

I CONFLITTI PSICHICI

Nell'inconscio si formano via via, in seguito alle esperienze della vita, i cosiddetti "complessi ideo-affettivi" che sono paragonabili ad accumulatori elettrici. Le idee e le immagini corrispondono all'accumulatore stesso, e l'energia psichica formata di emozioni, sentimenti, impulsi e desideri che animano quelle idee, corrisponde alla carica elettrica accumulata. Non di rado, la "carica" acquista un'intensità fortissima e pericolosa e mentre potrebbe essere preziosa se convenientemente utilizzata, quando invece non lo è può produrre scariche distruttive e pericolosi cortocircuiti.

Tali "complessi ideo-affettivi" sono spesso, del tutto o in gran parte, inconsci; ne ignoriamo l'esistenza in noi, e perciò ne subiamo ciecamente l'influsso, non sappiamo modificarli e impedire i danni che arrecano. Se ci rendiamo conto che da essi deriva la più gran parte dei nostri dolori, delle nostre debolezze, dei nostri errori - insomma della nostra felicità e, per riflesso, di quella altrui - apparirà evidente quanto ci debba premere di scandagliare il nostro inconscio e di conoscere quei "complessi".

In questa e nelle successive lezioni comunicheremo i risultati delle indagini che hanno prodotto simili esplorazioni; risultati che costituiscono una direttiva e una guida preziosa per chi voglia fare a sua volta un'indagine simile, o voglia aiutare altri a farla.

Da quelle esplorazioni risulta che la formazione dei "complessi" più importanti, più pericolosi e nocivi è l'effetto di una serie di conflitti, di lotte, che si svolgono in noi e di cui spesso ignoriamo il vero significato, la profondità e la portata. Tali conflitti si dividono in due gruppi fondamentali:

- Conflitti fra gli elementi che compongono la nostra psiche e la realtà, il mondo esterno, gli altri esseri.
- Conflitti endopsichici, ossia conflitti che si svolgono nell'interno della nostra psiche, fra gli elementi contrastanti che la compongono.

Cominciamo a studiare i primi.

Il primo urto fra l'essere umano e la realtà esterna si

produce al momento della nascita. La prima impressione psichica del neonato è penosa: il senso di freddo, l'essere toccato, gli procurano sensazioni dolorose alle quali reagisce col vagire. Poi sorgono via via altre sensazioni penose: lo stimolo della fame, il sentirsi bagnato o in posizione scomoda, le prime paure, i primi desideri, di essere tenuto in braccio e di essere cullato, ecc. Così a poco a poco il piccolo essere scopre la sua dipendenza dal mondo esterno, da altri esseri.

Ma poi egli scopre un'altra cosa molto interessante per lui, e che avrà grande importanza anche per il seguito della sua vita psichica: scopre che piangendo ottiene l'eliminazione di ciò che lo disturba e il raggiungimento di ciò che desidera. Col piangere, col gridare, egli esercita un potere sul mondo esterno, su quel mondo misterioso abitato da grandi esseri che lo attorniano. La sua stessa debolezza, la sua impotenza personale, l'affetto, la pietà che ispira, sono la sua potenza, la sua arma per risolvere i conflitti col mondo esterno.

Via via che il bambino cresce, incominciano a risvegliarsi in lui dei poteri attivi; egli incomincia a sapersi muovere da sé, impara a parlare, ad avere una certa autonomia; egli incomincia poi ad acquisire una prima rudimentale coscienza di sé. Questa primitiva coscienza di sé ha un carattere fondamentalmente egocentrico, e, per usare le espressioni del Freud, auto-critico e "narcisistico". Il piccolo essere è tutto volto all'appagamento dei propri bisogni, ad accentrare e ad asservire gli altri e il mondo esterno.

Egli vive in sé e per sé.

