

## SODDISFAZIONE IMMAGINATIVA

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

### 2. Soddisfazione immaginativa

Può avvenire spontaneamente, e semi-spontaneamente in un sogno ad occhi aperti. Può dare la soddisfazione vicariante che è appagante, e impedire così al soggetto di commettere azioni distruttive. Essa è comunque incompleta, presenta spesso inconvenienti, e può essere persino pericolosa. Quando ha successo e dà soddisfazione al soggetto, essa tende a produrre in lui una forte dissociazione; questi si distoglie sempre più dalla vita nel mondo verso un tipo di vita sostitutiva nel reame dell'immaginazione che lo rende negativo e inefficiente.

Ma c'è un pericolo ancora più grande dovuto al ben noto fatto che le immagini mentali vivide sono dotate di una tendenza motoria, cioè inducono il soggetto a compiere le azioni corrispondenti. Questa legge - che può essere applicata in modi utili nel campo della psicosintesi, sia medica che educativa - tende a produrre risultati indesiderabili. Ad esempio, un uomo che pensa (a torto o a ragione) di essere stato trattato ingiustamente da un altro, può trovare soddisfazione nell'immaginarsi ripetutamente dare sfogo alle sue rimostranze insultando o persino uccidendo il nemico; ma a persone che appartengono al tipo estroverso può accadere che una simile reiterata visualizzazione crei un impulso ossessivo che conduca ad un vero e proprio omicidio.

### 3. Oggettivazione, o soddisfazione vicariante attraverso la sostituzione

Questo è un metodo piacevole, perché offre un facile mezzo di soddisfazione senza il problema o il pericolo di un conflitto reale. È quindi estremamente diffuso, come è dimostrato dalle folle che così avidamente si accalcano per assistere alle brutali esibizioni della boxe o della corrida, o delle più innocue gare di rugby, calcio e simili sport spettacolari. Un gran numero di film, romanzi, storie d'avventure e gialli offrono una simile soddisfazione vicariante, il che è una delle principali ragioni del loro enorme successo. Ma anche in questo caso c'è il pericolo che i tipi più estroversi e combattivi possano essere stimolati a imitare attivamente gli exploit a cui assistono, o di cui leggono, come qualche infelice caso ha dimostrato. Quindi questo metodo è poco consigliabile.

### 4. Elevazione e raffinamento dei metodi di lotta

Le energie combattive dell'uomo possono essere, e spesso sono, espresse su livelli psicologici, sia emotivo che mentale. La forma più diretta è la discussione fra individui, o all'interno di gruppi come i comitati, i congressi, gli organismi politici (Congresso, Senato, ecc.).

Poi ci sono le forme indirette di combattimento in cui l'avversario è assente. Queste sono tutte le varie forme di discussioni, polemiche, satire, ecc. effettuate per iscritto. Modi più comuni, ma entro certi limiti utili come "valvole di sicurezza", sono le caricature, le vignette e le osservazioni pungenti rivolte a personaggi pubblici, sui quotidiani, nelle recensioni teatrali o alla radio. Poi ci sono certi giochi in cui la competizione è di carattere mentale, come gli scacchi.

Un'espressione dell'impulso alla lotta che richiede una particolare menzione e attenzione - per il fatto di essere attivamente usata da quasi tutti, e per le sue gravi e spesso non riconosciute conseguenze - è il criticismo, la tendenza, o piuttosto l'incontenibile bisogno di biasimare e sminuire gli altri in ogni modo e in ogni occasione. Cerchiamo di capire perché questa tendenza è così diffusa, perché così tante persone, che per altri aspetti sono dotate di belle qualità morali, dedicano così tanta parte della loro energia e interesse a criticare il comportamento e le motivazioni degli altri, provando nel farlo un piacere quasi sinuoso che si esprime in tutto il portamento, dall'inflessione della voce alla gestualità animata e agli occhi scintillanti.

