

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 e il loro uso nella medicina e nell'educazione

Lezione XI (25-3-1934)

PER MEGLIO EDUCARE
Inconscio e suggestione nell'educazione
(Archivio Assagioli - Firenze)

Nei bambini l'inconscio è ancora più esteso e sensibile che negli adulti. In essi la coscienza ordinaria è allo stato quasi embrionale, e si può dire che praticamente la quasi totalità della psiche infantile è di natura inconscia. Inoltre le impressioni che riceve l'inconscio infantile non sono, come nell'adulto, limitate e frenate nella loro azione da impressioni precedenti, da tendenze, abitudini e complessi psichici già formati; perciò ciascuna di quelle influenze si imprime profondamente come su cera molle, e lascia una traccia che può durare per tutta la vita e determinare il destino futuro dell'uomo.

Vedono quindi quanto è grande la responsabilità degli educatori. Essi devono abbandonare l'illusione pericolosa che il bambino non noti, non capisca; che non occorra avere certi riguardi dinanzi a lui. Essi devono invece rendersi ben conto e ricordare in pratica ad ogni momento, che vi è nel bambino una parte, un essere psichico che non solo percepisce tutto, e che comprende o intuisce molto di quello che viene detto e viene fatto, ma che percepisce anche il modo e l'animo con cui tutto viene detto e fatto, e da tutto si lascia influenzare.

Gli educatori hanno perciò due grandi compiti, due grandi doveri verso i piccoli affidati da Dio o dagli uomini alle loro cure. Il primo è quello di salvaguardarli dalle suggestioni negative e malefiche. Il secondo è l'uso deliberato, sapiente e metodico della suggestione costruttiva per ottenere i risultati educativi desiderabili.

Cominciamo dal primo. Esso è più arduo e delicato di quanto possa sembrare a tutta prima. Si possono distinguere in esso vari compiti:

1. Evitare le suggestioni negative dirette. Queste sono le frasi che così spesso e così inopportunamente vengono dette ai bambini: "Come sei cattivo, Come sei disubbidiente, sei insopportabile", ecc. La maggior parte dei genitori dice queste frasi senza pensarvi, senza darvi

importanza, per proprio sfogo. Alcuni si illudono che esse costituiscano per il bambino un incitamento a divenire buono, ubbidiente, ecc., ma questo è un grosso errore psicologico. Quelle suggestioni fanno proprio l'opposto.

Per mostrare in modo più evidente come l'inconscio reagisce alle suggestioni, citerò una storiella che, sotto forma scherzosa, dà un'importante lezione psicologica.

“Un contadino, recandosi una volta al mercato sul dorso di un mulo, vide da un lato della via un bel gelso carico di more mature. Desideroso di quelle frutta, si fermò sotto la pianta e per meglio raggiungere i rami montò in piedi sulla sella. Mentre si trovava in quella posizione, pensando che se fosse caduto dal mulo sarebbe caduto fra le spine che fiancheggiavano la via, disse: “Guai a me se qualcuno ora dicesse ‘arri’”. Il mulo, sentendo appunto dire ‘arri’, si mise subito in moto, e il povero contadino cadde, come aveva temuto, nel sottostante rovetto...”

L'inconscio - e non solo quello dei bambini - agisce proprio come quel mulo... Esso non si occupa delle intenzioni e dei desideri di chi parla, esso riceve la suggestione e la attua senza badare alle conseguenze. Così, se uno dicesse a se stesso “speriamo che non mi venga la vertigine o l'insonnia”, l'inconscio coglierebbe le parole insonnia o vertigine, e tenderebbe a produrle. E così quando l'inconscio di un bambino sente dire “sei cattivo, sei disubbidiente”, non può fare a meno di agire secondo la suggestione ricevuta, e diventare davvero cattivo e disubbidiente...

Con quel metodo errato si ottiene dunque proprio il contrario di quello che si vorrebbe!

2. Evitare le suggestioni negative indirette. Queste possono essere verbali o tacite. Fra le prime, le più importanti da evitare sono quelle riguardanti la salute. Ecco come ne parla argutamente un maestro di questi studi e di queste applicazioni, il Prof. Ch. Baudouin, direttore dello *Institute de Psychagogie et de Psychothérapie* di Ginevra.

