

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

III Lezione - 1964

CRISI E CONFLITTI PSICHICI

Dr. Roberto Assagioli

Questo, delle crisi e dei conflitti psichici, è un tema d'interesse generale in quanto è un'esperienza che tutti abbiamo fatta o faremo. Fa parte della dinamica della vita. Ma prima desidero riaffermare quello che ho detto la volta scorsa. Si dice spesso ora che i disturbi neuro-psichici, ed anche quelli psicosomatici, dipendono da conflitti psichici. Questo è vero soltanto fino ad un certo punto. Essi possono produrre disturbi quando sono troppo intensi; oppure quando si prende un atteggiamento errato verso di essi; quando suscitano paura e ribellione. Ma non bisogna confondere "sofferenza" con malattia; la sofferenza fa parte della vita umana normale.

Vi sono crisi e conflitti di molti tipi. Una prima distinzione, che è relativa non assoluta, è quella tra conflitti esterni e conflitti interni. I primi, gli esterni, sorgono tra l'individuo e l'ambiente in generale, oppure di fronte a una data situazione. Quelli interni avvengono tra le tendenze, i sentimenti, le idee della nostra personalità. Si possono distinguere in tre categorie: conflitti puramente psicologici, conflitti morali e conflitti spirituali.

Il primo conflitto con la realtà esterna, con l'ambiente, è la stessa nascita. Nel piccolo essere, al momento di iniziare una vita indipendente fuori dal seno materno, avviene una scossa, una crisi: il freddo, il disagio fisico, la fame producono una crisi di adattamento. Certi psicoanalisti come Otto Rank hanno attribuito a quello che chiamano "trauma della nascita" una grande importanza.

Una seconda crisi è quella del divezzamento. Qualche volta si svolge facilmente, ma altre volte produce una crisi fisiologica (turbe digestive ecc.), e soprattutto una crisi psicologica, un trauma psichico, poiché costituisce un primo relativo distacco dalla madre. Il bambino mal si adatta ad abbandonare la condizione di immedesimazione con la madre che esiste durante l'allattamento.

Poi, durante i primi anni, il bambino ha bisogno della presenza esterna, e soprattutto del rapporto affettivo con i genitori. Quando questo manca, si forma quello che è chiamato il "complesso di abbandono". Una prova evidente ne è stata data dal fatto che in Russia quando, dopo la rivoluzione, si cercò di distruggere la famiglia, basandosi anche sul fatto che molti genitori non conoscevano le regole d'igiene, e furono creati grandi Asili, nei quali i bambini venivano allevati "scientificamente" (ambienti e regole igieniche, infermiere specializzate), l'esperimento ebbe esito negativo: i bambini intristivano o si ammalavano. Tutte le regole igieniche, scientifiche non potevano sostituire la presenza umana, il calore umano, la corrente affettiva tra bambino e genitori.

Così pure, nel ricercare le cause dei disturbi neuro-psichici, si è trovato che, in un certo numero di casi, il trauma psichico determinante era stata la carenza affettiva, il senso di essere abbandonati dai genitori, soprattutto dalla madre. Ne derivava una sete di affettività quasi insaziabile per compensare la deficienza di amore nei primi anni della vita. Questo riguarda soprattutto la madre, ma sovente anche il padre. Quando questi è mancato per morte o per lontananza, o quando - pur essendo fisicamente presente - non si occupa dei bambini, essi ne risentono fortemente.

Nel periodo che va dall'infanzia all'adolescenza, la presenza educativa, l'influsso del padre, divengono sempre più necessari e quando le energie e il tempo dei padri sono tanto assorbiti che essi possono poco occuparsi dei loro figli - come avviene frequentemente ora - le conseguenze possono essere molto più gravi di quanto si creda comunemente.

