

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

(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

CRISI E CONFLITTI PSICHICI

Questo, delle crisi e dei conflitti psichici, è un tema d'interesse generale in quanto è un'esperienza che tutti abbiamo fatto o faremo. Fa parte della dinamica della vita. Ma prima desidero riaffermare quello che ho detto la volta scorsa. Si dice spesso ora che i disturbi neuro-psichici, e anche quelli psicosomatici, dipendono da conflitti psichici. Questo è vero soltanto fino a un certo punto. Essi possono produrre disturbi quando sono troppo intensi; oppure quando si prende un atteggiamento errato verso di essi; quando suscitano paura o ribellione. Ma non bisogna confondere «sofferenza» con malattia; la sofferenza fa parte della vita umana normale.

Vi sono crisi e conflitti di molti tipi. Una prima distinzione, che è relativa e non assoluta, è quella tra conflitti esterni e conflitti interni. I primi, gli esterni, sorgono tra l'individuo e l'ambiente in generale, oppure di fronte a una data situazione. Quelli interni avvengono tra le tendenze, i sentimenti, le idee della nostra personalità. Si possono distinguere in tre categorie: conflitti puramente psicologici, conflitti morali e conflitti spirituali.

Il primo conflitto con la realtà esterna, con l'ambiente, è la stessa nascita. Nel piccolo essere, al momento di iniziare una vita indipendente fuori dal seno materno, avviene una scossa, una crisi: il freddo, il disagio fisico, la fame producono una crisi di adattamento. Certi psicoanalisti come Otto Rank hanno attribuito a quello che chiamano «trauma della nascita» una grande importanza.

Una seconda crisi è quella dello svezzamento. Qualche volta si svolge facilmente, ma altre volte produce una crisi fisiologica (turbe digestive, ecc.), e soprattutto una crisi psicologica, un trauma psichico, poiché costituisce un primo relativo distacco dalla madre. Il bambino mal si

adatta ad abbandonare la condizione di immedesimazione con la madre che esiste durante l'allattamento.

Poi, durante i primi anni, il bambino ha bisogno della presenza esterna, e soprattutto del rapporto affettivo con i genitori. Quando questo manca, si forma quello che è stato chiamato il «complesso di abbandono». Una prova evidente ne è stata data dal fatto che in Russia quando, dopo la rivoluzione, si cercò di distruggere la famiglia, basandosi anche sul fatto che molti genitori non conoscevano le regole d'igiene, e furono creati grandi Asili nei quali i bambini venivano allevati «scientificamente» (ambienti e regole igieniche, infermiere specializzate), l'esperimento ebbe esito negativo: i bambini intristivano o si ammalavano. Tutte le cure igieniche e scientifiche non potevano sostituire la presenza umana, il calore umano, la corrente affettiva tra bambino e genitori.

Così pure, nel ricercare le cause dei disturbi neuro-psichici, si è trovato che in un certo numero di casi il trauma psichico determinante era stata la carenza affettiva, il senso di essere abbandonati dai genitori, soprattutto dalla madre. Ne derivava una sete di affettività quasi insaziabile per compensare la deficienza di amore nei primi anni della vita. Questo riguarda soprattutto la madre, ma sovente anche il padre. Quando questi è mancato o per morte o per lontananza, o quando — pur essendo fisicamente presente — non si occupa dei bambini, essi ne risentono fortemente.

Nel periodo che va dall'infanzia all'adolescenza, la presenza educativa, l'influsso del padre, divengono sempre più necessari e quando le energie e il tempo dei padri sono tanto assorbiti che essi possono poco occuparsi dei loro figli — come avviene frequentemente ora — le conseguenze possono essere molto più gravi di quanto si creda comunemente.

I primi anni, quelli prescolastici, in cui il bambino vive esclusivamente nella famiglia sono molto importanti, determinanti per tutta l'evoluzione successiva. Grande è quindi la responsabilità dei genitori. I retti rapporti tra bambini e genitori formano la base dell'educazione. E in questo molti errori psicologici vengono commessi. Anzitutto vi è il preconcetto, molto dannoso, che basti «voler bene». Voler bene è necessario, ma non sufficiente. È necessario voler bene, ma bisogna voler bene *saggiamente*. L'affetto materno spesso è possessivo, geloso, invadente e opprimente. Altre volte, invece, è ostacolato da un'ambivalenza: cioè c'è nella madre da un lato l'affetto, dall'altro un'ostilità più o meno latente verso il figlio che, per qualche ragione, ostacola (o essa crede che ostacoli) la sua vita.

Vi sono poi gli errori psicologici prodotti dalle suggestioni negative dovute all'ignoranza delle più elementari nozioni psicologiche, come le frasi negative abituali: «Sei cattivo - Sei disobbediente - Finirai male - Se continui così chissà cosa succede - Bada che verranno i carabinieri, l'uomo nero», ecc. Tutto ciò è deleterio, poiché si imprime nell'inconscio del bambino e produce o paura e senso di sottomissione, oppure ribellione, oppure alternanza di entrambe.

Vi sono altri modi — sarebbe ora troppo lungo enumerarli tutti — in cui le madri, e anche i padri, scaricano i loro complessi sui figli. Esigenze di perfezione a cui essi hanno aspirato e che non sono mai stati capaci di raggiungere ma che vorrebbero che attuassero i loro figli. Questo è molto frequente. Oppure il voler affrettare la loro evoluzione naturale, con la stessa saggezza di uno che volesse tirare una pianta per farla crescere più presto! Questo è stato messo in evidenza da vari scrittori di psicologia dell'infanzia, da vari educatori. Uno dei libri migliori e più accessibili, in cui molte di queste cose sono dette molto bene, è quello di Maria Montessori *Il Segreto dell'Infanzia* che consiglio molto a tutti i genitori e futuri genitori, e a tutti gli educatori.

Un'altra crisi del bambino avviene quando è mandato all'asilo o alla scuola elementare: è il primo distacco dalla vita familiare. Alcuni bambini vanno via volentieri o sentono poco il cambiamento, ma ve ne sono altri per cui esso costituisce un vero dramma: si ribellano e quando sono forzati ne possono soffrire molto. Perciò occorre che la cosa sia fatta con garbo, gradatamente, preparandoli e rassicurandoli.

A questa crisi segue quella dell'adattamento alla scuola stessa e i conflitti prodotti dai rapporti con gli insegnanti e con i compagni. Se l'insegnante non è comprensivo, se è troppo severo e soprattutto se si lascia andare a deridere, a prendere in giro il bambino, se usa espressioni negative verso di lui, può creare un complesso d'inferiorità molto dannoso o suscitare ribellioni, aperte o represses. Gli insegnanti dovrebbero avere nozioni psicologiche superiori a quelle dei genitori, ma essi pure commettono molti errori. Non di rado essi, senza rendersene ben conto, scaricano i loro complessi aggressivi o d'altro genere sugli allievi.

Nella scuola, l'adattamento sociale ai compagni può creare difficoltà e disturbi, soprattutto nei bambini molto sensibili, timidi, che si lasciano sopraffare dai compagni più aggressivi. Sono soprattutto quelli di tipo introverso. Nella nostra civiltà esasperatamente estroversa, e in Italia ove predominano i tipi estroversi, la vita è difficile per gli introversi. Non si può dire che gli introversi siano migliori o peggiori degli estroversi, o viceversa; ci sono gradi inferiori, medi e superiori di ciascuno di questi tipi psicologici; ma nel mondo attuale, e in Italia particolarmente, gli introversi hanno molta maggior difficoltà di adattamento. Non sono compresi; non sono apprezzati; vengono feriti da tante cose che urtano la loro sensibilità; mentre gli estroversi, dalla pelle più coriacea, non ne risentono e reagiscono aggressivamente. Perciò genitori e insegnanti dovrebbero prestare una particolare attenzione e usare molta delicatezza nel trattare gli introversi, tanto più che fra essi vi è una percentuale di introversi superiori con tendenze artistiche o speculative, o anche religiose e spirituali, che andrebbero riconosciute, apprezzate e coltivate.

La crisi successiva è quella dell'adolescenza, nella quale avviene quella che si potrebbe chiamare la «dichiarazione di indipendenza». I genitori, invece di riconoscere che è una fase normale e necessaria della formazione della personalità, invece di avere la saggezza degli uccelli

che spingono fuori dal nido i loro piccoli quando sono capaci di volare con le proprie ali, molto spesso cercano di ostacolarla. Bisogna riconoscere che questa «dichiarazione di indipendenza» dei ragazzi è molto scomoda per i genitori; solleva problemi, mette in luce aspetti insospettati, e spesso è esagerata, come tutte le reazioni. Soprattutto attualmente assume forme eccessive e qualche volta preoccupanti. Ma di fronte all'autoaffermazione dell'adolescente l'atteggiamento peggiore è il tentare di reprimerla. Ogni tentativo di ostacolarla e di combatterla non può che esasperarla. In realtà è una crisi altrettanto (se non più) grande per i genitori che per i figli. Essi dovrebbero cercare di risolverla nel modo più armonico e comprensivo possibile.

