri e di emozioni. Occorre quindi rilassare e calmare questa parte dell'inconscio. Ciò si ottiene con l'uso di suggestioni adatte, come le seguenti:

“Come il corpo, così anche la mente si rilassa, si riposa, e ogni lavoro mentale cessa, ogni emozione si acquieta. Una grande calma, una gran pace mi pervade, un senso crescente di sollievo e di benessere” (e simili).

Quando si sia raggiunto così un sufficiente rilassamento fisico e psichico (non occorre che questo sia completo), si sono create le condizioni favorevoli per la seconda e più importante fase dell'esercizio, e cioè:

II. SUSCITARE LE ENERGIE INCONSCIE, COSÌ CHE PRODUCANO I CAMBIAMENTI FISICI DESIDERATI

Per far questo, in base alle leggi indicate nella precedente lezione, basta imprimere vividamente nell'inconscio l'immagine o l'idea di quello che si desidera, escludendone ogni altra. Il modo più semplice per farlo è quello di formulare una frase adatta, e poi ripeterla più volte lentamente, senza tensione. Le formule da usare riguardano:

1. L'azione risanatrice sul corpo.
2. L'azione benefica sulla psiche stessa.
3. L'evocazione delle energie spirituali supercoscienti per il risanamento e la rigenerazione dell'intera personalità.

(Queste formule sono indicate nell'annesso schema dell'*Esercizio per la salute fisica e psichica*).

L'uso della suggestione riesce più facile quando esse vengono dette dal medico o dall'educatore al malato o all'educando. In questi casi il soggetto ha solo da restare rilassato e ascoltare. Quando invece si fa l'autosuggestione, quando cioè siamo noi stessi agenti e soggetto insieme, occorre imparare a mettersi in uno stato speciale, che è difficile da descrivere: bisogna infatti essere ad un tempo rilassati e attenti; o anche ricettivi e raccolti, e positivi ed attivi.

È uno stato affine alla contemplazione estetica, solo che in esso l'immagine è interna. Il Baudouin - che ne ha fatto uno studio accurato - l'ha chiamata "contensione". Essa ha vari gradi: per raggiungere i più alti e completi, occorre fare un esercizio di distacco, di disidentificazione dai vari contenuti della coscienza (sensazioni, emozioni e pensieri), e realizzare - almeno in qualche misura - se stessi come Io puro, come Centro spirituale positivo o dinamico. Allora le suggestioni e le affermazioni creative acquistano una potenza maggiore. Ma questo non è strettamente necessario, e anche in modo più semplice si ottengono risultati efficaci.

Dopo aver ricevuto le suggestioni, e dette le autosuggestioni, è opportuno distogliere da esse la mente lasciandole agire indisturbate nell'inconscio. Il nostro compito cosciente è fatto. È come se avessimo ingerito un cibo: esso verrà assimilato e ci darà forza e vita senza più alcun intervento da parte nostra; è come se avessimo affidato un seme alla terra fertile e ben preparata. Attendiamo dunque con la sicura fede dell'agricoltore che esso ci doni - a tempo debito - una ricca messe.

Accanto a coloro che riescono bene ad ottenere i risultati desiderati con l'autosuggestione - spesso in modo che sorprende loro stessi - vi sono invece altri che stentano

ad ottenerli. È allora utile vedere quali possono essere le cause di insuccesso, per eliminarle, o, ancor meglio, prevenirle.

Le principali cause di non riuscita nella suggestione sono:

1° - Mancanza di continuità e regolarità, di persistenza nel fare gli esercizi.

Occorre un allenamento che richiede un certo tempo ed esercizio costante, come è d'altronde per l'acquisizione di qualsiasi abilità fisica e psichica, come ad esempio il riuscire a giocare a tennis, a suonare uno strumento, o a parlare una lingua. Tutti possono riuscirci, purché si sottomettano all'allenamento necessario: non è giusto pretendere di ottenere dei risultati senza dare il tempo, l'attenzione e le energie necessarie.

2° - Ostacoli esistenti nell'inconscio.

Questo avviene quando l'inconscio è pervaso da suggestioni negative, come nel caso di molte persone depresse e pessimiste, e tormentato da fobie. Allora le suggestioni curative prima di agire pienamente devono neutralizzare quelle contrarie, e questo naturalmente richiede più tempo e persistenza che negli altri casi. Alcuni mezzi efficaci per farlo sono indicati nella lezione *Veleni e Farmaci Psicologici*. Ma in ogni caso è vero il motto

“PERSEVERANDO ARRIVI”.

3° - Intervento troppo attivo e “volontaristico”.

Siamo così abituati a voler far tutto con la nostra personalità cosciente, come se questa costituisse l'intero nostro essere, che non è facile da principio abituarla a fare opera solo indiretta di direzione dell'inconscio, lasciandolo poi operare senza disturbarlo né opprimerlo. Questo vale soprattutto per certi tipi autoritari e impazienti. Occorre che essi imparino a rispettare le leggi e i ritmi dell'inconscio. Ma questa è per loro una buona disciplina...

4° - Un errore in un certo senso opposto, è quello di usare il metodo in modo troppo meccanico, e superficiale. Il credere che basti recitare automaticamente una formula (come quella del Coué), o altro, e poi per il resto della giornata non occuparsi più del nostro inconscio esponendolo ad ogni impressione, anzi facendogli delle suggestioni dannose.

Occorre invece una vigilanza costante, un orientamento psicologico deciso e coerente, un senso fiducioso e ottimistico. Dobbiamo bensì aver fede nel potere germinativo del seme, e non tirare la piantina perché cresca più presto; ma d'altra parte dobbiamo anche estirpare le erbacce che minacciano di soffocarla, dobbiamo darle il tempo opportuno, le cure necessarie, e aumentare con sostanze adatte la fertilità del terreno.

Lo stesso errore può venir commesso nell'uso della suggestione sugli altri. Dobbiamo renderci conto che si tratta di un'opera vitale a cui deve partecipare anche il sentimento, che deve operare dal profondo del nostro animo. Si tratta di suscitare delle energie, di creare, per così dire, un "campo magnetico". Se ad esempio ripetiamo meccanicamente ad un malato o ad un fanciullo parole di calma, di salute e di armonia, mentre il nostro animo è invece agitato, sofferente e disarmonico, non possiamo ottenere alcun effetto. Occorre suscitare veramente in noi stessi e negli altri quegli atti e quelle condizioni; fatto ciò, è fatto tutto, si può dire. Ciò che abbiamo evocato emana, irradia, non solo facilmente, ma inevitabilmente, anche se non lo volessimo, intorno a noi, e ogni persona ricettiva ne viene influenzata, pervasa e beneficata.