Ma ben presto si accorge che il mondo esterno non è sempre al suo servizio, che gli altri esseri non gli obbediscono sempre, e che l'arma del pianto e del grido spesso fallisce. **Questo è il primo conflitto più cosciente col mondo esterno, conflitto che può avere vari sviluppi e continuare, con varie vicende, per tutta la vita.** E qui gli adulti devono stare ben attenti, perché errori di contegno e di educazione possono avere conseguenze incalcolabili. Prendiamo un caso tipico: il ragazzo viziato da una madre debole che, per sentimentalismo o per non essere disturbata, lo accontenta sempre.

Ciò alimenta il suo egocentrismo, il senso della sua importanza e imprime profondamente nella sua psiche la convinzione di avere il diritto di essere accontentato, e

che con l'arma del pianto e del capriccio può ottenere tutto quello che vuole.

Tale atteggiamento può radicarsi e durare per tutta la vita. È l'atteggiamento fondamentale di voler adattare a sé la realtà esterna e gli altri, invece di adeguarsi ad essi.

Questo è proprio il problema, il conflitto che si presenta a ciascuno di noi, e dalla cui soluzione dipende, in gran parte, il benessere e l'infelicità nostra. Per risolverlo occorre un giusto riconoscimento della realtà esterna e delle sue esigenze, e quello della realtà degli altri esseri e dei loro diritti, simili ai nostri. Ciò implica la rinuncia all'egocentrismo, il dominio dei propri impulsi e desideri, e tutta una serie di accettazioni e auto-limitazioni. Tale adeguamento è favorito da:

- Il timore di reazioni, di punizioni, da parte degli altri e della vita.
- Una sana estroversione, l'interesse per il mondo esterno, il risveglio delle tendenze attive e ludiche, il piacere del gioco, di superare difficoltà, di lottare.
- Il risveglio dell'affettività, dei sentimenti di gratitudine e di ammirazione. Il riconoscimento che l'affetto attira affetto, che l'amore e la bontà sono armi più potenti del pianto e del capriccio.

Però in molti casi lo stabilirsi di un giusto e armonico rapporto con gli altri e con la realtà non si verifica, o si verifica solo in modo parziale. Le cause di ciò sono svariate:

- Impersensibilità nervosa e psichica, che moltiplica l'intensità delle impressioni.
- Paura eccessiva, che può produrre vere fobie.
- Deficienza delle tendenze attive, ludiche, dell'interesse per il mondo esterno.
- Impressioni dolorose molto forti prodotte da malattie penose, trattamenti brutali o troppo severi, ecc.
- Deficienza di affettività, di amore.
- Egocentrismo eccessivo.

Allora i conflitti perdurano, si acuiscono e si complicano. Gli esiti principali di questi conflitti sono:

Rifugio nella malattia come difesa e come compenso: essa attira l'attenzione, l'affetto, la pietà altrui. Piacere morboso della commiserazione altrui. Ciò spiega molti disturbi neuropsichici. Si badi bene che questo è un processo inconscio, che va spesso contro i desideri della coscienza di veglia.

Rifugio in un mondo fantastico: i "sognatori". "Paura di vivere" e di soffrire. Superamenti parziali di questi atteggiamenti, e regressione ad essi nell'acuirsi del conflitto con la realtà.

Atteggiamenti di ribellione attivi verso la vita e gli uomini. Risentimento contro la vita e contro Dio (fortissimo in molti). Non accettazione della sofferenza. Critica della vita... (se avessi fatto io il mondo...!). Pessimismo - Costruzioni filosofiche - Leopardi, Schopenhauer. Accettazione supina dell'uomo normale. Destreggiarsi, "tirare a campare".

Conflitto con la vita su base ideale. Non ribellione egoistica, ma superamento della vita ordinaria. Potere interiore di modificarla. Utilizzazione dell'immaginazione. Inventori. Idealisti attivi. Riformatori. Artisti. Apostoli. Utilità del conflitto come elemento dinamico. Spinta a creare una vita più alta, più bella, a spiritualizzare il mondo, la realtà ordinaria.

ALTRI CONFLITTI CON LA REALTÀ ESTERNA.

