IL VALORE PRATICO E UMANO DELLA CULTURA PSICHICA

Roberto Assagioli

PREMESSA

Nel 1929 Roberto Assagioli, allora direttore, a Roma, dell'Istituto di Cultura e Terapia Psichica che nel 1933 sarebbe divenuto l'Istituto di Psicosintesi, pubblicava un saggio intitolato 'Il valore pratico e umano della cultura psichica. *Sebbene vi si possa cogliere la vibrazione spirituale che pervade quasi tutti gli scritti di Assagioli, l'articolo ha carattere prevalentemente illustrativo e programmatico; si tratta di un piano di lavoro comprendente 'opere concrete di possibile non lontana attuazione', formulato con la serena efficienza di chi ha sperimentato quanto afferma e propone.*

Assagioli ha 41 anni, ha fondato un Istituto, ed è, come attesta l'annotazione all'interno del libretto, 'specialista per le malattie nervose'. L'intuizione da cui nel 1909 è nata la psicagogia si è sviluppata nella psicosintesi, è discesa nella forma ed è diventata strumento di lavoro. Assagioli ha ben chiari non solo gli obiettivi, ma anche i mezzi di un progetto umano a lungo termine, un'opera di generazioni, ma nella quale, fin d'ora, ognuno può svolgere la sua piccola o grande funzione benefica, avere un posto secondo le sue attitudini e capacità'. Tale opera implica 'profondi rinnovamenti e conquiste nell'educazione, nell'istruzione, nella medicina, nelle varie forme di vita consociata' e suo strumento è, non la psicologia in senso astratto e generico, ma gli studi psicologici e la cultura psichica, distinzione che conferma il carattere vivo e pragmatico di una disciplina intesa come ricerca e sperimentazione aperta non solo all'uomo di scienza, ma ad ogni uomo.

E' questo carattere che differenzia la psicosintesi da altri indirizzi psicologici, definibili più come strumento di lavoro professionale che come mezzo a disposizione dell'individuo per un lavoro su di sè.

E Assagioli, in questo articolo, ci prende per mano e guidandoci, non nell'esplorazioni di dotte e difficili teorie, ma in un viaggio dentro e intorno all'uomo, ci dimostra, fedele all'impegno del titolo, il valore pratico ed umano della cultura psichica.

E' questa un'espressione, 'cultura psichica', che merita una riflessione. Roberto Assagioli ama l'arte della semantica, e non usa parole a caso, ma con precisione e intenzione. In altre occasioni, per penetrare il significato di un termine, ci invita a consultare il dizionario, a scoprire, attraverso l'etimologia di una parola, il suo significato essenziale e profondo, o i suoi vari livelli di significato.

Il sostantivo cultura deriva dal verbo latino 'colere' che significa coltivare; vuol dire allenamento, perfezionamento, raffinamento; esprime l'atto e l'effetto di 'prendere cura', 'educare' e 'far crescere'. Non è difficile valutarne le implicazioni in relazione al nostro mondo interiore. E che si tratti di un processo distinto da quello terapeutico lo conferma la dizione 'Istituto di Cultura e Terapia Psichica'.

Abbiamo definito programmatico questo saggio, perchè traccia un piano di azione; vediamo ora come, a distanza di molti anni, Assagioli faccia di nuovo il punto della situazione e delinei un altro programma, che si può considerare l'approfondimento e lo sviluppo del

