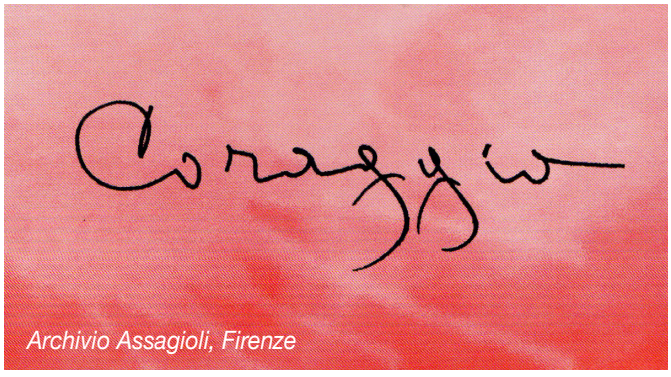
LA TECNICA DELLE PAROLE EVOCATRICI

ARCHIVIO ASSAGIOLI
FIRENZE

Fra le numerose tecniche mediante le quali possiamo agire sulla nostra psiche - e su quella degli altri - in modo da modificarla e perfino trasformarla, ve n'è una molto semplice e di facile applicazione, eppure efficacissima: *l'uso di parole evocatrici*.
Questa tecnica è basata su fatti ben accertati della vita psichica e sulle leggi, esse pure sicuramente dimostrate, che la regolano.
Il fatto fondamentale è quello della recettività e plasmabilità della nostra psiche. Essa può esser paragonata a una serie praticamente inesauribile di pellicole fotografiche vergini che vengono continuamente "impressionate" da stimoli esterni ed interni (ciò può venir espresso anche in termini anatomo-fisiologici: vi sono nei nostri centri nervosi miliardi di cellule non usate, che vengono via via attivate da stimoli vari che poi ne condizionano il funzionamento). In questa occasione mi occuperò soltanto degli stimoli esterni.
Le impressioni che ci arrivano dall'ambiente in cui viviamo esercitano un forte influsso sulla psiche, la modificano, la "condizionano" continuamente, e molto spesso in modo nocivo. Usando un'altra analogia, possiamo dire che noi viviamo in un clima, in un'atmosfera psichica avvelenati e che ne veniamo di continuo contaminati.
Questo non ha bisogno di essere dimostrato; la vita attuale ne dà prove evidenti e non di rado drammatiche. Eppure noi ci esponiamo, ed esponiamo gli altri, a questi influssi con un'incoscienza e passività che in una futura civiltà *veramente tale* saranno considerate inconcepibili, quasi "un'età della pietra" psicologica.
Eppure, esistono mezzi efficaci e di facile uso, sia per proteggere da quegli influssi dannosi, sia per neutralizzarne gli effetti.
Uno di questi consiste nell'esporci coscientemente a stimoli e influssi benefici e costruttivi.



Archivio Assagioli, Firenze

Efficacia delle parole
Anche questa non ha bisogno di esser dimostrata. Le parole sono "simboli" che non soltanto indicano o designano oggetti o fatti psichici, ma hanno anche il potere di suscitarne l'azione. Esse "evocano" e rendono operanti le "idee-forze" che significano.
Ciò avviene in base ad alcune leggi, di cui ricorderò le principali:
1) Ogni idea o immagine tende a produrre lo stato d'animo, lo stato fisico e gli atti ad essa corrispondenti.
2) L'attenzione e la ripetizione rafforzano l'efficacia della idea o immagine.
3) Gli effetti della idea o immagine, cioè l'attuazione di ciò che significa, si producono senza che ne siamo consapevoli.

Metodi per usare le parole
Il primo, e più semplice, è quello di mettere un cartoncino sul quale è stampata la Parola in posti nei quali sia in evidenza, su cui necessariamente "cada l'occhio" (accanto al letto, sulla scrivania, sui tavoli, sulle pareti). L'immagine visiva si imprime, anche senza che vi prestiamo attenzione, nella nostra psiche, più precisamente nel nostro "inconscio plastico" e opera in esso.
Per ottenere un effetto maggiore, si possono esporre i cartoncini sui quali è stampata la stessa Parola in vari posti e in tutte le stanze, producendo cosi, una "ossessione benefica".
Più efficace è l'uso della *attenzione cosciente*.

Questo può esser fatto in diversi modi:

a) Mettersi in uno stato di rilassamento, poi *osservare* per qualche minuto le Parole (se affiorano dall'inconscio idee o immagini collegate con la Parola, lasciarle emergere e poi segnarle).
b) *Meditare, riflettere* sul significato della Parola, e poi segnare i risultati di tale meditazione.
Cercar di "*sentire*" la qualità psichica indicata dalla

Parola; lasciarsi pervadere da essa, dalla sua forza, fino a identificarsi con essa.
Metodi sussidiari, di rinforzo:
a) Mentre si osserva la Parola, *pronunciarla* ad alta voce oppure *mormorarla*.
b) *Scrivere* molte volte la Parola.
Con questi metodi si associano immagini visive, uditive e motorie, aumentando cosi l'efficacia dell'esercizio.

MODI DIVERSI DI APPLICAZIONE

Scelta della parola da usare
Può venir fatta in due modi:
a) *Scegliere deliberatamente* Parole corrispondenti alla qualità che vogliamo suscitare o sviluppare in noi.
b) *Estrarre a sorte* dal gruppo dei cartoncini quella da adottare come "parola d'ordine" per la giornata o il periodo di applicazione.

