

Anno 1928 - Appunti non riveduti

IMPORTANZA DELL'INCONSCIO

L'inconscio - Lezione I
(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Dott. Roberto Assagioli

Tema del nostro Corso è lo studio delle energie latenti in noi e delle loro applicazioni pratiche nell'educazione e nella medicina. (Dicendo educazione intendo anche auto-educazione, che dovrebbe durare per tutta la vita. Educare = educere = tirar fuori).

È ora che venga diffusa il più possibile la conoscenza dei tesori che giacciono ignorati in noi, e dei modi di utilizzarli per il bene fisico e morale nostro e altrui. Questo è reso possibile grazie alla scoperta fatta, o rinnovata, dalla psicologia moderna: quella dell'inconscio, e cioè della gran mole di fatti e di attività psichiche che si svolgono in noi al di fuori della nostra coscienza, ovvero senza la nostra diretta consapevolezza.

L'importanza di tale scoperta non è generalmente compresa. Alcuni paragoni varranno a renderla più viva ed evidente.

La portata della rivelazione dell'inconscio non è minore di quella che ebbe la scoperta dell'America. Anzi la vastità del mondo interiore rappresentata dall'inconscio supera di molto - in proporzione - quella del continente americano. Infatti l'estensione della zona psichica inconscia è assai maggiore di quella cosciente. È difficile stabilire delle proporzioni esatte: dirò solo che, secondo qualche studioso, i nove decimi della nostra psiche sono inconsci.

Da un altro punto di vista, si può dire che la parte cosciente della nostra personalità costituisce solo una sezione orizzontale, e che al disotto di essa vi sono numerosi altri "strati" psichici che scendono fino agli abissi e alle zone oscure degli istinti e della vita organica, e che al disopra di essa vi sono altri livelli psichici sempre più chiari e luminosi, fino a giungere alle vette più alte e sfolgoranti della vita spirituale.

Quindi le psicologie e le filosofie che tengono conto solo del livello cosciente - come ce ne sono ancora - possono a buon diritto essere chiamate superficiali, nel senso letterale del termine; esse sono infatti "a due dimensioni", mentre vi è anche la "terza dimensione" dell'animo umano che si estende in profondità e in altezza, e che dobbiamo percorrere nelle nostre esplorazioni e ascensioni se vogliamo conoscere in modo integrale e totale quello che è un essere umano nella sua vivente e multiforme realtà.

Ma vi è di più: nel senso che la scoperta dell'inconscio non ha costituito solo un'estensione delle nostre conoscenze, ma una vera e propria loro rivoluzione, rivoluzione che è ancora in via di sviluppo e che non si sa ancora a quali conseguenze potrà portare.

Infatti lo spostamento del centro di interesse e di riferimento dalla nostra piccola personalità ordinaria al nostro più vasto essere ed al suo vero centro spirituale, è tale che può essere paragonato a quello della scoperta copernicana, secondo cui la Terra non è più il centro dell'universo, ma è solo uno dei tanti pianeti che girano intorno al Sole, il quale, a sua volta, non è che una fra le innumerevoli stelle dell'immenso universo.

Infine, dal lato pratico, la scoperta delle inesauribili energie inconsce e supercoscienti che possiamo utilizzare è paragonabile per importanza a quella dell'energia elettrica, che è sempre esistita, ma che noi ignoravamo. Da questa scoperta deriva un nuovo modo di concepire e di comprendere noi stessi, gli altri e la vita; un nuovo modo di condursi, di dominarsi, di riposare e di lavorare; un nuovo modo di educare e di comportarci con gli altri nei rapporti familiari, affettivi, ecc.; un nuovo modo di curare e di curarsi dai disturbi fisici, nervosi e psichici.

* * *

PROVE DELL'ESISTENZA DELL'INCONSCIO E SUE PRINCIPALI MANIFESTAZIONI

I° - ANORMALI

Prenderemo in esame prima queste, poiché sono le più evidenti e - si può dire - impressionanti. Infatti la malattia costituisce spesso come una lente di ingrandimento che ingrandisce ed esagera i fenomeni, e quindi permette anche di osservarli meglio.

a. IPNOSI

Nell'ipnosi la coscienza normale del soggetto è abolita; infatti dopo la seduta egli non ricorda nulla. Eppure durante l'ipnosi egli si comporta in modo intelligente: comprende ed esegue ordini anche complicati, dunque mette in attività una parte della sua psiche diversa da quella della sua personalità ordinaria. È curioso anzi che le attività psichiche dell'ipnotizzato si dimostrino talvolta superiori a quelle che si manifestano allo stato di veglia:

- memoria più estesa. L'ipnotizzato ricorda cose che da sveglia ha completamente dimenticato.

