

## TRASFORMAZIONE E SUBLIMAZIONE DELLE ENERGIE COMBATTIVE - I

(Archivio Assagioli - Firenze)

Le due terribili guerre mondiali, di cui perdurano tuttora tante dolorose ripercussioni, hanno richiamato in un modo vivo e appassionato l'attenzione sui modi per prevenirle e sul problema, ancora più ampio, della combattività umana. Ma le discussioni che si sono svolte e si stanno svolgendo in proposito hanno rivelato una grande disparità di opinioni, e non di rado molta confusione di idee.

Vi sono coloro che non si sono peritati di celebrare “la bella guerra”, di affermare la necessità di considerarla suscitatrice delle più virili virtù, di eroiche gesta. Sono i seguaci di Nietzsche, gli imperialisti, gli adoratori della forza.

Vi sono altri i quali, pur riconoscendo e deprecando i mali terribili prodotti dalla guerra, pur condannando le violenze e le crudeltà a cui danno luogo, le considerano quali manifestazioni naturali e inevitabili delle passioni umane. E poiché ritengono che tali passioni siano parte inseparabile del nostro essere, si abbandonano ad uno sterile fatalismo. “Le guerre ci sono sempre state e sempre ci saranno - essi dicono - finché l'uomo sarà uomo”.

Vi sono al contrario, coloro che vedono solo il lato brutto, deteriore e malefico delle guerre, che le considerano quali un'imposizione di pochi, dominatori o uomini di governo, ai popoli riluttanti, che credono poterle impedire e abolire in futuro mediante rimedi soltanto politici e sociali: federazioni di nazioni, patti e controlli internazionali, governo mondiale.

La tendenza derivante dall'istinto fondamentale di auto-affermazione, di espansione ed esaltazione di sé, è chiamata da Nietzsche “volontà di potenza” e da Keyserling “fame originaria”.<sup>1</sup>

Ogni uomo ha in sé l'incessante impulso a sviluppare le proprie potenzialità latenti, ad affermarsi. Salvo in rari e fugaci momenti, l'uomo è sempre insoddisfatto, sente che gli manca qualcosa, che egli non è quello che potrebbe o dovrebbe essere. Da ciò la sua perenne irrequietezza, che è stata mirabilmente espressa da un cieco veggente, Omero, nel mito di Ulisse, l'irrequieto eroe che correva per il mondo “dietro l'anima sua fatta sirena”.

Questo insopprimibile anelito, che è tormento e gloria dell'uomo, promessa e pegno dei suoi più alti destini, si manifesta in modi vari, anzi opposti e apparentemente contraddittori, a seconda dei diversi stadi del suo sviluppo psicologico.

<sup>1</sup> Vedi *Méditations Sud-américaines* - III parte - Paris, Stock, 1932

Nell'uomo primitivo, la manifestazione più diretta di quella spinta è l'impulso cieco e incontrollato all'affermazione e all'espansione di ogni elemento del proprio essere, senza alcuna scelta, senza preoccuparsi delle conseguenze, senza alcun riguardo per gli altri. Ma questa incontrollata autoaffermazione viene spesso contrariata da ostacoli di varia natura, che possono essere divisi in due grandi categorie: quelli risultanti dall'energia della resistenza passiva opposta dagli elementi principali dell'ambiente materiale circostante; e quelli prodotti dall'opposizione attiva di altri uomini.

L'urto fra la tendenza all'auto-affermazione e gli ostacoli che ne impediscono la soddisfazione suscita violente reazioni nell'individuo.

Soggettivamente, sorge in lui una serie di emozioni penose: contrarietà, paura, dispetto, collera, odio e furore; e queste a loro volta risvegliano in lui l'istinto combattivo e aggressivo, l'impulso a sopraffare e a distruggere qualsiasi ostacolo, inanimato o vivente.

Questo è lo stadio della completa separatività, del conflitto a oltranza, del "bellum omnium contra omnes" (la guerra di tutti contro tutti). È uno stadio di materialismo e di barbarie, uno stadio la cui legge è l'egoismo: eppure è inevitabile, e in esso l'uomo impara molte lezioni necessarie.