Ci sono così tante differenze caratterologiche e di altro genere che non si possono dare regole fisse, ma è un problema da guardare in faccia e da cercare di risolvere saggiamente. Per lo più, o la madre cerca disperatamente di mantenere la presa affettiva, con blandizie, con minacce o con ricatti psicologici più o meno larvati, oppure i genitori assumono un atteggiamento ostile verso i figli, li criticano e li condannano. Questo crea una distanza, un conflitto che chiude la porta a ogni possibilità di «comunicazione». Invece questo problema andrebbe esaminato e discusso apertamente tra genitori e figli, e, se è possibile, con l'aiuto di altri: educatori, medici o psicologi.

Una crisi specifica che comincia con l'adolescenza, e non di rado anche prima, e che talvolta dura per tutta la vita, è quella dei rapporti tra i sessi. Essa richiederebbe un intero corso di lezioni per essere trattata in modo adeguato, ma in questa occasione posso soltanto fare una breve esposizione schematica delle varie crisi. Non parlerò della questione sessuale in senso fisico, cui si è data tanta importanza — un'importanza spesso esagerata — per soffermarmi soprattutto sul problema dei rapporti psicologici che, del resto, hanno un forte riflesso anche su quelli fisici.

Si può dire, un po' schematicamente, che le due cause principali di conflitto tra i sessi sono: *incomprensione* e *autoaffermazione*. L'incomprensione deriva in gran parte dalla grande differenza, non riconosciuta, di costituzione psicologica tra i due sessi. Ne ho scritto in un mio saggio *La Psicologia della Donna e la sua Psicosintesi*. Non posso svolgere ora questo tema; dirò soltanto che c'è una fondamentale incomprensione reciproca fra uomo e donna perché il loro modo di sentire, di reagire e di valutare la vita è del tutto diverso. Anche qui il problema essenziale è quello della «comunicazione». Ognuno dei due gruppi dà alle stesse parole un significato diverso. C'è un vecchio aforisma latino che dice: «Si duo faciunt idem, non est idem» (Se due fanno la stessa cosa, non è la stessa cosa). Questo perché i moventi e le intenzioni possono essere diversi; ma è altrettanto vero «Si duo dicunt idem, non est idem». Se due persone dicono una stessa parola, una stessa frase, possono voler dire due cose molto differenti - e lo fanno senza rendersene conto.

Ciò fa sorgere una serie di malintesi senza fine. Per convincersene basta prendere in esame una semplice parola: *amore*. Essa può avere i significati più diversi; chi la dice può intenderla in un senso, e chi l'ascolta in un senso del tutto diverso. In un'enciclopedia moderna,

sono stati elencati 14 significati dell'«amore» — e non sono tutti! E così per molte altre parole. Quindi la prima cosa da fare dovrebbe essere di imparare a «comunicare», ad intendersi e a comprendersi. Qui la psicologia può essere di grande aiuto; la psicologia moderna, con le sue scoperte, con le sue analisi sempre più fini, offre dei mezzi preziosi. Non occorre avere un'alta cultura; ci sono dei dati essenziali facilmente comprensibili, appunto perché si riferiscono all'esperienza umana generale.

Riguardo alla autoaffermazione, per mantenerla nei suoi giusti limiti occorre fare quello che gli inglesi dicono, con una frase mal traducibile, «to agree to disagree». Occorre riconoscere e *accettare* le differenze psichiche esistenti fra noi e gli altri; accettare di avere punti di vista diversi; cercare di armonizzarli, ma rispettare la costituzione psicologica, l'originalità dell'altro, senza volerlo plasmare a propria immagine e somiglianza. Quanti fidanzati, inconsciamente o consciamente, credono e sperano di rendere l'altro quale desidererebbero che fosse, modellarlo secondo l'immagine ideale che se ne formano! Questa è una delle illusioni più ingenuie, ma più frequenti e più destinate a fallire.

Il rispetto della personalità altrui quale è ci induce ad evitare ogni lotta per il dominio. L'autoaffermazione può essere considerata come una manifestazione dell'egoismo naturale per cui ognuno cerca di ricevere e non di dare, esige più di quanto conceda. Questa è una delle cause più frequenti di conflitto: dal bilancio economico familiare in cui ognuno vorrebbe avere «la fetta più grossa», alla distribuzione del tempo fra la famiglia e altre attività, alla supremazia psicologica e morale che ognuno vuole avere sull'altro.

Questo è un quadro schematico di quelli che sono i maggiori conflitti *esterni* o inter-individuali, dovuti a rapporti con altri o col mondo.

La seconda categoria di conflitti è quella dei *conflitti interni*, e a loro riguardo la prima cosa da riconoscere è che sono in qualche misura inevitabili, data la nostra molteplicità psichica.

In una lezione dell'anno scorso, ho parlato dei vari «io», delle varie sub-personalità che ognuno ha in sé; della diversità fra quello che siamo in un dato momento, quello che crediamo di essere, quello che vorremmo essere, e — nei rapporti con gli altri — quello che gli altri credono che noi siamo; quello che gli altri vorrebbero che noi fossimo; quello che gli altri suscitano in noi; quello che vogliamo «figurare» di essere; e infine quello che *possiamo diventare*.

Oltre a questi conflitti, ci sono quelli dovuti alle varie tendenze, ai vari impulsi che esistono in noi. In un certo senso, bisogna continuamente discriminare e scegliere fra le varie possibilità di esplicazione. In un libro di Paul Tournier c'è una frase incisiva: «*Vivere è scegliere*». Non di rado si adoperava e si adoperava a questo proposito la parola «sacrificio»; ma questa è un'espressione negativa: è meglio usare la parola «scelta». Ogni giorno noi dobbiamo fare delle scelte nell'uso del tempo e delle energie: se facciamo una cosa, non possiamo fare l'altra. Se vogliamo dare del tempo a una persona cara, dobbiamo limitare attività professionali o

intellettuali, e viceversa. Questo dovrebbe essere ovvio; ma ci sono molti — anzi, in qualche misura, tutti — che non sanno e non vorrebbero scegliere; essi cercano di conciliare l'inconciliabile; di avere tutto, di fare tutto, senza «rinunciare» a nulla. Ma questo è impossibile; i limiti di tempo e di energie richiedono che si facciano continue scelte, e non necessariamente fra ciò che è bene e ciò che è male, ma fra ciò che è più opportuno, che ha più valore — o a cui attribuiamo più valore — e quello che invece deve essere scartato.

Questo sembra elementare, eppure — ripeto — senza rendercene conto, non vorremmo riconoscere queste limitazioni. Vi sono, per esempio, tendenze contrastanti come la pigrizia e l'ambizione, la comodità fisica e il desiderio di guadagno; quindi anche sul piano puramente egoistico ci sono queste antinomie che sono causa di conflitti se uno non le regola e non le armonizza dall'alto. In questo, spesso, gli uomini pratici e semplici sono più realistici e più saggi di altri più raffinati e di molti intellettuali. L'uomo d'affari sa benissimo che se vuole guadagnare molto deve scomodarsi molto, e lo accetta come regola del gioco.

Nell'età matura e nella vecchiaia sorgono nuove cause di crisi e di conflitti. Sono prodotte soprattutto dalla ribellione all'invecchiamento e dalla paura della morte. Si rifugge dall'ammettere che l'età matura e la vecchiaia richiedono che molte cose siano abbandonate, e non si apprezza l'arricchimento che vi è sotto altri aspetti. Quindi per l'uomo come per la donna, la rinuncia a certi aspetti o della virilità o della femminilità costituisce una crisi; una crisi tanto più intensa quanto più ci si ribella. Una delle più penose è la crisi estetica della donna che non accetta di sfiorire fisicamente, di perdere certe attrattive femminili, mentre è naturale e normale che a una data età debbano essere sostituite da altre di carattere più psicologico e spirituale, da altre funzioni e attività, e che il cambiamento debba essere accettato con buona grazia.

Nell'uomo, oltre ad una crisi consimile, vi è quella che è stata chiamata la «crisi del pensionato». Molti uomini, giunti vicino all'età della pensione, la desiderano, vi aspirano, lamentandosi del lavoro divenuto sempre più gravoso, e credono che andando in pensione tutte le difficoltà siano risolte. Invece avviene molto spesso che andando in pensione essi «crollino». Cadono in uno stato depressivo, nella «nevrosi del pensionato». L'uomo spesso si identifica con la sua funzione, anche se talvolta la svolge di mala voglia, e quando essa gli viene a mancare si sente perso, non sa più cosa fare. Si trova come menomato, si trova a dover cominciare una nuova vita e non sa da che parte rifarsi. Questa crisi non si può risolvere all'ultimo momento, va prevista, e il suo superamento va predisposto.

Ogni uomo e ogni donna, mentre svolgono le loro rispettive funzioni, dovrebbero avere da anni preparato, anzi iniziato, un'altra vita individuale e indipendente, da sostituire gradatamente alla funzione o professione che svolgono. Quando per il matrimonio dei figli, la funzione materna viene a cessare nella forma più diretta, la donna dovrebbe aver pronta un'altra attività. Un tipo elementare è quello dei cosiddetti «hobby» — cioè un interesse e un'attività particolare — ma generalmente non basta. Ci vuole qualcosa di più sostanziale che

interessi e che impegni di più la parte più viva, più reale, superiore. In tal caso, invece di una crisi penosa, avviene il contrario, si prova un senso di liberazione: la gioia di poter esplicitare delle attività che erano state impedita dai doveri familiari o professionali.

