

# I conflitti e la Psicosintesi

## Conflicts and Psychosynthesis

Lucilla Porro

Sul vocabolario si legge che il conflitto è una lotta di tendenze ed interessi, è questa la situazione nella quale si trova un individuo che è sottomesso a forze di tendenza opposta e potere quasi uguale.

Un topo affamato, attirato dal cibo che si trova ad un'estremità della gabbia, raggiungibile solo dopo aver attraversato una griglia elettrificata, si trova in una situazione conflittuale (piacere contro repulsione). L'obbligo per un bambino di fare un lavoro spiacevole, con la minaccia di una punizione (repulsione contro repulsione), o quello di scegliere tra due cose egualmente piacevoli (piacere contro piacere), suscitano tensioni intrapsichiche.

Se queste sono troppo laceranti e di forza quasi uguale, il conflitto si può rivelare insolubile e dare origine all'angoscia. Tutti sappiamo che nessuno vuole soffrire e quindi ogni essere umano si difende con i cosiddetti meccanismi di difesa.

Ne accenniamo solo due tra i più conosciuti, come la rimozione, per mezzo della quale sentimenti, ricordi e pulsioni spiacevoli o in contrasto con il ruolo sociale vengono mantenuti fuori dal campo della coscienza. Possiamo anche ricordare la proiezione che consiste nel non accettare parti di noi spiacevoli e appunto proiettarle sugli altri.

Assagioli afferma che quando vostro marito si lamenta, la moglie vi tormenta, il superiore è assillante, il bambino è ribelle, fermatevi: il loro comportamento sgradevole non è veramente diretto a voi. Nella maggior parte dei casi non siete voi il bersaglio. Soltanto capita che siate presenti.

Queste difese allontanano dalla sofferenza, ma capita che costringano l'individuo in meccanismi nevrotici. L'unica difesa che funziona è la sublimazione che vedremo poi.

Vi sono conflitti di molti tipi, una prima distinzione che, come tutte le schematizzazioni, è relativa e non assoluta, è quella tra i conflitti esterni e i conflitti interni. I primi, tra l'uomo e il suo ambiente, e gli altri tra le tendenze, i sentimenti e le idee della nostra personalità.

Vedremo poi che sono psichici, morali e spirituali.

*On the dictionary we can read that the conflict is a struggle of tendencies and interests. The situation of a person who is subdued to strengths of opposite tendency and almost equal power.*

*A hungry mouse, attracted by the food it can find at an extremity of the cage, attainable only after having crossed an electrified grid, is in a situation based on conflict (pleasure versus repulsion). A child who is obliged to perform a disagreeable job, with the threat of a punishment (repulsion versus repulsion), or to choose between two equally pleasant things (pleasure versus pleasure), can meet psychological tensions.*

*When these tensions are too lacerating and of almost equal strength, the conflict can be revealed insoluble and anguish.. Everybody knows that nobody wants to suffer and therefore every human being gets by the so called defense mechanisms. We would like to mention only two of them, among the most known, as the Removal, by which feelings, memories and pulsions disagreeable or in contrast with the social role are driven out of the field of the conscience. We can also remember the projection that consists not to accept disagreeable parts of us and just to project them on the others.*

*Assagioli affirms that when your husband complains you, your wife torments you, your boss is harassing, your child is rebellious, you have to stop: their unpleasant behaviour is not really addressed to you. In most cases you are not the target. It only happens that you are there.*

*These defenses remove from suffering, but it happens that they force the person towards neurotic mechanisms. The only defense that works is the sublimation, that we will examine later on. There are conflicts of many types, a first distinction that, as all schematisms, is relative and not absolute, the difference between external and internal conflicts. The first ones, between the man and his environment, and the others are among the tendencies, the feelings and the ideas about our personality. Later on, we will see that they are psychic, moral and spiritual.*

