

LA TECNICA
DELLE PAROLE EVOCATRICI

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
FIRENZE

LA TECNICA DELLE PAROLE EVOCATRICI

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 (1).

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

(1) 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. Ma agli scopi pratici della tecnica che stiamo esponendo è preferibile parlare in termini psicologici.

proteggere da quegli influssi dannosi, sia per neutralizzarne gli effetti. Uno di questi consiste nell'esporsi coscientemente a stimoli e influssi benefici e costruttivi.

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 suscitare 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 (« Legge di finalità subcosciente ») (1).

METODI PER USARE LE PAROLE

1) 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 così una « ossessione benefica ».

2) 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

(1) Questa legge è stata formulata e accuratamente illustrata da Charles Baudoin nel suo libro *Psychologie de la Suggestion*.

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.

3) Cercar di « sentire » la qualità psichica indicata dalla Parola; lasciarsi pervadere da essa, dalla sua forza, fino a identificarsi con essa.

4) *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 così l'efficacia dell'esercizio.

MODI DIVERSI DI APPLICAZIONE

1. *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.

2. *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 a l'una o l'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 ».

3. *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 così 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 incute preoccupazione o paura (esami - concorsi - recitazioni - concerti - imprese sportive difficili, ecc.). Tale uso può esser fatto prima di cominciare gli Esercizi dell'*Allenamento Immaginario* 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 (1).

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. (Vedi *Risultati e testimonianze*).

(1) Citerò a questo riguardo un episodio significativo e divertente. In un Clinica di Firenze, nella quale fui degente per una operazione, la Madre Superiora delle suore infermiere vide sul mio tavolino qualcuna delle Parole. Ne comprese l'utilità e mi chiese tutta la serie. Poi decise di esporne ogni giorno una, tirata a sorte, nel refettorio durante i pasti delle suore. Il primo giorno fu estratta la Parola *Pazienza*, che fu accolta con un unanime applauso. Invero non poteva essere più opportuna per delle infermiere!

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. Una testimonianza dimostrativa di ciò è riportata più oltre. Ma anche nelle scuole medie potrebbe dare buoni risultati. In un Istituto internazionale per ragazze pre-adolescenti e adolescenti, l'« Institut Bleu-Léman » di Villeneuve presso Montreux (ove vengono impiegate ampiamente le tecniche della psicosintesi) le Parole vengono usate volentieri dalle allieve. 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* (1). 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:

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

2) Uso di *Fraasi « suggestive » (slogans, motti).*

(1) Questa parola viene ora poco usata per le reazioni negative che può suscitare e si preferisce quella, meno propria di « persuasione ».

3) *Immagini suadenti*, « affascinanti ».

4) *Ripetizione persistente* (« martellamento »).

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

Queste tecniche, che sono usate sì 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. Possano le testimonianze che seguono servire di incitamento a farlo!

ROBERTO ASSAGIOLI

RISULTATI E TESTIMONIANZE

Prima di riferire le testimonianze è opportuno avvertire che talvolta le Parole possono suscitare reazioni negative. Queste sono state segnalate e acutamente interpretate dalla Dott.ssa Maria Luisa Cirenei:

« Ho dovuto constatare che agli adulti talvolta le parole non piacciono. Se non ne capiscono il significato e gli scopi, ne vengono urtati e respinti. Quale è la ragione per cui persone che sopportano altre "stravaganze" o rispettano altre abitudini spesso noiose, come quella di lasciar tutto in disordine, non sopportano la semplice vista di un cartellino poco appariscente con una parola dolce come GIOIA, FIDUCIA, SERENITA', CORAGGIO? Credo di aver scoperto la ragione di questo risentimento. Il fatto è che questa gente si sente messa dalle Parole *in stato di accusa*. E' come se dieci, venti voci ripetessero loro quanto siano distanti dalla perfezione e ciò li irrita profondamente, perché in teoria tutti sanno di avere dei difetti, ma in pratica pochi ci credono davvero (oppure rifuggono dal riconoscerlo)! ».

