

LA PSICOLOGIA DELLE IDEE-FORZE E LA PSICAGOGIA

di ROBERTO ASSAGIOLI

*Il tremulo, volubile pensiero, difficile
a custodire, e a trattenere, raddrizza
l'intelligente, come l'arnaiuolo un dardo.*

.....
*Buona cosa è il saper frenare il pensiero,
inafferrabile, leggero, che si sbizzarrisce
a sue voglie; domato, il pensiero è
sorgente di felicità.*

Dhammapada (vv. 33 e 35)

Da qualche decennio le discipline psicologiche stanno facendo rapidi e mirabili progressi, il merito dei quali va attribuito tanto alle indagini scientifiche più rigorose nel campo della psicopatologia, quanto agli studi sulla coscienza religiosa e sui fenomeni supernormali, promossi dalla rinascita spirituale che sta avvenendo attualmente. È significativo come quegli studi così disparati, lungi dall'essere antagonisti, si correggano, si completino e si illuminino a vicenda, mostrando che il preteso dissidio inconciliabile fra scienza e spiritualità non ha ragione d'essere.

Certo questa grande sintesi di tendenze sì diverse comincia appena a delinearsi incerta, ancora contrastata da tenaci pregiudizi e da numerosi malintesi, ed occorreranno lunghi sforzi di menti poderose per attuarla; ma ogni studioso libero da prevenzioni può portare il suo contributo a quest'opera.

Intanto però è già stato fatto un importante passo in avanti: sono state cioè abbandonate le concezioni dell'antica psicologia statica ed intellettualistica, la quale aveva creduto di offrire un'adeguata conoscenza dell'anima, mentre non aveva fatto che costruire una serie di schemi concettuali. Ormai si va riconoscendo sempre più l'insufficienza delle varie classificazioni dei fatti psichici, quale quella in rappresentazioni, senti-

menti, volontà e simili; si va riconoscendo che l'« associazionismo », col quale si pretendeva spiegare tutta la vita psichica, non è che una fra le innumerevoli leggi che la regolano. Di questa mirabile vita si sono riconosciuti l'enorme complessità, l'incessante dinamismo, le ampie regioni ancora inesplore, le non sospettate straordinarie energie.

Insieme a questo grande progresso negli studi psicologici, ne è avvenuto un altro non meno radicale ed altrettanto fecondo di conseguenze pratiche importanti. Si è visto cioè che la psiche non è una cosa rigida e sempre eguale, che possa soltanto venir osservata e descritta, come un pezzo di quarzo od una cipolla, o che si presti solo a semplici esperimenti, come una ranocchia o una tartaruga. La scienza ha riconosciuto che la psiche è meravigliosamente plastica e **si presta a venir modificata profondamente** in modi molto vari. La grande portata di questo riconoscimento è sì evidente che non occorre mi soffermi a dimostrarla. Basti ricordare che la psicoterapia, i cui risultati sono sempre più soddisfacenti, deriva tutta da questo nuovo atteggiamento verso la psiche. Tutta la morale, poi, ne può venir ravvivata e resa più feconda; infatti i moralisti si sono occupati anche troppo di dire: « Questo è buono e quello è cattivo », « questo va e quello non va fatto »; ma hanno in generale trascurato di osservare le diverse condizioni e capacità psichiche di coloro ai quali si rivolgevano e soprattutto **d'indicare loro i metodi pratici che meglio li aiutassero nel mettere in pratica i precetti.**

Poiché, se la psiche è sommamente plastica e modificabile, la sua complessità e la sua stessa plasticità la fanno sfuggire continuamente a chi cerca di plasmarla. Quindi, per modificarla in modo durevole e benefico, non basta agire su di essa in modo empirico e saltuario, ma bisogna, coi dati raccolti per mezzo di uno studio rigoroso della sua natura e delle leggi che la governano, costituire una serie di metodi pratici, semplici, sicuri di azione interiore.

Fortunatamente, se le nuove ricerche psicologiche hanno fatto apparire una grande quantità di difficili problemi, che prima erano nascosti dal comodo schematismo degli intellettualisti, i fatti e le leggi già accertati permettono di formulare una serie di metodi, la cui conoscenza e la cui seria e continua applicazione produrrebbero risultati sorprendenti.

Appunto di questo primo gruppo di metodi e della loro coordinazione in una speciale disciplina, detta psicagogia, intendo ora occuparmi.

Uno degli studiosi che hanno contribuito a costituire la moderna concezione sintetica e dinamica della psiche è Alfred Fouillée. La sua geniale

intuizione delle idee-forze è particolarmente feconda, tanto dal punto di vista teorico quanto da quello pratico.

Il Fouillée combatte risolutamente quei psicologi secondo i quali le idee sono delle pure rappresentazioni (Vorstellungen), semplici ed inattive; secondo lui tutti gli stati di coscienza sono delle azioni e delle reazioni; in ogni idea esiste un elemento emotivo ed appetitivo da essa inscindibile (1).

Non seguirò il Fouillée nei lunghi sviluppi che egli fa di questa sua concezione fondamentale, notando che, come avviene non di rado, egli, a parer mio, non ha saputo trarre tutte le feconde conseguenze implicite in quella concezione e si è perso invece in prolisse disquisizioni teoriche, che contrastano curiosamente colla sua professione di fede antintelletualistica.

Per gli scopi pratici della psicagogia non occorre affatto risolvere la questione se possano esistere pure « rappresentazioni », scevre da ogni altro elemento, e puri sentimenti, liberi da ogni fatto intellettuale; importa solo di mettere bene in evidenza che quei fatti psichici, che noi siamo soliti chiamare « idee » e « sentimenti » e che costituiscono il contenuto prevalente di una coscienza normale, non sono né Vorstellungen né « puri stati affettivi », ma **idee-forze**, cioè stati di coscienza in cui l'elemento intellettuale e l'elemento emotivo son intimamente fusi.

