

EDUCAZIONE MORALE E PSICAGOGIA

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Dott. Roberto Assagioli

Ogni giovane che non viva in modo del tutto superficiale, che non si lasci portare passivamente alla deriva dalla corrente della vita esteriore, sente in qualche momento il desiderio di possedersi, di giungere a disciplinare e a dirigere i vari elementi della propria personalità; in una parola, il desiderio di formare il proprio carattere.

Di solito è un'esperienza penosa e umiliante, è un impulso istintivo, uno scatto d'ira, una raffica di passione, un momento di debolezza o di viltà che fa sentire acutamente al giovane quanto poco egli sia padrone di sé stesso, quanto egli sia in balia di forze oscure e incomposte che lo trascinano ove non vorrebbe. Nei migliori, tali esperienze provocano una reazione dolorosa e li inducono a fare il serio proposito di "prendersi in mano" e di conquistare la padronanza di sé.

Ma quando un giovane si accinge ad attuare questo nobile proposito si trova ben presto perplesso e incerto. Egli non sa da che parte rifarsi di fronte ad un compito così arduo e complesso, alle prese con forze a lui mal note, che gli sfuggono e lo assalgono di sorpresa, che appaiono e spariscono, si avvicendano, si trasformano in modo da confonderlo e da disorientarlo. Non di rado, purtroppo, il giovane si scoraggia, esita e rimanda - e intanto nuove impressioni lo sviano, così che alla fine abbandona l'impresa. Se invece persiste - e se una nuova e più amara esperienza gli ripropone in modo più impellente il problema - egli è tratto naturalmente a cercare intorno a sé qualcuno che lo aiuti, qualche guida esperta e comprensiva, qualche luogo ove si impari questa, che è la più utile di tutte le arti.

Ma è assai difficile che questa sua giustissima richiesta d'aiuto trovi un appagamento adeguato. Codici e regole morali su quello che egli dovrebbe fare, ne trova facilmente. Gli ammonimenti degli adulti, i trattati di morale, le prediche e i sermoni gli ripetono fino alla sazietà quelle regole - ma chi gli insegna veramente il modo, i metodi pratici, la tecnica del dominio e del miglioramento di sé? A parte poche eccezioni, vi è a questo proposito una grande e deplorabile lacuna nella nostra cultura. Questa nobilissima e assolutamente necessaria arte dell'autodominio è generalmente trascurata, se non addirittura ignorata. Sarebbe interessante e istruttivo ricercare le cause di tale strano abbandono, ma questa indagine ci porterebbe troppo lontano. Accennerò solo ad una delle principali cause che hanno finora ostacolato lo sviluppo di questa disciplina - che riportando opportunamente in auge il nome di Platone, è stata chiamata PSICAGOGIA.

Il fatto è che per potersi dominare e possedere occorre prima conoscersi e, malgrado l'antichissimo monito delfico, l'uomo ancor oggi si ignora in un modo incredibile. Al contrario, egli conosce la conformazione delle stelle più lontane assai meglio di quanto conosca sé stesso: la spettroscopia stellare è più progredita della psicologia.

Vi è però motivo di confidare che questo strano e umiliante contrasto possa venire entro un tempo non troppo lungo eliminato. La psicologia è una scienza giovane e tuttora incompleta, ma negli ultimi decenni ha fatto progressi rapidi e mirabili; essa sta fornendo sempre nuovi e preziosi elementi per l'arte dell'azione interiore, per la psicagogia.

Ma poiché questi recenti sviluppi della psicologia non sono ancora stati messi ben in valore, essi sono ancora spesso frammisti, confusi e sfocati sia da detriti della psicologia classica tradizionale, sia dalla massa di indagini tecniche sperimentali fatte con metodi troppo analitici, naturalistici o esteriori che non recano alcun reale contributo alla soluzione dei problemi centrali e vitali riguardanti l'animo umano. Mi propongo appunto di esporre in queste riunioni quali sono stati i progressi e le conquiste più importanti in questo campo, e di indicarne le applicazioni pratiche più utili per il progresso e il dominio di sé.