La lotta in tutte le sue manifestazioni - dalla elementare lotta fisica del selvaggio, a quelle più raffinate e indirette, ma spesso più crudeli e distruttrici del cosiddetto uomo civile - ha una parte importante e un ruolo di accelerazione dello sviluppo di molte qualità di valore, come la costanza (sopportazione), resistenza, attenzione, decisione, destrezza, coraggio e intelligenza.

Via via che i caratteri e i metodi della lotta diventano più raffinati e complessi, e meno materiali, le qualità diventano corrispondentemente di un ordine più elevato: si ha un notevole sviluppo delle facoltà intellettuali sotto forma di calcolo, di commensura dei mezzi ai fini, e soprattutto del potere della volontà nel superamento dell'inerzia, della pigrizia e dell'amore di ciò che è facile e comodo, della paura del dolore e del pericolo.

L'istinto combattivo dunque, mentre risponde al profondo impulso vitale dell'affermazione di sé, costituisce un inevitabile e perfino prezioso fattore, particolarmente nei primi stadi dell'evoluzione umana.

Però, via via che l'uomo evolve si producono dei grandi cambiamenti. Le lezioni insegnategli da certe esperienze, il risveglio della nuova luce di coscienza, il destarsi in lui della simpatia e di altre qualità sociali gli impediscono di dare libero sfogo, come aveva fatto fino ad allora, alla propria volontà di potenza, mostrandogliene le limitazioni e i pericoli.

L'uomo comincia ad accorgersi che nella lotta contro gli altri non esiste appagamento pieno e costante. Le gioie della vittoria sono effimere, vengono ben presto fugate da nuove inquietudini, da nuove brame di possesso e di dominio. Inoltre, seguendo questa via dell'imposizione e della prepotenza, non si ottiene mai una vittoria sicura, un trionfo definitivo. Gli esseri e le forze violentemente dominate e oppresse tendono a rivoltarsi, mentre ad ogni istante possiamo venire minacciati e vinti da altri esseri più forti di noi.

Intanto siamo venuti facendo un'altra esperienza: le necessità stesse della lotta, la naturale affinità, la particolare attrazione complementare dei sessi, ci hanno fatto entrare in contatto con altri esseri; abbiamo cominciato a comprendere la natura e i bisogni di coloro che abbiamo riconosciuto simili a noi, a tener conto delle loro esigenze e delle loro aspirazioni, a partecipare con simpatia alle loro sofferenze e alle loro gioie. L'uomo ha insomma incominciato a fare l'esperienza dell'unione e dell'amore. Da questa esperienza egli ha cominciato a imparare la grande verità che noi non siamo limitati né chiusi in noi stessi, che in qualche modo anche gli altri sono noi e noi siamo gli altri.

Attualmente l'umanità si trova ad uno stadio intermedio del suo sviluppo in cui la coscienza della separatività e quella della solidarietà, gli impulsi aggressivi e quelli cooperativi, l'odio e l'amore si intrecciano, si avvicendano e si contrastano in vario modo e in varie proporzioni.

Ma se cerchiamo di accertare quali siano tali proporzioni, siamo costretti ad ammettere che in generale esiste ancora una netta prevalenza delle tendenze separative e aggressive. Una sincera analisi dei nostri impulsi interni, e la tensione ovunque oggi crescente nei campi politico e sociale, non ci consentono alcun dubbio al riguardo.

Dalla fine dell'ultima guerra, e in modo crescente oggi, vi è un risveglio della tendenza alla pace. Molti individui e gruppi manifestano una reale determinazione di stabilire la pace, ma il pericolo di nuovi e violenti conflitti permane e - dati i mezzi sempre più potenti di distruzione inventati e fabbricati dall'uomo - le conseguenze sarebbero ancor più terribili di quelle di tutte le guerre precedenti. Perciò è della massima importanza, è sommamente attuale e urgente l'accertare quali siano i mezzi più efficaci per risolvere questo problema. Come possiamo frenare, attenuare e possibilmente utilizzare in modo innocuo o anche benefico, l'enorme carica di energie combattive esistente nell'umanità?

Il metodo più adatto sembrerebbe quello di sopprimere le energie combattive e l'impulso dell'auto-affermazione.

Questa è la procedura che sembra adottare la maggior parte dei maestri spirituali, questo sembra il risultato della disciplina ascetica e di annientamento di sé seguito e raccomandato da moralisti e mistici di tutti i tempi.