Per completare l'esame del problema, dobbiamo accennare ad alcuni speciali tipi di conflitti con la realtà esterna, con le circostanze, che si tramutano spesso in conflitti interiori. Essi meritano speciale considerazione, perché sono conflitti assai frequenti e dolorosi, che costituiscono non di rado le esperienze più gravi e decisive di un'esistenza.

Il primo di tali conflitti si produce per la perdita di una persona particolarmente e profondamente amata.

In tali casi si realizza, forse come non mai, quanto saldi e tenaci siano i vincoli che legano tra di loro due esseri umani, quanto appassionati siano gli attaccamenti affettivi, quanto intime siano le identificazioni psichiche, tali da giungere a vere fusioni di anime.

A chi resta privato della persona amata sembra che gli sia stato strappato qualcosa di vitale, una parte di sé stesso, la ragione della vita.

In un primo periodo la crisi, la tempesta emotiva è spesso così violenta che né la persona stessa né gli altri possono acquietarla. È il momento più grave e pericoloso. Alcuni, che non hanno risorse interiori capaci di arginare la fiamma, che non possiedono altri affetti, altri attaccamenti forti capaci di trattenerli, vengono travolti e possono arrivare al suicidio o allo squilibrio mentale. Per fortuna tali eventi estremi sono relativamente rari, ma sono molti i casi in cui si arriva ad una grave depressione, a seri disturbi nervosi e psichici, ad aspre ribellioni

ed inasprimenti morbosi, e ad accasciamenti e apatie malsane.

Simili sono le reazioni ai conflitti che insorgono nei casi in cui la persona amata non è tolta dalla morte ma non ricambia la passione che ha ispirato, oppure si stacca volontariamente e si dimostra indegna. Sono le cosiddette “delusioni” d’amore che spesso vengono considerate troppo leggermente. È facile fare dello spirito su creature che sono spesso anime primitive, elementari, accecate dalla loro passione; ma sono poi tanto superiori ad esse coloro che ne sorridono, solo perché il loro animo arido, superficiale e cinico, il loro povero ed egoistico equilibrio li mette al sicuro da quelle tempeste?



Galassia Sombrero - M104

Come ho accennato altre volte, l'importanza, la gravità di un evento, l'intensità di una sofferenza sono tutte soggettive, e vanno valutate in rapporto allo sviluppo e alle risorse di chi "vive" quell'esperienza. Per un bambino, un dolore, un conflitto che a noi sembra piccolo e "fanciullesco", è una cosa seria che può sconvolgerlo e farlo ammalare; così per le "anime bambine", tutte prese e dominate dalla loro passione, prive di una visione larga, di una volontà salda, le "delusioni amorose" sono vere tragedie. La sofferenza intensa è genuina, anche se è dovuta a cecità e a debolezza, e deve venire sempre considerata con rispetto e con illuminata pietà. Le passioni sono state giustamente chiamate "malattie dell'animo" - e chi è malato e deve essere curato.

8

Sarebbe bene che soprattutto gli uomini, che sono tratti dall'incoscienza e dal cinismo prevalenti a prendere alla leggera queste cose e a scherzare con questi fuochi di passione, si rendessero conto delle gravi conseguenze che quel loro contegno determina, delle rovine morali che produce, e che ricordassero più spesso che quel fuoco può investire e bruciare pure loro. In simili casi avviene non di rado una trasformazione dell'energia emotiva, analoga al cambiamento di polarità. L'amore diventa odio e può portare ad atti distruttivi, non più come nei casi sopra accennati, contro sé stessi, ma contro la persona che ha suscitato la passione.

Qual è l'atteggiamento da prendere, quale la cura di fronte a questi dolorosi conflitti? In questi casi, come in tutti, la cura migliore e più efficace è quella preventiva. Occorrerebbe tutta una nuova visione: istituire un'educazione e una disciplina del sentimento e dell'affettività. Qui è necessario sondare risolutamente il proprio animo, fare un'analisi coraggiosa, senza falsi sentimentalismi, e indagare la vera natura e le radici inconscie degli affetti e degli attaccamenti.