Una breve analisi psicologica spiegherà le ragioni di questo fenomeno apparentemente strano. Molti dei bisogni fondamentali dell'uomo trovano uno sbocco appagante nel criticismo. Per prima cosa, esso è il più facile e semplice mezzo di autoaffermazione. Riconoscere e sottolineare i difetti nei nostri simili ci dà un piacevole senso di superiorità, lusinga la nostra vanità e giustifica la nostra presunzione. Ci permette inoltre di esprimere le nostre tendenze combattive in modo tale da darci il piacere di una facile vittoria senza opposizione, essendo il nemico solitamente assente. Inoltre, il criticare può sembrare innocuo, e a volte perfino un dovere, permettendoci così di evitare ogni censura interna e di ingannare la nostra coscienza.

Ci sono molte persone che sono costrette a sottomettersi al dominio di altri o a vivere in condizioni per loro sgradevoli, senza la possibilità di ribellarsi. Il criticismo è per loro l'unica via disponibile per sfogare il loro risentimento represso, l'unica "valvola di sicurezza" per la loro tensione interna.

Questi fatti spiegano perché il criticismo è così diffuso, ma certamente non lo giustificano. Non è vero che il criticismo è innocuo, e che quindi possiamo liberamente indulgerci quale piacevole sport intellettuale. Se potessimo renderci conto delle reali conseguenze delle nostre osservazioni critiche, per quanto leggere e lasciate cadere - le gravi ferite, la profonda amarezza o depressione, il rancore in agguato o le violente reazioni provocate dalle nostre parole - ne saremmo orripilati. E quando, inoltre, comprendiamo quanto questa deplorabile abitudine tende a smorzare i nostri sentimenti superiori e a paralizzare i nostri impulsi più nobili, ci rendiamo conto di a che caro prezzo abbiamo pagato l'effimera soddisfazione del nostro criticismo.

## 5. Interiorizzazione e "soggettivazione"

Un certo grado di interiorizzazione è necessario anche nella lotta e competizione esterne. In guerra, i soldati sono costretti a combattere anche nemici interni come la paura o la pigrizia.

Negli sport di squadra i giocatori devono superare l'impulsività, la tendenza alla rudezza e un eccessivo desiderio di vittoria, perché questi li spingono a infrangere "le regole del loro gioco" con le relative penalizzazioni e squalifiche.

Ma la piena e più alta interiorizzazione ha luogo quando la lotta è portata consciamente e deliberatamente nell'ambito della nostra vita interiore. Davvero, la nostra personalità con le sue tendenze diverse e divergenti, con i suoi desideri egoistici e con i suoi non meno genuini impulsi altruistici e aspirazioni superiori, è in realtà un grande campo di battaglia. Solitamente, la lotta è condotta in un modo del tutto confuso e casuale, senza una chiara visione dei problemi in questione, senza piani precisi, e con l'uso di metodi inadeguati o inadatti. In un certo senso, il principale obiettivo della psicosintesi è di portare, con le sue varie tecniche, la guerra interiore a una conclusione riuscita, cioè di armonia e di vera pace.

## 6. Utilizzazione sociale

Personalità forti, piene di energia combattiva, possono trovare molto spazio per la sua utile espressione nel vasto campo della vita sociale, in cui si trovano molti mali contro cui combattere, molti mali da denunciare coraggiosamente e riparare. Alcune delle principali battaglie che si sono combattute in qualche misura, ma che richiedono molto maggior coraggio e anche combattenti eroici, sono:

- a) La lotta contro la prostituzione. Nei tempi moderni è stata iniziata principalmente da Josephine Butler che la portò avanti contro ogni tipo di accanita opposizione con uno spirito veramente eroico. È tuttora un compito molteplice e arduo perché è teso a eliminare ogni facile mezzo di soddisfazione di uno dei più potenti bisogni istintuali, e perché esso interferisce con gli interessi di forti gruppi malavitosi che organizzano la prostituzione, derivandone immensi profitti.