I primi anni, quelli prescolastici, in cui il bambino vive esclusivamente nella famiglia, sono molto importanti, determinanti per tutta l'evoluzione successiva. Grande è quindi la responsabilità dei genitori. I retti rapporti tra bambini e genitori formano la base dell'educazione. E in questo molti errori vengono commessi. Anzitutto vi è il preconcetto, molto dannoso, che basti "voler bene". Voler bene è necessario, ma non sufficiente. E' necessario voler bene, ma bisogna voler bene saggiamente. L'affetto materno spesso è possessivo, geloso, invadente ed opprimente. Altre volte, invece è ostacolato da un'ambivalenza; cioè c'è nella madre da un lato l'affetto, dall'altro un ostilità più o meno latente verso il figlio che, per qualche ragione, ostacola (o essa crede che ostacoli) la sua vita.

Vi sono poi gli errori psicologici prodotti dalle suggestioni negative dovute all'ignoranza delle più elementari nozioni psicologiche, come le frasi negative abituali: "Sei cattivo - Sei disubbidiente - Finirai male - Se continui così chissà cosa succede - Bada che verranno i carabinieri, l'uomo nero ecc." Tutto ciò è deleterio, poiché s'imprime nell'inconscio del bambino e produce o paura, senso di sottomissione, oppure ribellione oppure alternanza di entrambe.

Vi sono altri modi - sarebbe ora troppo lungo enumerarli tutti - in cui le madri, ed anche i padri, scaricano i loro complessi sui figli. Esigenze di perfezione a cui essi hanno

aspirato e che non sono mai stati capaci di raggiungere ma che vorrebbero che attuassero i loro figli. Questo è molto frequente. Oppure il voler affrettare la loro evoluzione naturale, con la stessa saggezza di uno che volesse tirare, una pianta per farla crescere al più presto! Questo è stato messo in evidenza da vari scrittori di psicologia dell'infanzia, da vari educatori. Uno dei libri migliori e più accessibili, in cui queste cose sono dette molto bene, è quello di Maria Montessori "Il Segreto dell'Infanzia" che consiglio molto a tutti i genitori ed a tutti gli educatori.

Un'altra crisi del bambino avviene quando è mandato all'asilo o alla prima elementare: è il primo distacco dalla vita familiare. Alcuni bambini vanno via volentieri o sentono poco il cambiamento, ma ve ne sono altri per cui esso costituisce un vero dramma: si ribellano e quando sono forzati ne possono soffrire molto. Perciò occorre che la cosa sia fatta con garbo, gradatamente, preparandoli e rassicurandoli.

A questa crisi segue quella dell'adattamento alla scuola stessa e i conflitti prodotti dai rapporti con gli insegnanti e con i compagni. Se l'insegnante non è comprensivo, se è troppo severo e soprattutto si lascia andare a deridere, a prendere in giro il bambino, se usa espressioni negative verso di lui, può creare un complesso di inferiorità molto dannoso o suscitare ribellioni, aperte o represses. Gli insegnanti dovrebbero avere nozioni psicologiche superiori a quelle dei genitori, ma essi pure commettono molti errori. Non di rado essi, senza rendersene ben conto, scaricano i loro complessi aggressivi o d'altro genere sugli allievi.

Nella scuola, l'adattamento sociale ai compagni può creare difficoltà, disturbi, soprattutto nei bambini molto sensibili, timidi, che si lasciano sopraffare dai compagni più aggressivi. Sono soprattutto quelli di tipo introverso. Nella nostra civiltà esasperatamente estroversa, ed in Italia ove predominano i tipi estroversi, la vita è difficile per gli introversi. Non si può dire che gli introversi siano migliori o peggiori degli estroversi o viceversa; ci sono gradi inferiori, medi, superiori, di ciascuno di questi tipi psicologici; ma nel mondo attuale, ed in Italia particolarmente, gli introversi hanno maggiore difficoltà di adattamento. Non sono compresi; non sono apprezzati; vengono feriti da tante cose che urtano la loro sensibilità; mentre gli estroversi, dalla pelle più coriacea non ne risentono e reagiscono aggressivamente. Perciò genitori e insegnanti dovrebbero prestare una particolare attenzione e usare molta delicatezza nel trattare gli introversi, tanto più che fra essi vi è una percentuale di introversi superiori con tendenze artistiche o speculative, o anche religiose e spirituali, che andrebbero riconosciute, apprezzate e coltivate.

