

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 VII - 25 Febbraio 1934
(svolti)

(appunti non

LA SUGGESTIONE: SUA NATURA E SUE LEGGI

(Archivio Assagioli - Firenze)

Domenica scorsa abbiamo parlato dei tesori inesauribili di energie latenti nel nostro inconscio plastico, non ancora differenziato. Oggi cominceremo a parlare del procedimento mediante il quale si possono utilizzare nel modo più efficace quei tesori. Si tratta di un metodo semplice; il suo apprendimento richiede assai minor tempo e fatica che quello di una lingua o di uno strumento musicale, mentre la sua utilità è incomparabilmente maggiore.

Quando i benefici che esso arreca saranno generalmente noti, e verranno apprezzati al loro giusto valore, il suo uso diverrà parte integrante dell'educazione di ogni giovane, e anche di ogni ragazzo. Non di rado anzi i ragazzi ottengono risultati più rapidi e sorprendenti che non gli adulti.

Per ben usare questo metodo occorre anzitutto avere un'idea chiara della natura e delle leggi psicologiche sulle quali si basa la sua azione. Tale metodo è stato chiamato in vari modi, ma la denominazione più diffusa, che ormai si è imposta, è quella di suggestione. Le parole per sé stesse non hanno importanza, sono come dei cartellini indicatori, delle etichette: quello che importa è il significato che noi attribuiamo ad esse. Ma noi abbiamo spesso un'idea vaga, incerta e inesatta delle parole che usiamo, perché non ci diamo la pena di precisarne il senso, cioè di pensare in modo chiaro e consapevole. Tutti credono di saper pensare, ma in realtà il pensare è un'arte che va appresa. Ne parleremo forse in altra occasione, intanto consiglio fin d'ora un buon libro su questo tema: *L'Arte di pensare* di Ernest Dimnet (Bari, Laterza ed.) L'autore dà - in forma facile, arguta e persuasiva - una serie di ottime norme e di saggi consigli.

Oltre a non pensare in modo preciso, noi abbiamo l'illusione che gli altri adoperino le parole nello stesso senso nel quale le usiamo noi, mentre spesso danno ad esse un significato molto diverso. Di qui una lunga serie di errori, di malintesi, e di dispute vane, inutili e non necessarie. È dunque opportuno definire bene ogni parola importante e che non designi un oggetto concreto, indicando agli altri in quale senso noi la usiamo.

È particolarmente opportuno fare questa precisazione semantica per la parola “suggestione”, alla quale vengono attribuiti significati diversi e che viene da molti usata in modo superficiale, senza essersene fatti prima un’idea giusta e precisa.

Daremo quindi anzitutto una definizione della suggestione basata sui più seri studi scientifici dei quali è stata oggetto:

La suggestione è il procedimento mediante il quale un fatto psichico si imprime nell’inconscio (con o senza la consapevolezza e l’adesione della coscienza) e per mezzo di questo (inconscio) si realizza.

Questa definizione viene illustrata e chiarita dall’esame delle leggi psicologiche e dei fatti, spontanei e sperimentali, su cui si fonda.

La legge fondamentale su cui si basa la suggestione è la seguente:

“Ogni idea o immagine tende a produrre lo stato fisico, lo stato d’animo e l’atto ad essa corrispondente”.

Dell’azione potente che i fatti psichici esercitano sul corpo - sulla quale si basa la medicina psicosomatica - parleremo in un’altra occasione. Oggi ci soffermeremo ad esaminare il potere che hanno le immagini e le idee di produrre stati d’animo e atti esterni.

ESEMPI

1° Nell’ipnosi profonda basta fare un gesto perché l’ipnotizzato lo ripeta. Talvolta vi è ecolalia, cioè il soggetto ripete tutto ciò che sente dire. Se gli viene rivolta una domanda, ripete questa invece di rispondere. Questo è il colmo della passività.

2° Nelle persone deboli, in cui l’inconscio non è dominato e diretto, ogni idea e ogni immagine - venute dall’esterno o dall’interno - tendono insistentemente a realizzarsi.

3° Anche nei normali vi sono numerosi esempi di questa legge:

- a) Contadino che muove le labbra quando legge.
- b) Imitazione, chiara nei bambini, ma diffusissima anche fra gli adulti. Allievi che imitano inconsciamente insegnanti, assistenti che prendono andatura e intercalare del loro professore.
- c) Contagio psichico. Nelle folle si moltiplica la forza della suggestione.
- d) Prestigio, autorità. Imitazione delle classi superiori.

- e) Pubblicità: è un esperimento di suggestione continua e su vasta scala, e riesce benissimo! In questo gli industriali e i commercianti, che vi profondono milioni, si dimostrano dei buoni psicologi pratici.