## Conflitti esterni

Il rapporto col mondo mette subito il neonato in difficoltà, a partire dal trauma della nascita. Tutti noi possiamo capire che crisi sia abbandonare un posticino caldo, sicuro e abituale per un mondo spesso ostile. Freddo, fame e sensazione d'abbandono possono creare veri traumi. Essere o sentirsi in conflitto con il mondo esterno può far piombare i bambini in un vero "marasma" psicologico. Si stampa qui il complesso abbandonico come succede negli orfanotrofi e, ricorda Assagioli, come accadde in Russia quando si cercò di allevare i bambini in grandi asili per distruggere la famiglia e credendo di migliorare la loro igiene. Purtroppo i bambini languivano e si ammalavano. La sperimentazione fu abbandonata in quanto nessuna cura scientifica poteva sostituire il calore umano dei genitori. E così, dalla prima infanzia, il mondo esterno fornisce crisi che mettono in sofferenza il bambino, l'adolescente e poi l'adulto.

## Conflitti interni

Questi sono davvero inevitabili data la nostra molteplicità psichica. Dentro di noi ci sono vari io, varie subpersonalità, che creano conflitti tra tendenze ed impulsi contrastanti. Si tratta in continuazione di scegliere: se vogliamo, per esempio, dare del tempo ad una persona cara, dobbiamo limitare il lavoro o anche i divertimenti. Se scegliamo di stare tranquilli, potremmo rinunciare al desiderio di vantaggi e guadagni. Non è possibile fare tutto senza rinunciare a nulla; e la scelta non è necessariamente fra ciò che è bene e male, ma fra ciò che è più opportuno, che è più importante o cui attribuiamo più valore, e quello che può essere scartato.

Ogni età ha i suoi conflitti. Certamente quelli particolarmente assillanti e potenzialmente distruttivi sono i conflitti morali.

Essi sono prodotti dal senso di colpa che potrebbe essere considerato come un prodotto sociale, mutuato dai genitori, in primo luogo, poi dalle norme sociali e dall'influenza dell'ambiente, creando quello che Freud chiamò il Super Io. Alcune psicologie tra cui la Psicosintesi, pur ammettendo l'esistenza di quest'influenza (nelle terapie si parte sempre esaminando i rapporti infantili con la famiglia e col peculiare

## External conflicts

*The relationship with the world immediately puts the newborn baby in difficulty, just from the trauma of birth. We can understand what kind of crisis is to abandon a warm, sure and wonted spot for a often hostile world. Cold, hunger and feeling of abandonment can create true traumas. Being or feeling in conflict with the external world can make the children fall in a true psychological marasmus. Here it is fixed the "desertic complex" as it happens to the orphanages and, as Assagioli remembers, this happened in Russia when they tried to raise their own children in great kindergartens to destroy the family and believing to improve their hygiene. Unfortunately the children languished and got sick. The experimentation was abandoned because any scientific care couldn't replace the human heat of their parents. Thus, from the first infancy, the external world furnishes possibility of crisis that put in suffering the child, the teen-ager and then the adult.*

## Internal conflicts

*These kind of conflicts are indeed unavoidable due to our psychic multiplicity. Inside us there are various Egos, various subpersonalities, that create conflicts between tendencies and opposing impulses.*

*It means to make a choice: if we want, for example, to dedicate some time to a dear person, we have to put limits to our work or also to fun. If we choose to be calm, we could have to abdicate the desire of advantages and earnings. It is not possible to do everything without giving up nothing; and the choice necessarily is not between what it is good and evil, but between what it is more opportune, more important or something to which we attribute more value and what we could reject. Every age has its conflicts. Certainly the moral conflicts are those particularly harassing and potentially destructive.*

*They are produced by the sense of guilt that could be considered as a social product, in first place borrowed by our parents, then from the social rules and the influence of the environment, creating what Freud called the Super Ego. Some psychologies - among which the Psycosynthesis - also admitting the existence of this influence (in the therapies we usually begin examining the childish relationships with the family and the peculiar social*

**Iran XII° Secolo, coppa in ceramica  
(particolare)**



contesto sociale) affermano che il senso morale é dovuto alla coscienza della realtà dei valori etici e spirituali.

Si tratta di un'esperienza che tutti viviamo e che, come quella estetica, non ha bisogno di dimostrazione. É come una voce che ci parla e che ci giudica spesso spietatamente.

