

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

SPRECO E UTILIZZAZIONE DI ENERGIE PSICOLOGICHE

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

Poiché la scoperta della nostra ignoranza è inizio per noi della saggezza, è bene avere un'idea di quanto ignoranti solitamente noi siamo circa la nostra vita interiore.

Per dirlo senza reticenza, il fatto è che noi ci troviamo ancora ad uno stadio di barbarie, o ad essere ottimisti abbiamo appena raggiunto le soglie della civilizzazione, per quanto riguarda la conoscenza e l'uso delle nostre facoltà interiori.

Ciò può essere illustrato da alcune analogie. Che cosa pensereste voi di chi negasse il fatto che la Terra giri intorno al Sole? O, in un campo più pratico, di uno che volesse guidare un'automobile senza avere la minima idea di come questa funziona, e senza conoscerne i comandi? O ancora, di un uomo che volesse dirigere una fattoria senza sapere nulla di agricoltura? Ebbene, altrettanta ignoranza si riscontra negli individui comuni per quanto riguarda la loro intima costituzione, le leggi che la governano, e i metodi con cui comportarsi nei suoi confronti.

Noi commettiamo continui errori nel trattare le nostre e le altrui forze interiori. Uno degli errori più frequenti e dannosi è quello del voler reprimere le energie vitali e psicologiche, invece di adoperarci alla loro trasformazione, così che tali energie possano invece venire costruttivamente utilizzate. Un tale sforzo di repressione è stupido e sicuramente destinato all'insuccesso, quanto quello di un fattore che trovandosi di fronte ad un torrente d'acqua straripato nel suo campo, cercasse di ridurre il corso gettando pietre o costruendo un ostacolo nel mezzo del suo letto. L'acqua finirebbe inevitabilmente con l'abbattere l'ostacolo o, dovesse egli riuscire a respingere l'acqua all'indietro, il risultato ne sarebbe l'aridità. Il metodo migliore sarebbe naturalmente quello di costruire dighe laterali, e usare quindi l'acqua per irrigazione, o a fini industriali quali la costruzione di una centrale idraulica o di un mulino. Ma con le acque interiori dei nostri istinti, passioni e sentimenti, non siamo ancora arrivati a questa semplice

sapienza, e il risultato è un enorme spreco di forze vitali e psicologiche, con un ammontare corrispondente di non necessaria sofferenza.

Un altro grave errore è quello della ricerca di eccitamento e distrazione, al fine di soffocare il dolore o di evadere difficili e sgradevoli problemi e situazioni. Tutto ciò è condotta poco saggia e mal regolata, quanto lo sarebbe quella di un uomo d'affari che abbandonasse il suo lavoro per andare in vacanza proprio durante una crisi.

Spesso i guai derivano dal fatto che noi spesso accettiamo senza indagine o considerazione un impulso ad agire o a scegliere che può sorgere in noi. Da questo punto di vista ci comportiamo come l'uomo, che, nella sua azienda o professione, segue il consiglio di persone incompetenti, o peggio i suggerimenti di un agente che in realtà agisce a beneficio dei suoi rivali. Gli impulsi che ci spingono ad agire sono spesso dettati da incentivi dei quali non siamo coscienti, e che ci sorprenderebbero, causandoci in alcuni casi vergogna e indignazione; il problema è che talvolta simili incitamenti ci sembrano invece di natura ideale e disinteressata.

La sistematica trascuratezza e l'irrigidimento di una delle nostre più preziose facoltà interiori, l'intuizione, è un altro serio errore. A questo riguardo, siamo altrettanto sconsiderati di qualcuno che, avendo l'opportunità di essere guidato da un insegnante molto saggio e sperimentato, non facesse uso di tale opportunità.

Errori molto grossolani vengono pure commessi riguardo all'uso della volontà. Come ci sembrerebbe stupida la condotta di un uomo che, possedendo un'automobile, invece di guidarla nel solito modo cercasse di spingerla dal dietro! O di una donna che, avendo la fortuna, tanto rara oggi, di avere a disposizione del personale di servizio volonteroso e intelligente, lo distraesse e creasse il caos nella sua casa con bisticci continui e interferenze nel suo lavoro. Tuttavia noi facciamo la stessa cosa con i nostri servitori inconsci, con le nostre energie interiori, che noi forziamo e confondiamo invece di trattarle con saggi metodi di persuasione e immaginazione.

Ugualmente grossolani e dannosi sono gli errori che compiamo continuamente nelle nostre relazioni vitali con gli altri. I rapporti fra padri e figli offrono numerosi esempi di gaffe che creano molte complicazioni. Ci sono parecchi fattori, certo, che tendono ad accrescere le difficoltà e l'infelicità a questo riguardo; per esempio, la pressione della presente struttura sociale e le sue esigenze economiche; disturbi e conflitti psicologici derivanti dall'egoismo degli individui e da altre cause. Ma la mancanza di comprensione psicologica crea altrettanto, se non maggiori, disordine e dolore.

È difficile comprendere sé stessi, e ancor più difficile capire un'altra persona, specialmente quando detta persona è di sesso opposto. Esistono differenze fondamentali nella formazione psicologica di uomini e donne, che sono altrettanto grandi, e molto più sottili o intricate, delle differenze fisiche. L'attitudine e le reazioni a condizioni, avvenimenti e altri

individui, differisce notevolmente nei due sessi. Ciò crea una serie interminabile di incomprensioni, confusioni e conflitti che amareggia e rovina alcuni bei caratteri e fa cambiar rotta a vite che erano piene di promesse.