Esaminiamo ora un pò più da vicino le proprietà speciali di queste idee-forze, proprietà le quali sono necessariamente sfuggite a coloro che, con un'artificiale analisi, hanno studiato separatamente l'elemento rappresentativo e l'elemento emotivo.

Incominceremo con un'analogia che pur non dovendo essere presa troppo alla lettera, è molto suggestiva.

Un' « idea-forza » può essere paragonata ad un accumulatore elettrico. L'aspetto conoscitivo corrisponde al materiale di cui è composto l'accumulatore ed ai fili conduttori. La carica emotiva e la forza propulsiva corrispondono invece alla carica elettrica accumulata.

L'elettricità dell'accumulatore tende sempre a diffondersi ed appena trova un conduttore adatto si riversa lungo di esso; così l'idea-forza ha in sé un'energia che tende sempre ad esplicitarsi all'esterno ed in atti e lo fa appena trova la via libera da inibizioni. Se l'accumulatore è difettoso l'elettricità si disperde facilmente: così se l' « idea-forza » è confusa, incerta, la sua energia per quanto intensa all'inizio, si disperde ben presto, come avviene di tanti caldi entusiasmi sorti oggi e sfumati domani.

L'analogia serve bene anche ad illustrare i vari tipi di combinazioni e collegamenti fra le varie idee-forze.

(1) Vedi « La Psychologie des idées-forces », Paris-Alcan, vol. I, p. IX, X, ecc.

Gli accumulatori possono essere uniti in serie e cioè col polo positivo di uno collegato col polo negativo di un altro. In questo modo aumenta il voltaggio, cioè la differenza di potenziale, la tensione elettrica (l'altezza della cascata). Questi corrispondono a complessi ideo-affettivi in cui ciascun elemento aggiunto aumenta, intensifica la carica emotiva ed impulsiva. Ciò avviene nelle persone in preda ad una passione; ad esempio in un uomo innamorato di una donna, nel quale ogni fatto, ogni nuova immagine, ogni nuovo pensiero riguardante la donna amata, dà nuova esca al fuoco, rende più intensa la passione, più vivo il desiderio (lo stesso si può dire nel caso di altre passioni: avarizia, ambizione, combattività, ecc.).

Gli accumulatori possono invece essere uniti « in parallelo », o in « derivazione »; cioè con i poli positivi uniti fra loro ed i poli negativi fra loro. In questo caso non si ha aumento di potenziale, bensì di « amperaggio » cioè di massa, di quantità (la cascata resta della stessa altezza ma aumenta la massa che cade). Nel campo psichico ciò corrisponde all'estensione, all'allargamento di un sentimento, di una tendenza, di un desiderio, da uno a più oggetti: un affetto che, senza intensificarsi, si estende da una a più persone; il desiderio di un oggetto che si estende ad altri oggetti simili, ecc. Ad esempio il senso materno di una maestra che le fa estendere il suo affetto via via a tutti i bambini che le vengono affidati.

Inoltre quando una carica elettrica supera per intensità (voltaggio) la resistenza dell'accumulatore o dei fili o degli isolatori, si hanno cortocircuiti e scariche spesso con effetti distruttivi sull'impianto stesso e su chi è investito dalla corrente. Così avvengono nella psiche scariche che talvolta non sono meno pericolose e distruttive. Che cosa è un delitto se non una scarica violenta di una passione accumulata ed arrivata ad un altissimo potenziale? Quando invece la scarica non avviene all'esterno, la carica psichica che supera le resistenze normali si diffonde per vie indebite e produce vari disturbi neuro-psichici. L'esempio più tipico di ciò è dato dall'accesso isterico, in cui una forte emozione, invece di restare nell'ambito psichico e di manifestarsi all'esterno attraverso i vari modi di espressione (mimica, linguaggio, azione), si riversa impetuosamente, superando ogni resistenza inibitiva, nell'innervazione motoria del corpo, dando luogo a convulsioni e ad altri movimenti incomposti (*).

Vi sono, invece, le trasformazioni normali ed utili dell'energia elettrica in calore, in luce, in movimento, ecc. A queste trasformazioni corrispondono nella vita psichica le varie, feconde trasformazioni dell'energia interiore: la forza dei sentimenti, dei desideri, delle volizioni, che si

(*) Alcune di queste analogie sono state svolte assai acutamente da Pierre Janet nel suo studio « Les oscillations du niveau mental », in *Revue des idées*.

trasmuta in azione costruttiva; il sentimento amoroso che si trasforma in poema; l'amore di patria che si muta in atto di eroismo; la pietà per i sofferenti che si trasforma in azione sociale benefica, ecc.

Si possono indicare anche altre interessanti analogie psico-elettriche. Ad esempio il fenomeno dell'induzione, per il quale la corrente che percorre il circuito primario ne suscita una opposta nel circuito secondario. Così un'idea, un proposito cosciente suscita una idea opposta e una resistenza nel subcosciente; da ciò inibizione, indecisione, contrasto.

Simili fenomeni di induzione psichica non avvengono solo nell'ambito di una stessa psiche, ma si producono frequentemente tra due persone: lo stato d'animo dell'una suscita nell'animo dell'altra lo stato d'animo opposto; in questo caso l'induzione si manifesta come « spirito di contraddizione ». Ma non avviene sempre così, anzi spesso gli stati d'animo si comunicano e si trasmettono direttamente come se vi fosse un filo di collegamento, una linea di forza fra individuo e individuo. Questo corrisponde alla trasmissione di energia elettrica a distanza e spiega certi fenomeni di psicologia collettiva come l'esaltazione delle folle.