La scoperta fondamentale fatta dalla psicologia moderna - scoperta di cui pochissimi sospettano l'enorme importanza - è una scoperta che sta portando nella conoscenza del mondo interiore una rivoluzione paragonabile a quella arrecata alla nostra visione del mondo esterno dal crollo della concezione tolemaica e dall'avvento di quella copernicana; o ancor meglio, dalla scoperta della conquista del Nuovo Mondo. È stata la rivelazione dell'esistenza dentro di noi - e di più, dentro ciascuno di noi - di una vasta sfera di vita psichica inconscia.

La psicologia classica - che è tuttora la sola nota ed ammessa generalmente - è una psicologia superficiale, nell'accezione geometrica del termine, cioè è una psicologia a due dimensioni, che conosce solo i fatti psichici che si svolgono alla superficie della nostra coscienza, quelli di cui siamo chiaramente e direttamente consapevoli. Essa insomma identifica vita psichica e coscienza. Invece un'ampia messe di indagini e di esperimenti ha portato prima alla scoperta e poi alla esplorazione della terza dimensione dell'anima, di tutto ciò che in essa vi è al disotto e al disopra della sottile striscia illuminata dalla coscienza ordinaria di veglia: gli oscuri abissi sottomarini dai quali vengono le ondate di fondo, da cui affiorano le alghe, le conchiglie, le sabbie, o la vasta atmosfera ove spirano i venti invisibili, ove s'innalzano gli uccelli con libero volo, e più in su l'azzurro cielo ove splende il sole glorioso.

Soffermiamoci ad ammirare brevemente i fatti che dimostrano la realtà della vita inconscia e ne indicano la natura, le leggi, l'estensione, e il valore spirituale e pratico che essa ha per noi. In psicologia, come in fisiologia, molti progressi sulla conoscenza dell'uomo normale sono stati raggiunti mercé lo studio dell'uomo malato e anormale. Spesso la malattia fa da lente di ingrandimento e da rivelatore, e mette in luce fatti che poi un'analisi più attenta ritrova anche nei casi normali. Così è avvenuto per l'inconscio.

1. Ipnosi
2. Dissociazioni della personalità
3. Suggestioni

sono stati i fenomeni sorprendenti dell'ipnotismo che hanno rivelato l'esistenza di questa regione nascosta dell'animo umano.

Si è trovato che, per mezzo di certi procedimenti, si poteva mettere un soggetto idoneo in uno stato speciale che per certi caratteri assomigliava al sonno, e che perciò fu chiamato ipnosi. In questo stato il soggetto è come addormentato, per il fatto che la sua coscienza e la sua volontà ordinaria sono abolite. Nello stesso tempo egli può muoversi, parlare e compiere azioni intelligenti sotto la spinta della volontà e della coscienza dell'ipnotizzatore. Questi può far credere e far eseguire qualunque cosa all'ipnotizzato, che accetta ed esegue tutto senza critica, senza resistenza, ma ripeto, in modo intelligente e spesso con energia, sicurezza e abilità maggiori di quanto egli saprebbe fare da sveglia. Questa parte psichica che si rivela nell'ipnosi non è qualcosa di artificiale e di temporaneo creato dalle pratiche ipnotiche stesse, come alcuni hanno creduto in un primo momento, bensì si è rivelata quale un elemento naturale della costituzione psichica dell'uomo. Essa esiste e opera continuamente in ciascuno di noi, ed è appunto ciò che è stato chiamato inconscio. La sua esistenza al di fuori dell'ipnosi è stata dimostrata anzitutto per mezzo delle suggestioni post-ipnotiche, o manifestazioni a scadenza.

Un esempio può facilmente far comprendere in che cosa consistono.