- abilità di recitare delle parti. Basta dire a un ipnotizzato, che non ha nessuna pratica di recitazione, che egli è Napoleone, o una vecchietta, o un ubriaco, ecc., che egli vivrà quella parte con un realismo e una vivezza spesso sorprendenti.

- maggiore ricettività dell'organismo agli influssi psichici. Produzione di vesciche e di emorragie; accelerazione o ritardo dei battiti del cuore; rialzo di temperatura.

b. SUGGERZIONI POST-IPNOTICHE

Un ordine dato durante l'ipnosi al risveglio è completamente dimenticato, e ciononostante questo viene eseguito dal soggetto sveglio in modo preciso e all'ora indicatagli. Questo è un fatto assai dimostrativo, poiché dà la prova che nel soggetto sveglio si svolgono delle attività psichiche intelligenti senza che egli ne sappia nulla; in altre parole che vi è in lui un inconscio reale e attivo.

c. DISSOCIAZIONI DELLA PERSONALITÀ, PARZIALI O TOTALI

Casi di personalità alternanti sono fatti sorprendenti, ma sicuramente constatati e che gettano molta luce sulla costituzione della nostra psiche. (Vedi *Psiche*, I, 1912, pp. 186-198 e 204-205).

d. MALATTIE MENTALI

In certe malattie mentali, i limiti fra coscienza normale e l'inconscio sono rotti o addirittura aboliti. L'inconscio invade il campo della coscienza e si manifesta senza alcun freno o ritegno (mania, e certi casi di demenza precoce o schizofrenia di tipo paranoide). In tali casi si ha l'opportunità di studiare l'inconscio in modo diretto e immediato.

e. DELIRI

Caso di una donna che ha recitato brani della Bibbia in ebraico, uditi vent'anni prima.

II° - NORMALI

a. PSICHISMO ORGANICO

Chiunque consideri gli organismi viventi con atteggiamento libero da preconcetti materialistici o meccanicistici, non può non restare colpito dalla meravigliosa intelligenza che presiede alla loro attività vitale. Le funzioni cosiddette "elementari" della vita, come l'assimilazione del cibo, l'accrescimento, la locomozione e la riproduzione, rivelano tutte una serie di adattamenti così ingegnosi, di coordinazioni così fini, e una finalità così sapiente, da

escludere ogni interpretazione puramente meccanica o fisico-chimica. In verità nessuna delle macchine più complicate inventate dall'uomo ha la facoltà di crescere, di ripararsi da sé e di moltiplicarsi, come l'hanno i più umili organismi unicellulari; e chi voglia conoscere le più sorprendenti manifestazioni della psiche insite alla vita organica, non ha che da leggere i bei libri del Fabre o la poderosa opera *Alle fonti della Vita* del Dott. William Mackenzie, ove il problema dei rapporti, anzi dell'unità inscindibile di vita e psiche, è trattato in modo ampio e persuasivo.

Orbene questo psichismo, che dirige instancabilmente e intelligentemente le funzioni vitali del nostro corpo, si svolge al di fuori della nostra coscienza: per noi è quindi inconscio.

b. SOGNI

Sono le manifestazioni più note ed evidenti del nostro inconscio. Essi infatti non sono prodotti dalla nostra personalità ordinaria, svolgendosi durante il sonno di questa, ma sono evidentemente il risultato di un'attività psichica intelligente. Lo studio dei sogni presenta un grande interesse scientifico e pratico, perciò dedicheremo ad essi una o due lezioni.

c. ATTI INTELLIGENTI COMPIUTI SENZA ATTENZIONE CONSAPEVOLE

In questo gruppo sono compresi tutti gli atti compiuti dapprima con volontà e attenzione cosciente, ma che poi in seguito all'apprendimento o all'abitudine sono diventati, come si suol dire, "automatici". Ad esempio l'esecuzione di pezzi musicali, dopo lungo studio. Ma si noti bene che non si tratta in questo caso di un automatismo meccanico, ma (secondo l'espressione del Janet) psicologico. Questo è confermato da altri atti di questo tipo: ad esempio quelli che si compiono senza averne coscienza nel camminare, nell'attraversare le strade evitando i veicoli e nel dirigersi verso una data meta, mentre l'attenzione è presa dai nostri pensieri o da una conversazione con un compagno di via. In ciò non vi è un automatismo rigidamente preordinato, ma un adattamento intelligente degli atti ad un fine. Si tratta di una vera "delega" di alcune attività, che la personalità cosciente fa all'inconscio, come un dirigente ad un segretario o una padrona di casa a una domestica. Questa analogia può essere usata più oltre. Nell'uno come nell'altro caso, avvenuta la delega, ogni interferenza della coscienza disturba, anziché favorire l'esecuzione.

In Jastrow è citato un esempio tratto dalla vita ordinaria. Egli scrive: "Io so fare rapidamente un certo genere di nodo della cravatta - che uso solo occasionalmente - solo quando non vi presto attenzione e lascio che le mie mani facciano come sono abituate, ma se comincio a ragionare quale capo va sopra e quale sotto e osservo i miei movimenti nello specchio è probabile che mi imbrogli e non riesca!".