TESTIMONIANZE

1. « Ho diciassette anni e sono studente al Liceo Classico di Trieste.

Quest'anno ho dovuto affrontare un esame impegnativo, per l'ammissione al Liceo dalla quinta Ginnasio. Durante l'anno avevo fatto diverse assenze per malattia e mi trovai così a Maggio con moltissima materia arretrata da preparare per l'esame. Mi misi sotto a studiare, ma con preoccupazione ed incertezza per l'esito finale. Data la vastità del programma ed il relativamente poco tempo a disposizione, fui preso dal panico e non seppi più da che parte rivolgermi. Fu allora che mi ricordai di avere dei cartellini del Dottor Assagioli, i quali, con le

scritte che scelsi, *Calma, Fiducia, Ottimismo, Serenità*, mi diedero con incredibile vigore e subitanità una forza interiore "a prova d'esame". Infatti questo andò benissimo».

Paolo Lorant

* * *

2. «Un piccolo cartoncino bianco ed una parola a caratteri maiuscoli: *Calma, Silenzio, Energia, Entusiasmo*, ecc.

Non avrei mai immaginato che una parola scritta, sistemata in modo da essere vista in continuazione, potesse possedere e sprigionare tanta forza. L'ho sperimentato io, assieme a mio marito ed a mio figlio, e posso dire che ci è stato di grande aiuto.

In quel periodo eravamo piuttosto tesi ed irritabili. Pensammo bene allora di sistemare in bella mostra, come primo esperimento, la parola *Calma*. Ne avevamo tanto bisogno! Fu allora che ci rendemmo conto di quale mezzo di persuasione fossimo in possesso. Fu un'esperienza veramente notevole.

Il senso di quella parola ci stava penetrando da parte a parte; io mi sentivo sorvegliata in maniera discreta sì, ma tanto ferma. Se stavo per perdere la pazienza, i miei occhi, inconsciamente, cercavano la parola di cui tanto bisogno avevo, ed ecco, era sufficiente ritrovarla, per sentirmi pervadere da un'onda di tranquillità, e di soddisfazione nello stesso tempo, per essere riuscita anche quella volta a dominarmi. Grazie!».

PREPARAZIONE PSICOLOGICA AL PARTO

(Breve estratto da una lettera alla Signorina Maria Baravelli dell'Opera Nazionale Maternità e Infanzia). «La preparazione psicologica ha avuto un tale effetto su di me che mai ho avuto un attimo di paura; ho sempre continuato ad avere davanti agli occhi quel cartellino bianco con scritto in verde CALMA anche se in realtà era rimasto a casa sul comodino».

APPLICAZIONI EDUCATIVE

«I bambini, per i quali non esistono problemi di coscienza ma solo problemi di vita, adorano le "Parole".

Avevo stabilito di fare un'esercitazione che necessitava di un preciso intervallo di tempo per essere veramente utile. Avevo portato perciò a scuola la mia sveglietta carillon. E' una sveglietta minuscola che, in luogo del solito trillo, suona le dolci note di un valzer viennese. Per proteggere la mia sveglia preziosa da ogni possibile urto l'avevo appoggiata, dopo averla caricata per l'ora stabilita, proprio dietro la cornice

che inquadrava la parola SILENZIO, in modo che rimaneva nascosta dietro di essa. Pochi minuti prima che la sveglia suonasse la mia collega mi chiamò e mi pregò di aiutarla a compilare un noioso modulo da spedire in Direzione.

Poiché il lavoro richiedeva molto tempo automaticamente rimandai l'esercitazione (per la quale la mia presenza era indispensabile) ad un altro momento, chiamai uno dei fanciulli più grandi e lo pregai di trascrivere alla lavagna delle operazioni che lui e i compagni dovevano poi eseguire durante la mia assenza. Immersa nel noioso questionario irto di richiami e controindicazioni dimenticai completamente i miei scolari, l'esercitazione, la sveglia ed ogni altra cosa. Quando, mezz'ora dopo, tornai in classe mi aspettavo di trovare, come capita sempre in assenza dell'insegnante, un certo "fermento".

