

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

Anno 1928

(Appunti non svolti)

**SUGGERIONE INDIRETTA**  
**USO METODICO DEGLI INFLUSSI PER STIMOLARE L'INCONSCIO**  
*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Dott. Roberto Assagioli

Abbiamo detto che l'inconscio plastico è come un deposito inesauribile di lastre o di pellicole fotografiche non esposte alla luce. Si può dire di più. Noi siamo come un apparecchio cinematografico di presa che funziona ininterrottamente, in cui ad ogni istante una nuova sezione del nastro sensibile sia impressionata dalle immagini che via via vengono a trovarsi dinanzi all'obbiettivo. E le impressioni così formate non restano inerti, esse operano in noi, sono forze vive che stimolano e suscitano altre forze seguendo note leggi psicologiche di associazione per affinità, per somiglianza, per contrasto, ecc.; e che, come abbiamo visto, tendono a produrre gli stati d'animo, gli stati fisici e gli atti fisici ad esse corrispondenti.

Per usare un altro paragone, come il corpo fisico assorbe continuamente elementi vitali dal mondo esterno, dall'aria, dall'acqua e dal cibo, elementi che lo modificano a seconda della loro natura, che gli sono benefici o dannosi a seconda che sono puri e sani, o viziati e inquinati, così il nostro inconscio assorbe continuamente per mezzo degli organi dei sensi, elementi vitali dall'ambiente psichico; esso per così dire respira e assimila senza posa della materia psichica, la cui qualità esercita effetti utili o dannosi sul nostro animo.

Vi è dunque - o per essere più precisi, dobbiamo purtroppo ancora dire ci dovrebbe essere - tutta un'opera di vigilanza e di uso metodico da fare riguardo agli elementi e all'atmosfera psichica, tutta una serie di cautele, di norme d'igiene e di terapia psichica, come vi sono quelle d'igiene e di terapia fisica. In quella come in questa, ci dovrebbero essere due modi d'agire:

- I. L'eliminazione degli influssi nocivi.
- II. L'uso sistematico, consapevole e sapiente degli stimoli benefici.

L'igiene fisica ha fatto negli ultimi 50 anni grandi, mirabili progressi; i grossolani errori di una volta vengono evitati, e i corpi vengono sempre più esposti al contatto risanante della natura. Per quanto riguarda invece l'igiene psichica siamo ancora... a 50 anni fa! In questo campo regna ancora una grande ignoranza, una grande incoscienza, una grande leggerezza; si manca di ogni cautela. Infatti, chi prenderebbe dei cibi senza curarsi se questi sono sani o guasti, puliti o infetti? Chi prenderebbe cibi o medicine scegliendoli in base solo al loro sapore più meno gradito, senza curarsi della loro composizione? Eppure questo noi lo facciamo di continuo con quei cibi e quelle medicine o quei veleni psichici che sono le compagnie, gli spettacoli, le letture, ecc. Lo facciamo credendo di non essere influenzabili, di non essere suggestionabili, ma questa - come abbiamo dimostrato - è un'idea errata, è una pericolosa illusione. Infatti, anche se respingiamo certi influssi con la nostra parte consapevole, essi operano tuttavia sul nostro inconscio. È quindi norma pratica fondamentale di una sana vita psichica, l'evitare il più possibile influssi nocivi dell'ambiente.

Per far questo non è necessario estraniarsi dalla vita, chiudersi in un trepido isolamento. I medici e le infermiere passano lunghe ore negli ospedali, ma si salvaguardano con opportune cautele e disinfezioni. Così ogni qualvolta i nostri doveri ci obbligano a frequentare il covo d'infezioni, a respirare la malsana atmosfera psichica costituita dalla vita della massa negli agglomerati urbani, dovremmo stare ben vigili e positivi psichicamente, e fare poi energici lavaggi e disinfezioni interiori.

Veniamo adesso all'uso sistematico degli stimoli esterni benefici.