primo.
Lo scritto che stiamo per prendere in esame ha un titolo affascinante: Orientamenti della psicologia dell'avvenire. *Come molti scritti di Assagioli, è senza data, ma i riferimenti in esso contenuti lo collocano orientativamente in periodo posteriore al 1960.*
Se l'articolo del 1929 si era chiuso con una professione di 'fede' e di 'fervore' nei confronti del nuovo strumento a disposizione dell'uomo, e del conseguente lavoro da svolgere, questo secondo saggio si apre con un'affermazione stimolante: 'Numerose indicazioni mostrano la psicologia sul punto di divenire la scienza centrale della Nuova Era'.
Il quadro che Assagioli ci prospetta è tuttavia ben lontano dall'utopia e dai facili entusiasmi. Nel tracciare sinteticamente la strada percorsa dalla psicologia 'negli ultimi decenni', egli ne indica, insieme alle conquiste e alle prospettive, anche le carenze e i limiti. E' questa un'operazione a cui assistiamo tutte le volte -e sono tante!- che nel corso di una lunga, attiva vita, in una conferenza o un articolo, Assagioli segue il percorso compiuto da quella che egli qui non esita a definire 'scienza dell'uomo'.
Ma le deficienze sono precisate senza allarmismi e le mete delineate senza enfasi, e il divario tra il presente e il futuro è colmato dall'indicazione del prossimo passo da compiere. E' la visione trifocale che sarà precisata a proposito dell'esercizio del Modello Ideale, visione altrettanto importante nella programmazione a livello sociale di quanto lo sia a livello di realizzazione personale.
In Orientamenti della psicologia dell'avvenire *tale atteggiamento, caratteristico di Assagioli e della sua concezione della vita, viene esplicitato. 'E' bene ricordare sempre l'importante distinzione fra la visione di possibili conseguimenti nel futuro ed i passi iniziali che debbono essere fatti nel futuro immediato verso tale meta'.*
Terminiamo con una breve osservazione sullo stile di questi scritti. Evitando, com'è suo costume, intellettualismi, pretenziosità pseudo-scientifiche e preziosità letterarie, Assagioli sviluppa il proprio pensiero con funzionale gradualità. Sorridente e mai ermetico, affronta temi di vasta portata e delinea compiti di grande impegno con semplicità e chiarezza. Apparentemente e ingannevolmente facile come pensatore e come scrittore, il suo messaggio rivela, attraverso più letture e la verifica dell'esperienza, profondità di significato e complessità di attuazione inattese, ma contiene in sè la vibrazione energetica capace di comunicare, a chi quel messaggio abbia assimilato, la volontà di realizzarlo.

C.D.I.P.

IL VALORE PRATICO E UMANO DELLA CULTURA PSICHICA

Non soltanto il timore di Dio, ma anche la coscienza della propria ignoranza è l'inizio della sapienza. Perciò il primo passo nella cultura psichica consiste nel riconoscere appieno l'ignoranza, in cui generalmente siamo, dei fatti, delle leggi, dei metodi, anche i più elementari, riguardanti la vita psichica. L'uomo moderno, anche colto ed intelligente, studia e sa tante belle cose, ma non si cura di studiare e di conoscere, ciò che costituisce la sua parte più intima e vitale: la propria anima.
Qualche paragone potrà dare un'idea più viva e più chiara di questo stato di cose.
Che direste di una persona che ignorasse che la terra gira intorno al sole? Oppure di chi tentasse di guidare un'automobile senza saper nulla della sua struttura e del suo funzionamento e senza aver avuto alcuna lezione sul modo di dirigerla? Oppure di chi si mettesse a coltivare la terra senza avere alcuna nozione di agricoltura? Potete facilmente immaginare quali errori e danni ne risulterebbero!
Orbene, senza esagerazione, ciò è quanto avviene abitualmente per quel che riguarda il mondo interiore. Ci si incammina nella vita, si tenta di dirigere noi stessi, di educare gli altri, senza avere alcuna nozione chiara e precisa, senza alcuna preparazione adeguata per tali ardui e delicati compiti. E gli effetti, purtroppo, si possono osservare da ogni parte. Una lista di tutti gli errori psicologici che vengono commessi di continuo sarebbe ben lunga.
Molte e preziose sono le energie dell'uomo, tali da renderlo forte, sano, efficiente, da dargli innumerevoli gioie e soddisfazioni, da renderlo un potente istrumento di bene per gli altri -eppure quasi mai egli sa trarre profitto da tali opportunità mirabili che gli sono offerte.
Spesso noi sperperiamo in modi inopportuni, dannosi, o per lo meno sterili e vani, questi tesori di energia.
Non di rado al contrario, mossi da paure ingiustificate, o da preconcetti tradizionali, ci sforziamo di reprimere o di combattere violentemente molte energie vitali ed emotive, giudicandole cattive, mentre, se sapessimo dominarle armonicamente, incanalarle e trasformarle opportunamente, ci riuscirebbero di grande aiuto.
Altro grave errore, che quasi tutti commettiamo, è quello di lasciare inutilizzate le più importanti, le più feconde energie psichiche, quelle che scorrono nel più profondo del nostro essere, e siamo in questo pari al contadino che lavorasse faticosamente una terra ingrata, ignaro delle ricche vene di petrolio che fluiscono nel sottosuolo.
Un altro nostro atteggiamento errato è quello di cercar di soffocare il dolore,