Occorre riconoscere che l'affetto, l'amore nelle sue manifestazioni più varie: materno, paterno, filiale e coniugale, è certo una bella cosa, alta, degna di rispetto e di ammirazione, fonte di innumerevoli sacrifici.

Ma che spesso può avere aspetti meno alti, eccessivi e

dannosi; che esso richiede di venir illuminato, dominato, diretto e controbilanciato da altri aspetti non meno essenziali della vita.

Un affetto troppo appassionato, trepido, esclusivo, un affetto cieco, che assorbe tutta la vita non è cosa buona né per chi lo prova né per chi ne è l'oggetto, che ne viene limitato, viziato e oppresso. Una serena e spassionata analisi mostra quanto vi sia di egoistico in un affetto di tal genere, quanto spesso si ami se stessi nella persona amata e quale pericolo vi sia di creare un egoismo a due. E poi in generale le idee, i sentimenti e le attività, per quanto giusti e buoni, che tendono ad assorbire in modo esclusivo un essere umano, risultano dannosi. L'uomo è in essenza, e deve divenire in pratica, più vasto di ogni particolare elemento che vi è in lui. Egli è in essenza, e deve diventare, il padrone e non lo schiavo dei propri moti interiori.

Si badi bene che non si tratta di amare meno, ma di amare meglio; di amare in modo illuminato, in modo più saggio e nobile. È un dovere verso la persona amata, un atto di più alto amore, il dirigere il proprio sentimento in modo benefico per entrambi, il farne qualcosa di più largo, di fecondo e vivificante, anziché lasciarsi travolgere da esso in modo passivo, rendendolo ristretto, torbido e opprimente. Per attuare tale disciplina, tale elevazione e purificazione dell'affettività, giova, oltre che l'analisi suaccennata, anche uno sviluppo armonioso delle varie facoltà interiori, e soprattutto una concezione spirituale della vita. Occorre abituarsi a non restare sempre immersi nella propria personalità, neppure nei propri affetti migliori, ma ad elevare spesso la mente a una considerazione vasta e impersonale del mondo; sentire l'ampia vita che permea l'universo, sentirsi una particella di quella vita, avviata, con innumerevoli altre, verso una meta gloriosa. Ognuno può farlo, secondo le sue concezioni e preferenze. L'importante, dal punto di vista educativo e curativo, è di farlo in qualche modo, di elevarsi alla sfera del supercosciente, di prendere contatto vitale con la più vasta realtà che ci attorna, ci permea, ci trascende... E buon per noi se questo contatto susciterà in noi un moto profondo di ammirazione, di adesione e di amore. Quest'amore vasto e impersonale, e pur vivo e fervido, illuminerà tutti gli altri nostri amori particolari, li inquadrerà in uno sfondo più ampio. Allora, se la

“SOFFRENDO INTENSAMENTE, SAREMO PIÙ GRANDI DELLA NOSTRA SOFFERENZA”

sventura ci colpisce, se una persona cara ci è tolta, se un nostro affetto non è apprezzato, o ricambiato, se una persona cara, ma indegna, ci lascia, avremo la preparazione, la forza e la luce necessarie per non essere travolti; ma, pur soffrendo intensamente, saremo più grandi della nostra sofferenza e potremo anzi trarre da essa occasione di nuova elevazione interiore.

Anche quando manchi tale preparazione, il conflitto interiore suscitato da una sventura può essere incentivo di elevazione. Passato il primo periodo di tempesta e tumulto, acquietata la ribellione istintiva violenta, superate le fasi più oscure dell'accasciamento, l'anima cerca una nuova ragione di vivere, e mentre non la trova nella vita, negli interessi ordinari che sono divenuti per lei freddi e incolori, di cui vede tutta la relatività e la meschinità, è attratta potentemente verso il mistero in cui si è dileguata la persona cara, sente talvolta come un richiamo, un legame d'amore che l'attira in alto. E così, lentamente o rapidamente, si apre a una vita più alta e riceve barlumi e illuminazioni che la confortano, la suscitano, la trasformano. Sono frequenti, belli e consolanti questi risvegli spirituali, queste fioriture sulle macerie, prodotte dalla tempesta...