Un'altra crisi è prodotta, soprattutto negli anziani, dalla paura della morte. Questa è suscitata dall'istinto biologico di conservazione. Per chi è materialista, in pratica anche se non in teoria (poiché uno può credere di essere un «credente», ma in realtà si identifica con il corpo), la morte è naturalmente qualcosa di pauroso. Essa significa per molti l'annientamento di tutti i valori radicati nella vita terrena. Questa paura può suscitare degli stati veramente angosciosi, e qualcuno arriva all'estremo di togliersi la vita per sottrarsi all'attesa angosciosa della morte naturale. Qui, la soluzione non può essere esclusivamente psicologica: deve essere spirituale. Soltanto con la disidentificazione dal corpo, soltanto con la convinzione *sentita* della continuità della vita, soltanto identificandosi con il proprio Sé spirituale, e provando il senso di immortalità, di indistruttibilità che ne deriva — solo così quella paura biologica può essere dominata ed eliminata.¹

¹ Un efficace aiuto a ciò può esser dato dalla pratica dell'Esercizio di Disidentificazione (Vedi Corso di Lezioni ed Esercitazioni 1963).

I CONFLITTI MORALI

In senso lato tutte le crisi e i conflitti sono psicologici, perché si svolgono nell'insieme della nostra psiche, ma si possono e si devono distinguere quelli che sono al livello psicologico che si può chiamare generale (di cui ho parlato nella lezione precedente), dalle crisi e dai conflitti che hanno specifici contenuti morali oppure spirituali; le differenze appariranno evidenti da quanto dirò più oltre. Però prima di parlarne è opportuno prendere in esame un'obiezione preliminare. Si potrebbe ritenere che le crisi morali e spirituali non siano di competenza del medico e neppure dello psicologo come tale, ma del moralista, o almeno dell'educatore, o del sacerdote.

Ho detto la volta scorsa che i conflitti e le crisi non devono essere considerati per se stessi morbosi (altrimenti tutti saremmo malati!) — talvolta anzi sono punti di passaggio ad un livello superiore. D'altra parte è un dato di fatto che non di rado i conflitti morali e spirituali producono disturbi psichici e anche fisici, date le ripercussioni psicosomatiche che avvengono continuamente. Questi disturbi inducono chi ne è affetto a consultare medici, e non soltanto specialisti per malattie nervose e psichiatri, ma anche medici generici e specialisti d'altre branche quando il disturbo psicosomatico si localizza in un organo particolare.

Se questi medici non si limitano ad un esame puramente fisico, ma si mettono in rapporto *umano* col malato, scoprono che spesso i disturbi per i quali vengono consultati sono prodotti in parte — e talvolta in massima parte — da crisi psicologiche, o morali, o spirituali.

L'essere umano non può venire considerato come composto da varie parti *separate*: corpo, psiche e spirito; queste sono bensì diverse e distinte, ma agiscono continuamente l'una sull'altra, e nella dinamica della vita umana sono intimamente connesse. Perciò il medico non può esimersi dal tener conto di *tutto* quello che compone l'essere, la persona umana, nella sua vivente realtà, e dall'aiutare a comporre questi elementi diversi e contrastanti in una sintesi armonica.

Questa concezione integrale della funzione del medico è stata sostenuta in modo particolare dal Dott. Paul Tournier, di Ginevra, e dal movimento da lui promosso della «Médecine de la Personne». Egli non è il solo, ma ha avuto il grande merito di insistervi in modo particolare nel suo libro intitolato appunto *Médecine de la Personne* (tradotto in italiano col titolo: *La Medicina Individuale*) e in altri, e nei convegni annuali di medici di questo orientamento da lui organizzati. Questa è anche, e pienamente, la concezione della psicosintesi, la quale dovrebbe essere chiamata più precisamente *bio-psicosintesi*, poiché include il corpo, o «sintesi bio-psico-spirituale». Non lo faccio per brevità, ma prego tutti di ricordare che quando parlo di psicosintesi includo in essa il corpo: *bio-psicosintesi*.

D'altra parte, è opportuno mettere bene in chiaro che il prendere in considerazione le crisi morali e spirituali non significa che il medico cerchi di portare il malato ad aderire alle *proprie convinzioni* etiche o spirituali. Egli non deve farlo per due ragioni: anzitutto perché ciò esorbiterebbe dai limiti delle sue mansioni e della sua competenza; poi per il fatto delle profonde differenze di vario genere esistenti fra gli esseri umani, le quali pongono problemi e richiedono soluzioni *diverse in ciascun caso*. In questo senso il medico deve essere *imparziale*, non preferire alcuna soluzione e cercare soltanto quello che è il vero bene del malato, ma che può essere molto differente da quello che è bene per lui.

Darò degli esempi precisi. Ogni osservatore imparziale può notare che ci sono dei casi nei quali esistono conflitti o disturbi che si possono chiamare «freudiani», cioè che corrispondono a certe interpretazioni del Freud (nei quali l'eziologia sessuale-affettiva è prevalente). Vi sono d'altra parte casi chiaramente «adleriani», la cui dinamica è basata sull'autoaffermazione, sulla volontà di potenza, spesso quale reazione ad un senso o a uno stato reale d'inferiorità. Ci sono casi «jungiani», cioè casi che si possono interpretare col rifiuto di ammettere gli elementi inferiori e negativi, ciò che Jung chiama «l'ombra».

Vi sono casi in cui il conflitto centrale è quello fra l'individuo e la collettività, messi in evidenza da Erich Fromm: conflitti con i genitori e con tutti i rappresentanti dell'autorità, conflitti con le pressioni conformistiche sociali. Vi sono situazioni in cui l'egocentrismo individuale non riconosce gli altri come «persone», come esseri umani, ma li considera come «oggetti» da utilizzare e non «soggetti» con cui comunicare. Questo è stato messo bene in evidenza da Martin Buber nel suo libro *I and Thou (Io e Tu)*. Vi sono poi conflitti più particolarmente spirituali fra la nostra parte cosciente e il supercosciente, e cioè le spinte e le energie spirituali che cercano di entrare nella coscienza e il rifiuto della personalità cosciente ad ammetterle.

Tutti questi casi sono nettamente diversi, e ciò che è bene per l'uno, ciò che può costituire la soluzione della sua crisi, non serve affatto ad un altro. Perciò il medico, e anche l'educatore e lo psicologo, dovrebbero conoscere tutte queste poliedriche possibilità; scoprire a quale tipo l'educando o il malato appartiene, quali sono i suoi problemi particolari, e aiutarlo a fare il prossimo passo nella *sua* direzione e non cercare di farlo deviare - neanche con le migliori intenzioni - da quella sua linea di sviluppo.

Ho parlato di questi vari tipi, ma, in realtà, è difficile trovare un tipo puro; non di rado, nello stesso individuo, si possono trovare quelle che si potrebbe chiamare una componente freudiana, una componente adleriana, una componente jungiana, e così via. Quindi la seconda precisazione è di vedere *quali e in quali proporzioni* questi vari elementi esistano nell'individuo. Questo è l'atteggiamento «esistenziale» (che non vuol dire esistenzialista) adottato dalla psicosintesi; cioè il riconoscimento che ogni caso è un caso individuale, una combinazione *unica* di elementi diversi, e quindi per ogni caso c'è un problema nuovo che richiede soluzioni uniche,

adatte ad esso. Ma vi è di più: nelle varie fasi successive della vita dello stesso individuo, o di fronte a situazioni nuove, i problemi cambiano.

Per poter fare quanto è stato detto, chiunque cerchi di aiutare — medici, educatori, genitori — dovrebbe aver *prima* riconosciuto il proprio tipo psicologico e i propri problemi (il primo caso da studiare è se stesso!), per non proiettare sugli altri la propria problematica, per non vedere negli altri soprattutto quello che è in lui. Non di rado, fra le varie «componenti» di cui ho parlato, siamo indotti ad accentuare quella che corrisponde a noi, e nell'accentuarla si esercita un'azione suggestiva sul malato e quindi tendiamo a sviluppare quel lato. Così avviene una specie di inganno reciproco; si «costruisce» una personalità artificiale per suggestione, per proiezione. Il vero atteggiamento scientifico è invece quello di mettere da parte, per quanto è umanamente possibile, ogni «equazione personale» e vedere quello che c'è realmente nell'altro.

Ma non basta ancora. Insieme alla costituzione primaria e alla situazione originaria di ciascuno, ci sono le *reazioni* a questa. Infatti è stato spesso notato che certi sintomi, certe malattie, sono «reazioni secondarie». Prendiamo un esempio semplicissimo: la febbre. Questa non è qualcosa di primario, non costituisce una malattia, ma è la reazione di difesa dell'organismo a un agente patogeno. Così nella psiche, tante «febbri psichiche», tante «formazioni psicologiche» sono *reazioni* a situazioni interne o ambientali (Talvolta una nevrosi è una «costruzione di difesa»). Queste reazioni sono di varia natura. Una frequente è l'*ambivalenza*, cioè l'esistenza contemporanea di tendenze contrarie. Le ambivalenze possono essere coscienti, come quella espressa per esempio dalla frase di Faust: «Due anime albergano nel mio petto» oppure inconscie. Esempi di queste sono i casi nei quali la personalità cosciente ha fede, o crede di averla, mentre nell'inconscio vi è dubbio o negazione.

