

Veleni e farmaci psicologici

Corso di Lezioni su: "Le energie latenti in noi e il loro uso nell'Educazione e nella Medicina" (1934)

Poisons and psychological medicines

Lessons about: "The latent energies inside ourselves and their use in Medicine and Education" 1934

Roberto Assagioli

Noi siamo come un apparecchio cinematografico da presa che funzioni ininterrottamente, in cui ad ogni istante una nuova sezione della pellicola sia impressionata dalle immagini che via via vengono a trovarsi dinanzi all'obiettivo. Le impressioni così formate non restano inerti: esse operano in noi, sono forze vive che suscitano altre forze interne e che tendono a produrre stati d'animo, stati fisici e gli atti esterni ad essi corrispondenti.

Per usare un'altra analogia, come il corpo assorbe di continuo elementi vitali dal mondo esterno, dall'aria, dall'acqua, dal cibo, i quali lo modificano e a seconda che siano puri, sani o inquinati gli sono benefici o dannosi, così l'inconscio assorbe continuamente per mezzo dei sensi e probabilmente anche in modo diretto, telepatico, elementi vitali dall'ambiente psichico.

Esso per così dire ispira, ingerisce ed assimila senza posa dei materiali psichici e dalla natura di questi derivano effetti utili o dannosi nell'animo e nel corpo.

Di conseguenza, dovrebbe esserci un'opera di vigilanza e di scelta, un uso metodico riguardo gli alimenti e l'atmosfera psichica, una serie di cautele, di norme, di igiene e di terapia psichica, come vi sono le norme di igiene e di terapia fisica. La prima, come quest'ultima, dovrebbe proporsi due obiettivi:

1. l'eliminazione degli influssi nocivi
2. l'uso sapiente e metodico degli alimenti e degli stimoli benefici.

L'igiene fisica ha fatto negli ultimi 50 anni grandi progressi: i grossolani errori di un tempo sono evitati, i corpi sono sempre più esposti agli influssi benefici degli elementi naturali e nutriti con cibi più adatti. Per quanto riguarda invece l'igiene psichica, siamo ancora a 50 e più anni fa. In questo campo regnano ancora grande ignoranza, incoscienza, leggerezza, si manca di ogni elementare cautela. Chi prenderebbe cibi senza curarsi se siano o meno sani? Chi ingerirebbe dei farmaci scegliendoli solo in base al loro

We are similar to an unceasing nonstop working camera, where in each moment any section of the film is impressed by the images appearing in front of the lens.

The resulting prints are not standing still; they work inside ourselves, they are alive forces that arise other inner forces producing the emotional and physical conditions and their connected external actions.

By a different analogy our body absorbs vital forces from the external world, the air, the water, the food. These elements can modify it and produce benefit or cause damage, according to their being pure or polluted.

Like-wise our Inconscious absorbs through our senses and in a telepathic way some vital forces from our psychic environment.

It breathes in, swallows and assimilates psychic materials and it receives nourishing or damaging effects, depending on the nature of them.

Consequently we should operate a surveillance and a choice, a selective use of our psychic foods and moods, a sort of rules of psychic health and therapy, as in the physical world.

Two are the goals to pursue :

1. to remove bad effects for the health ones
2. to make use in a wise and systematic way of the positive nourishment

Physical sanitation made a big progress in the last 50 years, while, as for the psychic health, we are 50 years behind: ignorance, lack of conscience, thoughtlessness, or a simple cautious action. Everybody cares for a healthy food and for adequate, suitable medicines. About psychic medicines and poisons we can find a lack of care in groups, pictures, readings.

We make believe not to be involved, but it isn't true, because these poisons have an influence in our incoscious. That is the reason why we should avoid the bad effects of our environment.

sapore più o meno gradito senza curarsi della loro composizione e dei loro effetti? Eppure facciamo continuamente proprio questo con quelle medicine e quei veleni psichici che sono le compagnie, gli spettacoli, le letture e così via. Lo facciamo credendo di non esserne influenzati, di non essere suggestionabili, ma questa è un'idea errata, una pericolosa illusione. Anche se respingiamo certi influssi con la parte consapevole di noi, essi operano tuttavia sul nostro inconscio. È quindi norma fondamentale di sana vita psichica l'evitare il più possibile gli influssi nocivi dell'ambiente.