o di sfuggire a situazioni penose e ad ardui problemi, andando a caccia di distrazioni e di eccitamenti. Questa fuga da noi stessi non risolve nulla e, se pur dà un effimero sollievo, ci lascia più fiacchi ed impotenti di prima.
Inoltre errori, spesso gravi, sono commessi per la mancanza di possesso e di dominio di sè, di una volontà allenata, sì che veniamo sopraffatti dall'insorgere di impulsi e di passioni. Continuamente poi ci lasciamo influenzare e, diciamo la vera parola, *suggestionare* da altre persone, dai giornali, dai libri, sì che ci illudiamo di essere noi a pensare, giudicare, decidere; mentre non facciamo che obbedire passivamente agli impulsi esterni.
Questi, e tanti altri errori psicologici, che commettiamo per ignoranza delle leggi della vita psichica, per inabilità e debolezza di fronte alle forze che si agitano in noi, non solo limitano la nostra attività e sono fonte di danni e di insuccessi nella nostra vita pratica, ma non di rado insidiano e danneggiano anche, grandemente, la nostra stessa salute.
Il forte influsso che il morale esercita sul fisico era ben noto agli antichi e veniva da loro sapientemente utilizzato a scopo curativo. Invece la medicina moderna, tutta imbevuta, fino a poco tempo fa, di dottrine materialistiche, e intenta solo all'indagine dei fenomeni palpabili e visibili del corpo, ha generalmente trascurato quell'influsso. Però, lo studio di certi malati nervosi, nei quali molti disturbi anche fisici si sono rivelati essere prodotti da cause psichiche e sanabili con mezzi psichici, ha indotto recentemente i medici di mente più aperta a dare sempre maggior valore all'elemento psicologico.
Così, si va riconoscendo sempre più come, non solo nei nervosi, ma in tutti i malati, i fattori morali hanno grandissima importanza. Gl'influssi psichici operano non solo direttamente attraverso i nervi regolatori delle varie funzioni organiche, ma anche in modo indiretto attraverso la modificazione delle secrezioni esterne e di quelle interne, le quali ultime si sono rivelate, com'è noto, tanto importanti.
L'azione degli stati d'animo sulle secrezioni risulta evidente già dai fatti di comune osservazione, come 'l'acqualina in bocca', cioè la secrezione delle ghiandole salivari, alla sola vista di un cibo appetitoso, o il sudor freddo determinato dalla paura. Essa poi è stata confermata e chiarita da una serie di importanti studi fisiologici, quali ad es. quelli di Paulow sulla secrezione d'origine psichica delle ghiandole dello stomaco, quelli del Cannon sulla glicosuria emotiva, e quelli del Gates che ha dimostrato la formazione di veleni per effetto dell'ira e della paura.
E' facile comprendere quindi come gli errori psicologici che commettiamo possano trasformarsi in vere e proprie malattie.

* * *

Ma oltre alla eliminazione di questi danni la cultura psichica offre una serie di importanti aiuti positivi, di armi preziose per la vita.
Un primo vantaggio è quello di una sapiente economia ed organizzazione delle energie psichiche.
Com'è noto, vi è ora un vasto movimento di studi e di applicazioni tendenti ad eliminare gli sperperi di energie, di tempo, di denaro, nel lavoro manuale e nell'andamento delle aziende e delle industrie. Sono: il cosidetto Taylorismo (dal nome dell'ingegnere americano che ne fu uno dei principali iniziatori), l'organizzazione scientifica e la 'razionalizzazzione' delle imprese industriali e commerciali.
Orbene, coi vari metodi di cultura psichica si tende a fare un'opera consimile nel mondo interiore, eliminando gli sperperi di energie emotive e mentali, organizzando in modo più razionale, pratico e produttivo, il complesso lavoro delle nostre facoltà, raggiungendo così il massimo rendimento col minimo logorio del possente, ma delicato meccanismo della nostra psiche.
Ecco qualche esempio scelto fra i più semplici e di comune esperienza. Lo studio in generale, e particolarmente la preparazione agli esami, vengon fatti per lo più come vien viene, senza metodo, senza neppur pensare a conoscere e rispettare le precise leggi psicologiche da cui dipende il loro buon esito.
Come tutti sappiamo, il procedimento (che non merita il nome di metodo) comunemente usato, è quello precipitoso, spossante e sterile immagazzinamento di nozioni nelle poche settimane che precedono gli esami; procedimento col quale si riesce generalmente a 'passare', sfoggiando quei labili imparaticci di fronte ai più o meno smaliziati professori; ma al 'passaggio' si aggiunge talvolta un meno gradito esaurimento nervoso, e in ogni caso un rapido oblio, e quindi la necessità di ricominciare daccapo quando si debba sapere sul serio. Vi sono invece metodi di apprendimento basati sulla conoscenza delle leggi della memoria, del subcosciente e dei suoi vari rapporti con la coscienza di veglia, che ci permettono di imparare con uno sforzo incomparabilmente minore, ed in modo utile e durevole, quello che desideriamo.
Questo si applica a qualunque studio, ma in modo speciale a quello delle lingue che, invece di essere fatto a furia di sbadigli sulle grigie grammatiche, può diventare una occupazione piacevole e geniale, un divertente giuoco intellettuale.
Ritornando agli esami, ricorderò che si ha con minor frequenza, ma pur non tanto di rado, il caso opposto: quello di studenti preparati bene, o non meno degli altri, che non riescono a ricordare al momento della interrogazione quello che pur sanno e che un'ora pri-