Altre reazioni importanti sono le *compensazioni* e le *ipercompensazioni*; non c'è solo quella «adleriana», cioè l'ipercompensazione di autoaffermazione al senso di inferiorità, ma molte altre ipercompensazioni, cioè reazioni esagerate ad una deficienza. Vi sono poi le *trasmutazioni* e *sublimazioni* delle energie psichiche che in parte avvengono naturalmente, ma che possono essere favorite a scopo educativo e terapeutico (vedi *Lezione n. 10* del 1963).

Ho creduto bene di dire ciò prima di parlare dei conflitti morali e spirituali poiché in questo campo — ancor più che negli altri — occorrono comprensione e imparzialità da parte di chi cerca di aiutare.

Non mi soffermerò a definire la morale, e tanto meno a discuterne le varie dottrine; mi atterrò al punto di vista pragmatico, o — per usare il termine moderno — esistenziale. La coscienza morale, cioè l'esperienza interna dei valori e delle scelte morali è, per usare l'espressione di Henri Bergson, un «dato immediato della coscienza», un'esperienza vissuta che, come quella estetica, non ha bisogno di dimostrazione. La moralità non ha bisogno di essere dimostrata, è un'esperienza interna. Anche nel linguaggio ordinario si parla di «voce della coscienza», di «morsi della coscienza», di «ri-morsi». In noi esiste un'istanza, una percezione

interna, un'intuizione — chiamiamola come si vuole — che ha il senso dei valori e che talvolta «parla» a noi quasi come un essere separato, che approva o che disapprova quello che pensiamo o che facciamo. Ripeto: ha una sua qualità inconfondibile, una realtà intrinseca che si manifesta nelle valutazioni, nelle scelte e quindi nelle azioni di ognuno di noi. In quanto è un «movente», in quanto determina, o cerca di determinare la condotta, può e deve essere considerata come un'energia — energia che spesso viene in conflitto con le altre energie, moventi, impulsi, e quindi è fonte di conflitti e di crisi.

La coscienza morale può avere vari gradi, e avere aspetti soggettivi e manifestazioni oggettive molto diverse. Vi sono coloro nei quali è deficiente, così da non porre freno alle loro tendenze egoistiche; essi commettono azioni immorali o antisociali senza inibizioni interne, deliberatamente, freddamente. Queste persone non si trovano soltanto nelle basse sfere sociali, nei primitivi, nei ladri o nei truffatori abituali, si potrebbe dire professionali; si trovano, e non raramente, anche in classi sociali cosiddette elevate. Sono i profittatori privati e pubblici, coloro che sfruttano cinicamente gli istinti e le passioni umane: i produttori di opere pornografiche, più o meno larvate, che hanno la sfacciataggine di difenderle in nome della «libertà dell'arte»; sono coloro che fanno il traffico di sostanze stupefacenti, e altri della stessa risma.

Però, anche in questi casi, si tratta sempre di *deficienze*, sia pur gravi, ma non di mancanza completa del senso morale. Anche negli esseri umani peggiori esiste infatti il senso della giustizia, che è la prima manifestazione elementare del senso morale; anzi questa esigenza di giustizia (bene o male interpretata) è molto forte negli esseri primitivi e nei bambini. Non pochi delinquenti sono tali per reazione o vendetta contro reali o presunte ingiustizie di cui si credono vittime. La stessa origine hanno molte reazioni ostili e tipi di condotta antisociale nei bambini e nei giovani. Perciò occorre evitare con molta attenzione non soltanto il commettere ingiustizie (ciò che vien fatto spesso anche inconsciamente da genitori, insegnanti o da autorità costituite!) ma anche ciò che può *apparire* un'ingiustizia. In questi casi occorre spiegare opportunamente e pazientemente le ragioni dei nostri atti o parole.

Non si può quindi parlare di assenza *totale* di senso morale,² ma di forme parziali di amoralità o di immoralità, di una specie di «daltonismo etico», per il quale l'individuo può mancare di sensibilità morale in un campo e averla in altri, come il daltonico non distingue il rosso ed il verde ma può percepire giustamente altri colori. Così avviene che un bandito, un «fuori legge» possa uccidere e allo stesso tempo avere un suo senso di onore verso i suoi compagni e mostrarsi a volte generoso; così pure ci sono persone che non hanno nessuna sensibilità morale nel campo sessuale, ma che possono condursi in modo retto in altri campi.

È opportuno inoltre distinguer bene fra i vari moventi di una condotta apparentemente o anche realmente uguale. Uno stesso atto, cosiddetto immorale, può essere dovuto tanto a deficienza di senso morale, quanto ad impulsi che prevalgono *malgrado* la coscienza morale. Uno

² Esso è stato messo in evidenza anche nei malati di mente più gravi dallo psichiatra Henri Baruk che lo ha esposto nel suo libro *Psychiatrie expérimentale et sociale*.

psichiatra inglese, il Hadfield, ha messo bene in evidenza ciò, ad esempio nel caso dell'ubriachezza. Bisogna distinguere i bevitori abituali che lo fanno volontariamente, senza nessuna lotta interna, e credono che in regime di libertà sia un loro diritto di ubriacarsi, e invece coloro che prendono sostanze alcoliche per evasione, per disperazione, per imitazione, o per impulso violento, ma che sanno di far male e si propongono ogni volta di smettere. Questi sono curabili, i primi no.

A questo proposito ricorderò i mirabili risultati di una singolare Associazione americana, «Alcoholic Anonymous»; è una specie di società di mutuo soccorso fra gli alcoolisti che lo sono malgrado se stessi. Un ex alcoolista può aiutare molto più efficacemente che un medico un alcoolista attuale; infatti hanno avuto ottimi successi e il loro numero è arrivato a circa 200.000.

Quello che dice il Hadfield si applica anche per il furto; anche qui bisogna distinguere i ladri «professionisti» dai casi di cleptomania, cioè di impulso irresistibile a rubare, che devono essere considerati come malattia. Lo stesso è vero in altri campi.

Ma esaminiamo ora più da vicino i veri e propri conflitti morali. Essi sono prodotti dal *sensu di colpa*. Questo è stato oggetto di ampi studi e anche di vive discussioni negli ultimi decenni. Da parte di molti psicoanalisti, vi è stata la tendenza a considerare il senso di colpa, e in generale gli imperativi morali, soltanto quali prodotti sociali, prodotti dall'azione dei genitori, in primo luogo, e poi dalle norme sociali, dall'influenza dell'ambiente, creando quello che Freud chiama il «super-ego», una costruzione artificiale che non ha nulla a che fare con l'Io o Sé spirituale.

Altri, pur ammettendo l'esistenza di questa origine di *alcuni* aspetti del senso di colpa, hanno riaffermato che vi è un senso morale dovuto alla coscienza della realtà dei valori etici e spirituali. Questo è stato messo ben in evidenza da Paul Tournier, che nel suo libro *Vraie ou fausse culpabilité* (Delachaux & Niestlé, Neuchâtel, 1958) ha fatto una fine analisi del senso di colpa, mostrandone la grande complessità. Egli espone i vari aspetti che la colpa può assumere e le reazioni che il senso di colpa produce.

Anche in questo campo è evidente la grande differenza fra i vari tipi psicologici. In alcuni il senso di colpa produce una depressione, un senso di inferiorità, di svalutazione di sé; quando è tanto intenso da varcare i limiti della cosiddette normalità, produce nel soggetto stati depressivi melanconici nei quali c'è una esagerata auto-accusa, il senso di essere inferiore a tutti gli altri, un grave peccatore. Invece in altri tipi si ha la reazione opposta: il rifiuto di riconoscere le proprie manchevolezze, le proprie colpe morali, e quindi un'auto-justificazione verso se stessi e verso gli altri. Verso gli altri essa assume la forma di ritorsione, cioè l'attribuire loro la colpa delle proprie deficienze. Attualmente si tende spesso a dare la colpa all'ambiente, alla società; questa ha certo le sue colpe, ma non tutte quelle che le vengono attribuite da coloro che in ciò cercano un'evasione e una giustificazione delle proprie deficienze.

Nei primi, l'eccessivo senso di colpa porta al desiderio di punizione, che produce una spinta inconscia all'auto-punizione. È stato detto che vari incidenti che avvengono nella vita, anche sul lavoro, ecc., sono prodotti da questa volontà di auto-punizione. Invece, in quelli che accusano gli altri e l'ambiente, il senso di colpa suscita ribellione e un atteggiamento antisociale. In altri casi ancora esso suscita un senso di paura. Tutto ciò è una riprova del fatto che la stessa causa, su terreni diversi, può avere effetti diversi e anche opposti.