Di fronte a questi fatti, è evidente che uno studio serio di quelle differenze dovrebbe essere considerato non come un settore speciale pertinente solo allo psicologo di professione, ma come parte dell'istruzione di ogni intelligente giovane uomo o donna.

Deplorevoli errori sono spesso commessi dai genitori nei riguardi dei bambini. Oggi noi siamo terrorizzati al pensiero dell'ignoranza delle misure d'igiene e del trattamento adatto ai corpi fisici dei bambini esistenti nel passato. Ma i genitori spesso non si rendono conto che stanno commettendo errori simili nei confronti dell'intelligenza e dell'anima dei loro bambini, storpiandoli psicologicamente, attraverso bendaggi mentali troppo stretti, sottomettendoli a suggestioni dannose attraverso sbadati e non confacenti esempi, affamando le loro anime col trascurare le loro più alte aspirazioni e intuizioni. E noi parliamo qui di genitori considerati intelligenti, colti e affettuosi.

La soppressione, col comprimere o motteggiare l'attività spontanea della mente e l'immaginazione del bambino, oltre a metodi artificiali e duri di educazione, produce spesso repressioni e violente reazioni, e crea separazione invece della tanto necessaria fiducia, affettuosa comprensione e amicizia fra genitori e figli.

Ma anche l'altro estremo da parte dei genitori, ossia il loro permettere azioni incontrollate, il loro cedere ad ogni capriccio e fantasia del bambino, priva il bimbo della necessaria costruttiva disciplina e si dimostra quindi dannoso.

Questi sono soltanto alcuni dei più comuni errori nella vita familiare, causanti molti conseguenti disturbi nervosi e psicologici.

Lo stesso, più o meno, può dirsi delle relazioni fra insegnanti e alunni. Infatti, le incomprensioni e frizioni che sorgono in ogni compartimento della vita umana sono in genere dovute all'ignoranza psicologica della differenza esistente fra le varie tipologie di esseri umani. Così l'uomo pratico non apprezza e spesso disprezzerà l'artista, lo scienziato teorico o il mistico. L'artista, a sua volta, di rado apprezza il valore relativo delle virtù "borghesi" dell'uomo ordinario. E lo scienziato spesso considera il mistico un inutile maniaco, mentre questi è incline a sottovalutare il giusto uso della ragione.

Generi specifici di difficoltà sorgono, pure, dalla mancanza di comprensione concernente la relazioni fra "superiori" e "inferiori". Per esempio il problema del servitore non è soltanto un problema domestico, e sociale, ma anche un problema psicologico. Oggi la personalità del servitore sta indubbiamente cambiando, e persistere nel trattare queste "nuove" personalità con i vecchi sistemi e metodi produrrà per forza di cose discordia e insuccesso.

L'unico modo per arrivare a una soluzione è di prendere atto della situazione - per quanto riluttanti possiamo essere a farlo - e di mutare in tal senso i nostri metodi e comportamenti.

Un altro campo in cui l'ignoranza porta spesso a gravi conseguenze è la vita sociale e politica della nazione, dove la mancanza di mutua comprensione tra gruppi è spesso così palese.

I conflitti reali derivanti dall'urto di interessi economici e dal perseguire ideali diversi, sono spesso complicati e acuiti dalla mancanza di comprensione fra i diversi partiti politici, confessioni religiose, nazionalità e razze. Passi importanti potrebbero esser fatti nello sforzo di evitare tali conflitti e nello stabilire armonia e fratellanza nel mondo, se tutte le cause psicologiche di attrito e di odio fossero eliminate.

Questo breve esame dei vari generi di errori derivanti dall'ignoranza psicologica credo sia sufficiente a dimostrare l'urgente necessità di un'adeguata conoscenza della psicologia, e di una vasta applicazione di metodi pratici per mezzo dei quali lo spreco e la sofferenza derivanti da quegli errori possano essere evitati. In altre parole, dobbiamo comprendere la necessità di una nuova e intelligente organizzazione, e l'uso efficiente ed economico delle energie psicologiche, simile in questo a quello che viene ora largamente usato nelle imprese industriali, ossia il "Taylorismo", applicato nel campo della psicologia.

Negli ultimi decenni la psicologia ha fatto rapidi e importanti progressi. La scoperta fatta dalla psicoanalisi dell'esistenza di un vasto regno di attività psicologica presente in noi sotto la soglia della percezione - lo studio dell'ipnotismo, della dissociazione della personalità, del potere della suggestione, dell'investigazione degli istinti e delle emozioni e delle loro varie trasformazioni; lo studio dei livelli superiori dell'anima umana fatto dalla psicologia religiosa; i fenomeni supernormali dischiusi dalla ricerca psichica - tutto questo ci rivela quanto sia immenso il mondo interiore. Molti tesori nascosti e molti poteri latenti giacciono nascosti in esso, e meravigliose sono le possibilità aperte a coloro che ne useranno con intelligenza.

Gli "arnesi" per questo lavoro interiore sono sempre disponibili. Di pari passo al progresso scientifico nel campo della psicologia, c'è stato lo sviluppo di metodi pratici che ci mettono in grado, se li applichiamo con la necessaria cura e perseveranza, di conseguire una profonda riorganizzazione della nostra personalità, la guarigione dai disturbi del corpo e della mente, e lo sviluppo di un maggior potere di aiutare gli altri.

Così lo studio della Psicologia Applicata, la conoscenza e la pratica dei suoi metodi, non dovrebbero rimanere monopolio di studenti specializzati e di scienziati, ma dovrebbe piuttosto diventare parte dell'istruzione di ciascuno.

Roberto Assagioli