

EQUILIBRAMENTO E SINTESI DEGLI OPPOSTI

(Archivio Assagioli - Firenze)

È bene chiarire fin da principio che ogni polarità è un rapporto fra due elementi e che, come tale, non è mai assoluta, bensì relativa a quella data coppia di termini. Perciò uno stesso elemento può essere positivo rispetto ad un dato “polo”, e negativo rispetto ad un altro.

Un esempio della relatività dei “rapporti polari” è dato dalla stessa polarità fondamentale fra Spirito e Materia. Secondo alcuni, lo Spirito è l'elemento libero e trascendente, che sta al di sopra delle varie paia di opposti esistenti nella vita manifesta, e che li regola. Tale è la concezione del Keyserling, da lui sostenuta nel suo libro *De la Souffrance à la Plénitude* (vedi anche il *Buch vom persönlichen Leben* pp. 505-510-515). Secondo altri lo Spirito corrisponde al polo positivo ed è l'elemento dinamico e creativo di ogni dualità. Questa è l'idea di C.G. Jung. In altre parole, il Keyserling considera la “tensione” fra lo Spirito e le varie manifestazioni della vita in direzione “verticale” lungo la dimensione dell'intensità; mentre lo Jung concepisce la polarità piuttosto come un rapporto “orizzontale”.

Nel mondo fisico la polarità più generale e più nota è quella fra elettricità positiva ed elettricità negativa. Essa è alla base della costituzione della materia, poiché, come è noto, ogni atomo è composto da un nucleo positivo e da un numero di elettroni negativi. Quanto più numerosi sono questi, tanto più denso e pesante è l'elemento che compongono; ad esempio, l'atomo di idrogeno contiene soltanto un elettrone, mentre quello dell'uranio ne ha novantadue. La polarità elettrica si esplica sotto varie forme che hanno importanti applicazioni pratiche, ad esempio le correnti indotte, le correnti alternale, ecc., di cui si possono trovare interessanti analogie psicologiche (ambivalenza, spirito di contraddizione, “compensazioni”, ecc.).

Nei tre regni della vita organica (vegetale, animale e umano) una delle più importanti e diffuse polarità è quella sessuale. Il polo positivo è rappresentato dall'elemento maschile e il polo negativo dall'elemento femminile. Ma ciò non va inteso nel senso che soltanto il primo sia attivo e che il secondo sia soltanto passivo. Entrambi sono attivi, ma in modo diverso: l'elemento maschile è dinamico e propulsivo, quello femminile è ricettivo ed elaboratore. Questa polarità trascende la polarità puramente fisica e si estende ad innumerevoli manifestazioni della vita. Essa è stata osservata e approfondita soprattutto dai cinesi, che basano tutto il divenire cosmico - e insieme ogni aspetto della vita umana - sui due principi Yang (aspetto maschile creativo, simboleggiato dal Padre e dal Cielo) e Yin (aspetto femminile ricettivo, simboleggiato dalla Madre e dalla Terra), e sui loro complessi rapporti e

avvicinamenti. La saggezza e il benessere per l'uomo dipendono infatti - secondo la filosofia cinese - dall'armonico inserirsi dell'uomo nel ciclico divenire dell'universo.¹

Più oltre si accennerà ad alcuni aspetti della polarità sessuale che riguardano in modo particolare l'umanità.

All'interno degli organismi viventi più complessi, come il corpo umano, esistono varie polarità. Una delle più importanti è quella fra il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico: il primo attiva il ricambio organico, il catabolismo, mentre il secondo stimola l'assimilazione, l'anabolismo.

Nel campo delle emozioni e dei sentimenti troviamo le dualità a tutti ben note: piacere-dolore; eccitazione-depressione; attrazione-repulsione; simpatia-antipatia; amore-odio.

Si può dire che tutta la vita sia intessuta di queste reazioni emotive alle cose, agli eventi e alle persone. Tali reazioni hanno, entro certi limiti, la loro funzione e la loro giustificazione, ma quando ce ne lasciamo dominare (come troppo spesso avviene), in modo che esse determinino il nostro modo di pensare e la nostra condotta, allora ne diventiamo schiavi, e non possiamo avere pace né appagamento durevoli. Vedremo più oltre qual è la via della liberazione da questi opposti.