E quando ciò avviene, questi sensi di colpa producono diversi risultati. Ad alcuni succede che avvertono un senso di depressione e di svalutazione di sé, che se cresce eccessivamente porta spesso alla spinta all'autopunizione. Se ci facciamo caso scopriremo che molti incidenti che ci capitano sono tentativi inconsci di punirsi. E per altri vi é una reazione opposta: non volendo accettare i propri difetti, sentono un continuo bisogno d'autogiustificarsi che assume la forma di attribuire agli altri la colpa delle proprie mancanze. Da questo può scaturire un atteggiamento antisociale come non pagare le tasse, passare col rosso, imbrattare i muri, danneggiare l'ambiente e altro.

Certamente buona cosa sarebbe accettare l'imperfezione dovuta alla nostra umanità, cui nessuno sfugge, ma mi sembra insufficiente a risolvere il senso di colpa. Quello che é indispensabile é arrivare ad una decisione interna a diventare direttori della nostra vita.

Qui la Psicosintesi entra direttamente in gioco, come prassi di vita e indica, dopo la comprensione di se stessi, lo sviluppo e l'uso appropriato della volontà per utilizzare e sublimare un conflitto statico e logorante. Solo così il senso di colpa e d'imperfezione diviene stimolo ad un'opera attiva di trasformazione. Il passo da fare è divenire più consapevoli di se stessi attraverso uno studio della propria personalità e, per ampliare il campo di coscienza, permetterci di aprirci alla nostra parte inconscia.

Vediamo ora la storia di un giovane. Era un laureando in legge, intelligente e studioso, che si é rivolto a me tempo fa per l'aggravarsi di uno stato d'insicurezza e d'ansia: ora metteva in discussione il suo interesse per la legge, ora si sentiva dilaniato dal conflitto tra la sua realizzazione e il dedicarsi interamente alla madre ammalata, prendendo il posto del padre avvocato morto da poco. La conoscenza di persone nuove gli procurava ansia profonda e reazioni psicosomatiche. Lo sollecitai a raccontarmi i sogni, ma mi disse che non sognava, e semmai erano sogni indistinti. Ma ancora incoraggiato con tecniche ad hoc, con sua grande sorpresa dopo un po' apparvero invece sogni coloratissimi e pieni di movimento. Ci abbiamo un po' lavorato sopra, ma é subito emersa una scoperta fantastica: non era più angosciosamente solo a dover decidere cose più grandi di lui, c'era tutto un mondo interiore, fin allora misconosciuto, pieno di una vita che lo trascendeva. Ma certo si poteva ottenere molto di più, e lui ha continuato a lavorare su di sé. Da questo caso si può comprendere che possiamo non essere soli in balia dei nostri conflitti e in preda alla sofferenza che ne deriva, ma possiamo attingere ad un enorme patrimonio interno che fiorisce, sia come inconscio inferiore che anche come parte transpersonale. Molto spesso infatti i conflitti non sono risolvibili solo con l'ampliamento del

*context) affirm that the moral sense is due to the conscience of the reality of the ethical and spiritual values.*

*It deals with an experience that all of us live and that, as the aesthetical one, does not need a demonstration. It is like a voice that speaks to us and often judges us mercilessly. And when this happens, these senses of guilt produce different results. To some persons it happens that they warn a sense of depression and devaluation of themselves that, if it grows excessively, often brings to the selfpunishment. If we take it in due account, we will discover that many accidents that head us are unconscious attempts of selfpunishment. For other persons there is an opposite reaction: they do not want to accept their own defects and they feel a continuous need of selfjustification that assumes the form to attribute the guilt of their own lacks to the others. From this they develop an antisocial attitude as not to pay taxes, to cross the road with the red light, to dirty the walls, to damage the environment and so on.*

*For sure it would be better to accept the imperfection due to our humanity, which nobody escapes, but it seems to me not enough to solve the sense of guilt. What is essential is to come to an internal decision to become managers of our own life. Here the Psycosynthesis directly comes into the game as a routine of life and, for example, points out after the understanding of ourselves, the development and the proper use of the Will to use and sublime a static and fatigating conflict. Only in this way, the sense of guilt and imperfection becomes a stimulus to an active work of transformation. The footstep to be done is to become more aware of ourselves through an analysis of our own personality and, just to widen the field of conscience, to allow us to open ourselves to our unconscious part.*

