PURIFICAZIONE E SUBLIMAZIONE DELL'AMORE

(*Archivio Assagioli - Firenze*)

Dobbiamo affrontare gli ardui problemi connessi con l'amore, dobbiamo vedere come si possono tentare di risolvere le numerose e gravi difficoltà che si presentano in questo campo, come si possono comporre i dissidi e i conflitti che sì spesso insorgono nell'animo umano e che danno luogo a tanti intimi drammi.

Assai vari sono i conflitti che si producono nella sfera dell'amore: conflitti fra gli impulsi dell'istinto e le mille circostanze e ragioni che ne vietano l'appagamento; divergenze fra le attrazioni del senso e le aspirazioni del sentimento; antinomie fra i desideri suscitati dalla passione e dall'emozione e il senso del dovere, della responsabilità, della dignità; disarmonie fra l'attaccamento affettivo a una data persona e i richiami, le esigenze di un più largo e alto amore.

Tutti questi conflitti sono spesso causa di aspro travaglio e di acute sofferenze, occasioni di nobili lotte e di magnifiche vittorie, causa di purificazione e di elevazione; essi segnano invero le grandi tappe dell'ascesa dell'anima.

Tali conflitti fanno parte dunque della più vitale esperienza umana ed è vano tentare di sfuggirli. Chi per falso pudore, per paura o per ignoranza rifugge dal prendere posizione netta di fronte a questi problemi commette errori e si espone a cadute più facilmente degli altri. Chi invece ha il coraggio di affrontare risolutamente le questioni e le situazioni interne ed esterne che la vita gli propone e le esamina serenamente alla luce dello spirito, può dissipare molte confusioni e illusioni, evitare errori e colpe, risparmiare a sé e ad altri sofferenze non necessarie, trovare modi insospettati e insperati per armonizzare le energie discordanti, per risolvere degnamente e felicemente quei conflitti.

Vediamo quali sono i vari atteggiamenti che si possono prendere e che vengono presi di fronte a quei conflitti.

I. Repressione forzata degli elementi inferiori

Coloro che hanno una concezione rigidamente dualistica e separativa, che considerano gli istinti e le passioni come qualcosa di fondamentalmente cattivo e impuro, tendono naturalmente a considerarle con orrore, con disgusto, e a fare ogni sforzo per reprimerle e sopprimerle.

Ma questo atteggiamento dà luogo a gravi inconvenienti. L'osservazione psicologica dimostra infatti come delle forze vive esistenti in noi non si possono sopprimere, non si

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

possono uccidere. Si può solo, col metodo repressivo, impedirne la manifestazione esterna, paralizzarle mediante l'impiego di una forza contraria di uguale intensità che le controbilanci. Ma tale inibizione forzata non costituisce una soluzione adeguata e soddisfacente; essa richiede un grande dispendio di energie che esaurisce e deprime le altre attività, e dà luogo a una forte tensione interiore inconscia dalla quale possono derivare violente crisi e disturbi nervosi e psichici.

Da ciò soprattutto hanno origine le opinioni di coloro che reputano la continenza sessuale dannosa alla salute. Ma in realtà la colpa di questi disturbi non è da attribuire alla continenza per se stessa, bensì al metodo sbagliato di cui si è fatto uso per mantenerla.

II. Il secondo atteggiamento che si può prendere è quello di lasciare libero sfogo agli istinti e alle passioni

Tale atteggiamento è divenuto sempre più diffuso nei tempi moderni, sia come reazione a certi eccessi della repressione forzata, sia come conseguenza dell'affievolimento del sentimento religioso e morale, dell'accentuazione dei diritti individuali di fronte ai doveri.
Il ritorno alla natura propugnato dal Rousseau e dai suoi seguaci, la reviviscenza degli ideali greci edonistici ed estetici, il materialismo e il positivismo filosofico e pratico, il rigido individualismo nordico alla Ibsen - insomma tutti i principali movimenti di idee del secolo scorso hanno contribuito per varie vie a creare il culto dell'io personale, a giustificare il libero sfogo degli istinti e degli impulsi, l'abbandono ad ogni passione e ad ogni capriccio.