ma o un'ora dopo sono in grado di esporre con la massima facilità.
In questi casi si tratta di un cattivo regime delle emozioni. La paura, la impressionabilità, la timidezza non dominate offuscano la mente, paralizzano la funzione rievocatrice della memoria. Questo inconveniente, che non di rado è fonte di gravi danni pratici, di insuccessi e di umiliazioni non meritate, può venire eliminato con l'uso dei metodi di cultura psichica che rendono capaci di disciplinare le energie emotive.
Non solo l'apprendimento, ma anche la produzione intellettuale ed artistica possono essere facilitate, rese più feconde e meno faticose, dalla conoscenza e dall'uso della particolare tecnica psicologica con cui vanno attuate. Vi sono particolari stimoli utili per avviare ed intensificare le nostre attività creative; ci sono leggi e condizioni dell'elaborazione subcosciente, che vanno conosciute e rispettate; vi sono metodi per facilitare la nascita delle creature del nostro pensiero e della nostra fantasia.
In un altro campo la psicologia applicata può essere di grande aiuto: è quello della scoperta delle nostre particolari attitudini pratiche, e quindi della scelta della nostra carriera o professione.
Per taluni che sentono una netta preferenza, un'imperiosa spinta verso un dato compito, il problema è di facile soluzione, talvolta anzi non si pone nemmeno. Ma per molti altri, non è così: alcuni, dotati di natura versatile, si sentono capaci di fare molte cose diverse; altri, per eccessiva sfiducia di sè, per le altrui suggestioni scoraggianti o perchè una più lenta maturazione tarda a far manifestare la loro vera natura, non trovano in sè attitudini ben definite. Per entrambi i gruppi vi è la possibilità di dannosi tentennamenti ed indugi, e di ancor più dannosi errori, dai quali possono risultare delle vite mancate, almeno del punto di vista del successo esterno e della soddisfazione che ha chi compie un lavoro che veramente gli corrisponda.
Ebbene, vi sono metodi psicologici con i quali si possono fare affiorare le attitudini latenti, si può dare sicuro orientamento e guida per la scelta del lavoro più adatto.
Fin qui abbiamo preso in esame applicazioni riguardanti la nostra efficienza pratica nella vita esterna. Ma vi è tutto un altro gruppo di applicazioni che riguarda la conoscenza, il dominio e lo sviluppo del nostro essere interiore, le quali poi naturalmente aiutano e potenziano alla loro volta la nostra attività nel mondo.
Un primo genere di tali applicazioni riguarda il nostro stesso corpo.
Abbiamo visto come gli errori e le forze psichiche mal dirette possono esaurirlo e farlo ammalare; fortunatamente è altrettanto vero che con metodi adatti, con un sapiente uso di energie psicologiche, si può ritemprarlo e farlo risanare.
Si è costituita così tutta una nuova branca della medicina, *la psicoterapia*, la quale dispone di una serie di metodi diversi per i vari bisogni ed i vari casi: l'*ipnotismo*, però ormai in gran parte abbandonato; la *suggestione*, che viene applicata in modi sempre più fini, sino a divenire una direzione del subcosciente attuata dal malato stesso; la *persuasione* del Dubois; i vari metodi di *rieducazione* delle diverse funzioni psichiche; la tanto discussa *psicanalisi* del Freud, con le successive modificazioni apportate ad essa dall'Adler, dallo Jung, dallo Stekel; infine il sorgere di una psicoterapia più ampia ed integrale, in cui viene tenuto conto e fatto uso anche degli elementi supercoscienti e delle energie spirituali, in cui si mira ad una ricostruzione totale della personalità del malato e che perciò viene detta *psicosintesi*.
Si noti che tutto ciò interessa e riguarda non solo i medici, ma anche, e non meno, il pubblico non medico. Già in ogni ramo della medicina, ad eccezione della chirurgia, la parte del malato sta divenendo sempre meno passiva. Il malato non è più una persona che sta a letto e che ingoia docilmente pillole e pozioni (ed erano talvolta 'mica panis' ed 'aqua fontis' più o meno colorate e mascherate). Ora una cura che si rispetti consiste in una serie di prescrizioni igieniche, dietetiche, di tutto un regime di vita, che il malato stesso deve attuare e delle cui ragioni è bene quindi che egli sia il più possibile edotto e persuaso. E lo stesso vale per il personale di assistenza e per i familiari. Ma questa comprensione intelligente e questo aiuto volenteroso sono tanto più necessari -come è facile capire- nelle cure psichiche. In questo campo occorre una consapevole e volenterosa collaborazione da parte del malato, e quanto più essa è attiva, tanto meglio è per lui. In questo campo un'infermiera ignara o non perspicace può compromettere la cura; l'ambiente agitato e ansioso, le commiserazioni, i contrasti di pareri fra i familiari, le impazienze, i dubbi, possono nuocere gravemente.
Inoltre la conoscenza di procedimenti psicoterapici è utilissima per prevenire molti disturbi nervosi, sia negli adulti, sia sopratutto nei giovinetti e nei bambini, e per svolgere un'opportuna opera di igiene e di profilassi psichica su noi stessi e sugli altri. E' dunque interesse di tutti conoscere gli elementi principali di questa nuova e promettente branca della medicina.