La crisi successiva è quella dell'adolescenza, nella quale avviene quella che si potrebbe chiamare la "dichiarazione di indipendenza". I genitori, invece di riconoscere che è una fase normale, necessaria, della formazione della personalità, invece di avere la saggezza degli uccelli che spingono fuori dal nido i loro piccoli quando sono capaci di volare con le proprie ali, molto spesso cercano di ostacolarla. Bisogna riconoscere che questa "dichiarazione di indipendenza" dei ragazzi è molto scomoda per i genitori; solleva problemi, mette in luce aspetti insospettati, e spesso è esagerata, come

tutte le reazioni. Soprattutto attualmente assume forme eccessive e qualche volta preoccupanti. Ma di fronte all'autoaffermazione dell'adolescente l'atteggiamento peggiore è tentare di reprimerla. Ogni tentativo di ostacolarla, di combatterla, non può che esasperarla. In realtà è una crisi altrettanto (se non più) grande per i genitori che per i figli. Essi dovrebbero cercare di risolverla nel modo più armonico e comprensivo possibile.

Ci sono tante differenze caratterologiche e di altro genere che non si possono dare regole fisse, ma è un problema da guardare in faccia e da cercare di risolvere saggiamente. Per lo più, o la madre cerca disperatamente di mantenere la presa affettiva, con blandizie, con minacce, con ricatti psicologici più o meno larvati, oppure i genitori assumono un atteggiamento ostile verso i figli, li criticano, li condannano. Questo crea una distanza, un conflitto che chiude la porta a ogni possibilità di "comunicazione". Invece questo problema andrebbe esaminato e discusso apertamente tra genitori e figli, e, se è possibile, con l'aiuto di altri: medici o psicologi.

Una crisi specifica che comincia con l'adolescenza, e non di rado anche prima, e che talvolta dura tutta la vita, è quella dei rapporti tra i sessi. essa richiederebbe un intero corso di lezioni per essere trattata in modo adeguato, ma in questa occasione posso soltanto fare una breve esposizione schematica delle varie crisi. Non parlerò della questione sessuale nel senso fisico, cui si è dato tanta importanza - un'importanza spesso esagerata - per soffermarmi soprattutto sul problema dei rapporti psicologici che, del resto, hanno un forte riflesso su quelli fisici.

Si può dire, un po' schematicamente, che le due cause principali di conflitto tra i sessi sono: incomprensione e autoaffermazione. L'incomprensione deriva in gran parte dalla differenza, non riconosciuta, di costituzione psicologica tra i due sessi. Ne ho scritto in un mio saggio La Psicologia della Donna e la sua Psicosintesi. Non posso svolgere ora questo tema; dirò soltanto che c'è una fondamentale incomprensione reciproca fra uomo e donna perché il loro modo di sentire, di reagire, di valutare la vita è del tutto diverso. Anche qui il problema essenziale è quello della "comunicazione". Ognuno dei due gruppi dà alle stesse parole un significato diverso. C'è un vecchio aforisma latino che dice: "Si duo faciunt idem, non est idem" (Se due fanno la stessa cosa non è la stessa cosa). Questo perché i moventi e le intenzioni possono essere diversi; ma è altrettanto vero "Si duo dicunt idem non est idem". Se due persone dicono una stessa parola, una stessa frase, possono voler dire due cose molto differenti - e lo fanno senza rendersene conto.

Ciò fa sorgere una serie di malintesi senza fine. Per convincersene basta prendere in esame una semplice parola: amore.