Ho detto: “sembrano adottare”, perché le interpretazioni dei loro metodi, a tale riguardo, sono spesso errate. Infatti, a mio parere, gli insegnamenti di quei maestri su questo punto vengono spesso interpretati in modo esagerato ed erroneo. Chi non sa distinguere fra la manifestazione delle tendenze egoistiche separative e la brama di possesso e di dominio caratteristiche dell'io inferiore, e lo sviluppo armonico e benefico dei poteri dell'Io superiore, ha spesso travisato gli insegnamenti dei maestri spirituali, e ha creduto che parlassero di un annientamento totale, quando essi intendevano solo richiedere l'eliminazione delle brame egoistiche e dell'ego personale. Così è sorta quella diffidenza e quella svalutazione di ogni atteggiamento energico e risoluto, quel falso concetto dell'umiltà e della mansuetudine che ha condotto quasi a identificare la bontà con la debolezza, e la spiritualità con la passività e l'inazione.

Questo è un errore dannoso che dobbiamo cercare di porre in evidenza. Ricordiamo che alcune delle qualità essenziali dello Spirito sono l'energia e l'onnipotenza: ONNIPOTENS NOMEN EJUS (il Suo nome è Onnipotente). I buoni saranno deboli e i forti non saranno buoni, come spesso succede fino a quando il male non cesserà di prevalere. Ricordiamo che il progresso psicologico e lo sviluppo spirituale si effettuano soltanto attraverso una serie di lotte e di conquiste.

Ma vi è una ragione strettamente psicologica che deve indurci a ripudiare il metodo dell'inibizione e della repressione, ed è che l'istinto di auto-affermazione e le energie combattive sono forze biologiche vive e reali, che come ogni altra forza esistente nell'universo sono indistruttibili. Inoltre esse non possono venire annientate, e l'inibirne l'esplicazione richiede l'uso di un'uguale - e quindi corrispondentemente grande - somma di energie opposte. È perciò un processo difficile e faticoso, che quand'anche riesce dà luogo a gravi inconvenienti. Le energie psicologiche represses, imprigionate nell'inconscio, diventano causa di molti disturbi. Esse possono anche produrre disturbi fisici (ipertensione, malattie del fegato, autointossicazioni, ecc.), come dimostra la medicina psicosomatica. In altri casi, le energie represses riescono ad affiorare in forme mascherate e non riconosciute, produrre un senso di colpa psicologico, possono esplodere in crisi di agitazione e psicosi, in attacchi contro altri.

Le indagini psicoanalitiche hanno ampiamente dimostrato tali fatti. Allora, il riconoscere che le energie combattive sono costituenti normali della natura umana, e che possono avere delle utili funzioni, dovrà dunque indurci a permettere loro una libera esplicazione in tutti i campi? Devono forse renderci fautori della lotta violenta, o almeno farci ammettere che le guerre sono un male necessario e inevitabile, e rinunciare ad ogni tentativo di prevenirle, e ad ogni speranza di eliminarle?

No certo! Come abbiamo detto, vi sono nell'umanità, altrettanto vive e reali, e in progressivo aumento, tendenze ed energie opposte a quelle violente e combattive. L'evoluzione umana procede dalla competizione alla collaborazione, dal contrasto all'armonia, dalla separatività all'unione, dall'odio all'amore.

E allora che cosa possiamo e dobbiamo fare?

Per fortuna, o più esattamente, per una legge inerente alla vita stessa, esiste una terza soluzione di questo problema cruciale per evitare i pericoli degli altri due, mediante la quale possiamo giungere a soluzioni costruttive, cioè seguendo il principio della trasformazione e della sublimazione.

Cominciamo col constatare che nei campi della chimica, della fisica e della biologia le energie si trasformano continuamente le une nelle altre. Ciò avviene sia spontaneamente, per opera delle leggi di natura, sia in seguito ad un intervento attivo dell'uomo.

Le combinazioni chimiche fra i corpi producono altri corpi che hanno proprietà molto diverse da quelle dei loro componenti, e che determinano spesso lo sprigionamento di calore e di energia. Vi è poi l'interessante processo chimico chiamato sublimazione che consiste nel passaggio [...]

[...] [manca pag. 6] [...]