Quali sono le soluzioni dei conflitti morali? Per tutti quelli che si potrebbero chiamare «orgogliosi», che non vorrebbero accettare le proprie deficienze, le proprie manchevolezze, la soluzione è un sincero *riconoscimento*, cioè l'eliminazione della repressione del senso di colpa nell'inconscio, e l'ammissione della non-validità delle loro auto-justificazioni. Da parte di tutti, ma soprattutto dei depressi, di quelli che hanno un senso eccessivo di inferiorità e di auto-svalutazione, la soluzione sta nell'accettazione dell'imperfezione, nel riconoscimento che essa fa parte della condizione umana a cui nessuno sfugge, e che quindi è un'illusione o una pretesa ritenersi esenti da colpe, o condannarsi per le proprie imperfezioni.

Naturalmente questa accettazione non dev'essere passiva, non deve costituire una scusa per restare quali si è; all'accettazione deve seguire il proposito di un superamento progressivo, mediante l'uso dei metodi appropriati. Questo è basato sulla concezione dinamica della psiche umana, nella quale non vi è nulla di fisso, di statico; quindi non c'è nulla di fatale nella condizione umana, ma vi è un continuo progredire, una perenne evoluzione. È il principio dell'evoluzione, riconosciuto ampiamente in biologia, applicato alla psicologia.

Recentemente si è scritto molto sulla «psicologia dell'età evolutiva»; però generalmente questa psicologia tratta del periodo dal neonato al giovane e non si occupa in modo adeguato dell'evoluzione che può e deve avvenire dal giovane fino all'ultimo giorno della vita. L'adulto tende a considerarsi come «già fatto» (anche se è «mal fatto!»), come qualcuno di «arrivato». Ma non è così; anche nostro malgrado noi cambiamo, se non in bene, in male. Le continue acquisizioni di conoscenze, le nuove esperienze, le situazioni che risvegliano energie latenti, tutto ciò produce continui mutamenti. Invece di negare o subire passivamente questi cambiamenti, noi possiamo farci «parte diligente» (per usare una frase giuridica), cioè intervenire attivamente, come soggetti coscienti e responsabili, nel fluire, nel divenire della nostra vita e, attraverso questa, delle vite altrui. Può esser fatto, ma occorre una *decisione interna*, occorre *volarlo fare*, e poi usare i metodi appropriati che esistono per risolvere le varie situazioni, le varie crisi, i vari conflitti. Di questo si occupa in modo particolare la psicosintesi, che non è tanto una concezione, una dottrina, quanto una *prassi*, un'attività in tutti i campi: medico, educativo e di auto-formazione.

Il metodo centrale, e in un certo senso preliminare, per attuare la psicosintesi è lo sviluppo e l'uso appropriato della *volontà*. Si deve riconoscere la posizione centrale e la funzione importante che ha la volontà, questa Cenerentola della psicologia moderna. Infatti anche le azioni più semplici e gli esercizi psicologici elementari richiedono l'uso della volontà. Ma quegli

esercizi, a loro volta, servono oltre che ai loro scopi specifici, anche ad allenare e rafforzare la volontà stessa. Questo fatto mette in evidenza il loro valore, ed è quindi un incitamento a farli. Essi, nella loro semplicità, contribuiscono a sviluppare le facoltà necessarie per le più alte conquiste morali e spirituali.

CONFLITTI E CRISI SPIRITUALI

I conflitti e le crisi spirituali sono di natura diversa da quelli puramente psicologici e anche da quelli morali in senso stretto, per quanto abbiano talvolta con questi delle connessioni. Le crisi spirituali si svolgono in una diversa dimensione interna, sono prodotte da esperienze e conflitti che trascendono il livello e la sfera dell'esistenza abituale; riguardano i rapporti dell'uomo con la grande Vita di cui fa parte, con la Realtà essenziale — comunque la si concepisca o intuisca — che sta «dietro» o «sopra» la piccola vita personale. Oltre quaranta anni fa, nel 1921, ho svolto questo tema in uno scritto intitolato *Il Risveglio dell'Anima*, ne cito la parte iniziale che è stata inclusa in un successivo scritto *Sviluppo Spirituale e Malattie Nervose* (Istituto di Cultura e Terapia Psichica, Roma, 1933):

Per ben comprendere il significato delle singolari esperienze interiori che sogliono precedere il risveglio dell'anima, occorre ricordare alcune caratteristiche psicologiche dell'uomo "normale" o cosiddetto tale.

Questi, più che vivere, si può dire che si lasci vivere; egli prende la vita come viene, non si pone il problema del suo significato, del suo valore, dei suoi fini. Se è volgare, si occupa solo di appagare i propri desideri personali: di procurarsi i vari godimenti dei sensi, di diventare ricco, di soddisfare la propria ambizione. Se è d'animo più elevato, subordina le proprie soddisfazioni personali all'adempimento dei vari doveri familiari e civili che gli sono stati inculcati, senza preoccuparsi di sapere su quali basi si fondino quei doveri, quale sia la loro vera gerarchia. Egli può anche dichiararsi religioso e credere in Dio, ma la sua religione è esteriore, convenzionale; si sente "a posto" quando ha obbedito alle prescrizioni formali della sua chiesa e partecipato ai vari riti. Insomma l'uomo normale crede implicitamente alla realtà assoluta della vita ordinaria, è attaccato tenacemente ai beni terreni, ai quali attribuisce un valore positivo; egli considera così in pratica la vita ordinaria fine a se stessa, e anche se crede ad un paradiso futuro, questa credenza è del tutto teorica e accademica, come appare dal fatto, spesso confessato con comica ingenuità, che desidera andarvi... il più tardi possibile.

Ma può avvenire — e in realtà avviene in alcuni casi (per quanto siano relativamente una piccola minoranza) — che questo "uomo normale" venga sorpreso e turbato da un improvviso mutamento nella sua vita interiore.

Talvolta in seguito ad una serie di delusioni; non di rado dopo una forte scossa morale, come la perdita di una persona cara; ma talvolta senza alcuna causa apparente, in mezzo al pieno benessere e favore della fortuna (come avvenne ad esempio a Leone Tolstoj) — e questo è un dato molto importante — insorge una vaga inquietudine, un senso di insoddisfazione, di mancanza; ma non la mancanza di qualcosa di concreto, bensì di alcunché di vago, di sfuggente, che non sa definire.

A poco a poco si aggiunge un senso di irrealtà, di vanità della vita ordinaria; tutti gli interessi personali, che prima tanto occupavano e preoccupavano, si “scolarizzano” per così dire, perdendo la loro importanza e il loro valore. Nuovi problemi si affacciano; la persona comincia a chiedersi il *sensu della vita*, il perché di tante cose che prima accettava naturalmente; il perché della sofferenza propria e altrui; la giustificazione di tante disparità di fortuna; l'origine dell'esistenza umana; il suo fine.

Qui cominciano le incomprensioni e gli errori. Molti non comprendono il significato di questi nuovi stati d'animo, li considerano ubbie, fantasie anormali; soffrendone (poiché sono molto penosi), li combattono in ogni modo; temendo di “perdere la testa”, si sforzano di riattaccarsi alla realtà ordinaria che minaccia di sfuggir loro; anzi talvolta, per reazione, vi si gettano con maggior foga, perdutamente, cercando nuove occupazioni, nuovi stimoli e nuove sensazioni.

Con questi e altri mezzi essi riescono talora a soffocare l'inquietudine, ma non possono quasi mai distruggerla completamente: essa continua a covare nel profondo del loro essere, a minare le basi della loro esistenza ordinaria e può, anche dopo anni, prorompere di nuovo più intensa. Lo stato di agitazione diventa sempre più penoso, il vuoto interiore più intollerabile; la persona si sente annientata: tutto ciò che formava la sua vita le sembra un sogno, mentre la nuova luce non è ancora sorta; anzi generalmente la persona ne ignora perfino l'esistenza o non crede alla possibilità di ottenerla...

A questo punto sogliono presentarsi spesso idee e impulsi di suicidio. Alla persona sembra che l'annientamento fisico sia la sola logica conseguenza del crollo e del dissolvimento interiore.

Devo far notare che questo è solo uno schema generico di tali esperienze e del loro svolgimento. In realtà vi sono numerose differenze individuali: alcuni non giungono allo stadio più acuto; altri vi arrivano quasi ad un tratto, senza il graduale passaggio accennato; in alcuni prevalgono la ricerca e i dubbi filosofici; in altri la crisi morale è in prima linea.

Attualmente, dopo quattro decenni, le crisi di questo genere non soltanto sono divenute individualmente più numerose e più acute, ma hanno assunto anche un carattere collettivo, sono diventate tipiche di ampi gruppi umani e travagliano gran parte dei giovani. Non è difficile scorgerne le cause: la seconda guerra mondiale, con l'enorme somma di sofferenze che ha prodotto, con le distruzioni e gli sconvolgimenti che ne derivarono - non soltanto di carattere materiale ma in tutti i campi della vita umana - mise l'umanità di fronte all'aspetto tragico della vita. Questo pone in forma acuta e assillante e su vasta scala i problemi fondamentali suaccennati riguardanti il significato della vita, le ragioni e la giustificazione della sofferenza propria e altrui.