L'azione elettrica a distanza ha attualmente la sua manifestazione più raffinata e mirabile nelle trasmissioni radio-telegrafiche e radio-foniche, per mezzo di speciali onde, quelle hertziane. Queste trovano la loro analogia nel fenomeno di trasmissione psichica detto telepatia.

Queste analogie — e molte altre che potrebbero trovare, non solo con l'elettricità ma con altre energie naturali, coloro che possiedono le conoscenze tecniche necessarie — costituiscono le basi di una branca ancora appena abbozzata della psicologia, la **psicodinamica**, che presenta grande interesse scientifico e pratico.

Le energie psichiche, morali, spirituali, non possono esser misurate con strumenti di precisione (per quanto alcuni tentativi assai promettenti siano stati fatti da Cazzamalli e da altri), non possono venir prodotte o messe in azione con mezzi materiali e visibili, ma non sono perciò meno reali e potenti. Ricordiamo che **grazie ad esse** abbiamo conseguito il dominio sulle forze naturali del quale siamo sì orgogliosi. È stata la luce dell'intelligenza accesa nella nostra mente che ci ha permesso di diradare le tenebre esterne con i fari e le lampade elettriche; sono stati il calore del desiderio, la forza del volere, l'attività dell'intelligenza che hanno reso l'uomo capace di volare nei cieli. Insomma dietro ad ogni forza e ad ogni conquista materiale sta la più alta e potente energia dello spirito.

Vi è un'altra serie di analogie — queste entro il corpo umano — che sono esse pure suggestive e che si prestano ad ampi sviluppi.

Si può dire che le numerose idee-forze esistenti nella psiche di un uomo corrispondono sotto certi aspetti ai cittadini che compongono uno stato. Come i cittadini sono riuniti da vari legami: familiari, sociali, profes-

sionali, politici, ecc. così le idee-forze sono spesso collegate in modi molteplici. Come i cittadini così le idee-forze sono spesso impegnate in lotte accanite per imporsi alle altre e dominarle; e il vario modo in cui nella coscienza si forma un equilibrio più o meno stabile ed armonico fra le discordanti tendenze, corrisposte ai vari reggimenti politici nei quali uno stato trova il suo ordinamento.

Un uomo dominato dall'ambizione, che per riuscire soffoca ogni altra aspirazione, diventa insensibile alle bellezze della natura e dell'arte, uccide in sé ogni affetto ed ogni pietà, può essere ben paragonato ad uno stato retto da un autocrate bellicoso, tutto immerso in piani di lotta e di conquista, che strappa i suoi sudditi alle occupazioni preferite per mandarli a combattere in terre lontane. Invece una donna irrequieta, nervosa ed incostante, priva di forti passioni e di saldi ideali, che si lasci attrarre da ogni bagliore di novità e dominare da ogni impulso fuggevole, non somiglia forse ad una repubblicetta demagogica, piena di clamore e di confusione, in cui « un Marcel diventa ogni villan che parteggiando viene »?

La questione sociale si presta poi ad un parallelo ancor più aderente. Come è noto, prima della Rivoluzione Francese gli stati erano costituiti in massima parte di caste dominanti che avevano tutti i privilegi, di un « terzo stato » (borghesia) poco influente e del popolo che non aveva alcun diritto politico e viveva nella miseria e nell'ignoranza.

Poi vennero proclamati i « diritti dell'uomo », e da allora, attraverso una serie di contrasti e di riforme, di eccessi, di deviazioni e di reazioni, l'instaurazione di una vera giustizia sociale, basata sulla cooperazione e non sulla lotta e quindi di un ordinamento collettivo stabile ed armonico, è divenuta ora l'esigenza universalmente riconosciuta ed il compito immediato della ricostruzione mondiale.

In modo analogo, nel passato, la personalità umana veniva compressa ed oppressa da una rigida morale familiare e sociale (ciò soprattutto per la donna) o da un ideale ascetico di mortificazione; contro questi avvennero varie insurrezioni che culminarono nella licenza del Rinascimento; poi si ebbero: la reazione promossa dalla Contro-Riforma; la nuova insurrezione romantica che riaffermò i diritti della passione, del sentimento, ed anche del capriccio individuale; poi di nuovo la rigida ed ipocrita era « vittoriana » in Inghilterra e la ristretta e poco meno ipocrita « morale borghese » dell'800 nel resto dell'Europa.

Allo stesso tempo la corrente scientifica e filosofica positivista e più tardi quella « idealistica » (neo-hegeliana), per quanto contrastanti, diedero il primo posto all'intelletto che, deificando se stesso, svalutò e inaridì tanto il sentimento e l'immaginazione quanto le aspirazioni e le intuizioni spirituali ed in generale la vita interiore.

Questa triplice compressione: quella tradizionale, quella positivista

e quella « idealistica », insieme con altre cause, provocarono negli ultimi decenni diverse ed intense reazioni: una certa riscossa spirituale nel campo della cultura (che però non riuscì ad avere un influsso largo e determinante); l'emancipazione della donna; la ribellione dei giovani all'autorità tradizionale e familiare; la riaffermazione degli istinti (favorita dal materialismo e da certe tendenze scientifiche come la psicanalisi originaria); la rivalutazione della « natura » in tutti i sensi e si arrivò così alla generale « insurrezione delle forze teiluriche » (Keyserling).