Nell'ambito della mente vi è una netta polarità fra l'attività analitica della mente concreta e l'attività sintetica della mente superiore, fra il procedimento induttivo (dal particolare al generale) e quello deduttivo (dal generale al particolare).

Se prendiamo la personalità umana nel suo insieme, troviamo varie polarità che sono state ampiamente studiate dalla psicologia moderna, approfondendo così la conoscenza dell'animo umano e ponendo le basi per importanti applicazioni psicagogiche, educative e psicoterapiche. Le principali sono: Corpo-Psiche; Inconscio-Conscio; Inconscio inferiore-Supercoscio; Passività-Sensibilità; Ricettività (pathos)-Attività, Dinamismo, Volontà; Introversione-Estroversione; Aspirazione-Ispirazione; Sentimento (Cuore-Eros)-Ragione, Mente (Logos).

Se prendiamo in considerazione l'elemento spirituale, l'essenza divina dell'uomo, troviamo la fondamentale dualità fra personalità puramente umana ed Anima, il Sé spirituale, che spiega il travaglio del risveglio e dello sviluppo interiore. Nel linguaggio religioso tradizionale questa stessa dualità è considerata quale il rapporto fra l'Anima e Dio.

Vi sono inoltre le polarità interindividuali, che sono della massima importanza. La prima e fondamentale è quella fra uomo e donna (su tutti i livelli umani); vi è in secondo luogo quella

¹ Numerosi testi cinesi ne trattano. Uno dei più interessanti è l'*I Ching* o *Libro delle trasformazioni*, che sotto forma di un metodo di divinazione contiene tesori di saggezza. Ne parlano con vivo apprezzamento lo Jung ne *Il Mistero del Fiore d'Oro*, e il Keyserling.

fra adulti, e bambini o giovani, particolarmente sotto forma del rapporto fra madre e figli. Vi è poi quella fra gli individui e i vari gruppi con i quali sono collegati

Anzitutto vi è la famiglia intesa come “entità psichica”, che non è composta soltanto dai suoi membri ma anche dall’insieme degli influssi atavici, delle tradizioni, dalla “mentalità” familiare. Tali influssi talvolta aiutano l’individuo offrendogli un ideale e uno stile di vita a cui adeguarsi (noblesse oblige!); ma più spesso lo limitano e lo opprimono.²

I gruppi sociali di vario genere (casta, classe sociale, classe professionale, gruppi culturali, nazione, chiesa, razza) con i quali l’individuo può trovarsi in rapporti polari di subordinazione passiva, di cooperazione, di azione diretta o di conflitto.

Rapporti simili esistono anche fra gruppi e gruppi; tanto fra quelli coordinati, cioè della stessa natura ed estensione (tra famiglie e famiglie, fra classi e classi, fra nazioni e nazioni, ecc.), quanto fra quelli sub e superordinati (tra famiglia e Stato, fra classe e Nazione, fra massa ed élite, fra Stato e Federazione di Stati).

Due tipi di polarità collettiva di particolare interesse sono quella fra settentrionali e meridionali (sia in ciascun Continente, sia entro una stessa Nazione), e quella fra Occidentali e Orientali.

Per ognuna di queste numerose polarità sorge il problema del loro equilibramento. Naturalmente qui si potranno indicare solo i principi e i metodi generali dell’equilibramento degli opposti, e dare alcuni esempi illustrativi.

I principali esiti e le principali soluzioni di una “tensione polare” possono essere:

1. Fusione dei due poli, con la conseguente neutralizzazione delle loro cariche di energia.
2. Riassorbimento di uno dei poli nell’altro mediante l’azione di un “centro intermedio”, o di un principio superiore a entrambi.
3. La creazione di un nuovo essere, di una nuova realtà.
4. La regolazione dei poli opposti mediante l’azione di un “centro intermedio”. Tale azione regolatrice può avvenire in due modi:
 - a) Diminuendo l’ampiezza delle oscillazioni, talvolta fino ad annullarle, producendo così una più o meno completa neutralizzazione.