In rapporto all'impulso combattivo Stanley Hall, il ben noto psicologo specializzato nello studio degli adolescenti, ha fatto un'importante affermazione:

“Si tratta di un istinto che non possiamo sradicare né sopprimere, la sola speranza che possiamo avere è di sublimarlo”.

Questo problema è stato abilmente trattato anche dal pedagogista svizzero Pierre Bovet, nel suo libro *L'Instinct combatif*.

Le principali forme di trasformazione e sublimazione delle energie combattive sono:

1° - Scaricarle in attività fisica.

Ciò consiste nel dirigere e utilizzare gli impulsi combattivi verso scopi innocui o costruttivi, mediante attività fisiche nel mondo esterno.

Qualunque esercizio muscolare può adempiere questa funzione, dal lavoro manuale a qualsiasi tipo di sport. Lo sport offre svariati modi di scarico delle energie combattive. L'alpinismo, in cui l'uomo - da solo o in piccoli gruppi - lotta contro ostacoli naturali e vince certe sue tendenze istintive quali la pigrizia e la paura. Le competizioni ben regolate e disciplinate di carattere collettivo, quali le Olimpiadi.

Inoltre tutte le lotte contro le forze, gli ostacoli e le insidie opposte dalla natura a chi tenta di dominarla e di sfruttarla, le esplorazioni, le bonifiche, i voli ardimentosi, ecc.

## 2° - Appagamento immaginativo

A questo inclinano gli introversi - per i quali la vita immaginativa è più intensa e sembra più “reale” di quella esterna. Si tratta però di un appagamento che spesso è incompleto e che presenta non piccoli inconvenienti.

## 3° - Oggettivazione o appagamento vicariante, per sostituzione

È un metodo assai comodo, perché offre facilmente appagamento, senza il disturbo e i pericoli della lotta attiva. Perciò esso è praticato dalle masse, come è dimostrato dalla crescente diffusione ovunque del tifo per il calcio o per altri sport “spettacolari”.

Anche un grande numero di film, di romanzi, di narrazioni di tipo violento (gialli, romanzi d'avventura, ecc.) si prestano bene a tale appagamento sostitutivo, e questa è una delle ragioni principali del loro enorme successo.

## 4° - Elevazione e affinamento del mezzi di lotta, delle energie combattive dell'uomo

La forma più diretta di lotta qui è la discussione - sia fra individui, assemblee, parlamenti, e gruppi quali comitati, conferenze, ecc.

Vi sono anche forme indirette di lotta nelle quali l'avversario non è presente. Una manifestazione elevata ne è la satira. Espressioni non elevate, ma che entro certi limiti costituiscono utili “valvole di sicurezza” sono le caricature, i giornali umoristici, le riviste comiche, sul palcoscenico e alla radio.

Vi sono poi certi giochi nei quali la competizione è di carattere mentale, soprattutto gli scacchi.

Qui si rende poi necessaria una breve analisi psicologica di quel fenomeno apparentemente strano che è il criticismo. Tali impulsi fondamentali dell'uomo trovano infatti nel criticismo uno sfogo ampiamente soddisfacente. In primo luogo perché il criticare soddisfa il nostro istinto di auto-affermazione. Il riscontrare e il mettere in evidenza le carenze e le debolezze altrui ci dà un gradevole senso di superiorità, solletica la nostra vanità e giustifica la nostra presunzione. In secondo luogo ci consente di esprimere le nostre energie combattive dandoci tutte le soddisfazioni di una facile vittoria senza esporci ad alcun pericolo (poiché il nemico di solito è assente). Inoltre criticare ci sembra innocuo, anzi spesso doveroso, e sfugge quindi ad ogni freno e censura interna e inganna la nostra coscienza morale.

Vi sono molte persone costrette a subire imposizioni altrui e a vivere in condizioni a loro sgradite, ma alle quali non possono ribellarsi. Per esse il criticismo costituisce l'unico modo col quale dare libero sfogo al proprio risentimento represso, l'unica "valvola di sicurezza" per la loro tensione interna. Questi fatti spiegano perché il criticismo sia così diffuso, ma certamente non lo giustificano.

