

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

I CONFLITTI ENDOPSICHICI (INTERIORI)

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

Parleremo ora delle lotte che si svolgono entro l'individuo, dei conflitti endopsichici, o interiori. Entro di noi vi è un continuo urtare e cozzare dei vari elementi, delle varie tendenze che sono in noi, elementi eterogenei e contraddittori che, tutti, vogliono vivere, affermarsi ed esprimersi. I conflitti sono dunque innumerevoli e svariatissimi ed è quasi impossibile enumerarli tutti. Esaminiamo i tipi principali:

Il primo conflitto è quello fra gli elementi inferiori e quelli superiori; più propriamente, fra istinti e passioni da un lato, e ragione, senso del dovere e coscienza morale dall'altro. È il tipo più noto e frequente di conflitto; in qualche misura tutti lo hanno e lo vivono. Costituisce uno dei problemi centrali di ogni essere umano, e dalla sua più o meno facile soluzione dipendono non di rado la salute, il benessere e il destino della vita.

Atteggiamento professionale tradizionale: condanna degli elementi inferiori, e quindi ogni sforzo viene rivolto a reprimerli, sopprimerli e ucciderli. L'espressione estrema di tale atteggiamento è di considerare certi lati della nostra natura come sostanzialmente cattivi, perversi e demoniaci. È la concezione radicalmente dualistica che prevaleva nel Medio-Evo, e che è quella - più o meno esplicitamente - propria di molti moralisti. È una concezione errata e perniciosa che è responsabile di una quantità incalcolabile di errori, sofferenze e malattie nervose. Infatti lo sforzo violento per sopprimere delle parti vitali di noi stessi non può produrre che i seguenti risultati:

1. Se le forze inibitrici prevalgono, le energie istintive e passionali sono represses e ricacciate nell'inconscio. Nel caso migliore restano segregate, paralizzate e incatenate, col risultato che la personalità resta impoverita e inaridita. La personalità diventa fredda, dura, inumana e incomprensiva, incapace di vibrare e di amare: essa è virtuosa e pura, ma la sua virtù è negativa e sterile, conquistata cioè a prezzo di una mutilazione.

2. In molti casi poi, gli elementi vivi repressi non si adattano alla loro prigionia. Allora tentano e spesso trovano delle vie traverse per affermarsi. Non di rado scaricano la loro energia compressa nell'organismo, dando luogo a svariati disturbi nervosi e psichici: dalle crisi psichiche e isteriche, a molti altri meno appariscenti ma più insidiosi, fra cui le frequenti depressioni morali. Altre volte danno invece luogo a insurrezioni violente, ed ecco i casi di persone che si credevano, o erano credute padrone di sé, morali e virtuose, che diventano preda di passioni travolgenti (paragone: fiume che invece di essere utilizzato è tenuto in un letto troppo stretto da dighe alte; viene infine il momento che le rompe ed esonda).
3. Altro esito: esse ingannano più o meno completamente la coscienza della persona, donde compromessi e ipocrisie. Persone che si ingannano, che non vogliono vedere la realtà.

Da questi cattivi effetti, risulta come quella concezione non possa essere né giusta né buona. Essa non è inoltre affatto necessaria, e non è ritenuta tale neppure da coloro che nutrono le più ferme convinzioni religiose.

Sono lieto di poter citare in proposito il giudizio autorevole e assai esplicito al riguardo di una nobile figura di religioso, il Padre Maturin, espresse nel suo ottimo libro *Della conoscenza e del dominio di sé*, di cui raccomando vivamente la lettura a tutti, ma soprattutto a chi è religioso. (pp. 51 - 54).

Come ben dice il Maturin, la soluzione del conflitto consiste nell'utilizzazione di tutte le energie vitali. Vedremo in seguito con quali metodi si possa attuarla.

