

Psicosintesi delle età

Roberto Assagioli

Tratto da lezioni del 1969.

Uno degli aspetti meno noti ma più importanti della psicosintesi, senza il quale non si può parlare di una psicosintesi completa, soprattutto degli adulti, è la psicosintesi delle età.

Vari psicologi hanno osservato (...) che vi è un'età psicologica che non di rado non coincide con l'età biologica. È stato osservato molte volte che vi sono degli eterni fanciulli o adolescenti, soprattutto fra gli artisti, e che molte donne possono essere psicologicamente considerate delle eterne bambine.

Da quest'osservazione generica si può passare ad un esame più approfondito e concreto delle età psicologiche. (...) Nel caso del bambino, troviamo due concezioni opposte: da un lato il Rousseau ha idealizzato il bambino naturale, non deviato e corrotto dalla convivenza civile e dall'influsso degli adulti. A parte questa concezione idilliaca e discutibile di Rousseau, vi sono nel bambino aspetti psicologici molto positivi e non apprezzati.

Vi sono studiosi dell'infanzia che li hanno messi bene in luce. Fra questi, soprattutto Maria Montessori. All'estremo opposto, vi è la concezione pessimistica e di derivazione patologica dell'infanzia rappresentata soprattutto da Freud, il quale ci mostra il



Leonardo da Vinci - Disegno a sanguigna

bambino quale un animaletto formato da un insieme di istinti, non di rado devianti fino alla perversione, come un essere capace di forti passioni come la gelosia, la distruttività, la crudeltà e così via. C'è del vero nell'una e nell'altra concezione, ma evidentemente entrambe sono parziali, unilaterali, esclusive.

Altri studiosi dell'infanzia hanno messo bene in evidenza alcune caratteristiche qualitative del bambino che

lo differenziano dall'adulto. (...) Fra le note psicologiche positive dell'infanzia vi sono: la semplicità, l'apertura al mondo, la fiducia candida, l'affettività spontanea, schiettezza in rapporto al mondo e con le cose, con gli esseri viventi, l'ammirazione e la meraviglia, la gioia. Fra i caratteri negativi, senza arrivare alle esagerazioni di Freud, ci sono: l'impulsività incontrollata, l'assenza di una mente organizzata, il capriccio, la

mutevolezza ed anche non di rado la gelosia e pulsioni aggressive e certe forme di crudeltà, però in gran parte inconscie perché il bambino non si rende conto della sofferenza che infligge agli animali che tormenta.

Passando all'adolescenza, anche qui troviamo un curioso miscuglio d'elementi positivi e negativi.

Positivi sono: il prendere coscienza di sé, l'idealismo, spesso fiammate più o meno momentanee o durature d'amore ideale, di sentimento religioso, di slancio o velleità umanitarie. La controparte negativa è: un sentimentalismo dal lato affettivo, senza piena sostanza; dal lato attivo una eccessiva autoaffermazione; un atteggiamento polemico spesso esagerato, non comprensivo ed ingiusto verso gli altri ed un'accentuata presunzione mentale.

Nel giovane i caratteri positivi sono lo slancio, l'intraprendenza, lo spirito di rischio e d'avventura, il coraggio, non di rado la dedizione ad un ideale, ad una causa, il dinamismo propulsivo che è una delle molle più importanti per il progresso dell'umanità. Le caratteristiche negative sono pressappoco quelle dell'adolescente, ma spesso più accentuate, fino alla violenza.

Nell'adulto, i caratteri positivi sono: un'esperienza della vita che dà un certo senso

d'equilibrio, di giudizio più spassionato, d'organicità, d'assessamento, di senso di responsabilità nell'affrontare e svolgere i propri compiti e nei rapporti con gli altri, nella famiglia e nelle società.

I caratteri negativi possono considerarsi quale l'esagerazione di quelli positivi o la loro non buona applicazione.