Il duplice problema attuale nella vita dell'individuo è lo stesso di quello accennato nel campo sociale: l'instaurare una « giustizia psicologica » che tenga il dovuto conto di tutti gli elementi della personalità umana, compreso il corpo, che dia a ciascuno un equo sviluppo ed un adeguato campo di espressione, ma che anche contemporaneamente disciplini ognuno di quegli elementi in modo che cessino fra essi le sopraffazioni; che le lotte si mutino in « tensioni creative » mirando al raggiungimento di una superiore armonia, di una sintesi ampia, ricca e feconda.

* * *

Vari e pregevoli contributi sono stati recati dalla psicologia moderna alla soluzione di questo problema, e sono state pubblicate non poche opere su « l'educazione della volontà », « l'educazione del carattere », il « governo di sé », ecc. Ma meglio sarebbe designare questa importante branca della psicologia applicata con l'antico nome di **psicagogia** (*) dato da Platone — che ne indica il carattere pratico ed attivo (*αγωγή*) in quanto si propone la cultura di tutti gli aspetti e le energie della psiche — e col moderno nome di **psicosintesi** (in senso stretto), in quanto comprende i principi ed i metodi per coordinare, integrare ed armonizzare quelle energie, mediante l'azione di un Principio unificatore, in un « organismo interiore », in un'« unità psico-spirituale ».

La psicagogia e la psicosintesi rispondono ad un generale ed urgente bisogno e si può quindi prevedere — ed auspicare! — che avranno un rapido e rigoglioso sviluppo; ma affinché possano avere ampia applicazione e venir accolte senza opposizioni, soprattutto dai giovani, è necessario che esse siano fondate su basi veramente scientifiche e restino indipen-

(*) L'uso della parola **psicagogia** è stato patrocinato dal Lombardo Radice (« La Critica », V, n. 5) e adottato, fra altri, dal Cozzza (che ha dato il sottotitolo « Appunti di psicagogia » al suo ottimo libro su « La Meditazione », Napoli 1903) e dal Baudoin, fondatore dell'*Institut de Psychagogie et de Psychothérapie* di Ginevra.

denti da ogni particolare dottrina o tendenza, filosofica o dogmatica, tradizionale o moderna.

Se tutti coloro che hanno scritto opere di psicagogia si fossero attenuti a questa norma, molte confusioni ed incertezze sarebbero state evitate, molte interpretazioni arbitrarie e dannose superstrutture teoriche sarebbero state scartate. Ad esempio quante vane discussioni sono state fatte sulla definizione della volontà e sui suoi rapporti col libero arbitrio e col determinismo! In generale è avvenuto questo: ciascun scrittore invece di limitarsi ad esporre ed a coordinare le leggi psicologiche da lui scoperte, ha voluto innestarle intimamente alle proprie particolari idee filosofiche; in modo che tutti coloro che non condividono tali idee sono naturalmente tratti a dubitare anche della verità di quelle leggi psicologiche.

Così gli scrittori anglo-americani, le cui idee e tendenze sono note sotto il nome collettivo di « Nuovo Pensiero » (New Thought), hanno voluto legare le loro geniali intuizioni e i loro efficaci metodi a tutto un complesso metafisico-religioso, il cui valore è non trascurabile, ora non voglio discutere, ma che riesce ostico a molti che hanno tutt'altre idee filosofiche o una struttura mentale differente da quella dei **new thinkers**.

D'altra parte alcuni scrittori, nutriti quasi esclusivamente di studi scientifici e giunti alla psicagogia attraverso la psicopatologia, si chiudono in un rigido determinismo, come ad esempio il Dubois, il quale arriva ad affermare che « l'éducation est fondée toute entière su l'idée du déterminisme » (*).

Così naturalmente tutti quelli che ritengono erronea questa asserzione saranno diffidenti verso gli ottimi consigli pratici che dà il Dubois.

Ma forse qualcuno potrebbe obiettare che, per quanto desiderabile sia l'eliminazione di ogni spinosa questione teorica, non si può organizzare tutta una cultura della psiche senza almeno risolvere qualcuno dei problemi filosofici fondamentali. Invece, ripeto, ritengo che la psicagogia può essere indipendente dalle varie teorie filosofiche, nel senso che ogni suo principio riconosciuto praticamente vero può venir espresso in vari modi, secondo la varia « forma mentis » e le varie convinzioni teoriche di chi lo enuncia. Ecco un esempio che mi sembra chiaro e convincente.

In parecchi libri di psicagogia è detto che per dominare una passione sono utilissimi accorgimenti: il raccogliersi in se stessi; il rifiutare di identificare se stessi con quella passione; il considerare questa come qualcosa di estraneo e di eterogeneo a sé, come qualcosa che in passato non c'era e che presto può venir eliminata. Ma, si potrebbe dire, tutto dipende dall'idea che uno si fa del suo « sé » e che è ben differente secondo le varie

(*) L'éducation de soi même, pag. 66.

persone. Invece non è difficile mostrare che quei precetti possono venir accettati e messi in pratica egualmente bene da tre persone che abbiano tre concezioni ben differenti del sé.

Prendiamo anzitutto uno spiritualista. Per lui la distinzione accennata è naturale ed evidente; egli considera il vero Io come qualcosa di eterno, d'immutabile, di divino; una passione non è per lui che un velo, una nuvola passeggera, la quale può sì intercettare i raggi del sole, ma non può turbare in alcun modo quella sorgente di luce.

Prendiamo invece ora uno studente di psicologia, il quale ha imparato da un trattato considerato tra i più autorevoli (quello di William James) che la vita psichica può paragonarsi a una corrente e che l'Io è costituito dalla sintesi, continuamente rinnovantesi, dei fatti psichici, ma non è qualcosa di differente da essi, come il fiume non è questa o quella goccia d'acqua, ma è soltanto acqua. Anche questo studente comprenderà benissimo che egli non deve identificare se stesso con le proprie passioni, come il fiume non deve essere identificato con questa o quell'onda, con questo o quel vortice (adoperando invece l'analogia dello stato si direbbe che lo stato è composto di tutti i cittadini, che li rappresenta tutti e non soltanto questo o quel partito, questo o quel gruppo sociale).