La suggestione è un'arma a doppio taglio: può essere benefica o malefica. Di solito la si svaluta perché se ne considerano solo gli aspetti inferiori, e la si associa alla debolezza della volontà e della personalità. Così nessuno vuole ammettere di essere "suggestionabile". Quante volte mi sono sentito dire: "Io non sono suggestionabile", e proprio da persone che poco prima o poco dopo mi avevano dato chiara prova di esserlo fortemente! Il credere di non esserlo è un'illusione pericolosa perché abolisce la vigilanza, e ciò rende facile preda delle suggestioni non riconosciute. Essere suggestionabili, in fondo, vuol dire semplicemente "possedere un inconscio plastico". Ci sono dei pazzi (i paranoici) che non sono affatto suggestionabili: sono sicuri di sé, chiusi nelle loro idee, ma non sono certo dei tipi ideali! Quindi non negare la propria suggestionabilità, né cercare di sopprimerla; non irrigidirsi, indurirsi, ma conoscerne le leggi, vigilarla, proteggerla e utilizzarla consapevolmente.

ALTRE LEGGI:

II. L'attenzione e la ripetizione rafforzano la suggestione.

Lo sanno coloro che fanno inserzioni, che tendono in ogni modo a fissare l'attenzione del pubblico, e perciò le moltiplicano e le ripetono instancabilmente.

III. L'interesse e le emozioni rafforzano la suggestione.

Questa legge dà la spiegazione delle fobie e degli impulsi morbosi. Se un'idea o un'immagine ci fa paura, questa intensifica la suggestione, cioè la tendenza e l'impulso all'attuazione dell'idea.

IV. Legge di finalità inconscia.

Dato il fine, suggerita l'idea, l'inconscio trova da sé i mezzi e li mette in pratica, in opera, in modo abile e ingegnoso. La suggestione diventa quasi una piccola entità intelligente che fa di tutto per realizzarsi.

Esempio della "suggestione postipnotica". L'impulso ad attuarla crea "ragioni", o meglio pretesti e scuse che non hanno alcuna validità. Chi è dominato da una passione ragiona male. Nelle cure suggestive l'inconscio usa i mezzi che la personalità cosciente non saprebbe usare.

V. Legge dello "sforzo, convertito" (Baudouin e Coué).

Quando l'immaginazione (la suggestione) e la volontà sono in lotta, vince sempre l'immaginazione.

Noi diremmo: quando inconscio e conscio sono in opposizione, vince l'inconscio.

Infatti, l'inconscio è più vasto del conscio; esso sta fra la coscienza e il corpo. Bisogna agire attraverso di esso.

Ciò potrebbe a tutta prima turbare: invece, il saperlo ci dà un'arma potente. Infatti l'opposizione fra coscienza e inconscio non è necessaria; essa è frutto della nostra ignoranza, dei nostri errori. Noi tendiamo a combattere, a "prendere di petto" l'inconscio, e allora esso si ribella. In tal modo noi suscitiamo il suo "spirito di contraddizione". Quanti sperperi di energia, quante sofferenze superflue, quanti disturbi nervosi e psichici sono stati e sono prodotti dall'ignoranza di questa legge! E quanti errori di educazione e di cura!

Ad esempio, il dire ad un malato: "Devi farti forza", "Devi volere", "Devi importi", è psicologicamente sbagliato, perché induce ad agire contro l'inconscio, a considerarlo come un nemico; invece conviene allearsi con esso. Ce n'è infatti una parte sempre pronta ad obbedirci, se "saputa prendere". Quanto alle suggestioni non buone già esistenti, queste vanno svalutate, neutralizzate, e non combattute direttamente.

Come vedono, è tutta una nuova scienza ed arte di vivere che si è formata e che occorre conoscere per arrivare a possedere noi stessi, ad essere padroni in casa propria, ad utilizzare le grandi risorse latenti in noi.

Nella prossima lezione esporremo la tecnica degli esercizi di suggestione e di autosuggestione. Intanto ricordate che il compito fondamentale è quello di: OSSERVARE NOI STESSI.

Per poter migliorare noi stessi e gli altri occorre prima possederci, ma per possederci occorre prima conoscersi. E per conoscersi bisogna osservarci e osservare. Non si deve "lasciarsi vivere" come si fa generalmente, ma fare del nostro animo e dell'animo altrui oggetto di studio - di studio sereno, imparziale, e insieme attento e fervido. Così la vita acquista un nuovo interesse e un nuovo valore, e ci rivela i suoi profondi significati.

ROBERTO ASSAGIOLI

A chi voglia approfondire le proprie conoscenze sulla suggestione, e usare l'autosuggestione, è consigliabile l'ottimo libro di Ch. Baudouin: *Psychologie de la suggestion* (Neuchâtel, Delachaux et Niestlé).