Raggiunta la soglia della mia aula fui perciò oltremodo colpita dal silenzio che vi regnava. I fanciulli tutti chini sul proprio quaderno, scrivevano assorti, attenti a non far nemmeno scricchiolare la penna. Rimasi stupita ma attribui l'insolito comportamento dei miei ragazzi al timore che ogni nuova insegnante ispira durante i primi giorni o le prime settimane di scuola.

Dovetti però ricredermi. All'uscita uno dei fanciulli mi si avvicinò e, indicandomi coll'indice il quadretto, mi domandò con voce tremante: "E'... QUELLO che suona?".

Gli feci vedere che era la sveglia ma non ne sembrò molto convinto. Sembrava attribuire al quadretto (come tutti i suoi compagni) poteri magici.

In seguito i fanciulli sembrarono familiarizzare con le "Parole" al punto da darmi l'impressione che nemmeno le notassero. Questa fu infatti la mia opinione fino al giorno nel quale un terribile incendio distrusse la vecchia scuola lasciandone solo le fondamenta.

Nei giorni che seguirono non ci fu tempo di pensare alle PAROLE, angosciati com'eravamo dal problema di trovare, se non altro, una stanza che potesse ospitarci. Alla fine il Comune mise a nostra disposizione la sala del Consiglio. Lì, facemmo in quel primo giorno di scuola dopo l'incendio, il malinconico bilancio di tutto ciò che era andato perduto. I bambini cominciarono il triste elenco:

"Signorina, tutti i 'SUOI' libri...".

"Eh, sì bambini... distrutti!".

"E la SUA bilancia, signorina?".

"Anche quella, bimbi, è andata perduta".

"E la vestaglia?" — "Anche quella, ragazzi, tutto".

Ricordo il silenzio che seguì la mia affermazione mentre i fanciulli ne comprendevano a poco a poco il significato e, nel silenzio, mi pare di risentire la voce tenue di uno dei "piccoli", di un bambino di terza:

"E le NOSTRE 'PAROLE'? Sono bruciate *anche* quelle?".

Lo guardai senza capire. Avevo passato tre, o quattro notti insonni a pensare alle "grosse" cose andate perdute: un'enciclopedia quasi nuova, parecchi volumi di un'altra, la bilancia, il giradischi, la radio e cose di questo genere. Le "Parole", lo confesso, mi erano passate completamente dalla memoria. Se io non capii, però capirono i compagni del bambino che si affrettarono ad aggiungere meravigliatissimi: "Ma sì, signorina, le 'NOSTRE' 'Parole': quei cartoncini bianchi dove era scritto:

FIDUCIA, CALMA...". Fu un lampo. Compresi di cosa intendevano parlare "Sono bruciate, bambini, naturalmente". "Peccato... Peccato... Peccato!".

Risento l'eco di queste parole che rimbalarono dall'uno all'altro dei fanciulli e il sincero rimpianto con cui furono pronunciate.

La notte seguente non potevo prendere sonno. Mi rigiravo invano da una parte all'altra del letto cercando un riposo che non veniva. Come faremo per i quaderni? Diceva il mio cervello affaticato, non appena tentavo di appisolarmi. E per i libri? Chi ci darà i gessi, la lavagna, i banchi?

Assillata da questi ed altri interrogativi cui non mi era facile per il momento trovare risposta, non potevo chiudere occhio.

Mi venne fatto chissà perché di ripensare fra l'altro a quella prima mattinata di scuola.