Prendiamo, infine, una persona che identifichi se stessa con le proprie tendenze superiori, con le proprie aspirazioni più elevate. Anche questa persona riconoscerà facilmente la necessità di non identificarsi con le proprie passioni, di combatterle come qualcosa di ostile a sé; come nello stato un gruppo di cittadini, animato solo dal desiderio del bene comune, non può non combattere una associazione della mala vita o un partito di arrivisti senza scrupoli.

*
* *
*

Starezzata così la via dalle principali prevenzioni e confusioni esistenti riguardo alla psicagogia, possiamo esaminare brevemente la più importanti sue leggi e i metodi pratici che su queste si fondano.

Dai caratteri che abbiamo visto esser propri delle idee-forze possiamo facilmente dedurre un primo gruppo di leggi fondamentali:

- 1° - « Ogni idea-forza tende a produrre l'atto ad essa corrispondente ».
- 2° - « Ogni idea-forza tende a persistere ».
- 3° - « Ogni idea-forza tende ad associarsi ad altre ».

È inutile che mi soffermi a dimostrare la verità di tali leggi; in ogni

trattato di psicologia, in ogni libro sull'educazione della volontà, sulla suggestione, sulla psicoterapia, sono citati numerosi fatti sicuri, che ognuno può facilmente riconoscere essere determinati da quelle leggi.

Dirò solo che quasi tutto ciò che si vuole considerare effetto di suggestione e di auto-suggestione dipende appunto dalla sorprendente efficacia pratica delle idee-forze. Il fatto che i fenomeni della suggestione appaiono più chiari e più intensi nelle persone nevropatiche e nello stato di ipnosi non indica affatto che quei fenomeni siano anormali. L'unica differenza sta in ciò: che in quei casi tutte le altre idee-forze, tendenze, ecc. che normalmente inibirebbero o modificherebbero molto l'idea-forza suggerita, sono paralizzate, sicché questa può esplicarsi liberamente in tutta la sua potenza e produrre nell'organismo effetti tali da sembrar meravigliosi. Citerò, fra i tanti, un caso narrato dal prof. Pierre Janet, il quale è stato un pioniere di questi studi.

Ad una malata si fa credere che si metterà sul suo petto un vescicante a forma di stella a sei raggi. Durante il sonno ipnotico ella dice che ha pensato continuamente al vescicante. Al suo risveglio essa non ci pensa più; ma dopo qualche tempo sul suo petto spicca in rosso la figura di una stella a sei punte. Riguardo a questo fenomeno il Janet nota giustamente: « Il ne suffit pas de dire que cette rougeur est due à l'excitation d'un nerf vaso-moteur; car il n'y a pas de nerf qui se distribue précisément à cet endroit sous forme d'une étoile à six branches. C'est une excitation partielle et systématique de plusieurs nerfs, que je ne puis comprendre sans l'intervention d'une pensée qui coordonne ces excitations » (2).

Numerosi sono i casi, riferiti da medici seri ed autorevoli, nei quali paralisi nervose, mutismo, nevralgie, disturbi digestivi, circolatori, ecc. sono stati guariti con l'uso di metodi di psicoterapia.

Potente è, dunque, l'azione delle idee-forze tanto sulla nostra vita psichica quanto sul nostro organismo e se normalmente noi non ce ne accorgiamo — perché la nostra imperfetta analisi non sa seguire una idea-forza in tutte le sue complicate azioni e reazioni sulle innumerevoli altre idee-forze della nostra psiche — non per questo tale efficacia è minore.

Questo riconoscimento ha un'importanza pratica enorme nella vita di ognuno di noi. Ormai non servono più tutte le comode scuse, tutti i pretesti ed i sofismi che sogliamo usare verso noi stessi e verso gli altri per giustificare le nostre debolezze e le nostre violenze e per continuare a ricadervi. Ormai non possiamo più dire: « Che volete? Sono fatto così ». -

(2) L'Automatisme psychologique, Paris-Aicen, pag. 257.

« Questo è il mio temperamento e non posso cambiarlo ». - « Quando vedo certe cose non posso frenarmi », e tante altre frasi di questo genere.

Ormai sappiamo che il nostro carattere, lungi dall'essere rigido ed immutabile, si modifica ogni giorno per l'azione d'innumerevoli influssi, sia che noi ne siamo coscienti o no. Si tratta quindi di decidere se tali modificazioni devono essere lasciate al caso, o quindi restare contraddittorie, caotiche o spesso nocive, oppure venir prodotte coscientemente, coordinate secondo un piano preciso e dirette a liberarci dalle tendenze non desiderate ed a realizzare una vita psichica più alta, più libera e più feconda. Non vi sono scuse per non intraprendere quest'opera di dominio della nostra psiche e per non continuarla incessantemente: ogni giorno e per tutta la vita.

I giovani avranno più tempo che gli anziani di svolgere tale opera e di giovare, ma non si deve credere che essa debba essere riservata soltanto ad essi. Gli adulti ne hanno per lo meno altrettanto bisogno, anzi **con maggiore** urgenza, non solo perché hanno minor tempo davanti a sé per attuarla, ma anche perché hanno la grande responsabilità ed il difficile compito di educare le nuove generazioni **in e per** un mondo in via di rapido rinnovamento. Ogni obiezione è vana (cade) di fronte al fatto che la psiche, ed anche il corpo^(*), restano plastici, in misura maggiore di quanto si creda, fino a tarda età. Le difficoltà dipendenti dalla minore plasticità (ma anche la troppa plasticità è un inconveniente), dalle abitudini formate, dalla minore energia, sono controbilanciate da vari vantaggi: l'acquiescenza o la minore esuberanza degli istinti, delle passioni, dei desideri; la maturazione mentale; l'esperienza della vita.