Si possono in un certo senso riassumere nella "mentalità borghese", cioè il desiderio di sicurezza economica, di

nere fatte nel corso della vita, un acquietarsi delle passioni, delle emozioni, una visione più ampia ed illuminata, un certo distacco e disinteresse, un osservare la vita più da spettatore che da attore coinvolto nell'azione.

I caratteri negativi si possono dire essere le esagerazioni di quelli dell'adulto: cristallizzazione, fissità, a cui si aggiunge non di rado un certo egocentrismo, un certo restringersi del campo degli inte-



buona posizione sociale, una rinuncia ad ideali giovanili considerati scomodi o non attuabili, la tendenza al conformismo, al quieto vivere, alla stabilità anche a danno dello sviluppo e dell'evoluzione.

Nella persona anziana, i caratteri positivi sono una saggezza che è come il distillato delle esperienze d'ogni ge-

ressi, un'eccessiva importanza data alle proprie limitazioni fisiche alle quali alcuni si ribellano, altri si adagiano esigendo l'aiuto altrui e soprattutto un essere volti nostalgicamente al passato, il non comprendere i lati positivi, anche se scomodi, del presente; non comprendere i giovani; rimpiangere il "buon tempo antico" con-

trapponeandolo sempre vaneggiando al presente.

Quest'esame, qualitativo e valutativo delle varie età, non basta.

Vi è qualcosa di più complesso e sottile nella natura umana. Ed è questo: che non tutte le parti, gli aspetti, le funzioni di un essere hanno la stessa età psicologica. Se studiamo con una certa attenzione un essere umano adulto, non è difficile scoprire che certe sue funzioni possono essere normalmente sviluppate e altre no. Vi sono non di rado uomini che mentalmente hanno uno sviluppo normale, mentre emotivamente ed affettivamente sono rimasti allo stato adolescenziale o quasi infantile. Questo, quando l'emotività, i sentimenti, le emozioni, abbiano dei lati positivi, si trova anche nei migliori artisti.

In molte donne, viceversa, vi può essere una vita affettiva ben sviluppata, e invece una mentalità, una razionalità infantili o adolescenti.

Lo stesso potrebbe dirsi per altre funzioni psichiche, come l'immaginazione, la volontà, il senso estetico e religioso. Uomini con uno sviluppo mentale normale o anche più che normale, che pure possono avere una religiosità un po' primitiva, non scvera da superstizioni e, per così dire, staccata, autonoma di fronte alla loro mente razionale.

Lo stesso può dirsi, considerando le cose da un altro punto di vista, riguardo ai vari atteggiamenti psicologici nelle varie situazioni ambientali. Vi sono uomini che all'ufficio o negli affari sono adulti in ogni senso della parola e che, invece, in famiglia sono dei deboli, degli immaturi, si può quasi dire dei fanciulloni.

Questo non basta.

(...) Ciascuna funzione, ciascun aspetto della personalità, non ha un'età psicologica fissa, ma essa è variabile. Da un altro punto di vista, vi è il fatto chiamato in psicoanalisi di regressione. Un adulto, trovandosi in certe condizioni, può regredire in tutto od in parte ad età psicologiche precedenti.

Una manifestazione acuta, seppur transitoria, di questo fatto si ha nelle folle, in cui persone adulte e mature, regrediscono ad uno stato primitivo, sia in senso filogenetico sia ontogenetico.

(...) In modo individuale, e direi più cronico, ci sono delle regressioni per evasione, per fuga dalla realtà in stati psicologici precedenti. Vi è una nostalgia dell'infanzia, dell'età dell'oro, per così dire, generalmente più o meno mitizzata ed irrealistica, che riporta a quella che il Proust ha chiamato: "La ricerca del tempo perduto". (...) Se ne possono trovare esempi in molte opere letterarie. In molti romanzi il ritorno all'infanzia, il rivivere un'infanzia più o meno idealizzata è il tema principale.

(...) Riassumendo, esistono caratteri psicologici specifici, positivi e negativi, per ogni età, funzioni e condizioni esterne ed interne.

È evidente che si pone l'esigenza di portare ordine e sintesi in questa condizione di dissociazione, di disordine e di contrasto.