*Let us now have a look to the history of a young man. He was a graduating in law, intelligent and studious. Some time ago, he went to me for the worsening of a state of insecurity and anxiety: now and then he brought into question his interest for the law, or he felt himself torn by the conflict between the realization of himself and the entirely devoting to his ill mother, taking the place of his father, a lawyer recently dead. The acquaintance of new persons gave him deep anxiety and psychosomatic reactions. I solicited him to tell me his dreams, but he told me that he did not dream, and – in any case – they were indistinct dreams. However, encouraged with ad hoc techniques, to his great surprise after a certain time some coloured and full of movement dreams appeared. We worked on it a little bit, but a fantastic discovery immediately emerged: not only he was no more sorrowfully alone in deciding things greater than he was, but there was a big internal world, until then underestimated, full of a life that transcended him. Obviously, he could get much more, and he went on working on himself.*

*From this case, we can understand that we are able not to be alone at the mercy of our conflicts and falling a prey to the deriving suffering it, but we can draw to an enormous internal patrimony that blooms, both as an inferior unconscious and also as a transpersonal part. In fact, very often the conflicts are not resolvable only with the amplification of the field of our conscience. Really sometimes the solution seems not to*

campo della nostra coscienza. Certe volte veramente la soluzione pare non esserci e allora è indispensabile accedere al livello spirituale. Dice un detto della Psicosintesi: se in basso non c'è nessuna soluzione, in alto non c'è nessun problema.

Ora possiamo introdurre l'ultima categoria di conflitti.

### I conflitti spirituali

L'anno scorso ho visto per pochi colloqui un uomo straniero che mi ha raccontato una sua storia avventurosa: intensi ricordi di lotte vinte con la forza e con l'astuzia, ricchezze accumulate, donne bellissime conquistate e perdute e figli sparsi per il mondo, ma sempre affezionati o soggiogati da un padre potente. Da due anni crisi terribile: senso di spaesamento, crisi d'identità, depressione e grossa sofferenza interiore. Ma la vita che senso ha? Tutto questo creava profonda ansia e per questo consultò molti psichiatri che con varie diagnosi prescissero tutti degli psicofarmaci. Aveva letto di Assagioli che parlava di crisi spirituali, del risveglio dell'anima ed era rimasto folgorato dalla precisione con cui erano descritti i sintomi che aveva e della diversa interpretazione che dava loro, vale a dire non tanto quanto sintomi psichiatrici, ma come bisogno di significato.

La sofferenza, mi disse quando capì che la sua speranza era condivisa da me, era stata indispensabile per arrivare ad una grande apertura, a farlo diventare umile di fronte al mistero, a non più esigere solo dagli altri, bensì ad avere voglia di dare e di darsi. Non l'ho più sentito perché ripartiva per il suo paese, ma mi è sembrato che fosse arrivato alla scoperta e al riconoscimento dei valori positivi che ci sono nella vita, i quali hanno una realtà non minore, anzi più sostanziale e permanente di quelli solo materiali.

In questo caso la Psicosintesi ci segnala che i sintomi hanno carattere progressivo. Non sono segno di una malattia, ma espressione di un processo evolutivo in atto.

Adesso finalmente possiamo introdurre il concetto della sublimazione che è il meccanismo di difesa che riesce a risolvere i conflitti, trasformando cieche forze istintive in elevate energie emozionali e spirituali, attraverso il dominio delle tendenze da trasmutare e una fervida aspirazione verso l'alto. La sublimazione per la Psicosintesi è un'opera di riduzione progressiva dei disordini pulsionali innati o indotti dagli avvenimenti della storia individuale o collettiva, per realizzare un migliore equilibrio, fino ad allora solamente potenziale. Questa presa di coscienza la possiamo chiamare guarigione. Certo questa strada d'elevazione bisogna volerla. Ma, come abbiamo detto, generalmente si stenta ad imboccare questa strada, ci si chiude e ci si difende con i meccanismi di difesa, prima accennati, portatori di nevrosi e di chiusura.