Però il conflitto può essere reso meno aspro, il travaglio meno tormentoso, e la soluzione meno combattuta, più rapida e armonica, da una conveniente preparazione interiore. Questo riconoscimento dovrebbe costituire, a mio parere, un nuovo e più forte incentivo allo studio e al possesso di noi stessi, all'opera di disciplinamento, armonizzazione e suscitamento delle nostre energie interiori.

**conosci te stesso
possiedi te stesso
trasforma te stesso**

CONFLITTI INTRAPSICHICI (interiori)

Parleremo ora delle lotte che si svolgono entro l'individuo, dei conflitti intrapsichici, o interiori. Entro di noi vi è un continuo urtarsi e cozzare di vari elementi, delle varie tendenze presenti in noi, di elementi eterogenei e

contraddittori che, tutti, vogliono vivere, affermarsi ed esprimersi. I conflitti sono dunque innumerevoli e svariati, ed è quasi impossibile enumerarli tutti.

Esaminiamone i tipi principali:

- Conflitti fra elementi inferiori e superiori, più propriamente fra istinti e passioni da un lato e ragione, senso del dovere e coscienza morale dall'altro. È il più noto e frequente di questo tipo di conflitti. In qualche misura tutti lo hanno vissuto e lo vivono. Costituisce uno dei problemi più o meno centrali in ogni essere umano, e dalla sua più o meno facile soluzione dipendono non di rado la salute, il benessere e il destino di una vita.
- Atteggiamento professionale, tradizionale: condanna degli elementi inferiori, e quindi ogni sforzo viene rivolto a reprimerli, a sopprimerli e a ucciderli. L'espressione estrema di tale atteggiamento è quella di considerare certi lati della nostra natura come sostanzialmente “cattivi”, perversi, demoniaci. È la concezione radicalmente dualistica che prevale nel Medio Evo, e che è più o meno sostenuta esplicitamente da molti moralisti. È una concezione errata e perniciosa che è responsabile di un numero incalcolabile di errori, di sofferenze e di malattie nervose. Lo sforzo violento per sopprimere parti vitali di noi non può infatti produrre che i seguenti risultati.

Se le forme inibitrici prevalgono, le energie istintive e passionali sono represses o ricacciate nell'inconscio. Nel caso migliore restano segregate e incatenate, col risultato che la personalità resta impoverita, inaridita. La personalità diviene così fredda, dura, disumana e incomprendibile; incapace di vibrare ed amare. Essa è virtuosa e pura ma la sua virtù è negativa, sterile, conquistata a prezzo di una mutilazione. In molti casi poi, gli elementi vivi repressi non si adattano alla loro prigionia, e allora tentano e spesso trovano delle vie traverse per affermarsi. Non di rado scaricano le loro energie represses nell'organismo dando luogo a svariati disturbi nervosi e psichici, che vanno dalle crisi psichiche e isteriche a molti altri disturbi meno appariscenti ma più insidiosi, fra cui le frequenti depressioni morali.

Altre volte, danno luogo poi ad insurrezioni violente, e vi sono casi di persone che si credevano ed erano ritenute padrone di sé, morali e virtuose, divenire preda di passioni travolgenti. Paragone: fiume, che invece di essere utilizzato è tenuto in un letto troppo stretto da dighe alte; viene il momento che le rompe e inonda.

Altro paragone: esse ingannano più o meno completamente la coscienza della persona, perciò: compromessi e ipocrisie. Persone che si ingannano, che non vogliono vivere la realtà. Da questi effetti nocivi risulta come quella costrizione non possa essere giusta né buona, e non è affatto necessaria, e non è neppure ritenuta tale anche da coloro che hanno le più ferme convinzioni religiose.

10

Sono infatti lieto di poter citare in proposito il giudizio autorevole e assai esplicito di una nobile figura religiosa, Padre Maturin, da lui espresso nel suo ottimo libro “Della Conoscenza e del Dominio di sé”, di cui raccomando la lettura a tutti ma specialmente a chi è religioso (pp. 51-54).