Per fare questo non è necessario estraniarsi dalla vita, chiudendosi in un ansioso isolamento. I medici e le infermiere passano lunghe ore negli ospedali, fra i malati, ma si salvaguardano con opportune cautele e disinfezioni. Così, ogni qualvolta i nostri doveri ci obbligano ad esporci alle numerose infezioni psichiche esistenti nella vita moderna, dovremmo restare ben vigili e fare frequenti "lavaggi" ed energetiche "disinfezioni psicologiche"!

Veniamo ora all'uso metodico degli stimoli esterni benefici. Allo stesso modo in cui si fa l'idroterapia, o si espone il corpo alle radiazioni solari o di speciali apparecchi fototerapici, così dovremmo esporre il nostro inconscio ad un'adatta elioterapia psichica, ai benefici "raggi" psicologici emanati dalle sorgenti di luce spirituale.

Vi sono modi facili ed efficaci per farlo.

L'uso di motti, frasi, brani, suggestivi.

L'esercizio di sugge-

stione consiste nel ripetere a se stessi, o nell'ascoltare da altri, delle parole o frasi esprimenti le suggestioni adatte allo scopo. Possiamo lasciarci penetrare da quelle frasi anche per via visiva. Possiamo cioè scriverle o farle scrivere e poi osservarle in uno stato di rilassamento, di calma, di raccoglimento, di ricettività dell'inconscio, sì che il loro significato possa penetrare ed operare profondamente in noi.

Le frasi da usare nei vari modi indicati, cioè dicendole o ascoltandole, leggendole, scrivendole, possono essere dei brevi motti o affermazioni, come quelli araldici, di cui sono riportati alcuni esempi.

Anche in passato era stata intuita l'efficacia dei motti e delle frasi tanto che venivano spesso scritti sui muri dei palazzi, delle chiese, dei conventi, degli stemmi. Si riallaccia a questo anche l'uso delle divise cavalleresche e nobiliari. Alcune di queste erano dei veri e propri incitamenti psicologici e spirituali molto efficaci. Ricordiamo tra le tante: "Ad sidera vultus" (il volto alle stelle) degli Ingarani. "Pensa al fine" degli Albani di Orvieto. "Bien faire et laisser dire" dei Caroli di Saluzzo. Sempre vigilans dei Visone. Omnia dies dies melior, dei Govone. Non perder

We should not live estranged from life, nor to stay isolated.

Doctors and nurses spend a long time in hospitals, but they care for themselves by disinfections.

So, when we are obliged to be exposed to psychic infections, it would be better for us to make strong "washings" and "psychological disinfections"

The systematic use of beneficial external stimulus.

We should expose our unconscious to psychic heliotherapy, the beneficial psychological rays arising from the sources of the Spiritual Light

Easy and efficacious ways to do it.

The use of an evocative saying, a sentence, an extract.

Evocative exercise consists in repeating to oneself or listening to words or sentences which express suggestions useful to the purpose. Or we can write them down, then look at them in a relaxed, quiet, receptive condition of our unconscious, in order to allow them

To deeply work inside ourselves.

We can make use of a Heraldic saying.

In past years also sentences used to be written on the walls of buildings, churches, monasteries.

We also had the use of some famous motto coming from

the families of Italian Nobility, such as "Ad sidera vultus" (Stars face)

"Think over the Purpose", "Live and let live", "Carpe diem".

We should take a motto or a saying, or some short evocative periods connected with

the emotional mood or the quality we want to give raise to.

Any one has the opportunity to choose the sentences mostly allied with his inner vibration.

We can make ready some posters with big and marked inscriptions and put them where we usually live, so that our eyes may watch them, so that the sentence impress itself in our unconscious. Even without perceiving, it will become a positive strength which improves inside ourselves.