Allora, in questo caso, potrebbe essere necessaria una terapia. È importante quello che afferma la Psicosintesi, cioè che nella pratica analitica, e in ogni relazione d'aiuto, all'indispensabile disponibilità del paziente, deve corrispondere la calda partecipazione del terapeuta che è quella disponibilità a spendersi, che è del tutto indispensabile affinché

*be attainable and then it is essential to access to the spiritual level. A motto of the Psycosynthesis says: if in low there is no solution, upwards there are no problems.*

*We can now introduce the last category of conflicts.*

### Spiritual conflicts

*Last year I saw for few interviews a foreign man that told me an adventurous history of him: intense memoirs of defeated struggles with strength and astuteness, accumulated wealths, very beautiful women conquered and lost and children spread all over the world, but always affectionate or subjugated by a powerful father. Since two years a terrible crisis: sense of dismay, crisis of identity, depression and big internal suffering. What sense has the life? All this created deep anxiety and for this reason he consulted many psychiatrists who - with various diagnoses - prescribed drugs for treatment of his mental conditions. He had read about Assagioli who spoke of spiritual crisis, of the awakening of the soul and he had remained lightened by the precision with which were described the his symptoms and the different interpretations he gave them, or rather, not as much as psychiatric symptoms, but as need of meaning.*

*The suffering, he told me when he understood that his hope was shared by me, had been essential to come to a great opening, to make him humble in front of the mystery, to demand no more only by the others, but to feel the need for giving and giving himself. I have no more heard him because he was in train to leave again to his country, but it seemed to me that he had reached the discovery and the recognition of the positive values that are in the life, which have a non smaller reality, rather more substantial and permanent than those only material. In this case, the Psycosynthesis shows that the symptoms have a progressive character. They are not a sign of an illness but an expression of an evolutive process in action.*

*Now, finally we can introduce the concept of the sublimation that is the mechanism of defense that succeeds in solving the conflicts, turning blind instinctive strengths into elevated emotional and spiritual energies, through the dominion of the tendencies to be transformed and a fervent upward aspiration. The sublimation for the Psycosynthesis is a process of progressive reduction of the pulsional disorders inborn or induced by the events of the individual or collective history, to realize a better equilibrium, until then only potential. Such taking of consciousness can be called recovery. Of course, this road of elevation must be strongly pursued. But - as we said - generally this road is difficult to be taken, we close us in ourselves and defend with the mechanisms of defense - above mentioned - that are carriers of neurosis and closing.*

*Then, in this case, a therapy could be necessary. It is important what the Psycosynthesis affirms; that is that in the analytical practice, and in every relationship of support, to the essential availability of the patient, it must correspond the warm sharing of the therapist that is the availability to spend himself, that it is fully essential in order to allow the patient put in action all his abilities of taking of conscience. Moreover, it must be taken in the due consideration that during every analysis*

si trovino mobilitate nel paziente le sue capacità di presa di coscienza. Inoltre, è da tenere nel giusto conto che nel corso di ogni analisi maturano istanti, sia pure fuggevoli, in cui le pulsioni anche più materiali e sensuali si trovano illuminate dalla luce di una possibile, diversa comprensione, di una comprensione spirituale, cioè di un altro livello, che permette di leggerne il significato più profondo. Quindi sta all'analista l'attenzione e la partecipazione emotiva e di vigilanza per poter provocare e captare i segnali di una possibile sublimazione e favorirla rispettandola.

Attraverso i modi e i mezzi usati nel processo della sublimazione, credo sia possibile spiegare meglio in cosa consista il processo d'elevazione.

Ricordo il racconto di una mia paziente che, della sua gelida infanzia, ricordava solo il calore di un nonno che le raccontava di com'era stato fortunato da giovane a costruire come muratore l'Altare della Patria a Roma: "Ero pure pagato e per lungo tempo, ma la mia gioia e fierezza era d'essere proprio io che materialmente lo costruivo". Aveva proprio purificato i suoi moventi!