Le reazioni più diffuse furono, e sono tuttora, quelle della ribellione, della negazione, dell'angoscia, e anche della disperazione. Gli atteggiamenti e le convinzioni esistenzialistiche di carattere negativo (ve ne sono altre che hanno un carattere positivo) hanno portato a proclamare l'assurdità della vita, a negare ogni realtà superiore trascendente, a una posizione di protesta e di sfida, che però è sentita come vana e impotente. Questa è stata chiamata la «frustrazione esistenziale», ed è stata ben descritta dal Frankl. Egli — che è attualmente direttore della Clinica Neurologica dell'Università di Vienna — ha fatto un'esperienza molto grave in campo di concentramento durante molti mesi, con sofferenze acutissime, con continua minaccia di morte. In quelle condizioni ha avuto un risveglio spirituale dal quale la sua vita è stata trasformata e che è ora alla base della sua dottrina e della sua pratica psicoterapica.

Nel suo libro *Teoria e terapia delle nevrosi* (Morcelliana, Brescia, 1962), che raccomando molto ai medici, egli dice :

La malattia psichica dell'uomo può essere provocata, oltre che dal sentimento d'inferiorità, anche dal sentimento di assurdità, cioè dalla frustrazione della sua esigenza di dare alla vita un significato... In casi simili, in cui l'uomo vede fallire la sua aspirazione a conferire un significato alla propria esistenza, tale da render questa degna d'esser vissuta, noi sogliamo parlare di frustrazione esistenziale...

Se cerchiamo di andare al fondo della questione e determinare il fondamento patogeno di questi disturbi, vediamo di continuo come esso risieda principalmente in questo fatto: che rimane inappagata, frustrata quella che noi chiamiamo “volontà di significato”, in contrapposizione sia alla “volontà di piacere” — cioè al “principio del piacere” in senso psicanalitico —, sia alla “volontà di potenza” — cioè “autoaffermazione”, in senso individualpsicologico (secondo la dottrina dell'Adler). (pp. 168-169).

Uno dei modi nei quali si manifesta questa crisi è l'angoscia di fronte all'immensità del cosmo e agli enormi cicli di tempo rivelati dall'astronomia. Ciò è messo in evidenza dalla reazione di alcune persone al «test cosmico», del quale ho parlato nella *Lezione V* dello scorso anno (pp. 6-8). Esso consiste nel mostrare immagini dell'universo su scala sempre più ampia, fino a veder sparire la Terra nell'immensità degli spazi.

Ecco come parla il Frankl di questo genere di angoscia :

Mi ricordo di un caso in cui risultò che l'ansia della paziente era di carattere esistenziale: “L'infinito — ebbe a confessare l'ammalata — mi opprime; in esso io mi smarrisco, e mi sento così inconsistente come se fossi sul punto di dissolvermi”... Aggiungiamo qui un'osservazione di Scheler: “Il vuoto infinito dello spazio e del tempo è il vuoto che l'uomo prova nel suo cuore”. Dato che, in ultima analisi, l'angoscia si angoscia di fronte al nulla, “l'infinito vuoto dello spazio” prende qui il posto del nulla; ma questo vuoto del macrocosmo pare che sia la semplice proiezione di un vuoto interiore, di uno

svuotamento esistenziale, cioè di un vuoto del microcosmo; esso è come il riflesso dell'inconsistenza del proprio "Dasein" (essere). (p. 170).

Invece in altre persone questo senso, questa consapevolezza dell'immensità dello spazio e dell'infinità del tempo, suscita una reazione diversa, anzi opposta. Ad esse l'universo appare regolato da una vasta Intelligenza Cosmica, come dice Einstein, poiché i moti delle stelle sono regolati così da esser prevedibili, e tutto avviene con ordine («cosmos» in greco vuol dire ordine). Questo produce un allargamento di coscienza, un senso di «partecipazione». Esse si sentono parcelle viventi di questo vasto universo, elementi minimi ma essenziali nella totalità dell'Essere.

Ritornando allo stato di angoscia esistenziale, pochi sanno sopportarlo e perciò cercano di sfuggirvi, di sopire l'angoscia in vari modi: con l'attivismo esterno, da quello fisico di sport violenti e delle folli corse in automobile, alle lotte per far trionfare un'ideologia; con l'ammirazione e l'imitazione di «idoli», quali i «divi» e «dive» del cinema, gli «eroi» del pugilato o del calcio. Altri cercano oblio di sé e appagamento in una sessualità esasperata, o mediante l'alcool o gli stupefacenti.

Ma questi presunti rimedi si dimostrano prima o poi inefficaci e l'essere umano è obbligato a far fronte alla realtà, a cercare di comprendere il significato e il valore degli aspetti oscuri e apparentemente negativi della vita. Quando questa ricerca del significato viene fatta senza prevenzioni mentali, senza ribellioni della volontà, senza reazioni emotive personali, si arriva alla scoperta e al riconoscimento dei valori *positivi* che vi sono nella vita, che hanno una realtà non minore, anzi più sostanziale e permanente di quelli negativi. Sono i grandi valori universali ed eterni: il Vero, il Bello e il Buono e le loro manifestazioni umane nell'amore, nell'attività creativa e in quella benefica, nella gioia, e anche nella sofferenza stessa quale mezzo di accresciuta consapevolezza, di approfondimento e di elevazione.

Ma per arrivare a questo occorre — ripeto — anzitutto una grande apertura; un'umiltà non deprimente ma dignitosa di fronte al mistero; un'accettazione amorevole; la disposizione a non pretendere ed esigere dalla vita e dagli altri, bensì a dare e a darsi; il riconoscimento della propria essenziale libertà spirituale e l'accettazione della conseguente responsabilità. Così si arriva a riconoscere che tutto dipende dal nostro atteggiamento e che questo non solo permette di riconoscere i significati e i valori, ma addirittura li può creare, li può conferire. Questo è in nostro potere, dipende dalla nostra libera scelta, da una nostra *decisione*, quindi da un atto di volontà.

Questa è l'alta meta, la luminosa conquista alla quale si può arrivare mediante il risveglio e un adeguato sviluppo spirituale, ma per giungervi occorre spesso affrontare e vincere una serie di conflitti interiori, prodotti dalla molteplicità e complessità della natura umana.

Tali conflitti sono stati descritti nel suaccennato studio: *Sviluppo spirituale e malattie nervose*. Ora potrò soltanto riassumerne i punti essenziali.

Lo stesso «risveglio» può essere causa di disturbi e squilibri in coloro la cui mente non è ben salda, o nei quali le emozioni sono esuberanti e non dominate, oppure il sistema nervoso troppo sensibile e delicato, o ancora quando l'afflusso di energia spirituale è travolgente per la sua subitaneità e violenza.

Quando la mente è troppo debole e impreparata a sopportare la luce spirituale, oppure quando vi è tendenza alla presunzione e all'egocentrismo, l'evento interiore può venire male interpretato. Avviene, per così dire, una "confusione di piani": la distinzione fra assoluto e relativo, fra spirito e personalità non è riconosciuta, e allora la forza spirituale può produrre un'esaltazione, un'"inflazione" dell'io personale.

In altri casi l'improvvisa illuminazione interiore prodotta dal risveglio dell'anima determina invece un'esaltazione emotiva, che si esprime in modo clamoroso e disordinato: con grida, pianto, canti e agitazioni motorie varie.

Coloro poi che sono di tipo attivo, dinamico e combattivo possono venire spinti dall'eccitazione del risveglio ad assumere la parte del profeta o del riformatore, formando movimenti e sette caratterizzati da un eccessivo fanatismo e proselitismo.

In alcune persone, a ciò predisposte, il risveglio interiore si accompagna con manifestazioni psichiche paranormali di vario genere. Esse hanno visioni, generalmente di esseri elevati o angelici, oppure odono delle voci, o si sentono spinte a scrivere automaticamente. Il valore dei messaggi così ricevuti è assai diverso da caso a caso; perciò occorre che essi vengano sempre esaminati e vagliati obbiettivamente, senza prevenzioni, ma anche senza lasciarsi imporre dal modo con cui son pervenuti... (pp. 8-10).

Altri conflitti e crisi sono prodotti dalle reazioni che *seguono* al risveglio interiore.

Un risveglio spirituale armonico suscita un senso di gioia, e un'illuminazione della mente che fa percepire il significato e lo scopo della vita, scaccia molti dubbi, offre la soluzione di molti problemi e dà un senso di sicurezza interiore. A questo si accompagna un vivido senso dell'unità, della bellezza e della santità della vita, e dall'anima risvegliata s'effonde un'onda di amore verso le altre anime e tutte le creature.

Questo stato gioioso dura più o meno a lungo, ma è destinato a cessare. La personalità ordinaria, con i suoi elementi inferiori, era stata solo temporaneamente sopraffatta e addormentata, ma non uccisa o trasformata. Inoltre l'afflusso di luce e di amore

spirituale è ritmico e ciclico come tutto quanto avviene nell'universo; esso quindi prima o poi diminuisce o cessa: il flusso è seguito dal riflusso.