* * *

Un secondo genere di applicazioni dei metodi di cultura interiore riguarda il dominio e l'uso consapevole delle nostre energie vitali e psichiche.
Si è trovato recentemente che queste energie agiscono e reagiscono l'una sull'altra, e si trasformano l'una nell'altra, in modo analogo a quello delle

energie fisiche. Come il calore si può trasformare in movimento o in elettricità, e inversamente il movimento e l'elettricità in calore, ecc., così si può constatare come una passione o un'emozione si possono trasformare in azione esterna o in attività intellettuale, come immagini e pensieri suscitino emozioni e sentimenti, e come alla loro volta gli atti esterni possono suscitare immagini o stati affettivi.
In generale questo gioco complesso e incessante di azioni e reazioni si compie automaticamente, senza la nostra consapevolezza e il nostro dominio, e spesso siamo vittime di effetti non desiderabili, inopportuni o violenti. Molte sono le applicazioni concrete che si possono fare in questo campo.
Ad esempio per questa via, e solo per questa, si può giungere, almeno in molti casi, a risolvere in modo sano, opportuno ed elevato gli ardui problemi connessi con la vita sessuale.
Meritano particolare menzione, per la loro grande, ancora insospettata, importanza, i metodi che insegnano l'uso dell'immenso potere che hanno l'immaginazione e il pensiero. Sono vere energie creatrici, di solito usate inconsapevolmente ed in modo nocivo e distruttivo, ma capaci di infinite possibilità di bene se utilizzate in modo cosciente e saggio.
Un poco più noti, ma altrettanto poco applicati, sono i metodi ancor più preziosi che insegnano l'educazione della più alta ed insieme più pericolosa facoltà dell'anima umana: la volontà.