“Non solo si deve tenere lontano il bambino dalla vista di malattie impressionanti, ma dobbiamo evitare davanti a lui, più che davanti ad ogni altro, di parlare di malattie; dobbiamo interdirci quei luoghi comuni delle conversazioni banali in cui, dopo aver esaurito il tema della pioggia e del bel tempo, si incomincia con quello della salute, ossia della malattia, e dopo aver passato in rivista le emicranie, le indigestioni, le epistassi e i mal di denti della propria interessante persona, si fanno sfilare i reumatismi, le bronchiti croniche, le nevralgie degli zii, delle zie, dei cugini, dei parenti, fino al venticinquesimo grado. Dopo viene la serie delle morti improvvise avvenute nella strada e nel quartiere, e si finisce con conclusioni pseudofilosofiche sulla nostra fragilità e sugli innumerevoli nemici che insidiano la nostra preziosa salute.”

Ma ancor più che questi discorsi generici, sono nocive le preoccupazioni che tante mamme affettuose dimostrano riguardo alla salute dei figli, con domande ansiose, con commiserazioni esagerate, con l'espressione di timori e di preoccupazioni rivolte al medico e ai

famigliari in presenza del bambino. Queste frasi non di rado producono aggravamenti e prolungamenti dei disturbi, e a volte vere e proprie malattie nervose e psichiche.

Un altro genere di suggestioni negative indirette, purtroppo frequente e nocivo, è il dar esempio di parole e di contegno poco edificanti, il mostrarsi irritati o depressi, il trattare aspramente, il farsi cogliere a dire qualche menzogna. Questi e consimili esempi hanno effetti disastrosi, e possono distruggere in pochi minuti i risultati di molti insegnamenti e ammonimenti, perché l'efficacia suggestiva dell'esempio, della vita vissuta, è molto maggiore di quella delle parole. Certamente è ben difficile riuscire a evitare ogni occasione di quel genere, e in questo caso - come negli altri - la perfezione non è di questo mondo. Ma chi educa con coscienza e con senso di responsabilità dovrebbe fare ogni sforzo per ridurre al minimo quelle occasioni. È un'ardua disciplina, ma in essa, più che in tutte le effusioni sentimentali, sta la prova o la pietra di paragone del vero amore: dell'amore sapiente e illuminato. Inoltre quella disciplina, mentre è utile ai nostri figli, è anche molto benefica per noi stessi: costituisce un'ottima auto-educazione. Così i nostri figli, per venire ben educati, ci obbligano ad educarci, rendendoci in tal modo il bene che facciamo loro.

* * *

Veniamo ora alla parte positiva della nostra lezione: l'uso benefico della suggestione costruttiva. Questa si può fare in tre modi principali:

I° - SUGGESTIONI POSITIVE NELLO STATO DI VEGLIA. Essenzialmente consistono nell'affermare più volte, in forma e in atteggiamenti adatti, le qualità che desideriamo si sviluppino nel bambino e le cose che si desidera che egli faccia. Il metodo in sé è semplice, ma la sua attuazione è delicata. Il maggior ostacolo da evitare è quello di suscitare l'opposizione della coscienza ordinaria, o di tendenze inconscie contrastanti. Perciò è opportuno (e vari educatori intuitivi lo hanno fatto anche senza aver studiato psicologia) non rivolgersi direttamente alla personalità del bambino, ma parlare genericamente, indirettamente, applicando ad altri bambini le cose dette, oppure al bambino in terza persona. Inoltre è generalmente opportuno fare la suggestione in un momento di calma e di ricettività, di armonia, e cioè non nel momento in cui è presente e viva la tendenza da modificare. Così pure occorre che chi dà la suggestione sia egli stesso calmo e armonico, e parli in modo lento, ben articolato e pacato.

Le suggestioni, oltre che verbalmente, possono venir date anche con gli altri mezzi di cui abbiamo parlato nelle precedenti lezioni, cioè mediante:

1. IMMAGINI. Esse hanno molta efficacia sull'animo del bambino, e, se ben scelte, giovano anche alla loro educazione morale e a quella estetica. Buone osservazioni e consigli in proposito si possono trovare nel libro del Thomas *La suggestion et son rôle dans l'éducation* (Paris, Alcan).

2. MOTTI.
3. LETTURE. Occorre fare un'attenta cernita fra l'ampia letteratura per bambini. Una buona guida è il volume della Battistella *La letteratura infantile moderna* (Vallecchi, Firenze).
4. MUSICA. Anche in questo campo occorre una sapiente "censura" (vedasi il nostro scritto *La musica come causa di malattie e come mezzo di cura*, nella *Rivista internazionale del Cinema Educatore*, Settembre 1933).
5. CINEMA. Purtroppo i film educativi sono assai rari, mentre molti, troppi, possono essere nocivi. È deplorabile che non ci sia in ogni città un Cinema in cui si proiettino solo film educativi, istruttivi o almeno innocui.
6. GINNASTICA e DANZA RITMICA. Ottima, oltre che come sfogo di energie fisiche e come allenamento, anche come suggestione "a ritroso" (azione del fisico sul morale).