Ritmi da adottare
a) *Uso continuato* della stessa Parola per un certo tempo: una settimana; un mese; o più. Poi ripetere, dopo un intervallo più o meno lungo.
b) *Rotazione rapida*, cioè usare ogni giorno una Parola dopo l'altra della serie e poi ricominciare.

La preferenza da dare all'una o all'altra di queste varie modalità dipende dal tipo psicologico individuale e dagli scopi che ognuno si prefigge. E' opportuno sperimentarle tutte e poi adottare quella che è più consona alla propria costituzione o che si dimostra in pratica più "redditizia".

Una volontà saggia deve a tempo e luogo saper osare, assumendo responsabilità e rischi. Occorre aver il coraggio di sbagliare, dare nella vita la sua giusta parte al "divino imprevisto".

Roberto Assagioli, Appunto manoscritto (AS 6631)

Campi di applicazione

1) Individuale
Questo, che può essere chiamato l'uso psicagogico, serve per sviluppare le qualità e funzioni deficienti e gli aspetti superiori della psiche, ottenendo cosi la formazione armonica e integrale della personalità, la propria psicosintesi.
L'uso delle Parole è utile anche quale avviamento alle meditazioni. Se osserviamo attentamente per breve tempo (ad es. un minuto o due) la Parola corrispondente al tema della meditazione constatiamo che questo ci aiuta a concentrarci, a fissare l'attenzione e ad avviare l'attività mentale sul tema prescelto.

In generale l'uso delle Parole costituisce un aiuto efficace per mettersi in una disposizione psicologica favorevole prima di cimentarsi in qualche "prova" che incuta preoccupazione o paura (esami - concorsi - recitazioni - concerti - imprese sportive difficili, ecc.). Tale uso può esser fatto prima di cominciare gli Esercizi dell'*Allenamento Immaginativo* e del *Modello Ideale*.

2) Psicoterapico
Nel campo medico l'uso delle Parole può avere ampie e utilissime applicazioni.
a) Uso generico
I malati gradiscono molto i cartoncini con le Parole, alcune delle quali (Pazienza - Fiducia - Coraggio, ecc.) sono particolarmente adatte alla loro condizione. Quando devono stare a letto, si trovano in una condizione favorevole per osservarle a lungo.
Esse sono già usate in varie Cliniche e corsie di Ospedali, talvolta per iniziativa dei malati stessi, e col favore di medici intelligenti.
Anche per le infermiere sono molto adatte.
b) Usi specifici
Alcune Parole (ad es. quelle ora nominate) possono essere adoperate opportunamente nella preparazione psicologica che dovrebbe venir fatta prima di ogni operazione.
Un uso speciale che si è dimostrato efficacissimo è stato e viene fatto nell'allenamento psico-fisico delle gestanti prima del parto.

c) Educativo

Le Parole possono venir usate tanto nella famiglia quanto nella scuola.

Nella famiglia è opportuno che i genitori le usino *insieme* con i figli.

Ciò aiuta a creare e a mantenere l'armonia e a favorire la psicosintesi del gruppo familiare.

Nella scuola il metodo presentato in modi adatti è risultato ben accetto, soprattutto dai bambini delle scuole elementari, ma anche nelle scuole medie potrebbe dare buoni risultati.

Il loro uso potrebbe giovare anche ai professori; ad es. le Parole Pazienza e Comprensione!

d) Collettivo e sociale

Le Parole possono esercitare un influsso benefico in varie condizioni e circostanze della vita consociata.

Ad esempio potrebbero venir esposte in uffici e nei posti di lavoro.

Un uso molto indicato sarebbe quello da fare durante le assemblee: chi le presiede potrebbe, nei momenti di "surriscaldamento" emotivo e di scatenamento di passioni, far proiettare sopra uno schermo posto davanti agli occhi dei presenti la Parola *Calma*!

MODIFICAZIONI E SVILUPPI

L'uso delle Parole è l'applicazione più semplice ed elementare del metodo generale dell'impiego degli influssi psichici per modificare gli stati d'animo e condizionare la condotta umana.

E' il metodo della *suggestione* (questa parola viene ora poco usata per le reazioni negative che può suscitare e si preferisce quella, meno propria di "persuasione").

Tale metodo viene usato su vasta scala e con tecniche molto abili nella pubblicità in tutte le sue forme.

In questa occasione posso soltanto accennare ad alcune di quelle tecniche:

"*Cartelli*" di *grandi* dimensioni (gli inserzionisti spendono forti somme per occupare un'intera pagina di giornale, convinti che ciò "renda").

Uso di Frasi "*suggestive*" (*slogans, motti*).

Immagini suadenti, "affascinanti".

Ripetizione persistente ("martellamento").

Motivi o *brani musicali*. Essi possono venir associati opportunamente con le Parole o Frasi.

Queste tecniche, che sono usate si ampiamente ed efficacemente per scopi commerciali, potrebbero e dovrebbero venir impiegate sistematicamente a fini superiori e benefici nei vari campi sopra indicati. E' alquanto umiliante dover riconoscere quanto poco ciò venga fatto in confronto!

Eppure non sarebbe affatto difficile organizzare ed attuare una estesa ed intensa "pubblicità psico-spirituale" per il miglioramento e l'elevazione individuale e collettiva dell'umanità.

Roberto Assagioli

Il cofanetto "Parole Evocatrici" è disponibile presso la sede dell'Istituto o presso i Centri di Psicosintesi