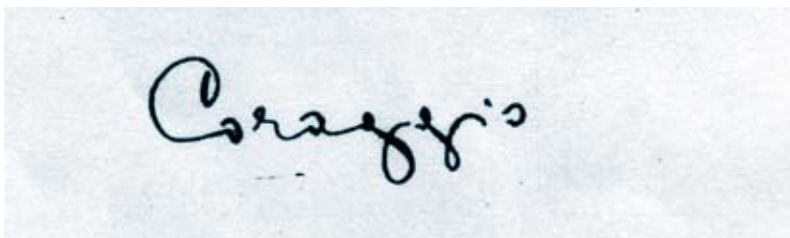
Yet, after a while, it will become no more impressive, losing its appeal. At this moment we have to take it away and replace it with a more pregnant one.

Besides, the one we left will achieve a more deep meaning for us.

This is the law of assimilation and unconscious processing.

From a bit of experience everybody will improve his capacity of changing and later on take again the used sentences.

We can call this process the "psychological publicity", similar to the one used by the commercial houses, they make use of short suggestive periods, printed in a big type, exhibited everywhere, on advertising posters, on newspa-



Scritto autografo di R. Assagioli

l'ora die Piccardi. In tutto armonia dei Marignoli, tanto per fare qualche esempio preso dalla nobiltà italiana.

Si tratta di riprendere tale uso in modo metodico, frequente e opportuno. Dovremmo adottare motti, o brevi frasi, incisive, evocative, che esprimano la qualità morale, l'idea, lo stato d'animo che vogliamo risvegliare o rafforzare in noi. Ognuno può scegliere e formulare le frasi che più gli corrispondono individualmente, che suscitano in lui un risposta, una specie di vibrazione interna, che si può arrivare a percepire e riconoscere.

Altri esempi sono: "opera liatamente", "sorrìdi", "sii energico e risoluto", "perseverando arrivi", "rapidità calma" (questo è particolarmente adatto nella vita moderna!) e così via.

Prepariamo dei cartelli con le scritte suggestive che ci servono, possibilmente scritte con caratteri grandi e marcati, e mettiamoli nei luoghi dove di solito soggiorniamo, in modo che l'occhio sia obbligato a cadere su di esse, di modo che la frase sia sempre con noi e si imprima fortemente nell'inconscio. Essa, senza quasi che ce ne accorgiamo, diverrà una forza benefica ed operante dentro di noi. Dopo qualche tempo, però, si nota che perde la sua efficacia, non interessa più, è avvenuta una saturazione. È opportuno allora metterla da parte e sostituirla con un'altra più pregnante. Se dovessimo riprenderla in seguito, noteremmo che è ancora più efficace di prima, che ne realizziamo il significato in modo più profondo. Questo è un esempio interessante della legge dell'assimilazione e dell'elaborazione psichica inconscia. Con un po' di pratica e mediante l'intuizione che si affina con l'esercizio, ognuno può trovare quando sia utile cambiare e quando riprendere le frasi usate. Questo metodo si potrebbe definire "pubblicità psicologica", infatti vi è una significativa analogia fra il procedimento indicato e quello usato dalle ditte commerciali. Anche queste generalmente utilizzano delle brevi frasi molto suggestive, stampate a grandi caratteri esposte ovunque, sui cartelloni pubblicitari, sui giornali, ripetute alla radio, in televisione. Se i commercianti agiscono in questo modo investendo ingenti somme per pubblicizzare i loro prodotti, perché non usare



pers, repeated on radio and TV. If the dealers behave on this style in order to advertise their products, why don't we use the same system to evoke the calm, the energy, the courage, the joy, and so on? Maybe it's because we don't give it enough significance? Or maybe we like better appetizing foods or comforts or remedies for our body, than resources for our soul? In a practical way we are still materialistic even if we deny it in theory. Blind we are if we don't recognize the ancient truth that we can be serene and satisfied even without material comforts. The earthly things all are not worth while for the one who is tortured by the doubt,,restless for a passion or a fear.

Another easy method to impress in our unconscious an effective cure consists in writing every day, many times nonstop, the appropriate words or sentences.

Efficacy comes out from the interaction of motory and visual images, connected with our being obliged to pay attention to the sentence and the great power of repetition.