II° - SUGGERZIONI INDIRETTE PER MEZZO DELL'ESEMPIO E DELL'AZIONE. Se ben fatte, sono efficacissime. È noto come i bambini siano straordinariamente imitatori. Si tratta di sfruttare metodicamente la forza di questa tendenza a scopi educativi. Le applicazioni concrete sono svariate. Possiamo fare noi stessi le azioni che desideriamo siano imitate; farle fare ad altri; mettere in contatto con un altro bambino, o con gruppi di bambini più addestrati, ecc.

III° - SUGGERZIONI DURANTE IL SONNO. Ecco come il Coué, che è caldo fautore di tale metodo, consiglia di procedere:

"I genitori devono attendere che il fanciullo sia addormentato. Uno di loro entra con precauzione nella camera, si avvicina al letto e posa lentamente e dolcemente la mano sulla fronte del fanciullo... poi ripete 15-20 volte con voce bassa e lenta tutte le cose che desidera ottenere da lui, sia riguardo alla salute, al sonno, al contegno, ecc. Poi si ritira come è venuto, facendo bene attenzione a non destare il fanciullo."

Il Baudouin aggiunge che questo metodo, per essere veramente efficace, deve essere usato ogni sera. In tal caso, egli dice, il successo è talvolta così sorprendente che certi genitori a cui avevo consigliato il metodo hanno detto dopo alcune settimane, di essere "quasi spaventati" dai risultati ottenuti.

* * *

Di fronte a tale potenza della suggestione potrebbe sorgere in alcuni il dubbio che il suo uso possa risultare nocivo, indebolendo la personalità del bambino. Si può rispondere che nessun danno può derivare dalla suggestione, purché venga fatta in modo sapiente, opportuno e discreto.

Dobbiamo ricordare che - lo vogliamo o no - le suggestioni operano continuamente sull'animo dei fanciulli e... su quello dei grandi. Perciò il combattere le suggestioni malefiche e l'usare quelle costruttive, non può fare che bene. Occorre però che i genitori e gli altri educatori non abusino di quell'arma, non cerchino di asservirsi l'animo del fanciullo, di plasmarlo secondo le proprie teorie e i propri preconcezioni. Bisogna rispettare le disposizioni naturali, anzi favorirle; ricordare che il fanciullo è un essere autonomo, un piccolo uomo, un'anima che ha il diritto di trovare la sua via nella vita. Ma questo vale per tutta l'opera educativa, e non solo per la suggestione.

Del resto vi è un mezzo sicuro per evitare ogni pericolo di eccessive influenze da parte degli educatori: è quello di insegnare il più presto possibile ai ragazzi il metodo dell'autosuggestione, il modo di dirigere e di plasmare il proprio inconscio. Questo metodo è facile a comprendersi e ad applicarsi; anzi i ragazzi lo apprendono più agevolmente e lo applicano non di rado con migliori risultati degli adulti, e ciò per la loro semplicità e la loro assenza di criticismo. Perciò esso dovrebbe diventare di uso generale e io sottoscrivo pienamente, insieme col Baudouin, l'affermazione del Parkyn che "l'uso cosciente della suggestione dovrebbe venire insegnato nelle scuole elementari."

Prima di arrivare a questo risultato, ci sarà da noi molto cammino da fare. Ma ora tutto procede rapidamente e le cose più improbabili talvolta si attuano in modo sorprendente. L'importante è che coloro che sanno diano il buon esempio. Cominciamo dunque ad operare attivamente intorno a noi per il bene dei nostri figli e di quelli che ci sono affidati, e a rendere noti i buoni risultati che otterremo, e gradatamente il beneficio si potrà estendere a tutti i figli d'Italia.

ROBERTO ASSAGIOLI

Altri dati utili, sul tema di questa lezione, sono contenuti nelle seguenti opere:

G. AZZALI - *Educazione Estetica* (Torino, Streglio)

M. MONTESSORI - *L'autoeducazione nelle scuole elementari* (Roma, Maglione e Strini). È l'opera fondamentale utilissima anche per l'educazione familiare.

M. MONTESSORI - *Il bambino in famiglia* (Todi, Tipografia Tuderte, 1936)

CH. BAUDOUIN - *Psychologie de la suggestion* (Neuchâtel, Delachaux et Niestlé)

E. UNDERHILL - *The life of the spirit and the life of today* (London, Methuen). Contiene un ottimo capitolo sull'educazione spirituale.