Come si fa l'idroterapia, come si espone il corpo alle benefiche irradiazioni del sole o di speciali apparecchi foto-terapici, così possiamo e dovremmo esporre il nostro inconscio ad un'adatta elioterapia e foto-terapia psichica. Vediamo quali sono i procedimenti per farlo:

#### motti - frasi - letture

L'esercizio di suggerione descritto nell'ultima riunione consiste nel porsi in un particolare atteggiamento ricettivo, e poi nel ripetere a sé stessi, o nell'ascoltare da altri, delle parole o frasi idonee esprimenti le suggestioni.

(Cit.: Poesia Russa):

Nei momenti difficili della vita,  
quando il cuore è oppresso dall'ambascia,  
io dico e ridico a me stesso una mirabile preghiera.  
Vi è una forza benefica nel concetto delle parole vive  
e spira da esse un arcano e sacro incanto.  
Un peso cade dal mio petto.  
Il dubbio è fuggito lontano

e io credo e io piango  
e mi sento leggero leggero...

Ma noi possiamo fare uso di tali parole o frasi anche in un altro modo. Possiamo cioè lasciarci influenzare e penetrare da esse per via visiva anziché per via auditiva, per rievocazione mentale. Possiamo scriverle o farle scrivere in modo chiaro e ben visibile, e poi osservarle a lungo in uno stato di calma, di raccoglimento, di ricettività e di affioramento dell'inconscio, affinché il loro significato possa penetrare e operare profondamente in noi. Anche gli antichi hanno intuito questo influsso suggestivo delle scritte, e tale intuizione ha fatto sorgere l'uso dei motti che si solevano mettere nei palazzi e soprattutto nelle chiese, e credo anche nelle divise cavalleresche e nobiliari. Si tratta di riprendere tale uso in modo metodico, attivo, opportuno e intenso. Occorrono frasi brevi e incisive atte ad imprimersi. Anche frasi un po' più lunghe, ma allora che abbiamo ritmo adatto, o una prosa ritmica, o versi.

Esempi delle prime: Volontà forte e tenace. - Sii energico forte e risoluto. - Opera lietamente. - Qui si lavora in letizia, sorridi.

Esempi delle seconde: ricca messe in Dante. - Ognuno scelga quelle che più gli corrispondono, è cosa individuale. - Una specie di "réclame", una "pubblicità spirituale". Variarle di tanto in tanto, quando hanno perso un po' la loro efficacia e il loro potere suggestivo (saturazione dell'inconscio). Dopo qualche tempo, riprendere le formulazioni precedenti. Chi si impratichisce di questi metodi sente e intuisce quando convenga fare tali cambiamenti. Scrivere molte frasi ripetendole molte volte. Metodi combinati attivi e ricettivi, immagini visive e motorie: è assai efficace.

Letture: è uno degli elementi e dei campi in cui più spesso ci esponiamo alle infezioni e agli avvelenamenti psichici. Un esempio tipico di quanto male possa fare una lettura è dato dal *Werther* del Goethe. In questo romanzo giovanile lo scrittore tedesco espresse con stile eloquente le sofferenze da lui realmente provate per un amore infelice. In questo modo egli scaricò il suo dolore sublimandolo poeticamente, ma lo fece fin troppo bene, caricandone talmente il libro, e descrivendo con sì ampia efficacia suggestiva la disperazione del protagonista e il suo suicidio, da esaltare parecchi giovani fino ad indurli a togliersi la vita loro stessi. E chi può calcolare quanto male abbiano fatto innumerevoli altri romanzi apertamente e subdolamente corruttori? Data la loro azione diretta sull'immaginazione e l'abbandono passivo di chi legge, ha ben ragione di dire l'Eymieu che la loro lettura diviene una specie di seduta ipnotica nella quale il libro fa la parte dell'ipnotizzatore (*Le gouvernement de soi-même*, Paris p. 131).

E che dire dei giornali? Essi ci propinano quotidianamente una miscela di veleni tale da reggere vittoriosamente il paragone con i più complicati cocktail...