I risultati di questo andazzo sono stati - come tutti sanno - disastrosi, sia individualmente che collettivamente. L'appagamento, la felicità sognati da chi aveva così venduto la propria primogenitura spirituale sono completamente mancati. Agli eccessi sogliono seguire inevitabilmente il disgusto e l'esaurimento; le passioni spesso non possono venire appagate per mancanza di corrispondenza da parte di altri, oppure per l'urto con altre passioni contrastanti. La mancanza di ogni appoggio interiore rende l'uomo irrequieto, incapace di bastare a se stesso, schiavo di ogni cambiamento interno, di ogni vicenda esterna. L'asservimento alla natura inferiore suscita poi, anche in coloro che si ritengono più spregiudicati, un sordo scontento, una protesta continua dell'oltraggiato elemento spirituale presente in ogni uomo; la voce della coscienza non dà pace, e invano taluni tentano di non udirla stordendosi in un'agitazione continua, di soffocarla gettandosi in eccessi sempre maggiori.

Insomma, anche il metodo dello sfogo, dell'abbandono agli istinti e alle passioni, non solo contrasta con i principi superiori morali, ma non sa dare alcun appagamento duraturo.

Per fortuna vi è una terza via che non presenta gli inconvenienti delle altre due e che può condurre alla liberazione, all'appagamento, alla pace.

III. Trasformazione e sublimazione delle energie istintive, passionali, sentimentali

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Tale metodo è noto da lungo tempo e del resto, essendo un metodo buono e "naturale" nel senso più alto della parola, cioè corrispondente alla vera natura dell'uomo e alla via ascendente che egli è destinato a percorrere, esso viene praticato con successo da molti per intuito, senza rendersene ben conto, senza saperlo e volerlo coscientemente, seguendo i dettami e le indicazioni di quella Guida interiore che non manca mai a chi cerchi sinceramente il bene.

Quel metodo è alla base dell'alchimia, della vera alchimia, quella spirituale, che si serviva di simboli materiali per esprimere realtà e processi spirituali.

Lo zolfo, il sale e il mercurio di cui parlano gli alchimisti, rappresentano i diversi elementi della psiche umana. Athanor, il recipiente in cui vengono messi, simboleggia l'uomo stesso. Il fuoco su cui il recipiente viene messo è stato chiamato in modo assai significativo Incendium amoris: è il calore, la forza trasformatrice dell'amore spirituale. Le sostanze sottoposte a quel processo passano per tre trasformazioni: un primo stadio, in cui diventano nere e che è chiamato anche putrefazione: esso corrisponde allo stadio della purgazione o purificazione dell'anima di cui parlano i mistici. Nel secondo stadio diventano bianchi e si trasformano in argento; e ciò corrisponde all'illuminazione dell'anima. Infine nel terzo e più alto stadio diventano rosse, si trasformano in oro, l'oro spirituale che è il compimento del Magnus Opus e corrisponde al glorioso stato "unitivo" dei mistici.

Anche qualcuno fra i maggiori e più equilibrati mistici cristiani ha intuito e indicato, più o meno esplicitamente, il metodo della sublimazione. Ad esempio S. Giovanni della Croce, il quale dice: "Solo l'amore superiore può vincere l'inferiore" (*Opere spirituali*, I, 64), e "Dalle passioni e dagli appetiti nascono le virtù, quando le passioni sono regolate e composte…" (*Opere spirituali*, II, 583).

Ma per venire ai tempi moderni e ad esposizioni più precise citerò anzitutto una testimonianza non sospetta, quella di uno scienziato positivista. Sigmund Freud, studiando la vita sessuale ed emozionale dei suoi malati, ha avuto modo di constatare sicuramente l'esistenza di questa mirabile possibilità di trasformazione e di sublimazione. Ecco quanto egli attesta in base alle sue osservazioni:

"Appunto gli elementi dell'istinto sessuale sono caratterizzati da tale capacità di sublimarsi, cioè di scambiare il loro scopo sessuale con uno più remoto e socialmente più pregevole. Alla somma di energie così guadagnate per le nostre produzioni psichiche noi dobbiamo probabilmente i più alti risultati della cultura".

E lo scrittore inglese Edward Carpenter, che ha egli pure studiato ampiamente i fatti e le leggi della vita sessuale, ha affermato ancor più esplicitamente: "Non possiamo forse dire che probabilmente esiste una specie di trasformazione continuamente attuata e attuabile nell'essere umano? Sensualità e amore - l'Aphrodite Pandemos e l'Aphrodite Ouranios - si possono sottilmente scambiare. È un fatto di ordinaria esperienza che lo sfogo incontrastato del desiderio puramente fisico lasci la natura umana priva delle sue più alte energie d'amore; mentre se la soddisfazione fisica è negata, il corpo diviene sovraccarico di onde emozionali, talvolta

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

fino ad un grado eccessivo e pericoloso. Pure anche questo amore emozionale può essere trasformato, frenando o impedendo la sua espressione, nell'influenza sottile e onnipresente dell'amore spirituale. (L'amore diventa in tal modo maggiorenne).

