

LA SUBLIMAZIONE DELLE ENERGIE PSICHICHE

di Roberto Assagioli

La trasformazione delle energie è un processo naturale che avviene di continuo, sia “orizzontalmente”, all’interno di ciascun livello – fisico, biologico, e psicologico – che “verticalmente” tra i vari livelli, dove la si può vedere come sublimazione o come degradazione, secondo che l’energia sia portata ad un livello superiore o inferiore. Spesso queste trasformazioni avvengono spontaneamente, ma possono essere indotte da atti deliberati della volontà. A livello fisico, il calore può essere trasformato in movimento (la locomotiva a vapore) o in elettricità (il generatore termoelettrico). L’elettricità a sua volta può essere trasformata in calore (la stufa elettrica) e in movimento (il motore). La conoscenza e l’uso di queste e altre trasformazioni costituiscono le basi della tecnologia.

Le combinazioni chimiche delle varie sostanze producono altre sostanze che hanno proprietà differenti da quelle dei loro componenti, e in alcuni casi producono una scarica simultanea di calore ed energia. In fisica c’è un processo, chiamato sublimazione, attraverso il quale una sostanza chimica passa dallo stato solido direttamente a quello gassoso, e, dopo il raffreddamento, alla cristallizzazione finale. È interessante notare che la sublimazione degli elementi chimici è particolarmente preziosa come mezzo di purificazione.

A livello biologico avvengono continuamente o sono indotte infinite trasformazioni, tutte regolate dalle leggi meravigliose che rendono possibile la vita. Anche a livello psicologico le trasformazioni avvengono di continuo. Molti fenomeni, governati dalle leggi che abbiamo descritto prima, sono dovuti all’interazione e alla trasformazione delle energie psicologiche.

Importantissime – sebbene il loro meccanismo sia ancora un mistero per noi – sono le trasformazioni e le interazioni che hanno luogo verticalmente, vale a dire, tra l’energia dei vari livelli. Di interesse immediato sono i cambiamenti biologici e fisici prodotti dall’azione delle energie mentali e psicologiche. Lo studio e l’utilizzazione di queste energie costituiscono il vasto campo della medicina psicosomatica.

Ci sono poi gli atti esterni prodotti da fattori psicologici. Un’idea unita a un desiderio o a un sentimento produce l’impulso di mettere in moto le attività fisiche corrispondenti. Per esempio, il desiderio di ricchezza unito ad un piano per diventare ricco può spingere a fare un viaggio, imbarcarsi in un’impresa, o costruire un edificio. Si sa come l’amore per una donna

unito a una valutazione delle condizioni per sposarla possa trasformarsi nell'impulso a seguire certi studi o nella decisione di ottenere un particolare lavoro.

Tutti gli istinti e gli impulsi fondamentali passano attraverso queste trasformazioni, che sono particolarmente evidenti nel caso di:

- Autoaffermazione e aggressività.
- Sessualità e amore.

La trasformazione degli impulsi combattivi e aggressivi ha un'importanza centrale, e costituisce uno dei mezzi più efficaci, forse il più efficace, per eliminare i conflitti interpersonali e prevenire le guerre. Per quanto riguarda la sessualità e l'amore, non c'è certo bisogno di sottolineare il fatto che il modo in cui trattare questi due potenti istinti costituisce un problema esistenziale che ogni essere umano si trova costretto ad affrontare. L'argomento è stato trattato nel mio scritto *Trasformazione e sublimazione delle energie sessuali*.

I modi e i mezzi di trasformazione e sublimazione psicologica si possono riassumere così:

A. Elevazione; B. Purificazione; C. Interiorizzazione; D. Estensione; E. Espressione Esteriore.

A. Per mezzo dell'elevazione l'istinto sessuale di natura puramente fisica può essere trasformato in amore emotivo; l'amore possessivo in amore oblativo; la brama di piaceri sensuali nell'aspirazione alle gioie di natura estetica, intellettuale e spirituale.

B. La purificazione riguarda principalmente la natura dei motivi e delle intenzioni.

C. L'interiorizzazione può trasmutare vanità e orgoglio in un senso di dignità interiore; l'autoaffermazione personale in affermazione spirituale; gli impulsi aggressivi in uno strumento per affrontare i "nemici" interiori. Quest'uso è stato descritto bene da Frances Wickes: "... uno dei grandi compiti dei nostri giorni – è quello di rivolgere la guerra verso se stesso".

D. L'estensione trasforma l'amore egoistico in cerchi successivi e sempre più larghi di amore per la famiglia, per i collaboratori, per la patria, per l'umanità. L'amore paterno e materno che non ha trovato espressione per mancanza di figli può essere riversato sui figli degli altri o su tutti coloro che possono aver bisogno di amore e di aiuto.