L'exasperazione sistematica delle passioni di parte, la descrizione a forti tinte degli accidenti, dei delitti, delle colpe e delle miserie più basse di tutti i più dolorosi lati della vita

umana, ecco ciò che riempie la massima parte delle loro colonne. E anche a parte questi influssi negativi, il solo fatto di sfiorare tanti argomenti senza soffermarsi su nessuno di essi, eccita vanamente l'immaginazione, svia la mente e rammollisce la volontà. Occorre dunque difendersi seriamente. Non è possibile per chi deve partecipare alla vita moderna astenersi dal leggere i giornali e i libri "corrosivi", ma è in potere della nostra volontà limitarne l'uso allo stretto necessario, e soprattutto resistere con una fermezza leggera e vigile al loro influsso durante e dopo la lettura, e prendere gli opportuni contravveleni.

Poiché, per fortuna, altrettanto incalcolabile è invece il bene che possono fare le altre letture. Le menti più alte, le anime più luminose dell'umanità, hanno raccolto nei loro scritti i loro più preziosi tesori, e in essi una volontà sapiente può trovare le armi più potenti per le sue nobili lotte. Offriamo dunque queste armi alla nostra volontà, scegliamole con cura e conserviamole con amore; facciamoci una piccola biblioteca intima di libri che consolino, che suscitino e risvegliano le nostre migliori energie.

Fra le letture più efficaci, vi sono le biografie di persone che hanno rappresentato e vissuto la qualità che vogliamo coltivare in noi stessi. Anche qui è importante il modo di leggere; farlo in modo speciale, lentamente, solo qualche pagina alla volta. Segnare, copiare brani, rileggere. Così, la lettura diventa un vero e proprio esercizio psicologico e psicoterapico. Altro mezzo: i colori e le immagini, che hanno grande efficacia suggestiva, soprattutto su certi animi.

Qui si ha un doppio influsso: arte e bellezza da un lato, e significato dall'altro. Immagini suggestive. Occorre aprirsi al loro influsso, contemplarle, immedesimarvisi.

I - Diventare Mosè; sentire in noi quella potenza accumulata, trattenuta, e pronta a sprigionarsi.

II - Cristo come risorto: siamo noi, è il nostro spirito che è uscito dalla tomba, che ha rotto ogni vincolo, che si è liberato da ciò che lo opprimeva, da tutte le paure e limitazioni... che riafferma il suo potere, che irradia luce attorno a sé. Ritratti di persone che abbiano incarnato la qualità che vogliamo coltivare.

III - Influssi della natura. Sono anch'essi molto efficaci, agiscono per mezzo dei vari sensi. Coefficiente fisico, ma qui parliamo dell'influsso psichico. Ma anche l'esporsi alle impressioni e alle suggestioni della natura, va fatto consapevolmente, con scelta e metodo. Non tutti gli influssi della natura sono di per sé benefici, a ciascuno e in ciascun caso. A natura molle il mare può essere nocivo; a natura aspra, la montagna non fa che accentuare tali caratteri. Beneficio del Sud ai nordici, e viceversa.

(Goethe ecc.)

Cielo stellato...

#### IV - Musica: Potente.

I mezzi non mancano, i tesori della cultura, dell'arte e della natura sono pronti ad operare beneficamente su di noi, solo che ci diamo la piccola pena di usarli opportunamente. Invero non c'è che l'imbarazzo della scelta! Ma non tutti hanno la cultura, il valore, il volere e l'opportunità di fare tale scelta. Sarebbe perciò assai utile che vi fossero pronti gli elementi da usare per raggiungere i determinati scopi, per esercitare gli influssi adatti, per coltivare gli stati d'animo desiderati. E poiché finora tale scelta e raccolta sistematica - per quanto ci consta - non è stata fatta, noi ci proponiamo di attuarla, o quantomeno di iniziarla nel nostro Istituto. È un'opera che richiede la collaborazione di molti, e a cui d'altra parte è assai facile recare contributi. Il piano dell'opera è assai semplice: si tratta di prendere le principali note e qualità psichiche o spirituali, e raccogliere motti, immagini, paesaggi, brani e motivi musicali atti a suscitare.

Dott. Roberto Assagioli