As to test its effectiveness, I'll mention an unexpected result: a young boy succeeded in getting over his drug addict by writing down 7000 times a verse of a Salm.

Even some set phrases or extracts in an expressive style can be effective.

We can find these qualities in Poetry, supported by rhyme and rhythm.

Art, in its more extended way of expression, has a great influence on ourselves. Art, in the glamour of its Beauty and Symbolic Power, can deeply touch and shake people, increasing emotions, improving imagination, moving their souls.

Anyway from these remarks we can't deduce any, even obvious, deriving consequence.

Which are the effects of these influences? Are they positive or negative?

Could we use them for curative or educational purposes? We have to clarify some points just to avoid any misunderstanding.

Firstly we have to realise that the aesthetic and the healthy-psychological judgment are independent.

A work of art can be bad for health and education, that

lo stesso metodo per fare “pubblicità” alla calma, all’energia, al coraggio, alla gioia... eccetera?

Forse è perché non ci crediamo abbastanza? Oppure ci interessano e ci attirano di più le cose che solleticano il palato ed offrono comodità o farmaci al nostro corpo, di quelle che risanano, rafforzano, allietano l’animo?

Siamo ancora molto materialisti in pratica, anche quando lo neghiamo in teoria!

Siamo ciechi se non riconosciamo l’antichissima verità che si può essere sereni e soddisfatti anche senza gli agi e le comodità materiali, e che tutti i beni terreni a nulla valgono a colui che sia tormentato dal dubbio, sconvolto da una passione o assillato dalla paura.

Un altro facile procedimento per imprimere nell’inconscio le suggestioni curative e rigeneratrici, è quello di scrivere ogni giorno, e molte volte di seguito, le parole e le frasi adatte. L’efficacia è dovuta al sommarsi delle immagini motorie con quelle visive, al tempo durante il quale si è obbligati a prestare attenzione alla frase e al grande potere della ripetizione.

Quale prova di tale efficacia, citerò un caso nel quale il risultato è stato sorprendente: un giovane è riuscito a superare la sua tossicodipendenza scrivendo settemila volte un versetto di un Salmo.

Possono riuscire efficaci anche delle formule o brani un po’ più lunghi la cui forma sia particolarmente espressiva. Queste qualità si ritrovano soprattutto nella poesia, in cui si aggiunge anche l’azione della rima e del ritmo. Fra i versi molto adatti allo scopo citerò i seguenti:

- per l’inizio della giornata *“Non appena l’augel pia – e giulla – ride l’alba alla collina – ei col mantice ridesta – fuoco e festa – e lavor nella fucina”* (Carducci: “Il poeta”)
- per la pace, la solenne quartina dell’Amiel *“Dans l’éternel azur de l’insondable espace – s’enveloppe de paix globe agité. Homme enveloppe ainsi tes jours – reve qui passe – du calme firmament de ton éternité”*
- per l’energia e la tenacia del volere, la forte terzina dantesca *“Che volontà se non vuol, non s’ammorza. Ma fa come natura fece in fuoco. Se mille volte violenza il torza”*
- per la gioia, le alate terzine del Paradiso *“Luce intellettuale piena d’amore. Amore di vero ben pien di letizia. Letizia che trascende ogni dolore”* o *“O gioia! O inefabile allegrezza! O vita intera di amore e di pace! O senza brama sicura ricchezza”*.

Queste citazioni poetiche mi inducono a dire qualche parola sull’influsso che esercita su di noi l’arte nel suo senso più vasto, cioè la letteratura, la pittura, le arti plastiche, la musica, il teatro ed il cinema. Tutti riconoscono che l’arte, col fascino della sua bellezza e con la sua potenza rappresentativa, tocca e scuote profondamente gli uomini, suscitando in loro emozioni intense, accendendo la loro fantasia, facendo vibrare i loro nervi.

Da queste considerazioni, però, non si traggono per lo più le conseguenze, pur ovvie, che ne derivano. Quali sono gli

doesn’t mean it doesn’t possess aesthetic features.

On the other side, writings, pictures whose authors were moved by moral purposes, resulted of no artistic value.

The “pure artist” is a fictitious abstraction, every artist is a human being.