² Questo problema degli influssi ancestrali e di come liberarcene è stato in parte trattato - in modo originale ed efficace, per quanto non senza esagerazioni - da Léon Daudet ne *l’Hérédó*.

- b) Dirigendo le alternative in modo consapevole e saggio, così che esse abbiano effetti opportuni e costruttivi, in armonia con le alternanze cicliche delle condizioni particolari e generali, umane e cosmiche. (Questo è il metodo insegnato dalla filosofia cinese e particolarmente dall'*I Ching*, già citato).
5. La Sintesi, per opera di un elemento o principio superiore che trasforma, sublima e riassorbe i due poli in una realtà più alta e più vasta.

Secondo i generi molto diversi di polarità, è più facile arrivare all'uno o all'altro tipo di soluzione. L'importante è che spesso l'uomo ha la libertà - e quindi la responsabilità - di scegliere fra un modo e l'altro di equilibramento.

È bene notare però che non sempre le soluzioni indicate sono ben distinte, come appare dalla loro elencazione schematica. Talvolta, come risulterà dagli esempi che seguono, esse possono intrecciarsi e associarsi in vari modi.

Nel campo dell'elettricità la soluzione più semplice è quella della neutralizzazione mediante la fusione della carica positiva con quella negativa. A seconda delle condizioni in cui avviene, gli effetti possono essere assai diversi. Quando i poli vengono messi in contatto, quando il loro potenziale supera la resistenza del mezzo che si frappone fra essi, avviene una scarica con la produzione di una scintilla; l'esempio naturale ne è il lampo e il fulmine. Quando invece i poli sono lontani, ma riuniti da un mezzo, buon conduttore di elettricità, si forma una corrente di energia elettrica che va dal polo positivo a quello negativo producendo gradatamente la neutralizzazione e l'equilibramento, a meno che il polo positivo non venga ricaricato. Ma se lungo il filo conduttore vengono frapposte delle resistenze, allora l'energia elettrica può subire varie trasformazioni. Questo fatto viene utilizzato in modi sempre più ingegnosi dall'uomo per trasformare l'energia elettrica in luce e calore.

Quanto poi alla costituzione elettrica della materia, gli studi più recenti hanno dimostrato che il nucleo dell'atomo ha una costituzione complessa e contiene elementi di particolare natura, né positivi né negativi.

Nella polarità sessuale la fusione dei due elementi nel campo fisico ha un effetto creativo, promuove lo sviluppo di un nuovo organismo simile a quello dei progenitori.

Ma nell'umanità questa meravigliosa funzione creativa si complica in vari modi, suscitando conflitti dolorosi e ardui problemi.

Il primo e più grave è quello della grande esuberanza di energie sessuali in confronto a quelle necessarie e utilizzabili per la normale funzione procreatrice. A questo riguardo vengono per lo più presi atteggiamenti unilaterali ed estremi. In Occidente l'atteggiamento tradizionale è

stato quello di considerare l'istinto sessuale come qualcosa di impuro, di peccaminoso e di colpevole che doveva venire represso, inibito e celato. Tale atteggiamento ha provocato a varie riprese delle reazioni più o meno violente e durature, dei conflitti che hanno avuto vari esiti. Nel passato la più importante di queste reazioni e di queste lotte è avvenuta nel Rinascimento, ed è culminata nel conflitto drammatico fra l'edonismo di Lorenzo il Magnifico e l'ascetismo intransigente di Gerolamo Savonarola.

Ai nostri tempi è in pieno corso, da alcuni decenni, una generale e intensa reazione contro l'atteggiamento tradizionale, che ha portato all'attuale licenza, all'esibizionismo e alla sfrenata ricerca di "esperienze" da parte dei giovani; ma anche ad un'impostazione franca e aperta del problema. Quest'ultimo fatto pone le basi e apre la via per una soluzione equilibrata.

Tale soluzione è resa possibile da due fatti di importanza fondamentale: il primo è che nell'uomo la sessualità ha aspetti non soltanto fisici, ma anche psicologici e spirituali; il secondo è che sono possibili, anzi avvengono di continuo in modo spontaneo, trasformazioni delle energie psicosessuali.