Naturalmente non bisogna attendersi successi facili e immediati. I primi tentativi sono anzi scoraggianti. Abituati come siamo a vivere alla superficie della nostra coscienza, ciò che colle prime analisi scopriamo nei bassifondi e nei meandri della psiche ci impaurisce e ci fa orrore. Impulsi, tendenze, desideri, che nei momenti di calma meditazione riconosciamo essere in contrasto con le nostre più alte aspirazioni, col nostro vero io, esser nemici perfino del nostro egoistico benessere, e che crediamo così di avere uccisi, risorgono di nuovo e di nuovo, ciechi, ostinati, rabbiosi, apparentemente indisturbati da tutti i nostri sforzi per sopprimerli. Questo non deve né stupirci, né farci disperare. È naturale che delle idee-forze, di cui si sia impedita, è vero, l'esplicazione in atti, ma che siano state alimentate ed intensificate da impressioni e sensazioni di ogni genere da

(*) Il Müller, creatore di un noto ed ottimo sistema di educazione fisica, riferisce che mediante gli esercizi da lui insegnati persone dell'età di 70 a quella di oltre 80 anni hanno ottenuto la guarigione di vari disturbi ed un vero riragionamento. (Vedi: il mio sistema. Milano, Sperling e Kupfer).

noi ritenute innocue e senza conseguenza, le quali infine abbiano potuto contrarre liberamente intime connessioni con molti altri gruppi di idee-forze e prendere così salde radici nella psiche, è naturale che tali idee-forze oppongano seria resistenza ai nostri tentativi di eliminarle.

D'altra parte non è men vero che ogni nostro sforzo, ogni altra idea-forza proiettata contro di esse hanno un effetto certo, anche se non da noi percepibile subito, e quindi, se abbiamo la necessaria costanza, la vittoria è inevitabilmente nostra.

Tre fattori principali contribuiscono a rendere tale vittoria più o meno rapida e definitiva:

- 1° - l'**intensità** delle idee-forze proiettate contro quelle che vogliamo dissolvere (7);
- 2° - la **frequenza** e la **costanza** di tali reazioni;
- 3° - la **ricchezza** e la **saldezza delle connessioni** colle quali sappiamo fissare le nuove idee-forze.

Ma questa, per quanto importante, non è che una delle tante azioni che noi possiamo esercitare sulla nostra psiche. Anzitutto si possono combattere le tendenze ed i difetti dai quali vogliamo liberarci in un altro modo, che spesso è anzi preferibile: cioè non lottando direttamente, ma invece coltivando e rafforzando le tendenze e le virtù opposte. Anche in questo caso l'opera non è agevole, ma, se non vi sono difficoltà speciali o addirittura ostacoli patologici, la sua riuscita è sicura.

Naturalmente più facile, pur richiedendo anch'essa tempo, costanza e pazienza, è l'opera di coltivare una virtù o una capacità contro la quale non vi siano speciali ostacoli, e ancor più quella d'intensificare una già esistente.

Ma questo genere di attività interiore è così insolito che il principiante, anche se persuaso o volentoso, si arresta titubante davanti alla vastità e alla complessità del compito, e non sa da che parte rifarsi.

A lui deve venire in aiuto la psicagogia, la quale, pur ricordandogli che l'opera deve essere compiuta con le sue proprie forze, gli offre una serie di principi e di metodi precisi, che gli permettono di non procedere empiricamente ed a tentoni, ma di andare dritto alla meta, approfittando dell'esperienza di coloro che lo hanno preceduto. Così un alpinista, pur dovendo raggiungere la vetta con l'energia dei propri muscoli, risparmia

(7) Si noti che tentar di dissolvere un'idea-forza non vuol dire cercar di distruggere l'energia impulsiva o emotiva che la anima (cosa impossibile) o di sopprimerla con la violenza. Si tratta invece di «staccare» quella forza dall'idea con la quale è connessa e di dirigerla per altre vie.

tempo ed evita pericoli servendosi di carte topografiche o seguendo le indicazioni di una guida esperta.

* * *

La prima pratica che deve essere intrapresa in modo serio e metodico è quella del «raccolgimento» o della «riflessione meditativa».

È evidente che non si può parlare di cultura della psiche se non si cessa dal vivere, per così dire, alla superficie della coscienza, lasciando che si svolga automaticamente il gioco delle idee-forze. Bisogna invece ripiegarsi su se stessi e, per mezzo di un'accurata, serena ed acuta introspezione, analizzare, liberi da ogni pauroso ritegno e da ogni ipocrisia, tutto il contenuto della nostra psiche, senza lasciarsi spaventare dai mostri inattesi, né abbagliare dal luccichio di qualche gemma. Bisogna soprattutto approfittare di quei momenti di calma per discriminare in modo netto e definitivo fra le nostre aspirazioni più elevate e la folla di tendenze, di impulsi, di pregiudizi, di abitudini mentali, che costituiscono la poco desiderabile eredità del nostro passato, tanto prossimo quanto lontanissimo.

Ma tale analisi, tale discriminazione, non devono restare puri riconoscimenti intellettuali.

Esse devono mutarsi immediatamente in propositi pratici, in decisioni. Riconoscere una tendenza come non desiderabile e decidersi fermamente di combatterla con tutte le forze ed in ogni occasione deve essere tutt'uno. Vedremo più oltre quale ufficio essenziale abbia in ciò il sentimento.