* * *

A questo punto si potrebbe ritenere che l'enumerazione dei metodi di cultura psichica fosse finita.
Infatti in generale le opere che trattano di questa non vanno oltre. Ma in realtà arrestarsi qui vorrebbe dire fermarsi a metà dell'opera; si può dire anzi che mancherebbe il più ed il meglio, il coronamento dell'edificio, che solo dà ad esso dignità e valore. Finora cioè si è esaminata analiticamente una serie di metodi particolari, ciascuno dei quali tende a far raggiungere risultati parziali e, fino ad un certo punto, indipendenti l'uno dall'altro, e che possono essere addirittura contrastanti. Manca dunque la sintesi, cioè la scelta e la coordinazione di quei metodi ad un fine unitario, secondo un vasto ed armonico piano di ricostruzione integrale del nostro essere. Questa opera di psicosintesi ha essa pure, come le altre, due aspetti o momenti inscindibili, ma pur distinti: l'uno di conoscenza e comprensione, l'altro di attuazione.
Compito preliminare ed insieme essenziale della psicosintesi è la scoperta del nostro essere più profondo, del centro di noi stessi.
Questo va inteso in due sensi: primo, come scoperta dell'elemento spirituale in senso universale, distinto e superiore a tutti i particolari elementi puramente psicologici; secondo, come scoperta del proprio centro individuale, della propria 'nota' spirituale specifica, della propria vocazione interiore, che è qualcosa di diverso da quella pratica e professionale. Queste scoperte richiedono una speciale opera, ben differente dall'introspezione analitica: è un atto di raccoglimento, di meditazione, di approfondimento, nel quale vengono messi da parte via via tutti gli elementi della nostra personalità con cui siamo soliti identificarci e in cui il nostro vero essere si disperde e si oblìa: le clamorose sensazioni del corpo, l'ampia e varia gamma delle emozioni e dei sentimenti, il brulichìo e l'intrico dei pensieri, su su fino a creare il silenzio interiore e in questo afferrare, possedere, realizzare la nostra nuda, semplice, radiosa essenza spirituale.
In questo Centro interiore, che è il nostro essere, il nostro Io, più vero e migliore, si possono attingere la Luce e la Forza per sopportare, senza esserne travolti, i gravi dolori che talora scuotono e sembrano dissolvere le nostre personalità, per resistere agli attacchi, per rialzarsi dalle cadute e riprendere con nuova lena la via. Ciò è possibile perchè quel Centro interiore ci pone in contatto col Mistero che ci avvolge, con le Grandi Realtà, con l'Essere Supremo in cui viviamo, ci muoviamo e siamo, e nel quale è possibile attingere tutta la Forza, l'Aiuto, l'Amore che siamo degni e capaci di contenere.

* * *

Da questa vetta interiore, con la Luce che da essa discende a illuminare le altre regioni della psiche, con la forza inesauribile che vi attingiamo, si può ben compiere l'opera concreta di riconoscimento, equilibramento e sintesi degli elementi psicologici della personalità.
Il lavoro, non facile nè semplice, di comprendere esattamente la propria speciale costituzione psicologica, data la grande complessità e la frequente contraddittorietà degli elementi che la compongono, è agevolato se vien distinto in due parti:
1. Studiare i vari tipi psicologici esistenti e riconoscere a quale di essi apparteniamo. E' il campo della 'psicologia individuale'. Questa, che fino a non molto tempo fa si limitava ad una semplice classificazione di temperamenti, ad una caratterologia puramente descrittiva, si è negli ultimi decenni approfondita ed affinata, per quanto si può dire che sia tuttora in formazione. Sono stati scoperti e descritti i diversi tipi degli estravertiti e degli introvertiti; degli espansivi e dei contrattili; dei pratici, degli emotivi, degli intellettuali e degli intuitivi, e si stanno studiando le combinazioni fra tutti questi.
2. Dal riconoscimento del tipo al quale si appartiene occorre procedere al più sottile appuramento della propria speciale, singolare miscela e combinazione, qualitativa e quantitativa di elementi che fa di ciascuno di noi un essere

unico e che dà all'umanità la sua inesauribile varietà e ricchezza di manifestazioni individuali. Tali varietà e ricchezza ne costituiscono da un lato l'interesse e il fascino (si pensi come sarenne tedioso essere tutti uguali o ridotti a pochi modelli!), ma dall'altro creano le complicazioni e i drammi, con le incomprensioni che ne derivano.
Fatta questa duplice indagine, si tratta di scegliere, fra i vari metodi generali di cultura psichica di cui abbiamo fatto cenno, quello o quelli più adatti per correggere e per sviluppare ciascun tipo e per risolvere i problemi particolari di ciascun individuo.
Occorre che ciascuno formuli il proprio piano di azione, scegli e crei, o meglio comprenda ed intuisca, il modello ideale a cui adeguarsi.
Si tratta di costruire la propria personalità e di farsene uno strumento agile ed obbediente, si tratta di creare la forma più atta a manifestare ed esprimere la nostra 'nota' individuale, di trovare lo stile di vita che ci è consono, di attuare la nostra vocazione interiore. E' un'opera ad un tempo di sapienza e di arte ed insieme essenzialmente pratica. In essa sta il segreto della soddisfazione e del successo intesi nel loro senso più vasto e più alto.
La complessità di tale opera non deve preoccupare nè scoraggiare. Essa si può svolgere in modo graduale ed ordinato, armonico e sereno. E le soddisfazioni ed i vantaggi arrecati già dai primi successi, dalle prime conquiste, danno stimolo e incoraggiamento a continuare.
Certo, un insegnamento adeguato ed una vigilanza da parte di guide un pò esperte possono molto agevolare il compito e accelerare il ritmo.