E. L'espressione esteriore corrisponde alla "cristallizzazione" delle sostanze chimiche sublimite. Così la compassione si esprime in azioni umanitarie; le tendenze aggressive possono essere utilizzate per lottare contro i mali sociali. È importante tuttavia realizzare che ci sono le pseudo-sublimazioni, che vanno riconosciute ed evitate. Sono un sostituto, una contraffazione della sublimazione vera; possono essere una maschera che copre impulsi e attività non veramente sublimite. Ciò che conta nella sublimazione è la sincerità

dell'intenzione. Dove c'è ipocrisia, anche se l'ipocrisia non è evidente, abbiamo una pseudo-sublimazione.

Il processo di creatività artistica merita un cenno particolare. Viene considerato una forma di sublimazione; spesso lo è, ma non sempre. Nell'attività creativa lo scrittore, il pittore o il compositore spesso esprime insieme alle sue aspirazioni i suoi istinti, impulsi e desideri. La creatività è dunque per lui uno strumento di catarsi. Dalla natura e dal livello di questa espressione dipende la qualità della trasformazione delle energie implicate.

La sublimazione è un processo naturale; perciò è spesso spontanea, inconscia. Non di rado nella nostra vita ci sono degli impedimenti, dei veti ad esplicare qualche nostra energia: anzi di solito la manifestazione di una nostra energia implica la rinuncia almeno temporanea ad esprimerne un'altra, poiché abbiamo un solo corpo e non possiamo fare più cose allo stesso tempo. Però talvolta si può fare una "doppia vita"; ad esempio un artista, costretto dalle esigenze pratiche a dare parecchie ore del giorno ad una occupazione diversa da quella desiderata, può tuttavia dedicare il tempo rimanente alla sua arte, tanto più che durante il suo lavoro pratico egli elabora inconsapevolmente elementi artistici che affiorano al momento della creazione.

Nel caso di una persona amata si può sublimare il proprio amore elevandone l'immagine, sì che divenga una potenza ispiratrice (la Beatrice di Dante). Un amore non appagato, può, mediante la sublimazione di quel sentimento, divenire stimolo alla creazione artistica.

Possono avvenire però, e spesso avvengono, sublimazioni parziali, con un misto di vera e di pseudo-sublimazione. Ma le trasmutazioni e sublimazioni possono venir attuate mediante l'azione della volontà, sia per favorire quelle imposte dalle circostanze, sia per attuare la propria psicosintesi, sia per impiegare a scopi buoni le energie disponibili. I suoi stadi sono:

1. Il dominio delle tendenze da trasmutare.

2. Un'aspirazione fervida verso l'alto, che corrisponde al fuoco messo sotto il crogiuolo. La sublimazione implica sofferenza; dà un senso di aridità, di travaglio interno doloroso. Vi sono spesso delle alternanze, dei risultati momentanei ai quali seguono delle ricadute. Non bisogna scoraggiarsi ma perseverare, poiché non si tratta di vere sconfitte. La trasmutazione avviene spesso frazionatamente, per cicli, e può essere più o meno lunga a seconda del vario grado di plasticità della "materia psichica", e a seconda della diversa "temperatura interna" necessaria per trasmutarla.

La sublimazione può venir favorita in due modi:

- I. Mezzi interni:

1. L'uso di immagini suggestive rappresentanti l'ideale che si aspira di attuare. I simboli hanno una grande efficacia, non ancora abbastanza riconosciuta e utilizzata metodicamente. Come dice lo Jung: "La macchina psicologica che trasmuta l'energia è il simbolo" (*Energetik der Seele*, p.76).
2. Ripetizione di parole e frasi affermanti ciò che vogliamo ottenere.
3. Meditazione nei suoi vari tipi e stadi. Concentrazione – Meditazione riflessiva – Meditazione recettiva – Contemplazione.

II. Mezzi esterni:

1. Contatto psichico con chi abbia realizzato quello che aspiriamo ad ottenere. Come ci sono i catalizzatori chimici che con la loro presenza favoriscono le combinazioni, così le persone elevate operano quali "catalizzatori" psichici.
2. Le letture, specialmente di biografie, autobiografie, diari...
3. L'arte superiore che è tramite simbolico di forze spirituali. (Bach, Beethoven, il Beato Angelico, Wagner, Dante e altri grandi artisti e poeti).
4. L'Azione. L'espressione attiva, elevata, benefica: lo scrivere, la creazione artistica, l'azione sociale, umanitaria, aiutano grandemente a trasmutare e sublimare le energie interne. Per alcuni anzi è il mezzo più facile. Vari sono dunque i modi per ottenere la sublimazione e grande è il bene che possono arrecare; la sublimazione elimina o attenua penosi conflitti; utilizza energie che altrimenti resterebbero sterili o avrebbero effetti dannosi; favorisce l'attuazione della psicosintesi. Perciò uno dei compiti più importanti della volontà è l'uso deciso e sapiente di quei metodi.

RIFERIMENTI:

- 1) *L'Atto di Volontà*, pag. 52-54
- 2) *Per l'Armonia della Vita*, pag. 131-133