Ad un'introspezione così intensa non si possono muovere le critiche che sono state giustamente rivolte contro l'eccessiva tendenza all'analisi, con la quale si sono tormentate molte anime, ed i cui dannosi effetti si possono vedere, ad esempio, nella vita dell'Amiel. Si tratta di due cose completamente diverse, come hanno ben dimostrato quelli che si sono occupati dell'argomento, fra i quali mi limiterò a ricordare il Colozza, nel già citato libro su «La Meditazione». Anche il Payot, nel suo noto libro «L'éducation de la volonté» (Paris, Alcan) ha scritto qualche buona pagina in proposito^(*).

Chi incomincia a praticare il raccolgimento incontra però ben presto difficoltà insospettite; egli scopre con dolorosa meraviglia quanto poco sia padrone dei propri pensieri. Anche se non è agitato da alcuna pas-

(*) I rapporti tra vita interiore ed attività esterna sono stati ampiamente discussi nel saggio «Marta e Maria», incluso nel volume «Il risveglio dell'anima», di prossima pubblicazione presso l'editore.

sione, anche se nessun impulso lo turba, egli non riesce a meditare in modo consecutivo ed ordinato: pensieri futili ed estranei al tema della meditazione, ricordi insignificanti o sgradevoli, particolari della vita esterna, piccole noie o preoccupazioni, si affacciano insistentemente alla soglia della coscienza, come visitatori importuni e screanzati. Ed il peggio si è che ognuno di essi non è isolato, ma trascina dietro a sé una lunga catena di altri pensieri, ricordi, sentimenti, ecc. i quali spesso fanno perdere completamente di vista l'intrapresa meditazione.

Ciò avviene in grado vario, secondo la diversa costituzione delle persone, ma nessuno vi sfugge. Infatti, curioso a dirsi, anche coloro che sono capaci di tenere a lungo la mente concentrata su di un dato argomento senza lasciarsi distrarre, come fanno ad esempio molti scienziati, trovano invece difficile ripiegarsi e riflettere su se stessi senza che la mente si ribelli. Questo fatto, strano a prima vista, appare comprensibile se si pensa che, mentre chi è tutto intento in uno studio particolare inibisce fortemente ogni altra attività psichica cosciente, chi invece sceglie per oggetto di studio **se stesso** e tenta di scandagliare le oscure regioni del subcosciente, lascia libera la via alla folla di fatti psichici di ogni genere che popolano quelle profondità e che per loro natura tendono a varcare la soglia della coscienza. Invero di fronte a tali invasioni si riconosce la giustizia del paragone rude ma espressivo degli indiani: una mente non dominata è simile ad una scimmia ubbriaca punta da uno scorpione!

Questa umiliante condizione di schiavi della nostra mente deve cessare. E l'unico modo di dominare la mente è quello di fare vigorosi, metodici, insistenti esercizi di concentrazione e di meditazione.

Tali esercizi però costituiscono solo una preparazione per arrivare ad uno **stato di concentrazione continua**. In questo stato qualunque sia l'**attività che ci occupa** — sia essa facile o difficile, divertente o noiosa, insignificante o grave — la mente deve essere rigorosamente concentrata in quella, ad esclusione di ogni altra.

Ma non si creda che concentrazione implichi sforzo e tensione; anzi la perfetta concentrazione deve avvenire naturalmente, in modo facile e quasi automatico; questo è appunto il fine al quale tendono gli esercizi speciali. Ma tale stato di **continua concentrazione** — alcuno potrebbe obiettare — non ridurrebbe la nostra vita troppo rigida e compassata, non inaridirebbe le vive fonti del sentimento e dell'ispirazione?

Questo timore è ingiustificato. La nostra mente deve inibire inesorabilmente soltanto i pensieri eterogenei e molesti, le tendenze riprovevoli, le futili preoccupazioni, le inutili apprensioni, ma deve dare lietamente libero passaggio ad ogni bella idea, ad ogni luminosa ispirazione, ad ogni impulso e sentimento elevato.

Lasciando da parte la questione teorica se si possa concepire e sorprendere nella nostra coscienza il sentimento puro, scevro da ogni elemento rappresentativo, intellettuale — noi in pratica possiamo considerare i nostri sentimenti, le nostre emozioni, le nostre passioni, quali idee-forze o gruppi di idee-forze dotate di moltissima energia, che può esplicarsi in vari modi e con maggiore o minore rapidità, dalla benefica irradiazione che sorregge attraverso lunghi anni di difficoltà e di sacrifici, all'atto violento ed impulsivo che sopprime una vita. Tutti conoscono l'immensa efficacia di questa categoria di idee-forze, le quali sono veramente arbitre di ogni nostra attività. Interessantissimo è lo studio dei vari modi nei quali le emozioni si ripercuotono sul corpo, inibiscono per un certo tempo tutte le altre idee-forze, disgregano i « complessi » mentali già esistenti, ne creano di nuovi..., producendo così atti inaspettati, mutamenti di gusti, di carattere, conversioni e così via.

Buoni contributi a questi studi ha dato il Janet in vari suoi libri; il Freud poi ha studiato con cura speciale i « complessi » di idee-forze dotati di una fortissima carica emozionale ed ha mostrato che essi, quando non possono scaricarsi con reazioni esterne o associarsi armonicamente con altri gruppi di fatti psichici, turbano profondamente le funzioni della mente e del corpo ed hanno una parte essenziale nella patogenesi dei più svariati sintomi isterici.

Ricorderò inoltre che su questi fatti si basano due interessanti metodi psicoterapici: quello **catartico** o di « purificazione » del Breuer e quello **psico-analitico** del Freud stesso, i quali tendono a disgregare ed a « scaricare » i « complessi » di idee-forze che disturbano il normale funzionamento della psiche.