In certi casi poi il conflitto assume forma diversa. Una tendenza prevalente e prepotente si forma cioè a danno delle altre e le "vampirizza", ne assorbe la vitalità. È una forza di utilizzazione spontanea, non dominata ed eccessiva: uno sfruttamento. Ad esempio, gli intellettuali che si inaridiscono, il cui sentimento resta inconscio, e a poco a poco muore per inattività.

Ci sono poi i conflitti fra i vari sé:¹

1. Quello che siamo
2. Quello che crediamo di essere
3. Quello che vorremmo essere
4. Quello che gli altri credono che noi siamo

¹ vedi Pirandello: *Uno, nessuno e centomila*.

5. Quello che gli altri vorrebbero che noi fossimo

La cosa è complicata. Eppure il problema va affrontato. E ancora:

6. Quello che vorremmo figurare
7. Quello che possiamo diventare

Indifferenza per il giudizio altrui. Grande forza. Farsi credere peggiori di quello che siamo (forma di vanità), desiderio di emergere. Delinquenti che si pavoneggiano (Baudelaire, ecc.). Ma ci sono vari casi e tipi:

- 1) Soddisfazione di sé, semplice, elementare. Sicurezza (Donna Prassede), coincidenza di 2 o 3 e poca importanza data a 3 e 4. Buoni borghesi, ma anche paranoici. “Chi è contento di sé...”; stasi, cristallizzazione. Narcisismo, amore di sé, “inflazione” (Jung),
- 2) Tendenze alla sopravvalutazione, ma con incertezza interiore. Alla ricerca di conferme esterne, desiderio di apprezzamento altrui. Caccia alle lodi, ai riconoscimenti esterni, alle onorificenze e ai titoli. Immedesimazione in un “rôle”. Spiriti di casta, ecc. “Maschere” della personalità (Jung), che celano la povertà, il vuoto reale.
- 3) Tipi più attivi, in cui il senso cosciente o no di una propria inferiorità determina una reazione compensativa e spesso ipercompensativa. Esempio elementare: pauroso che fa la voce grossa, debole che fa il prepotente. Casi più profondi e complessi (studiati da Adler).
- 4) Tipi instabili: oscillazioni fra sopravvalutazione ed eccessiva autosvalutazione (Ciclotimici). Errori qualitativi: spesso si sopravvalutano doti coscienti e si svalutano doti latenti; talvolta si svaluta ciò che si ha, e si sopravvalutano le doti mancanti.

Conflitti con le immagini altrui (maschere), che in noi diventano suggestioni, modelli, incubi. Ciò che gli altri credono che noi siamo. Importanza dei giudizi di chi amiamo, stimiamo e veneriamo (genitori). Effetti disastrosi della fiducia altrui. Ciò che gli altri vorrebbero che fossimo: immagini ideali proiettate dai genitori, spesso accettate nell’infanzia. Poi conflitti con la nostra vera natura: varie vicende. Talvolta la maschera sopraffà la personalità vera. Talvolta liberazione attraverso lotte dolorose; talvolta compromessi e mescolanze più o meno armoniche. Conflitti fra tendenze supercoscienti e resistenze cosce e inconscie. Dramma dello sviluppo spirituale. Lotta fra lo Spirito e la personalità. Tentativi di evasioni... Conflitti fra ciò che siamo attualmente e ciò che vorremmo essere (cioè il contrario di quanto precede).

L'ideale come fonte di sviluppo, e fonte di scoraggiamento.
Dovremmo esser contenti di essere scontenti.

Aspirazione, travaglio fecondo. Prendersi in mano. Collaborare con le energie inconse. Ma attenti a formarsi un ideale vero e adeguato, corrispondente alla nostra reale linea di sviluppo. In buona fede e buona volontà, si possono formulare ideali inattuabili e inadatti. Più che formularlo noi, riceverlo dall'Io reale, superiore. Vedremo come. Compito vasto e bello di autocoscienza e di autorealizzazione.

Dal caos al Cosmos.