Essa può avere i significati più diversi; chi la dice può intenderla in un senso, e chi l'ascolta in un senso tutto diverso. In una enciclopedia moderna, sono stati elencati 14 significati dell' "amore" - e non sono tutti! E così per molte altre parole. Quindi la prima cosa da fare dovrebbe essere di imparare a "comunicare", ad intenderci ed a comprenderci. Qui la psicologia può essere di grande aiuto; la psicologia moderna, con le sue scoperte,

con le sue analisi sempre più fini, offre dei mezzi preziosi. Non occorre avere un'alta cultura; ci sono dei dati essenziali facilmente comprensibili, appunto perché si riferiscono all'esperienza umana generale.

Riguardo alla autoaffermazione, per mantenerla nei suoi giusti limiti occorre fare quello che gli inglesi dicono, con una frase mal traducibile, "To agree to disagree". Occorre riconoscere ed accettare le differenze psichiche esistenti fra noi e gli altri; *accettare* di avere punti di vista diversi; cercare di armonizzarli, ma rispettare la costituzione psicologica, l'originalità dell'altro, senza volerlo plasmare alla propria immagine e somiglianza. Quanti fidanzati, inconsciamente o consciamente, credono o sperano di rendere l'altro quale desidererebbero che fosse, modellarlo secondo l'immagine ideale che se ne formano! Questa è una delle forme più ingenua, ma più frequenti e più destinate a fallire.

Il rispetto della personalità altrui quale ci induce ad evitare ogni lotta per il dominio. L'autoaffermazione può essere considerata come una manifestazione dell'egoismo naturale per cui ognuno cerca di ricevere e non di dare, esige più di quanto conceda. Questa è una delle cause più frequenti di conflitto; dal bilancio economico familiare in cui ognuno vorrebbe "la fetta più grossa", alla distribuzione del tempo fra la famiglia ed altre attività, alla supremazia psicologica e morale che ognuno vuole avere sull'altro.

Questo è un quadro schematico di quelli che sono i maggiori conflitti esterni o inter-individuali, dovuti a rapporti con altri o col mondo.

La seconda categoria di conflitti è quella dei conflitti interni, ed a loro riguardo la prima cosa da riconoscere è che sono in qualche misura inevitabili, data la nostra molteplicità psichica.

In una lezione dell'anno scorso, ho parlato di vari "io", delle varie sub-personalità che ognuno ha in sé; della diversità fra quello che siamo in un dato momento, quello che crediamo di essere, quello che vorremmo essere, e - nei rapporti con gli altri - quello che gli altri suscitano in noi; quello che vogliamo "figurare" di essere; e infine quello che possiamo diventare.

Oltre a questi conflitti, ci sono quelli dovuti alle varie tendenze, ai vari impulsi che esistono in noi. In un certo senso, bisogna continuamente discriminare o scegliere fra le varie possibilità di esplicazione. In un libro di Paul Tournier c'è una frase incisiva: "Vivere è scegliere". Non di rado si adoperava e si adoperava a questo proposito la parola "sacrificio"; ma è questa una espressione negativa: meglio usare la parola "scelta". Ogni giorno noi dobbiamo fare delle scelte nell'uso del tempo e delle energie: se facciamo una cosa, non possiamo fare l'altra. Se vogliamo dare del tempo ad una persona cara, dobbiamo limitare attività professionali o intellettuali, e viceversa. Questo dovrebbe essere ovvio; ma ci sono molti - anzi, in qualche misura, tutti - che non sanno e non vorrebbero scegliere; essi cercano di conciliare l'inconciliabile; di aver tutto, di far tutto, senza "rinunciare" a

nulla. Ma questo è impossibile; i limiti di tempo e di energie richiedono che si facciano continue scelte, e non necessariamente fra ciò che è bene e ciò che è male, ma fra ciò che è più opportuno, che ha più valore - o a cui attribuiamo più valore - e quello che invece deve essere scartato.