Recherò infine l'importante testimonianza del grande filosofo tedesco Arturo Schopenhauer:

"Nei giorni e nelle ore in cui la tendenza alla voluttà è più forte… appunto allora anche le più alte energie spirituali… sono pronte alla massima attività, sebbene restino latenti nel momento in cui la coscienza si è sottomessa alle bramosie; ma occorre solo un valido sforzo per mutarne la direzione e allora la coscienza, invece che da quelle bramosie tormentose, miserabili e disperanti, viene occupata dalle più alte attività, dalle più alte energie spirituali".

Da queste e da numerose altre osservazioni si può precisare questo processo:

I.) TRASFORMAZIONE DELLE VARIE MANIFESTAZIONI DELL'AMORE L'UNA NELL'ALTRA

E cioè:

1. Trasformazione delle energie sessuali istintive in emozioni e sentimenti. Così un amore nobile ed elevato aiuta efficacemente a regolare, disciplinare, calmare gli impulsi istintivi.

2. Sublimazione delle emozioni e dei sentimenti personali in amore spirituale per le anime e per Dio. Tale sublimazione dell'amore umano in amore religioso risulta evidente nelle vite di molti mistici e di molti santi.

Qui però bisogna mettere in guardia contro le pseudosublimazioni, che sono solo mascherature e sostituzioni dell'amore umano. In certe religiose l'amore per Gesù ha avuto caratteri assai umani; ma esistono molti casi intermedi, in cui si incomincia con la sostituzione e si giunge ad una sublimazione più o meno completa.

Vi sono poi caratteri specifici che permettono di distinguere le vere sublimazioni dalle pseudosublimazioni. Nelle prime l'amore assume un carattere sempre più impersonale, universale, disinteressato. Esso è generoso e non possessivo, irradiante e non sentimentale. Generalmente poi questo tipo di sublimazione si associa al seguente:

II.) TRASFORMAZIONE E SUBLIMAZIONE DELLE ENERGIE DELL'AMORE IN OPERE CREATIVE E BENEFICHE

In molti artisti e scrittori ciò è avvenuto in modo evidente: si pensi a Dante, a Wagner e, fra i moderni, a Fogazzaro.

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi

Altrettanto può dirsi di molti filantropi, educatori e lavoratori sociali. In questi si ha spesso una sublimazione dell'amore materno e paterno, una vera maternità e paternità spirituale, che si esplica nella cura dei corpi e delle anime (medici, suore, infermiere, educatori, assistenti sociali, direttori spirituali).

Non si deve credere che occorra essere dei geni o delle persone eccezionali per attuare tali sublimazioni; ognuno di noi può farlo in qualche misura. Occorre anzitutto aspirarvi, proporselo seriamente, decidersi, volerlo, affermarlo. Questo costituisce una spinta benefica, un ordine a cui le energie psichiche obbediscono.

Bisogna poi passare risolutamente all'azione esterna. Gettarsi nelle nuove attività atte ad attrarre a sé le energie da trasformare, immergersi in quelle attività con interesse vitale, con fervore, con slancio; allora tutte le nostre forze vi affluiscono. L'importante è di non reprimere, di non tentare di sopprimere in modo separativo, ostile, le energie inferiori, bensì dominarle con calma fermezza e intanto dare ogni possibile espressione alle energie superiori. Non si tratta di amare meno, ma di amare di più e meglio.

L'uomo moderno commette spesso l'errore di inaridire i propri sentimenti mediante l'intellettualismo, l'attivismo sterile, l'ambizione, l'egoismo. Così egli taglia i ponti che esistono fra i vari aspetti dell'amore.

Invece bisogna amare senza timore: amare persone, ideali, nobili cause sociali, nazionali e umane; amare il bello, amare il Supremo. La forza irradiativa e ascendente di un simile amore attirerà a sé e assorbirà le energie sessuali, passionali, emotive. E così amando, dare e creare. Dare e creare in vari modi secondo i casi e le proprie capacità, ma sempre effondersi, donarsi, irradiare, spendere le proprie energie.

Questo modo di esporre il problema dell'amore è… alquanto diverso da quello consueto, ma spero di aver mostrato che esso si basa su fatti e leggi della vita sicuramente dimostrati. Che è il più largo e integrale, il più elevato e insieme il più pratico; che esso offre la sola vera soluzione, atta a comporre - sia pur non senza travaglio - gli interni dissidi in una sintesi dinamica e creativa.

Roberto Assagioli

Archivio Assagioli, Firenze © Istituto di Psicosintesi