Mi passò davanti in pochi attimi con la vivacità di un film ed arrivai alla scena che ho sopra riportata. Nella quiete della mia stanza le parole sembravano ancora più vive. Tornavano e ritornavano a sprazzi... le SUE carte... i SUOI libri... la SUA vestaglia... le NOSTRE "Parole"... le "NOSTRE" "Parole"... avevano detto, le riguardai tutte con l'occhio della mia mente... "Gioia"... "Serenità"... "Calma"... "Fiducia". Ma io ne sapevo un'altra! Questo pensiero mi destò del tutto all'improvviso. Avevo rivisto in quel faticoso dormiveglia una piccola cornice che inquadrava la "Parola" CORAGGIO. Accesi la luce e andai a cercare il quadretto. CORAGGIO; contemplavo quei caratteri senza crederci; per me, ma compresi, mentre tenevo in mano la mia cornice, la lezione che i ragazzi, senza saperlo, mi avevano data richiamando la mia attenzione sui valori eterni che nessun fuoco può distruggere. L'indomani ero molto più calma e potei dire serenamente ai miei scolari: "Ragazzi il fuoco ci ha portato via tutto ciò che avevamo fatto in tre mesi ma noi lo rifaremo dieci volte più bello. Cominceremo dal nostro giornalino. Questo sabato stesso uscirà un'edizione speciale dedicata all'incendio che ha distrutto la scuola".

I ragazzi furono subito entusiasti dell'idea. Le proposte fioccarono l'una dietro l'altra: pitture, articoli, relazioni, ricerche. Era un fervore d'entusiasmo che contagiava l'intera classe, insegnante compresa. Il giorno prima era sembrato di ritrovarsi ad un funerale; il giorno dopo ecco negli occhi dei ragazzi l'alba della resurrezione.

La "Parola" CORAGGIO è ancora nel suo quadretto. E' servita a tirarmi giù dal letto alle sei di mattina nelle gelide albe d'inverno per prepararmi ad un concorso che tutti mi sconsigliavano di fare. Ogni mattina, quando mi svegliavo piena di sonno e di problemi, mi dicevo "E' un tentativo inutile. Hanno ragione. Oggi smetto".

Prendevo la mia tazzina di caffè e mi guardavo quella "Parola": CORAGGIO. "E se ce la facessi?", diceva un'altra voce. Studierò solo oggi, concludevo, domani smetto. E' stato quel solo "oggi" che mi ha portato alla vigilia del concorso ed ho vinto: 24^a su 80 vincitori. Ancora adesso la parola CORAGGIO è qui nella sua cornice davanti a me, le voglio bene. In quei caratteri io vedo monti pieni di neve, mucchi di compiti da correggere, solitudine, freddo, scoraggiamento e penso quanta strada mi ha fatto percorrere. Non è da meravigliarsi che dei ragazzi di 11 anni, i quali sanno benissimo che le cose di carta bruciano, mi abbiano domandato riferendosi alle "Parole": "Sono bruciate ANCHE quelle?".

I ragazzi che sono molto più vicini di noi al Regno di Dio avevano capito che c'era in quei cartoncini qualcosa d'indistruttibile. Non la

carta non i colori ma i valori eterni che lo spirito umano non cessa mai di riproporsi. A quei valori si riferiva forse il Cristo quando parlava dei tesori "che i ladri non rubano; che le tignole non corrodono".

Di questa frase percepii il valore proprio in quel periodo quando compresi che una semplice parola era più forte di mille ragionamenti ».

Maria Luisa Cirenei

SERIE DI PAROLE

AMORE — APPREZZAMENTO — ARMONIA — BENEVOLENZA
BUONUMORE — CALMA — COMPASSIONE — COMPrensIONE
CORAGGIO — DISCIPLINA — ENERGIA — ENTUSIASMO — FIDUCIA
GENEROSITA' — GIOIA — GRATITUDINE — LUCE — PAZIENZA
RINNAVIMENTO — SAGGEZZA — SERENITA' — SILENZIO — VIGILANZA — VITALITA' — VOLONTA'.
FEDE — FRATERNITA' — ORDINE — SERVIZIO — SORRISO.

Chi desidera avere i cartoncini con queste « Parole » stampate a colori, può rivolgersi a: Istituto di Psicosintesi - Via San Domenico, 16 - 50133 Firenze. (L. ~~900~~ ogni serie).

5.000