Tali trasformazioni sono di tre generi principali:

1. Trasformazione di energie sessuali in affettività e in amore spirituale.
2. Esplicazione delle energie psicosessuali in attività creative di altra natura (artistiche, intellettuali, pratiche).
3. Rigenerazione dell'individuo mediante la sublimazione delle sue energie creative e delle altre energie psicofisiche. Questo è un procedimento di "alchimia spirituale".

Un altro e più vasto problema è quello dei rapporti individuali e collettivi fra i due sessi. L'armonico completamento e la feconda cooperazione fra uomo e donna sono ostacolati da varie cause di conflitti. Le principali sono la difficoltà di un soddisfacente adeguamento sessuale; le grandi differenze di costituzione psicologica fra i due sessi (maggiori di quanto generalmente si creda) e le conseguenti incomprensioni; le lotte provocate dal naturale egoismo di ogni essere umano "normale", lotte che nella continua convivenza hanno numerose occasioni di prodursi.

Nel campo collettivo si può osservare che vi è stato un vario prevalere dell'uno o dell'altro sesso in vari luoghi e in varie epoche. Come è noto, vi sono state civiltà con netta prevalenza femminile (matriarcato) a cui sono seguiti - dopo periodi di lotta (l'eco di uno di questi si ha nella leggenda delle Amazzoni e della guerra mossa loro da Ercole) - cicli di civiltà di tipo prevalentemente maschile, come quello romano.

La civiltà moderna ha avuto un'impronta nettamente, anzi esageratamente maschile e le passioni di tipo prevalentemente maschile, soprattutto la brama di potenza e di dominio, hanno contribuito a scatenare le due grandi guerre mondiali.

Però dall'inizio di questo secolo la donna è entrata sempre più attivamente e consapevolmente nella vita sociale. Ciò in un primo tempo ha avuto effetti in parte non buoni, poiché ha portato alla "mascolinizzazione" di molte donne (che hanno preso dall'uomo più i difetti che le qualità) e ha suscitato una dannosa lotta fra i sessi. Ma gli effetti benefici, cioè l'arricchimento e il completamento della personalità femminile, il risveglio e la maturazione delle donne migliori, hanno controbilanciato e supereranno sempre più quegli inconvenienti.

La soluzione del problema consiste nel proposito consapevole e concorde da parte di entrambi i sessi di creare un nuovo tipo di civiltà, in cui la prevalenza eccessiva dell'uno e dell'altro sesso venga sostituita da una giusta e opportuna distribuzione di funzioni e di compiti nella vita familiare e sociale, così da stabilire un'armonica collaborazione, un reciproco completamento, e una psicosintesi sociale e culturale.

L'equilibramento delle opposte qualità nel campo delle emozioni e dei sentimenti richiede l'intervento di un superiore principio regolatore di natura mentale e spirituale. Il primo compito in questo caso è di impedire che le passioni travolgano l'intera personalità, la ragione e il volere. Si tratta di non identificarsi con esse, di mantenere l'Io, il centro della coscienza al disopra del loro livello, per poterle osservare, valutare, e poi dominare opportunamente.

Si noti bene che "dominare" non vuol dire "sopprimere", che non si mira a giungere all'insensibilità, all'aridità. Prendiamo ad esempio la fondamentale polarità piacere-dolore. Finché saremo schiavi di questa dualità, cercando sempre affannosamente il primo e sfuggendo paurosamente il secondo, non potremo mai trovare pace né vero appagamento. D'altra parte una forzata inibizione, un'artificiale impassibilità, non costituiscono certo una soluzione soddisfacente, alla quale si può invece arrivare con l'uso della mente illuminata. Con l'aiuto di questa si giunge infatti a comprendere le cause, la natura e le funzioni del piacere e del dolore; si riconosce che accogliendo l'uno senza ricercarlo e senza attaccarvisi, e l'altro senza temerlo e senza ribellarvisi, si possono ricevere da entrambi preziose lezioni di vita, e "distillarne l'essenza".