#### 5° - Introiezione o soggettivazione

Una certa misura di introiezione si produce necessariamente anche nelle lotte e nelle competizioni esterne. Nella guerra, i soldati sono costretti a combattere anche contro nemici interni, quali l'inerzia e la paura. Negli sport collettivi i giocatori devono superare la tendenza alla violenza brutale e all'eccessiva brama di vittoria, a "violare le regole del gioco", con conseguenti penalità e squalifiche.

Ma l'introiezione piena e superiore si ha quando la lotta viene portata coscientemente e deliberatamente nel campo della nostra vita interiore. Invero, la nostra personalità con le sue tendenze varie e divergenti, con i suoi desideri egoistici e i suoi non meno genuini impulsi altruistici e le sue aspirazioni superiori, è un vero e vasto campo di battaglia. Generalmente il conflitto avviene in modo confuso e sregolato, senza una visione chiara dei suoi significati, senza un piano preciso e con l'uso di metodi inadatti. In un certo senso il principale obiettivo della psicosintesi è quello di condurre con i suoi vari mezzi tecnici e scientifici, il conflitto interno ad una benefica conclusione, che è armonia e pace vera.

#### 6° - Allargamento e utilizzazione sociale

Le personalità forti, coraggiose e ricche di energie combattive possano trovare nella vita sociale - in cui vi sono tanti vergogne che devono essere coraggiosamente messe in luce ed eliminate - un vasto campo di utile espressione contro cui lottare.

Vi è una lotta contro la prostituzione (intendo dire soprattutto contro i profittatori di essa), vi è quella contro i trafficanti di stupefacenti, contro ogni forma di sfruttamento e di ingiustizia individuale e collettiva in tutti i campi. Vi sono le campagne per le numerose riforme che le nuove condizioni di vita rendono utili e necessarie. Alcune delle battaglie più importanti sono già combattute in qualche misura, ma richiedono molti più coraggiosi e persino eroici combattenti.

#### 7° - Sublimazione religiosa

Essa consiste essenzialmente nel porre le nostre energie combattive al servizio di Dio, impiegandole in attività che sono battaglie per l'adempimento del Suo Piano, per l'avvento del Suo Regno. Questo tipo di sublimazione è stato spesso attuato sia consciamente che

inconsciamente. Molto significativo a questo riguardo è l'uso frequente di termini militari, che ritroviamo sia nel Vecchio Testamento che nelle Epistole di S. Paolo.

\* \* \*

Dopo questa rapida rassegna delle principali forme di trasmutazione, devo accennare al fatto che non di rado esistono sublimazioni soltanto parziali, nonché forme di pseudo-sublimazione. Queste vanno ben riconosciute e smascherate... soprattutto in noi stessi!

Non di rado ci si illude infatti di aver "sublimato" le nostre tendenze combattive, mentre le abbiamo soltanto ricoperte con una maschera di rispettabilità e di zelo, sotto la quale esse si manifestano in modi subdoli e raffinati, ma ispirati da moventi tuttora ostili e separativi.

In queste pseudo-sublimazioni rientrano tutte le forme di ipocrisia morale più o meno consapevoli, certi rigori e durezza di persone "oneste", che possono essere più crudeli di un delitto e peggiori di una colpa palese. Infatti quello che importa nell'opera di sublimazione delle energie combattive - come di ogni altra energia - più ancora che l'elevazione dei campi e dei metodi di lotta è la purificazione dei moventi. Questo è il compito essenziale.

Infatti anche una lotta di tipo più "basso" può essere nobilitata da moventi superiori, mentre al contrario una lotta raffinata può essere degradata da moventi indegni. Prendiamo ad esempio la forma più bassa di lotta, la guerra cruenta. Essa può venire fatta con moventi diversissimi. Infatti ben grandi sono le differenze - e quindi anche le ripercussioni morali - fra chi combatte con odio e con ferocia, e chi invece va alla guerra spinto dalla convinzione o dalla generosa illusione di combattere una guerra giusta, o addirittura l'ultima guerra, la guerra che dovrebbe porre fine alle guerre.