Con l'interiorizzazione possiamo essere giovani e attivi a tutte le età, potendo sempre trasformare l'autoaffermazione personale in affermazione spirituale, la vanità e l'orgoglio in dignità, e usare le tendenze combattive per contrastare gli elementi disturbanti della propria personalità. Con l'allargamento possiamo passare dall'amore egoistico a quello per la famiglia, a quello per i propri collaboratori e in cerchi successivi a quello per il proprio paese e continuando ad allargare a quello per l'umanità. Ed infine intendiamo la sublimazione come "espressione attiva" che può trasformare un sentimento di compassione, troppo rivolto verso di sé in maniera pietistica, in azione umanitaria; le tendenze combattive possono essere utilizzate nella lotta contro i mali sociali.

E naturalmente, e classicamente, c'è la creazione artistica che può essere appunto una buona sublimazione.

Diceva Heine: "dal mio grande dolore traggio i miei piccoli canti".

Vorrei però chiarire che non stiamo dicendo di non essere mai aggressivi o di non combattere mai. Uno sfogo catartico

*mature instants, even though transient, in which pulsions (even those more material and sensual) are illuminated by the light of a possible, different understanding, of a spiritual understanding, that is of another level, that allows to read its deepest meaning. Then it is to the analyst the attention and the emotional and vigilance sharing to be able to provoke and to grasp the signals of a possible sublimation and to favour it respecting her.*

*Through the ways and the means used in the process of the sublimation, I think it is possible to better explain in what the process of elevation is.*

### **Francis Bacon 1967** **Ritratto do George Dyer e Lucian Freud**



*I remember the story of one of my patients that, since her icy infancy, only remembered the heat of her grandfather who told her how he had been lucky – when he was young – as mason to build up the “Altare della Patria” in Rome: “I was even paid and for long time, but my joy and pride was to have been really me who psysically build up it.” He had really purified his own motives!*

*Through the interiorization, we can be young and active at all ages and always be able to turn the personal self-affirmation into spiritual affirmation, the vanity and the pride into dignity and use the combative tendencies in order to oppose the disturbing elements of our own personality. Through the widening we can move from the self-centred to the domestic love, to love for our own collaborators and - in subsequent circles - to the love for our own country and continuing to widen to that for the humanity. At the end, we intend the sublimation as “an active expression” that can transform a feeling of compassion, too much turned towards ourselves in a pietistic way into*

*a humanitarian action; the combative tendencies can be used in the struggle against the social evils. And - naturally and classically – there is the artistic creation that can really be a good sublimation.*

*Heine said: “From my great pain I draw my small melodies.” However, I would like to clarify that we are not saying not to be ever aggressive or ever fight.*

*A catartic vent can be even useful. But we should have the freedom to choose if and up to what point – for example – we can give direct expression to a big sorrow or to a deep indig-*

può addirittura essere utile. Ma dovremmo avere la libertà di scegliere se e fino a che punto dare espressione diretta per esempio ad un grosso dispiacere o ad una profonda indignazione. Sublimazione è elevazione, è non perdere la forza dell'aggressività e della sessualità, la potenza anche del ritiro dall'azione, e comunque anche delle forze chiamate negative, ma trasformarle potendole gestire e avendo a disposizione il fuoco dell'entusiasmo e della volontà.

Per concludere, e spiegarmi ancora meglio, scelgo tra le altre di parlare di una disposizione, di un atto interno, che può essere sublimazione e soluzione interna ed esterna dei conflitti. Mi riferisco al perdono. L'uomo desidera la pace, sempre di più quanto più sono difficili i conflitti in cui è coinvolto. Le guerre con gli altri e le lotte con se stessi, come il deprezzamento "non valgo niente", e le pretese eccessive "devo, devo e non basta mai" e l'orgoglio nevrotico "come ti permetti di farlo a me?", si possono guardare nell'ottica del perdono. È arduo, perché uno studioso del perdono che è Marco Bouchard ritiene che l'essenza del perdono è la sua totale gratuità e consiste nella capacità di perdonare l'imperdonabile. È più grande del diritto, che si esprime con l'amnistia, la prescrizione e la grazia, perché non lo nega, ma lo oltrepassa. Non è dunque certamente facile.