Via via che lo si fa, si eleva gradatamente il tipo e il livello degli opposti, si passa dai piaceri fisici alle gioie del sentimento e a quelle intellettuali, fino ad ascendere alla letizia spirituale; si passa dalle sofferenze fisiche alle pene emotive, ai travagli mentali, fino alla compassione per i mali altrui, per il grande dolore umano, e da tutto si imparano lezioni di saggezza. Soprattutto si impara a mantenere il proprio Centro Spirituale Interiore, la propria autocoscienza spirituale, finché anche questa giunge a identificarsi con la Vita Universale, con il Sé super-individuale, trascendendo i due opposti in una ineffabile beatitudine.

Prendendo in esame altre polarità del campo emotivo, potremo distinguere chiaramente due tipi di soluzione. L'una al medesimo livello, che si può chiamare “soluzione intermedia” o di compromesso, e che consiste nella “neutralizzazione” dei due poli; l'altra ad un livello superiore, che implica, secondo i casi, una regolazione o una sintesi.

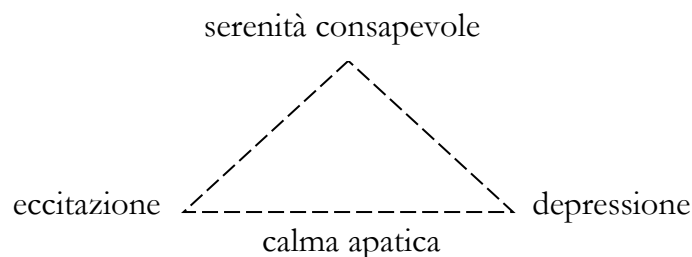
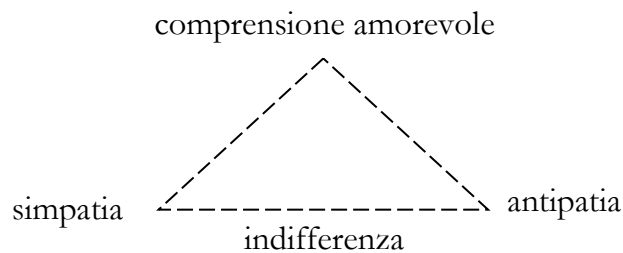
Mediante la regolazione si fa uso intelligente degli opposti, così da conseguire gli effetti desiderati. Ciò è stato espresso chiaramente da Eliphas Levi:

“Pour équilibrer les forces, il faut les maintenir simultanément. Plus vous serez doux et calme, plus votre colère aura de puissance; plus vous serez énergique, plus votre douceur aura de prix... plus vous serez indifférent, plus il vous sera facile de vous faire aimer”.

Naturalmente l'uso costruttivo di questo metodo presuppone rettitudine e purezza d'intenti.

La sintesi invece, simile in un certo senso ad una combinazione chimica, riassorbe i due elementi in una unità superiore che ha qualità diverse da ciascuno di essi.

La differenza fra la soluzione di compromesso e la sintesi risulta evidente da una rappresentazione grafica triangolare. Eccone qualche esempio:





* * *

La polarità tra “cuore” e “mente”, fra sentimento e ragione, fra Eros e Logos, si risolve in primo luogo mediante il riconoscimento delle rispettive funzioni, del campo d’azione di ciascuno dei due principi, in modo che l’uno non sopraffaccia l’altro. In altre parole, mediante una saggia loro regolazione e integrazione, fino ad arrivare alla sintesi mirabilmente espressa da Dante: “Luce intellettual piena d’amore”.

La polarità fra sensibilità/ricettività (pathos) e dinamismo/volontà (ethos) - che potrebbe essere inclusa in quella psico-sessuale in senso più ampio, poiché il primo polo è di modalità “femminile” e il secondo di modalità “maschile” - può venire risolta anch’essa in prima istanza mediante un’equilibrata regolazione, e successivamente in una sintesi creativa. Il principio regolatore è la saggezza, quello unificatore è lo Spirito nella sua pienezza.