Le emozioni ed i sentimenti sono dunque idee-forze più potenti, ma anche le più pericolose, ed è inutile insistere sulla capitale importanza del loro controllo e della loro cultura.

Anche qui le idee correnti sono curiosamente e deplorabilmente inesatte. Si sogliono considerare i sentimenti e le emozioni come del tutto spontanei, capricciosi o incontrollabili. Eppure non è difficile persuadersi del contrario. Basta non identificarsi con essi — e questo si raggiunge dopo i primi esercizi di raccoglimento meditativo — e basta conoscere alcune fra le leggi della psicagogia; ad esempio che « ogni idea-forza tende a persistere » — che « ogni idea-forza tende ad associarsi con altre » — che « la nettezza della rappresentazione aiuta l'accumulo e la conservazione dell'energia sentimentale », e così via.

Quasi ogni nostra attività può contribuire ad una saggia cultura dei

sentimenti. Noi possiamo benissimo prevedere l'effetto che produrranno su di noi, i sentimenti che risveglieranno o quelli che combatteranno, una data lettura, una data conversazione, la vista di una certa opera d'arte, lo studio di una certa filosofia. Se dunque non ci serviamo sistematicamente di queste previsioni per modificarci e per migliorarci, la colpa è soltanto nostra.

Ci sono altre due leggi psicologiche importantissime dalle quali si possono trarre metodi psicagogici preziosi. La prima è: « Ogni atto esterno tende a risvegliare o ad intensificare il sentimento corrispondente ».

Questa legge è ben nota agli psicologi religiosi, che hanno sempre raccomandato di compiere gli atti esterni della fede, di agire *come se* si credesse, per giungere ad acquistare realmente la fede; il famoso *abâtissez-vous* di Pascal non ne è che un caso particolare. In ciò si trova poi la spiegazione psicologica dell'efficacia delle cerimonie e dei rituali.

Questa legge si presta ad essere applicata continuamente in mille modi diversi. Dall'atteggiare la bocca al sorriso per cacciare una preoccupazione, al mostrare insolita cordialità ad una persona per uccidere in noi un risentimento che riconosciamo ingiusto e meschino — non vi è, si può dire, circostanza nella quale il sapiente uso di tali accorgimenti non riesca di valido aiuto. Non occorre quindi che moltiplichiamo gli esempi: ognuno può trovarli facilmente da sé. L'importante è di non dimenticare la legge e di essere decisi ad applicarla quotidianamente.

La seconda legge, logica conseguenza della prima, si può enunciare così: « Ogni inibizione volontaria dell'espressione esterna di un sentimento lo affievolisce e può giungere a sopprimerlo ». Ovvio conseguenza di questa legge è la necessità di controllare rigorosamente le manifestazioni esterne delle passioni ed emozioni che vogliamo combattere. Non si tratta di uccidere la forza, ma di dirigerla, trasmutarla, incanalarla.

La nota teoria organica delle emozioni, sostenuta da Lange e James (che, fra parentesi, è molto discutibile), mostra quanta importanza abbiano dato i moderni psicologi a queste leggi.

Fin qui mi sono tenuto in un campo « normale », ma vi sono i livelli *supernormali*. Non mi sembra giusto di non accennare, sia pur solo di sfuggita, al fatto che tre importanti gruppi di psicagoghi — cioè: tutti gli indiani (sia quelli delle scuole brahmaniche ortodosse *Yoga*, *Samkhya* e *Vedanta*, sia quelli buddisti), i psicologi religiosi cristiani ed i *new thinkers* anglo-americani — hanno sostenuto che i metodi da loro indicati non solo permettono di perfezionare le facoltà psichiche normali dell'uomo, ma

sono capaci, se convenientemente praticati, di sviluppare una nuova e meravigliosa facoltà latente in tutti, ma attiva solo in pochi, chiamata variamente: « intuizione spirituale », « coscienza mistica », « coscienza cosmica », « visione spirituale », « visione interiore », « fede », e così via. Non è il caso di esaminare ora il valore di queste affermazioni, fatte da uomini vissuti in mezzo a civiltà sì radicalmente diverse fra loro, ma mi sembra opportuno notare che lo studio sereno, appassionato, e soprattutto **pratico e vissuto** (*), non solo esteriore e descrittivo, delle esperienze religiose può essere di straordinaria importanza per la psicagogia. È ora di bandire definitivamente le negazioni aprioristiche e di riconoscere che non solo in cielo e in terra, ma anche nell'anima umana vi sono molti misteri dei quali la nostra timida ragione comincia appena a sospettare l'esistenza.

Se quindi da un lato la psicagogia deve tendere ad elevare e perfezione in ogni modo la coscienza ordinaria, dall'altro essa ha anche il diritto di tentare di estenderla, guidandola alla conquista delle misteriose ed affascinanti regioni del subcosciente e della « coscienza spirituale ».

* * *

Questo articolo è stato pubblicato sulla « Rivista di Psicologia applicata » (pubblicata e diretta da G.C. Ferrari), settembre - ottobre 1909 - anno V, n. 5.

Il testo originale è stato successivamente rivisto ed in più parti emendato ed integrato di pugno dello stesso autore.

Non si è ritenuto di riportare anche la copiosa bibliografia pubblicata in calce al testo originale per ragioni di spazio e perché non aggiornata: essa è però a disposizione di quanti ne faranno richiesta alla segreteria dell'Istituto di Psicosintesi.

(*) Ciò mettendosi il più possibile nelle condizioni interiori indicate da coloro che hanno avuto quelle esperienze.