Questa sintesi è facile da formulare: sviluppare gli aspetti positivi di ogni età, via via, e poi mantenerli vivi e presenti durante tutto il resto dello svolgimento psicologico, aggiungendo ad essi i caratteri positivi di ogni stadio successivo.

Si può fare l'immagine di un uomo ideale che, da anziano, abbia mantenuto la freschezza, la semplicità, l'apertura candida al mondo del bambino; l'idealismo adolescente; lo slancio del giovane, la sua direzione verso l'avvenire; la compostezza, l'equilibrio dell'adulto e infine il distacco, la visione ampia, la saggezza del vecchio. Queste qualità non sono affatto in contrasto tra loro, anzi si possono riunire in una sintesi mirabile.

Esempi perfetti non ve ne sono, perché l'essere umano perfetto non esiste.

In certe figure, in certi grandi uomini si può trovare un'unione felice di parecchie delle caratteristiche delle varie. In Platone, per esempio, per quanto ne sappiamo, in Leonardo, e soprattutto in Goethe.

(...) Ci sono altri esempi, più vicini a noi, di cui posso essere un testimone diretto: Keyserling e Tagore.

(...) La psicosintesi delle età può essere attuata in parte in modo consapevole. Una persona anziana può consapevolmente rievocare, resuscitare e alimentare in sé i caratteri positivi di tutte le età precedenti; può farlo usando varie tecniche psicologiche e psicosintetiche note: immaginazione, suggestione, modello ideale, affermazione, meditazione e altre. Può farlo anche aprendosi all'influsso diretto di persone delle età precedenti, cioè stando con dei bambini con partecipazione psicologica e vitale, con amore e comprensione, giocando con loro, parlando con loro adeguandosi al loro livello. E lo stesso può farlo con adolescenti, con giovani, con adulti.

Egli può essere coscientemente e volutamente bambino col bambino; adolescente con l'adolescente; giovane col giovane; adulto con l'adulto. Può risvegliare il bambino sopito in lui, così l'ado-

lescente. Ciò è più facile se è stato fatto via via, se ha mantenuto vivi in sé quegli aspetti, ma può essere fatto anche dopo perché sono latenti in ognuno, sono rimaste in ognuno latenti le possibilità, le caratteristiche, le esperienze delle età precedenti; ed esse possono essere evocate o rievocate, rese attuali e funzionanti.

Si potrebbe dire anche di più: c'è un compito più difficile ma non impossibile, vale a dire di cercare di conoscere, di apprezzare le caratteristiche psicologiche delle età che non si sono ancora raggiunte biologicamente.

Un giovane che si accosti ad un uomo anziano con apprezzamento e che cerchi da lui non solo i frutti della sua esperienza vissuta, ma di assimilare le sue qualità, come appunto la saggezza, la visione spassionata ed ampia, il distacco, può prematuramente sviluppare in sé alcune di queste caratteristiche.

Questo può essere fatto - sempre con le tecniche psicologiche efficaci - con letture di biografie, e soprattutto col rapporto vivente, simpatico, con l'immedesimazione psicologica con la persona di cui si vogliono assimilare le doti. Ciò può essere fatto nell'autopsicosintesi, ma ne va tenuto molto conto anche nella terapia.

Nei nervosi si trovano non di rado fissazioni infantili, cioè resti di sviluppo incompleto di certe funzioni, per traumi psichici infantili, per la formazione di complessi, di ostacoli al normale sviluppo della personalità o di qualche parte di essa.

Frequente, poi, è la regressione nevrotica o il rifiuto di svilupparsi, di crescere.

Ora è bene che il terapeuta noti questo, che ne renda opportunamente consapevole il malato e che lo aiuti a raggiungere la debita età psicologica in ogni parte del suo essere. ■

Settimana di Psicosintesi

in

SICILIA

Una settimana di vita insieme per sperimentare il significato profondo del gruppo nel lavoro e nel divertimento.

PSICOSINTESI IN MONTAGNA

31 luglio - 6 agosto 2005