* * *

Ma la cultura psichica non ha soltanto applicazioni personali ed individuali; il suo raggio di azione si estende nel vasto campo dei rapporti interindividuali e sociali.
Qui pure vi è anzitutto un grande compito d'illuminazione da svolgere.
Se noi conosciamo e comprendiamo poco noi stessi, comprendiamo ancor meno gli altri. E da tale ignoranza -resa peggiore dal fatto che per lo più essa ignora sè stessa- deriva una triste serie di errori di giudizio, di malintesi, di conflitti con i quali noi ci facciamo del male gli uni agli altri e -doloroso a dirsi- sopratutto a coloro che ci sono più cari. Infatti una grande parte di questi errori viene commessa nell'ambito della famiglia.
Esaminiamo anzitutto i rapporti fra genitori e figli. Per l'allevamento fisico dei bambini sono stati fatti negli ultimi anni progressi assai notevoli, almeno fra le classi colte. Invece nel campo psicologico i progressi sono stati assai scarsi. Così i medici che si occupano di malattie nervose hanno modo di osservare quante forme isteriche e nevrastheniche sono state favorite, e talvolta si può dir create, dall'affettività ansiosa ed opprimente, dalle indulgenze e debolezze, o dalle severità inopportune, dalle violenze incomposte, dalle incoerenze disorientatrici dei genitori.
Anche quando questi errori non giungono a provocare delle vere malattie, bastano a produrre nei figli difetti, debolezze, disarmonie che possono aver conseguenze dannose per tutta la vita.
In un periodo successivo, quando i bambini sono divenuti degli adolescenti e dei giovani, sorge spesso uno speciale tipo di incomprensioni e di conflitti dovuto, oltre che ad altre cause di carattere generale, alla differenza di mentalità esistente fra due diverse generazioni.
Il Turghieniew ha descritto magistralmente, nel suo noto romanzo 'Padri e Figli', un tipo di conflitto di tal genere, quale esisteva ai suoi tempi in Russia, ma si può dire che ad ogni nuova generazione sorge un nuovo tipo di tali conflitti. In essi l'incomprensione è reciproca e gli errori di giudizio e di contegno che ne risultano vanno ascritti a carico sia degli uni che degli altri.
Occorre però fare una riserva. Ci sono per fortuna non poche eccezioni. Vi sono genitori che sanno mantenersi giovani d'animo o rinnovarsi e ritornar giovani con i figli. E viceversa, vi sono dei giovani che assorbono la mentalità degli adulti sì da uniformarsi alla generazione di questi, ad essere interiormente vecchi prima di essere stati giovani.
Errori in parte simili a quelli dei genitori, in parte diversi, vengono commessi dagli altri adulti che si occupano dei fanciulli e dei giovani: istitutrici, maestri, professori. Accennerò solo al modo antipsicologico e spesso ingiusto di interrogare agli esami, che hanno troppi professori, modo che si risolve tutto a danno dei timidi e degli impressionabili ben preparati e a vantaggio dei calmi e degli audaci.
Un terzo campo nel quale gli errori prodotti da ignoranza e da incomprensione psicologica sono causa di una somma incalcolabile di mali e di infelicità è quello dei rapporti fra l'uomo e la donna, sopratutto nella intima e continua convivenza dei coniugi.
Vi sono delle fondamentali differenze di costituzione psicologica fra l'animo maschile e quello femminile che portano a tutto un diverso modo di considerare sè stessi, gli altri e la vita, di agire e di reagire, d'onde una fonte perenne di malintesi e di urti.
Oh! Se oltre che insegnare tante cose del lontano passato o tanti fatti del regno minerale e vegetale -nozioni certo interessanti ma che non hanno immediato riferimento alla nostra vita di ogni giorno- si insegnassero i fatti fondamentali della psicologia umana, come questo della diversa costituzione psicosessuale, quanti errori non necessari, quante sofferenze, quanti drammi verrebbero risparmiati!