Questa esperienza interiore è penosissima, e in alcuni casi produce reazioni violente e seri disturbi. Le tendenze inferiori si risvegliano e si riaffermano con forza rinnovata; tutti gli scogli, i detriti e i rifiuti che erano stati ricoperti dall'alta marea, ricompaiono di nuovo. (p. 11).

A queste reazioni segue un periodo nel quale avviene un processo di *trasmutazione* della personalità — e questo pure produce dei conflitti e delle crisi. È un processo

lungo e complesso, che è composto di fasi di purificazione attiva per rimuovere gli ostacoli all'afflusso e all'azione delle forze spirituali; fasi di sviluppo delle facoltà interiori che erano rimaste latenti o troppo deboli; fasi nelle quali la personalità deve restare ferma e docile, lasciandosi "lavorare" dallo Spirito e sopportando con coraggio e pazienza le inevitabili sofferenze. È un periodo pieno di cambiamenti, di alternative fra luce e tenebra, fra gioia e dolore.

Si tratta di un periodo di transizione: un uscire da un vecchio stadio senza aver raggiunto il nuovo. È una condizione simile a quella del verme che sta subendo il processo di trasformazione che lo farà diventare un'alata farfalla: esso deve passare per lo stato di crisalide, che è una condizione di disintegrazione e di impotenza.

Ma all'uomo in generale non vien largito il privilegio che ha il verme di svolgere quella trasmutazione protetto e raccolto in un bozzolo.

Egli deve, soprattutto oggidì, restare al suo posto nella vita e continuare ad assolvere quanto meglio può i propri doveri familiari, professionali e sociali, come se non stesse avvenendo nulla in lui...

Non dobbiamo certo meravigliarci se un'opera così complessa e faticosa sia talvolta causa di disturbi nervosi e psichici, ad esempio esaurimento nervoso, insonnia, depressione, irritabilità e irrequietezza. E questi disturbi, dato il forte influsso del morale sul corpo, possono a loro volta facilmente produrre svariati sintomi fisici. (pp. 12-14).

Il tema di questa lezione mi ha obbligato a parlare soprattutto delle complicazioni, sofferenze e conflitti suscitati dallo sviluppo spirituale, ma non vorrei dare l'impressione che essi siano più gravi di quelli che travagliano coloro che non hanno avuto un risveglio interno.

È opportuno perciò mettere bene in chiaro i punti seguenti:

- 1) In molti casi lo sviluppo spirituale si svolge in un modo più graduale ed armonico di quello che è stato descritto, di guisa che le difficoltà vengono superate e i diversi stadi passati senza reazioni nervose e senza disturbi fisici.
- 2) Le sofferenze e i disturbi di coloro che percorrono la via spirituale, per quanto possano talora essere gravi, sono in realtà solo reazioni temporanee e per così dire le scorie di un processo organico di crescita e di rigenerazione interiore. Perciò essi spariscono spesso spontaneamente quando la crisi che li aveva prodotti si risolve, o cedono più facilmente ad una cura adatta.
- 3) Le sofferenze prodotte dalle basse maree e dai riflussi dell'onda spirituale sono ampiamente compensate non solo dalle fasi di afflusso e di elevazione, ma anche dalla fede nel grande scopo e nell'alta meta dell'avventura interiore.

Questa visione di gloria costituisce un'ispirazione potente, un conforto infallibile, una sorgente inesauribile di forza e di coraggio. Noi dovremmo quindi rievocare tale visione nel modo più vivido ed il più spesso possibile, e uno dei più grandi benefici che possiamo arrecare a chi è tormentato da crisi e conflitti spirituali è quello di aiutarli a fare altrettanto. (pp. 15-16).

COME RISOLVERE I CONFLITTI

Questo è un tema così vasto che per esser trattato adeguatamente richiederebbe tutto un Corso di Lezioni. Alcuni cenni sulle possibili soluzioni sono stati dati via via nelle precedenti lezioni. Oggi mi limiterò a parlare dei modi per risolvere, o ancor meglio prevenire, i conflitti prodotti dalle energie combattive ed aggressive. È un tema sempre attuale, ma lo è particolarmente ora!

Per comprendere e usare i mezzi atti allo scopo è opportuno rendersi ben conto che *noi viviamo in un mondo psichico* nel quale operano energie di vario genere. Vi sono diversi tipi di rapporto fra il mondo esterno e quello interno. L'uomo primitivo non distingue se stesso dal mondo esterno, ritiene le forze naturali come esseri ai quali attribuisce le proprie qualità psichiche e le proprie passioni; si sente in balia di quelle forze e cerca di propiziarle. Anche nelle varie mitologie, ad esempio in quella indiana e in quella greca, si può riconoscere facilmente l'origine degli dei quali personificazioni delle forze naturali: aria, fuoco, vento, acqua, ecc.

Poi è avvenuto lo sviluppo della mente e dell'auto-coscienza e parallelamente l'oggettivazione del mondo esterno, la separazione fra l'io, che a questo stadio include tutto il proprio essere psichico, la propria personalità, e il non-io, cioè la natura e gli altri esseri. Soltanto in tempi relativamente moderni è cominciato un vero e proprio studio oggettivo della natura, fatto con spirito scientifico, e parallelamente il crescente dominio della natura mediante la scoperta delle leggi che la regolano, le invenzioni tecniche per dominare e utilizzare le forze naturali.

Ma si può e si dovrebbe fare un altro passo importante che porta ad altre grandi conquiste conoscitive e pratiche. Consiste nel rendersi conto — e nel trarre tutte le conseguenze che ne derivano — del fatto che noi viviamo in un mondo psichico altrettanto, se non più, *reale* di quello esterno. Anche in questo mondo psichico vi sono energie diverse che operano secondo leggi altrettanto precise di quelle che regolano le forze naturali. Dobbiamo poi renderci conto del fatto che noi viviamo in quel mondo psichico, ma che *non* siamo in balia delle sue energie; che possiamo conoscerle, scoprire le leggi a cui obbediscono, e adoperare le tecniche per farne uso. L'io, il nostro essere reale, il centro di auto-coscienza, è *diverso* da tutte le forze psichiche in cui è immerso, che sono in un certo senso il «non-io», com'è dimostrato dal fatto che possiamo osservarle, studiarle, e osservarne il dinamismo e le trasformazioni, e soprattutto influire su di esse con la volontà. Se noi possiamo oggettivare e modificare quelle forze, vuol dire che esse non sono parte integrante dell'io o sé.

Ma noi siamo così abituati a identificarci con quelle forze che dobbiamo usare una continua vigilanza, mantenere quella che è stata chiamata la «coscienza dello Spettatore», o anche del Direttore; o, con termine moderno, del «regista». Si può dire simbolicamente che il teatro, il palcoscenico è il corpo, e che gli attori sono le forze psichiche che si avvicendano sulla

scena e che possono e dovrebbero essere dirette dal «regista». Un aiuto efficace per riconoscere questa fondamentale distinzione fra l'io o sé e i vari elementi o «contenuti» della psiche è dato dall'*Esercizio di disidentificazione e di auto-identificazione* che è stato descritto e usato negli *Allenamenti* fatti negli anni scorsi in questo Istituto.

Come ho scritto in un articolo di molti anni fa: *La Psicologia delle idee-forza e la Psicagogia* (Rivista di Psicologia applicata - sett.-ott. 1909), si possono fare suggestive analogie fra gli oggetti e le forze del mondo naturale e quelle del mondo psichico. Una passione è simile ad un torrente impetuoso che travolge tutto sul suo passaggio e può inondare il terreno circostante. Una fantasia, dei sogni ad occhi aperti, possono essere considerati analoghi a delle nuvole che passano per il cielo trasformandosi continuamente; un'idea è un seme, un germe che, se trova un terreno adatto, può svilupparsi in un albero maestoso, può creare tutta una corrente di pensiero e di azione; e così via. È utile sviluppare queste analogie fra il mondo della natura e il mondo della psiche, considerando questo come qualcosa di oggettivo e non soltanto soggettivo. Così si sta sviluppando tutta una scienza della *psicodinamica*, cioè della conoscenza delle leggi e delle tecniche per influire sul dinamismo psichico.

Dopo questa premessa, passiamo all'applicazione di tale concezione al nostro tema: i conflitti psichici.

Il principio fondamentale è che per risolvere i conflitti esterni con gli altri esseri bisogna prima risolvere i propri conflitti interni. E in modo più generale: per dominare le forze psichiche negli altri e quelle collettive bisogna prima aver dominato le corrispondenti forze psichiche in noi. Non credo che questo richieda una particolare dimostrazione; è ben naturale che se vi è un conflitto in noi non possiamo essere in armonia con gli altri, poiché se una parte di noi è in armonia con un'altra persona, allora un'altra parte di noi che è in conflitto con la prima, sarà ovviamente in conflitto anche con l'altra persona. Quindi bisogna prima aver creato una coerenza, un'integrazione interna per poter poi regolare e indirizzare le energie psichiche così da risolvere i conflitti *nel* nostro mondo psichico, e *col* mondo psichico degli altri esseri e collettività con i quali siamo o veniamo in rapporto.

Una prima regola è quella di *non proiettare sugli altri i nostri stati d'animo, i nostri conflitti*. Vi è nella natura umana una forte tendenza ad attribuire agli altri gli atteggiamenti, gli impulsi, i sentimenti e le idee che sono in noi.