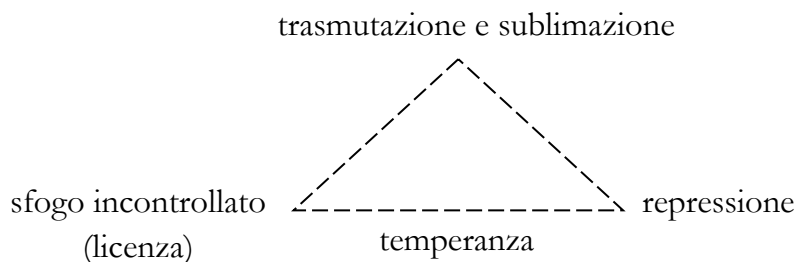
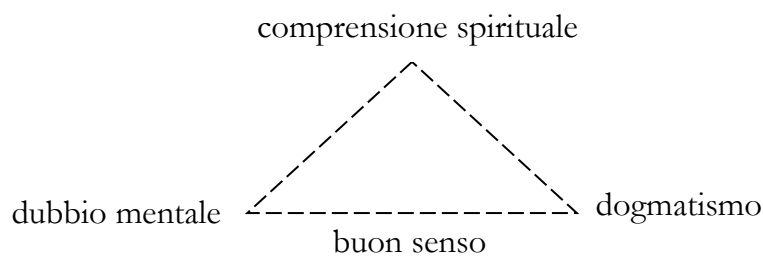
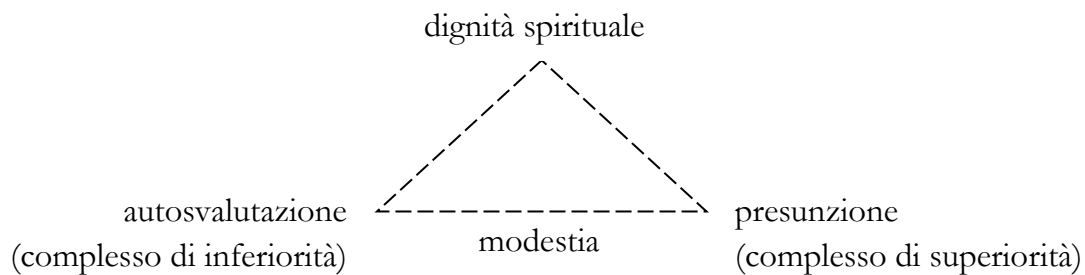
Il fondamentale rapporto fra personalità e Anima ha per meta ultima la loro completa unificazione, che può venire considerata come il completo riassorbimento della personalità nell’Anima, o la piena pervasione della personalità da parte dell’Anima.

Ma ciò può avvenire soltanto gradatamente, mediante un lungo processo di trasmutazione, attraverso una serie di lotte, di avvicinamenti, di contatti e di fusioni parziali e

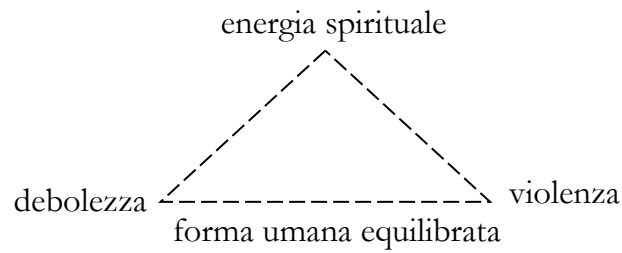
più o meno durature. Questa psicosintesi spirituale costituisce il nobile travaglio, il dramma centrale dell'uomo, il quale - consapevolmente o no - aspira a quell'alta meta e non può trovare durevole appagamento, né vera pace, finché non l'abbia raggiunta.

Qui non possono venire esposte le fasi e i metodi di tale psicosintesi, che sono state esposte in vari scritti.³ Diremo soltanto che l'influsso dell'anima sulla personalità produce una serie di equilibramenti "triangolari" e di sintesi, del genere di quelli che si compiono nel campo delle emozioni.

Eccone alcuni:



³ *Psicologia Dinamica e Psicosintesi*, ecc.



Una chiara comprensione della natura e del valore di questa psicosintesi e una volontà vigile e ferma possono facilitare l'opera. Il modo più efficace per attuarla è quello di staccare risolutamente il nostro Centro di coscienza da entrambi i poli e di mantenerlo saldo e costante nel punto superiore di equilibrio e di dominio.

ROBERTO ASSAGIOLI