Altra categoria di incomprensioni e di urti è quella fra superiori e inferiori nei vari campi sociali: industrie, impieghi, esercito, ecc. Un caso particolare ... ma generale, molto spinoso e d'attualità di tal genere, è la 'vexata quaestio' delle 'persone di servizio' che amareggia la vita di tante signore!
Vi sono poi le incomprensioni, che arrivano quasi ad incompatibilità di carattere, fra categorie di persone di tipo psicologico e di attitudini assai disparate; ad esempio fra artisti ed uomini pratici, fra mentalità scientifiche ed anime mistiche, e così via.
Così si giunge alle incomprensioni e agli urti fra gruppi più vasti: fra partiti, fra classi sociali, fra nazionalità diverse. Questi conflitti sono prodotti naturalmente da molteplici e complessi fattori -ma uno dei più importanti fra essi è quello psicologico.
I pregiudizi, le antipatie, le critiche malevole, i giudizi offensivi, gli atti impulsivi e violenti basati sull'ignoranza reciproca delle classi, dei popoli, delle razze, complicano ed esacerbano talvolta in modo pericolo le altre cause di dissenso e di rivalità che potrebbero venire eliminate con una considerazione obiettiva e serena, con un'equa conciliazione degli interessi, giovevole a tutte le parti in causa e che potrebbe aprire la via ad una feconda collaborazione. Così le energie vitali e psichiche, prima consumate in attività combattive e distruttive, vengono utilizzate a scopi costruttivi e produttivi, ad accrescere la somma del comune benessere.
Tale vasta opera d'intesa, di affiatamento, di conciliazione, di sintesi interindividuale e sociale non può essere compiuta (gli eventi contemporanei lo dimostrano) solo con affermazioni ideali o astratte, nobilissime ma poco efficaci, o con accordi giuridici e formali, troppo esteriori e generici; essa richiede un'azione concreta di carattere psicologico e morale, basata su principi e metodi analoghi a quelli che abbiamo visto esistere e valere per l'individuo. Si tratta di conoscere, di dominare, di dirigere in massa e su vasta scala le stesse forze psichiche che giocano nei singoli. Di qui il più vasto valore sociale ed umano dello studio della psicologia e dei metodi di cultura interiore.

* * *

Come si vede il campo d'azione che ci interessa è ben vasto e ben vario: esso implica profondi rinnovamenti e conquiste nell'educazione, nell'istruzione, nella medicina, nelle varie forme di vita consociata. E' opera di generazioni, ma nella quale fin d'ora ognuno può svolgere la sua piccola o grande funzione benefica, avere un posto secondo le sue attitudini e capacità. Si tratta anzitutto di diffondere la conoscenza e l'apprezzamento dei principi e dei metodi di cui abbiamo parlato, per mezzo di conferenze, di corsi, di lezioni, di letture, ma anche di diffusione individuale da persona a persona.
Fra le opere concrete di possibile non lontana attuazione, se vi saranno cooperatori volenterosi, possiamo citare:
1. *Nel campo educativo*: - un consultorio educativo per genitori e insegnanti che abbiano delle difficoltà con i loro figli od allievi; - una scuola in cui si applichino i nuovi metodi psicologici di educazione; - dei corsi speciali per educatori.
2. *Nel campo individuale*: - un consultorio privato per persone che siano in preda a lotte, difficoltà, problemi e non sappiano dove trovare aiuto o guida. Tali persone non di rado nella loro disperazione ricorrono a ciarlatani sfruttatori o si lasciano vincere dalla vita.
Tale consultorio potrebbe svilupparsi nel senso di esercitare opera speciale di prevenzione del suicidio dovuto a cause morali.
3. *Nel campo medico*: - un corso per infermiere ed assistenti sanitarie; - un corso per giovani medici; - una casa di cura ove venissero usati sistematicamente tutti i metodi psicoterapici sia diretti che indiretti (come la musicoterapia).
In questo vasto programma vi è -lo ripeto- posto per ogni competenza e ogni collaborazione. A noi la fede e il fervore non mancano; invitiamo cordialmente tutti i volenterosi: 'in campo a seminar la buona pianta'.

Roberto Assagioli