A work of art is a product where Energies of the entire mankind operate..So it works not only on the aesthetic sense, but also on the whole humanity of the audience.

The physician and the educationist are allowed to check and to judge the work of art, that is to decide if and how much a work can influence as a medicine or a poison, acting as something positive or negative.

It is important to discriminate the two points of view.

Some people unfairly tried to entirely depreciate works of art considered injurious.

The two judgments are not parallel.

Rather the opposite; a novel filled with immoral concepts is as more damaging as greater is its representative efficacy and the aesthetic glamour.

While some pseudo-artistic works can be disgusting as for their formal vulgarity.

Medical-psychological principles can be adopted, but there is still much to do about it.

On the one hand we expose ourselves and others to the most dissimilar influence.

On the other hand we neglect to use the powerful action of a work of art, an action

Which, if properly used, can represent a precious therapeutic help, a way to Transpersonal elevation.

It is up to us to use them by a rational choice, putting them together on an appropriate way. This is one of the more brilliant and fruitful aspects of the Art of Living. ■

effetti di questi influssi? Sono essi benefici o nocivi? Non potremmo utilizzarli metodicamente per scopi curativi, educativi e psicagogici?

A tale proposito è opportuno mettere in chiaro alcuni punti per evitare i malintesi che sono sorti in varie discussioni sull'arte e la morale. In primo luogo dobbiamo renderci conto che il giudizio estetico e quello che si potrebbe definire "igienico – psicologico" sono del tutto indipendenti l'uno dall'altro. Il fatto che un'opera d'arte possa essere nociva dal punto di vista medico e da quello educativo, non esclude che essa abbia reali e singolari pregi estetici. Al contrario vi sono scritti, quadri e altre opere i cui autori erano animati dalle migliori intenzioni di edificazione morale, ma il cui valore artistico era scarso o nullo.

È altrettanto vero che l'artista "puro" è un'astrazione fittizia: ogni artista è – e non può non esserlo – un essere umano. L'opera d'arte è quindi un prodotto in cui sono immesse e vibrano le forze di tutto l'uomo che non agisce solo sul senso estetico, ma sull'intera umanità dei fruitori dell'opera, compreso il loro corpo fisico. Perciò il medico e l'educatore hanno pieno diritto di esaminare e di giudicare l'opera d'arte anche dal loro punto di vista, di esaminare e di decidere cioè se, e in quale misura, e su chi, un'opera d'arte possa agire quale farmaco o quale veleno, possa avere un'azione elevatrice o degradante, benefica o nociva.

Occorre solo tener ben distinti i due punti di vista, ciò che spesso non è stato fatto.

Taluni hanno, per eccesso di zelo, tentato ingiustamente di svalutare in toto le opere d'arte che ritenevano nocive, provocando così le reazioni degli artisti. Non vi è affatto un parallelismo, ripetiamo, fra i due giudizi. Semmai è vero piuttosto il contrario: un romanzo pieno di concetti immorali è tanto più dannoso quanto maggiore è la sua efficacia rappresentativa o il suo fascino estetico, mentre certe opere pseudo – artistiche disgustano e possono essere inefficaci per la loro stessa volgarità e sciattezza formale.

Stabilito in questo modo il diritto di applicare alle opere d'arte dei criteri medico – psicologici, dobbiamo constatare che in questo campo c'è ancora molto lavoro da fare. Da un lato esponiamo spesso noi stessi e altri, soprattutto bambini e giovani, agli influssi più disparati senza occuparci se essi possono risultare dannosi o meno. Dall'altro trascuriamo di servirci della potente azione suggestiva delle opere d'arte, azione che usata in modo consapevole e metodico, potrebbe costituire un ausilio terapeutico prezioso, un potente mezzo di formazione e di elevazione psico-spirituale.

I mezzi per utilizzare influssi esterni di natura benefica sono dunque molti e di facile applicazione. Sta a noi usarli scegliendoli, associandoli, alternandoli, nel modo più opportuno.

Questo è uno degli aspetti più geniali e fecondi dell'Arte di Vivere! ■



P.S. Kroyer - Estate (particolare) - 1899
Copenhagen