Lo stesso autore cita una divertente strofetta inglese ispirata a questa legge psicologica:
The centiped ecc. ecc.

(Il millepiedi se la viveva felice finché un giorno il rospo per prendersi gioco di lui gli domandò: di grazia, quale piede metti prima e quale dopo? Questo confuse tanto la mente del millepiedi che se ne stette fermo nel fosso almanaccando su come camminare).

L'inconscio è proprio come una persona di servizio che compie bene le sue faccende se è lasciata in pace, mentre se la sua padrona interviene continuamente con ordini, sollecitazioni, istruzioni e sgridate, si disorienta e non combina più nulla.

Lo stesso avviene nel campo educativo familiare fra adulti e bambini.

d. **ELABORAZIONE INCONSCIA DELLE ESPERIENZE FATTE**, di ciò che si è percepito e appreso. Richiede un certo tempo.

Esempio tipico: suonatore che dopo aver eseguito più volte un esercizio difficile in modo poco soddisfacente abbandona l'impresa, e quando dopo qualche giorno riprova l'esercizio, questo gli riesce subito bene. Così alcuni dopo aver letto la sera due o tre volte un brano di prosa o di poesia, la mattina dopo lo sanno a memoria.

Questo fatto dell'apprendimento inconscio è stato osservato anche dal popolo, tanto che in Germania ha dato origine al proverbio: "Si impara a pattinar d'estate e a nuotar d'inverno".

La legge che regola questi fatti si può chiamare: "La legge dell'elaborazione inconscia o dell'effetto ritardato".

Occorre tenerla presente per evitare errori di attribuzione che vengono commessi non di rado, ad esempio nel ricercare la causa di un disturbo fisico o psichico. Si tende cioè a dar la colpa all'ultimo fatto, mentre essa va attribuita a fatti e circostanze precedenti.

Così è anche per gli effetti delle cure fisico-psichiche. Del mare, ad esempio, si vuol dire che si risente il beneficio maggiore nell'inverno seguente. Su alcuni, certe applicazioni psicoterapiche (suggestioni, esercizi di rilassamento, ecc.) producono il loro effetto con un ritmo di latenza di 24 ore. Occorre pazienza e attesa fiduciosa.

APPLICAZIONI PRATICHE. Rispettare questo ritmo dell'inconscio.

Metodo di una maestra inglese di pianoforte; essa fa cessare lo studio ai suoi allievi tre settimane prima degli esami, e lo fa riprendere una settimana prima. Essi hanno molto più successo degli altri. Farlo ugualmente in tutti i casi di esami, concorsi e rappresentazioni. Aver fede nell'inconscio, nell'afflusso di energie nel momento del bisogno e del pericolo, nella lucidità e prontezza che vengono spontaneamente. Ciò dà calma, sicurezza, forza, e quindi successo.

Applicazione psicoterapica importante: intervenire prima che l'azione di un trauma psichico (impressione, spavento) abbia avuto modo di fissarsi, di approfondirsi, di elaborarsi, (anche di "montarsi") e quindi di produrre disturbi.

Cito il caso del capitano Kidston, il quale scampato miracolosamente ad una sciagura aviatoria ha voluto immediatamente salire a bordo di un altro apparecchio, e discendone ha poi detto: "Ho voluto saggiare la resistenza dei miei nervi. Se non avessi combattuto immediatamente il senso di orrore e di istintiva avversione sorto in me verso i velivoli, non sarei più potuto salire a bordo di aeroplani".

Una mia malata, non di rado ha - contro la sua volontà - degli accessi d'ira, delle arrabbiate, ognuna delle quali la fa star male per 2-3 giorni. Le ho consigliato - in attesa che la cura psicoterapica che stiamo facendo le dia pieno dominio su di sé e trasformi le energie inconse che producono gli scoppi d'ira, di telefonarmi immediatamente dopo che si è arrabbiata. Se può così parlarne della cosa e avere da me opportune parole di acquietamento e indicazioni su quello che deve fare subito, l'inconscio viene reso innocuo ed essa evita i disturbi anche fisici che altrimenti le verrebbero.

e. ATTI COMPIUTI PER MOTIVI O PER INFLUSSI di cui non siamo coscienti.

Rivelazioni della psicanalisi e di una introspezione sincera ed attenta. Siamo tutti come ipnotizzati. Molte nostre azioni sono determinate da suggestioni o autosuggestioni di cui non ci rendiamo conto, e che sono assai simili alle suggestioni post-ipnotiche. Tale riconoscimento ci sprona a liberarci, a imparare a sondare il nostro inconscio, per non essere più vittime o strumenti di impulsi non nostri.