Durante l'ipnosi l'operatore dice al soggetto: domattina, alle otto, ti sveglierai, ti alzerai, e andrai a fare una visita al sig. X. Dopo pochi minuti egli sveglia il soggetto, che non ricorda nulla di quanto è stato detto e fatto durante l'ipnosi. Ma la mattina dopo alle otto il soggetto si sveglia e si sente spinto ad alzarsi e a recarsi dal suo amico X. La sua ragione gli dice che non c'è alcun motivo di fare quella visita, che è troppo presto, che l'amico dorme ancora ma, malgrado queste considerazioni, l'impulso persiste, suscita nella mente dei pretesti più o meno plausibili, e il soggetto non ha requie fintanto che non ha obbedito all'impulso che egli ritiene suo spontaneo, e che invece è l'effetto della suggestione che ha ricevuto il giorno precedente.

Questo dimostra che nel soggetto vi è una forza psichica che persiste e opera - al di fuori del periodo dell'ipnosi - durante la veglia e il sonno ordinari, così come nella genesi dei sogni, nell'ispirazione artistica, nella memoria, nei gusti, nell'associazione di idee, nel gioco di emozioni e sentimenti, ecc. Nel campo patologico si è dimostrato come dall'azione dell'inconscio derivino molte ripercussioni morbose sul fisico: la formazione di fobie, di ossessioni, di depressioni, di agitazioni emotive e impulsi anormali.

Manifestazioni normali dell'inconscio:

1° - SOGNI (intelligenza - fantasia - simbolismo nei sogni - influsso dei sogni sulla veglia - stati d'animo al risveglio - sogni dimenticati e che poi un incidente fa riaffiorare.)

2° - ATTI abituali e intelligenti, divenuti automatici, che vengono compiuti senza partecipazione della coscienza ordinaria - esecuzione di pezzi musicali - camminare per le vie pensando ad altro.

3° - Atti compiuti impulsivamente, nostro malgrado; irruzioni dai bassifondi.

4° - Atti compiuti per motivi inconsci - rivelazione della psicanalisi.

4° bis - Siamo tutti sempre parzialmente ipnotizzati. La massima parte delle nostre azioni sono esecuzioni di suggestioni o autosuggestioni che sono assai simili a quelle post-ipnotiche.

5° - Elaborazione mentale inconscia - apprendimento inconscio - brani a memoria. "Si impara a pattinar d'estate".

6° - Ispirazione artistica e scientifica (Poincaré). Tutti lo proviamo talvolta scrivendo - sorgono idee nuove - lo scritto prende sviluppi imprevisi.

7° - Fenomeni supernormali metagnomici: chiaroveggenza - premonizioni.

8° - Conversione religiosa.

9° - Illuminazione e altre esperienze mistiche - la regione misteriosa ove alita il nostro Spirito, ove avviene il contatto, l'unione fra l'anima e Dio. Questa sfera superiore ha caratteri speciali - va considerata e distinta dalle altre (è il cielo, non il mare) - è stata chiamata opportunamente supercoscienza perché rivela...

SCHEMA dei livelli dell'inconscio - proporzioni: il 90, 95 per 100. Naturalmente la scoperta di questa vastissima sfera di vita che esiste in ognuno di noi ha conseguenze pratiche incalcolabili. Tutti i problemi della conoscenza e del dominio di noi stessi sono visti in una nuova luce - nuovi problemi insospettati si presentano in folla - nuovi compiti - risorse inattese - pericoli ignorati si rivelano - meravigliose possibilità si delineano...

Per stasera possiamo fermarci qui. Nelle prossime riunioni prenderemo in esame alcune delle conseguenze della rivelazione dell'inconscio - indicheremo i metodi per studiare il proprio inconscio - vedremo le differenze che vi sono in esso fra i vari individui. Così giungeremo ad una vera conoscenza di noi stessi e avremo gli elementi necessari per agire efficacemente su noi stessi, per possederci, dominarci e trasformarci secondo il nostro più alto volere.