In realtà qui stiamo parlando di qualcosa che trascende tutto, ed è pura Psicosintesi Transpersonale. Riuscire a perdonare e anche a chiedere perdono, cioè l'uso del perdono, taglierà i ponti con tutti gli egoismi e le sterili elucubrazioni, usando e dominando forze di tutti i generi, di cui, come abbiamo detto, siamo ricchissimi. Pensiamo a quante energie invece impieghiamo per recriminazioni su torti subiti, su strategie vendicative, su possibili rivalse, e magari a come far soffrire la persona che ci ha fatto del male. Ma perché perdonare? Se ho subito una cattiveria è possibile che non voglia perdonare perché temo che si ripeta o temo che si possa diminuirne la gravità o che l'atto del perdono sia, per di più, segno di debolezza. È vero il detto romano: chi si fa pecora il lupo se lo mangia? Ma bisogna comprendere che perdonare e chiedere perdono non è un condono. È un'azione che ci tira fuori dal marasma psichico di forze conflittuali che ci fanno soffrire e soffocare. È come se fossimo fermi per un incidente su un'autostrada, intrappolati tra le altre macchine e non volessimo uscire al casello che ci libera.

E dunque, come in ogni buona sublimazione, è necessario volerlo, che è il fuoco della determinazione e della volontà mirata.

Imparare a perdonare e a perdonarci, oltre ad aiutarci a superare i conflitti, ci conduce ad una trasformazione radicale della personalità. Essendo un'elevazione, un'interiorizzazione, un'allargamento e diventando anche espressione attiva, diventa una forza irradiante che, per dirla con Ungaretti, ci illumina di immenso. ■

*nation. Sublimation is elevation, it is not losing the strength of the aggressiveness and the sexuality, the power also to withdraw from the action, and anyhow also of the strengths called negative, but to transform them being able to manage them and having the fire of the enthusiasm and the wish at our disposal*

*To sum up and to better explain me, among the others issues I choose to talk about a disposition, an inside action, that can be sublimation and internal and external solution of the conflicts. I am making reference to the forgiveness. The human being desires the peace, especially as more difficult are the conflicts in which he is involved. The wars with the others and the struggles with ourselves, as depreciation like "I am up to much", and the excessive pretensions "I must do, I must do and it ever is not enough" and the neurotic pride "as you allow yourself to do it to me?", all can be looked in the optics of the forgiveness. It is arduous, because an expert of the forgiveness as Marco Bouchard believes that the essence of the forgiveness it is its total gratuitousness and consists in the capacity to forgive the unforgivable. It is greater than the law, that is expressed with the amnesty, the prescription and the grace, because it does not deny it, but it goes beyond. Therefore, certainly it is not an easy issue.*

*Really, here we are talking about something that transcends everything and it is pure Transpersonal Psycosynthesis. If we are able to forgive and even ask for forgiveness – that is the use of the forgiveness - we will cut with all the egoisms and the sterile lucubrations, using and dominating strengths of all kinds, of which - as we said - we are very rich. On the contrary, let us think to how many energies we employ for recriminations on suffered blames, on vengeful strategies, on possible revenges, and even to how to let the suffer the person who hurted us.*

*But why to forgive? If I suffered a wicked action, it is possible that I do not want to forgive*

*because I fear that it will be repeated or its gravity can be decreased or that the action of the forgiveness could be – in addition - a sign of weakness. Is it true the Roman motto: "who makes himself sheep, the wolf will eat him"? But it is necessary to understand that to forgive and to ask for forgiveness it is not a remission. It is an action that throws us out of the psychic marasmus of conflictual strengths that makes us suffer and choke. It is as if we stood for an accident on a highway, trapped among other cars, and we should not want to drive out at the tollgate that make us free.*

*Therefore, as in every good sublimation, it is necessary to want it, that is the fire of the determination and the aimed wish . To learn to forgive and to forgive us - besides to help us to overcome the conflicts – lead us to a radical transformation of our personality. Being an elevation, an interiorization, a widening and also becoming an active expression, it becomes a radiating strength that, according to Ungaretti, illuminates us of immense. ■*