Questo sembra elementare, eppure - ripeto - senza rendercene conto, non vorremmo riconoscere queste limitazioni. Vi sono, per esempio, tendenze contrastanti come la pigrizia e l'ambizione, la comodità fisica ed il desiderio di guadagno; quindi anche sul piano puramente egoistico ci sono queste antinomie che sono causa di conflitti se uno non le regola e non le armonizza dall'alto. In questo, gli uomini pratici e semplici sono più realistici e più saggi di altri più raffinati e di molti intellettuali. L'uomo d'affari sa benissimo che se vuole guadagnare molto deve scomodarsi molto, e lo accetta come regola del giuoco.

Nell'età matura e nella vecchiaia sorgono nuove cause di crisi e di conflitti. Sono prodotte soprattutto dalla ribellione all'invecchiare e dalla paura della morte. Si rifugge dall'ammettere che l'età matura e la vecchiaia richiedono che molte cose siano abbandonate, e non si apprezza l'arricchimento che vi è sotto altri aspetti. Quindi per l'uomo come per la donna, la rinuncia a certi aspetti della virilità o della femminilità costituisce una crisi; una crisi tanto più intensa quanto più ci si ribella. Una delle più penose è la crisi estetica della donna che non accetta di sfiorire fisicamente, di perdere certe attrattive femminili, mentre è naturale e normale che ad una data età debbono essere sostituite da altre di carattere più psicologico e spirituale, da altre funzioni ed attività, e che il cambiamento debba essere accettato con buona grazia.

Nell'uomo, oltre ad una crisi consimile, vi è quella che è stata chiamata la "crisi del pensionato". Molti uomini, giunti vicino all'età della pensione, la desiderano, vi aspirano, lamentandosi del lavoro divenuto sempre più gravoso, e credono che andando in pensione tutte le difficoltà siano risolte. Invece avviene molto spesso che andando in pensione essi "crollano". Cadono in uno stato depressivo, nella "neurosi del pensionato". L'uomo spesso si identifica con la sua funzione, anche se talvolta la svolge di mala voglia, e quando essa gli viene a mancare si sente perso, non sa più cosa fare. Si trova come menomato, si trova a dover ricominciare una nuova vita e non sa da che parte rifarsi. Questa crisi non si può risolvere all'ultimo momento, va prevista ed il suo superamento va predisposto.

Ogni uomo ed ogni donna mentre svolge le rispettive funzioni dovrebbe avere da anni preparato, anzi iniziato, un'altra vita individuale, indipendente, da sostituire gradatamente alla funzione o professione che svolge. Quando per il matrimonio dei figli, la funzione materna viene a cessare nella forma più diretta, la donna dovrebbe aver pronta un'altra attività. Un tipo elementare è quello dei cosiddetti "hobby" - cioè un interesse ed un'attività particolare - ma generalmente non basta. Ci vuole qualcosa di più sostanziale che interessi e che impegni di più la parte più viva, più reale, superiore. In tal caso, invece di una crisi penosa, avviene il contrario, si prova un senso di liberazione: la gioia di poter esplicitare delle attività che erano state impedito dai doveri famigliari o professionali.

Un'altra crisi è prodotta, soprattutto negli anziani, dalla paura della morte. Questa è suscitata dall'istinto biologico di conservazione. Per chi è materialista, in pratica anche se non in teoria, (poiché uno può credere di essere "credente", ma in realtà si identifica con il corpo) la morte è naturalmente qualcosa di pauroso. Essa significa per molti l'annientamento di tutti i valori radicati nella vita terrena. Questa paura può suscitare degli stati veramente angosciosi, e qualcuno arriva all'estremo di togliersi la vita per sottrarsi all'attesa angosciosa della morte naturale. Qui, la soluzione non può essere esclusivamente psicologica: deve essere spirituale. Soltanto con la disidentificazione dal corpo, soltanto con la convinzione sentita della continuità della vita, soltanto identificandosi con il proprio Sé spirituale, o provando il senso di immortalità, di indistruttibilità che ne deriva - solo così quella paura biologica può essere dominata ed eliminata.¹

¹ Un efficace aiuto a ciò può esser dato dalla pratica dell'Esercizio di Disidentificazione (vedi Corso di Lezioni ed Esercitazioni 1963)