Applichiamo questa regola ad un genere di conflitti molto diffusi e particolarmente acuti ora, quelli prodotti dalle energie aggressive e combattive. Se noi abbiamo ostilità contro altri, tendiamo a «proiettarle» in loro; cioè a credere che siano *essi* ostili contro di noi, mentre possono non esserlo affatto. Questo è altrettanto sbagliato quanto lo è la credenza dell'uomo primitivo nell'ostilità personale delle forze naturali. Da quest'erronea proiezione dipende spesso la paura o la convinzione di esser perseguitati o minacciati, e queste creano reazioni di difesa e

di ostilità che possono suscitare realmente l'ostilità altrui; quindi si crea un circolo vizioso o, con termine moderno, una «reazione a catena».

Come impedire tali proiezioni? Prima di tutto occorre riconoscerle come tali, *accorgersene*; poi quando altri si dimostrano ostili, ci criticano o ci biasimano, dobbiamo comprendere che spesso non ce l'hanno *veramente* con noi, cioè che proiettano su di noi una loro ostilità dovuta ad altre ragioni, riversano su di noi una «carica» che non possono al momento dirigere verso la vera causa della loro ostilità. Perciò la loro ostilità, dovuta ad altre ragioni, non va presa come «fatto personale». Questo è stato messo molto bene in evidenza, fra altri, da Laura Archer Huxley nel primo capitolo che dà il titolo al suo libro *You are not the target* (Farrar Strans, New York, 1963) (*Non siete voi il bersaglio*) che contiene una serie di norme e tecniche psicagogiche per l'autodominio esposte in modo vivace e pieno di umorismo.

Laura Huxley (moglie di Aldous Huxley) dice: «Quando vostro marito si lamenta, quando vostra moglie vi assilla, quando il superiore è irritante, quando il vostro socio è un tipo difficile, quando il vostro bambino è ribelle - fermatevi! Fermatevi un momento e realizzate che la loro irritabilità, irrazionalità, freddezza, in altre parole il loro comportamento sgradevole e urtante non è veramente diretto a voi... Nella maggior parte dei casi *non* siete voi il bersaglio. Soltanto capita che voi siate presenti». (p. 37). Essa dà poi vari consigli sul modo di comportarsi in tali situazioni; fra questi ve ne è uno che può sorprendere e sembrare poco serio, ma che anche per questo è efficace: per scaricare la vostra reazione aggressiva naturale, ossia per non darle espressione verbale, fate qualche esercizio di contrazione muscolare senza che l'altra persona se ne accorga; tendete i muscoli delle braccia e delle gambe, ritirate ritmicamente l'addome, così si dirige nell'innervazione fisica la carica emotiva e — dice la Huxley — ciò ha il vantaggio di farvi fare un'utile ginnastica. Se poi vedete la cosa dal lato umoristico, questo aiuta a sorridere interiormente e a scaricarsi ancora meglio. Il libro è pieno di simili «ricette», come le chiama, argute, un po' bizzarre, ma che possono funzionare bene.

I vari mezzi per dominare e anche utilizzare le energie aggressive possono essere brevemente indicati come segue: anzitutto eliminare la proiezione, scaricare l'irritazione in attività muscolare, trasformare l'energia in espressioni d'altro genere; oltre al modo suaccennato si può scrivere una «letteraccia»... e non mandarla; usare il punching-ball, cioè dare dei pugni a una palla di cuoio; ecc. Ricordiamo che all'inconscio basta spesso una soddisfazione *simbolica*; l'inconscio può esser appagato col dar dei pugni a una palla di cuoio invece che al «nemico» — è la scarica dell'energia che conta! Un altro mezzo è quello di distogliere l'attenzione e di gettarsi in qualche attività che interessi. Un altro aiuto è il ricordare il fatto elementare che l'irritazione nuoce anzitutto a noi stessi, poiché produce delle tossine. Uno scrittore inglese lo ha detto nel seguente modo: «Ira: far pagare a noi stessi le colpe altrui». Perciò lo stesso illuminato egoismo ci può indurre a non reagire aggressivamente.

In realtà non è facile contenersi così saggiamente, sia che si abbia ragione, sia che si abbia torto. Si potrebbe ritenere che quando si ha torto sia più facile riconoscere e dominare

quelle reazioni, ma non è così; quando si ha torto *non si vuole* ammetterlo, e perciò si vuole persuadere noi stessi e gli altri che abbiamo ragione, e siamo anzi portati ad eccedere. Questo è espresso bene nel detto francese: «Il se fâche, donc il a tort» (s'arrabbia, dunque ha torto). Quando invece si ha ragione si ritiene giustificata la nostra reazione aggressiva, senza ricordare gli inconvenienti che può produrre. In questi casi dovrebbe bastare la soddisfazione interna di sapere di aver ragione, senza volerlo far valere con parole o con atti violenti.

Ma in realtà la contrapposizione è artificiale: torto e ragione non sono quasi mai tutti da una parte. È molto difficile stabilire le proporzioni; ma non è necessario. Ci si può attenere a quel che dice Tommaso Campanella nell'ultimo verso di un suo noto sonetto: «In Dio vedrem chi meglio fece e disse».

Un'altra fonte di ostilità e di aggressività è la paura. La paura di venire danneggiati, la paura di venire aggrediti più o meno di sorpresa spinge a prendere l'iniziativa dell'attacco. Inversamente, la paura attira l'ostilità altrui. È stato constatato che la paura produce una sostanza, forse un odore, che irrita gli animali: delle gocce di sudore di una persona impaurita hanno suscitato in animali lontani dalla persona reazioni di irritazione e di aggressività.

L'autodominio, che dà modo di regolare le energie combattive, è vantaggioso anche quando si vuole o si deve lottare. Ne fanno uso anche gli sportivi: una delle tecniche usate dai pugili consiste nel mantenere un atteggiamento difensivo nei primi «round», in modo che l'avversario si stanchi, si esaurisca negli attacchi, e poi al momento opportuno prendere l'iniziativa.

Un metodo migliore e anche più efficace è quello di far concessioni anche ampie, ricordando che queste sono preferibili ai danni, all'usura e ai pericoli della lotta. Talvolta possono bastare concessioni di forma, concessioni al prestigio altrui; quindi non soltanto evitare di umiliare e di offendere, ma non «cantar vittoria», anzi aiutare l'avversario a salvare la faccia, e dare appagamento al suo amor proprio. Si può anche permettergli di ritenere e di affermare di essere vittorioso; questo non importa, se si sia salvata la sostanza. Ne darò un piccolo esempio: ad un certo momento vi era concorrenza e lotta tra due magnati americani delle ferrovie: Carnegie da un lato e Westinghouse dall'altro, concorrenza che nuoceva ad entrambi. Essi allora tentarono di arrivare ad un accordo; ebbero una lunga discussione e Westinghouse che era ancora incerto domandò a Carnegie: «Ma se uniamo le nostre Compagnie come si chiamerà la nuova?», Carnegie rispose: «Westinghouse», e questo decise l'altro ad accettare.

Ma un mezzo più elevato delle concessioni calcolate e fatte per interesse, è ben inteso la comprensiva indulgenza verso le manchevolezze della natura umana, e una conseguente generosità. Questo non esclude la fermezza e il saper dir di no quando occorra, ma senza spirito critico, senza reagire emotivamente allo stesso livello, da un punto di vista più ampio.

Vi è infine un mezzo ancora superiore per «disarmare» un avversario e anche un nemico: la benevolenza, la compassione, che possono arrivare al vero amore fraterno. In questo modo San Francesco ha ammansito il lupo di Gubbio.

Ma senza arrivare a quel fastigio, i migliori domatori di animali cosiddetti feroci li dominano con un misto di amore e di energia; essi usano anche il potere magnetico dello sguardo, l'atteggiamento fermo ed esente da paura; ma alcuni domatori hanno detto che amano veramente i loro animali; e li accarezzano, dimostrando loro affetto, e questo li rende docili. Anche a questo livello elementare la benevolenza si dimostra efficace.

Non ritengo necessario indicare quali siano le applicazioni di questi metodi. Le occasioni sono innumerevoli... se si vuole coglierle! Ve ne sono continuamente: nella vita familiare; in tutti i rapporti interpersonali; fra tutti i gruppi umani ad ogni livello; fra le nazioni e le razze. Col moltiplicarsi degli incontri in un mondo che diviene sempre più piccolo, dovremmo attuare sempre più questa psicosintesi armonica individuale e sociale.

Questi mezzi psicologici e spirituali sono più efficaci per prevenire le guerre e per indurre al disarmo di quelli esterni, giuridici e formali, che non arrivano alle radici, alle cause profonde dei conflitti. Questa potrebbe sembrare un'asserzione idealistica; invece è del tutto realistica, perché basata sulla «realtà» della natura umana.

Concluderò con la conferma che ne dà il Preambolo allo Statuto dell'UNESCO, la grande associazione culturale delle Nazioni Unite, che dice:

«Dato che le guerre hanno inizio nell'animo degli uomini, è nell'animo degli uomini che le difese della pace devono essere costruite».