Come ben dice il Maturin: “La soluzione dei conflitti consiste nell’utilizzazione delle energie vitali”. Vedremo in seguito con quali metodi si possa attuarla. In certi casi il conflitto assume una forma diversa: una tendenza prevalente e prepotente si forma a danno delle altre e le “vampirizza”, ne assorbe la vitalità. È una forma di utilizzazione spontanea non dominata, eccessiva, uno sfruttamento. Gli intellettuali che si inaridiscono, il cui sentimento resta inconscio e a poco a poco muore per inattività, ne rappresentano un esempio.

CONFLITTI FRA I VARI SÈ:

1. Quello che siamo
2. Quello che crediamo di essere
3. Quello che vorremmo essere
4. Quello che gli altri credono che noi siamo
5. Quello che gli altri vorrebbero che noi fossimo
6. Quello che gli altri evocano in noi
7. Quello che vorremmo figurare
8. Quello che possiamo diventare
(vedi Pirandello: “Uno, nessuno e centomila”).

La cosa è complicata, eppure il problema va affrontato. Occorre indifferenza per il giudizio altrui, grande forza. Farsi credere peggiori di quello che siamo (forma di vanità). Desiderio di emergere. Delinquenti che si pavoneggiano (Baudelaire, ecc.). Ma ci sono vari casi e tipi.

- Soddisfazione di sé, semplice, elementare. Sicurezza (donna Prassede). Coincidenza di 2 o 3 e poca importanza data a 3 e 4. Buoni borghesi, ma anche paranoici “Chi è contento di sé...”. Stasi. Cristallizzazione. Narcisismo. Amore di sé. “Inflazione” (Jung).
- Tendenza alla sopravvalutazione, ma con incertezza interiore. Allora ricerca di conferma esterna, desiderio di apprezzamento altrui. Caccia alle lodi, alle onorificenze, ai titoli. Immedesimazione con un “eroe”. Spiriti di casta, ecc. “Maschere” della personalità (Jung), che celano la povertà, il vuoto reale.
- Tipi più attivi in cui il senso cosciente o meno della propria inferiorità determina una reazione compensativa e spesso ipercompensativa. Esempio elementare: pauroso che fa la voce grossa, debole che fa il prepotente. Casi più profondi e complessi (studiati da Adler).
- Tipi instabili: oscillazioni fra sopravvalutazione ed eccessiva svalutazione di sé (ciclotimici). Errori qualitativi: spesso si sopravvalutano dati coscienti e si svalutano lati latenti. Talvolta si svaluta ciò che si ha e si sopravvalutano le doti mancanti.

Conflitti con le immagini altrui (maschere) che diventano suggestioni, modelli, incubi in noi. Ciò che gli altri credono che noi siamo. Importanza dei giudizi di chi amiamo, stimiamo e veneriamo (genitori). Effetti disastrosi della sfiducia altrui. Ciò che gli altri vorrebbero che fossimo: immagini, ideali proiettati dai genitori, spesso accettati nell’infanzia. Poi conflitti con la nostra vera natura: varie vicende. Talvolta la maschera sopraffà la personalità vera. Talvolta la liberazione attraverso lotte dolorose, talvolta compromessi e fusioni più o meno