Terminerò questo excursus con qualche accenno su alcune importanti applicazioni specifiche dei metodi di trasmutazione e sublimazione psicologica. Anzitutto nell'educazione. È un principio ormai accertato e generalmente ammesso dagli studiosi che anche nello sviluppo psichico l'ontogenesi ripete la filogenesi, cioè che come l'embrione umano ripercorre rapidamente in pochi mesi gli stadi evolutivi pre-umani, così il bambino, l'adolescente e il giovane devono ripercorrere i vari stadi di sviluppo psichico attraversati dall'umanità, dal livello quasi animale e selvaggio a quello attuale. L'ignoranza e la noncuranza di questa "Legge di ricapitolazione" sono fonti di gravi errori educativi, poiché portano a forzare artificialmente quello sviluppo, e ad imporre forme di vita, di attività e di apprendimento inadatte all'età psicologica dei figli e degli allievi.

I nuovi metodi educativi basati sulla spontaneità, l'attività e l'autonomia degli allievi hanno modificato e vanno modificando i metodi costrittivi e repressivi che in passato



imperarono indiscussi nella famiglia e nella scuola; ma c'è ancora tanto da correggere e da rinnovare! Gli ordinamenti scolastici sono ancora gravemente arretrati, soprattutto nelle scuole medie. Il risultato "educativo" è che in quelle scuole una gran parte delle energie combattive degli studenti è rivolta contro i professori e contro i programmi. Nelle aule vi è una subdola o aperta lotta fra la scolaresca e l'insegnante. Gli studenti subiscono fremendo l'imposizione di apprendere una mole eccessiva di cose estranee ai loro interessi vitali, cercano di farlo per il minimo necessario a "passare", e poi non se ne curano più se non sono costretti da ragioni pratiche. Qui occorre una riforma veramente radicale.

Invero pensando alla quantità incalcolabile di energie psichiche così miseramente sciupate, la mia pugnacità viene risvegliata e coglie questa occasione per esprimere la sua protesta!

Non meno deplorabile è la situazione nel campo carcerario. Anche in questo sono in atto miglioramenti, ma essi sono ancora assai insufficienti, e limitati a pochi istituti. Occorrerebbe una saggia e attiva rieducazione dei carcerati imperniata principalmente sull'utilizzazione delle loro tendenze combattive. Ciò vale ancora di più per le case cosiddette di correzione per i minorenni, ove una rieducazione di quel genere potrebbe redimere e rendere socialmente utili migliaia di giovani.

Nella psicoterapia si pone lo stesso problema. L'Adler, più degli altri, se ne è reso conto, ma la soluzione che egli propone col suo metodo puramente analitico, mi sembra insufficiente. A mio parere occorre integrarlo con procedimenti più attivi, inquadrati in una psicosintesi dell'intero individuo.

Nella vita sociale e politica - internazionale e nazionale - sarebbe necessario che i dirigenti di ogni grado sentissero la tremenda responsabilità che si assumono quando suscitano e alimentano - come troppo spesso fanno - le più esuberanti tendenze combattive degli uomini. Essi dovrebbero invece incanalarle e utilizzarle - com'è possibile fare, e come già vien fatto in qualche misura in alcuni casi - a scopi costruttivi mediante specifiche compensazioni (e controbilanciandole opportunamente come va fatto in tutti i casi) con le tendenze all'associazione e alla collaborazione.

In conclusione vi è una grandiosa opera di rinnovamento da svolgere in tutti i campi della vita umana. È un'opera che va applicata alla trasformazione di vecchie idee, vecchi metodi e vecchie istituzioni. È la creazione di una nuova civiltà e di una nuova cultura rispondenti alle condizioni psicologiche esterne attuali, che sono profondamente mutate.

In questa immensa opera innumerevoli sono le occasioni per impiegare le energie combattive individuali e collettive, non solo in modi innocui, ma a scopi creativi.

Tutti in qualche misura possiamo partecipare a questa grande mobilitazione delle energie dinamiche dell'umanità per scopi costruttivi e creativi. Così e solo così si potrà impedire che quelle forze potenti esplodano in guerre o lotte sociali distruttive. Quella mobilitazione invece potrà rendere più sicuro e più rapido il successo del tentativo che viene ora fatto dagli uomini di mente illuminata, di cuore generoso e di volontà buona per unire tutti gli uomini in un armonico organismo planetario per creare una sintesi mondiale, per attuare ciò che le religioni hanno predetto e auspicato quale l'avvento del Regno di Dio sulla Terra.

ROBERTO ASSAGIOLI