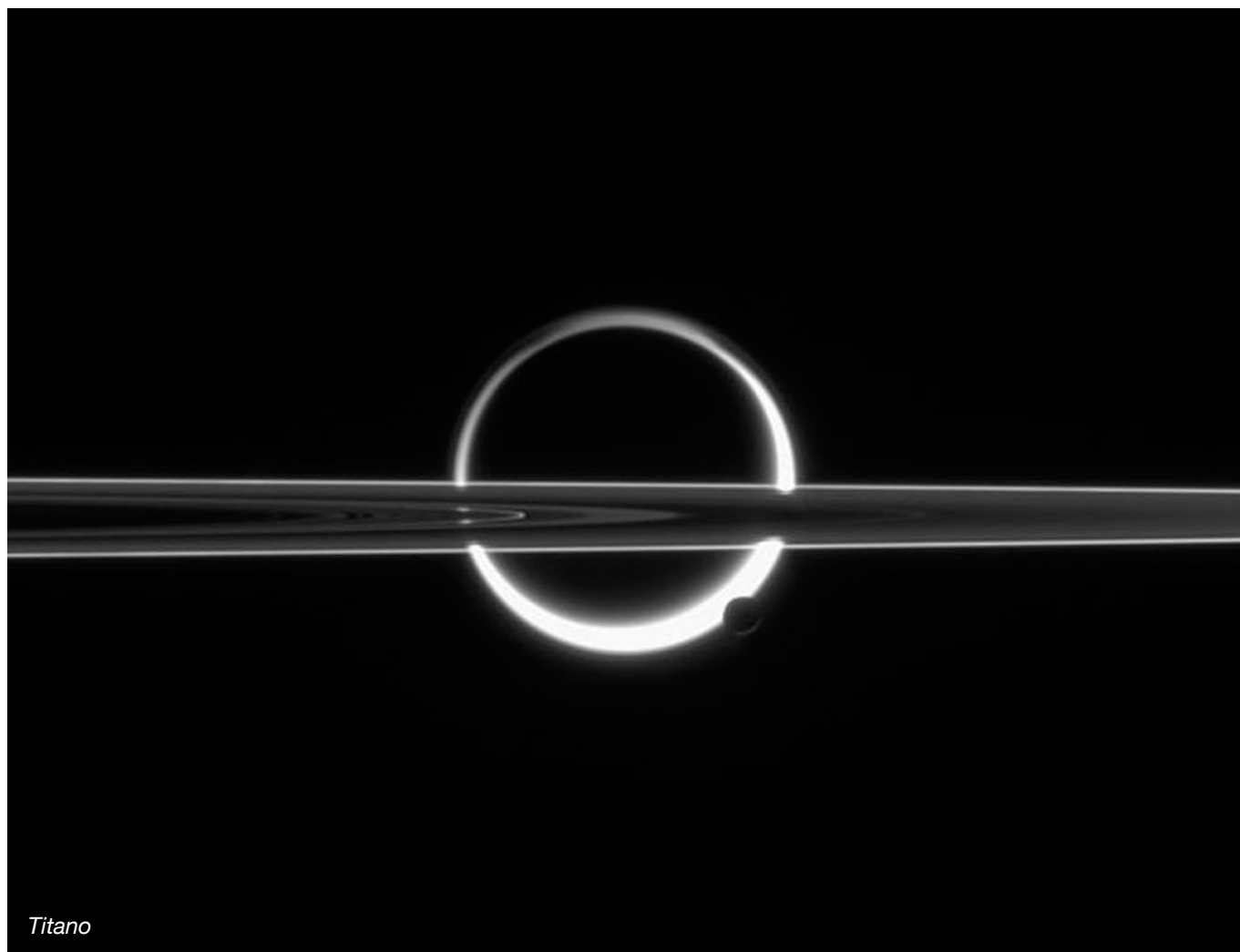
armoniche. Conflitti fra tendenze supercoscienti. Drama dello sviluppo spirituale. Lotta fra lo Spirito e la personalità. Tentativi di evasioni...

Conflitti fra ciò che siamo attualmente e ciò che vorremmo essere (il contrario di quanto precede).
L'ideale: fonte di sviluppo e fonte di scoraggiamento.
Dovremmo esser contenti di essere scontenti.
Aspirazione, travaglio fecondo. Prendersi in mano.
Collaborare con le energie inconscie. Ma attenti a formarsi un ideale vero, adeguato, corrispondente alla nostra reale linea di sviluppo. In buona fede e in buona volontà si possono adottare ideali inattuabili e inadatti.

Più che formularli noi, riceverli dall'Io reale, Superiore. Vedremo come.

Compito vasto e bello di autoconoscenza e autorealizzazione.
Dal Caos al Cosmos.

Roberto Assagioli



Titano