

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

IV Lezione - 1965

TRASMUTAZIONE DELLE ENERGIE COMBATTIVE

Dr. Roberto Assagioli

Ho parlato in una precedente lezione della psicosintesi interindividuale quale base necessaria per la cooperazione, oggi comincerò a svolgere quest'ampio tema, soffermandomi soprattutto su uno dei maggiori ostacoli alla psicosintesi e alla cooperazione: la combattività e l'aggressività. I due modi più efficaci per eliminare quest'ostacolo sono primo, la trasmutazione e sublimazione delle energie combattive; secondo, la loro neutralizzazione mediante l'evocazione delle energie ad esse opposte: benevolenza, solidarietà, amore.

Sulla trasmutazione delle energie combattive ho parlato in una lezione del Corso del '63, la X, indicando sette forme nelle quali questa può avvenire o esser prodotta; ma su ciascuna di queste c'è ancora molto da dire, ed è opportuno farlo data la necessità e l'urgenza di contenere e dominare le energie combattive che minacciano l'esistenza stessa dell'umanità e che, anche a parte questo pericolo, sono causa di tanti mali e sofferenze, sperperano tante forze psicologiche e mezzi materiali che potrebbero invece essere utilizzati in attività benefiche o costruttive o almeno scaricate in modi innocui.

Del resto le ripetizioni non sono certo inutili, sono efficaci, anzi spesso necessarie. È tanto riconosciuto e constatato dagli uomini pratici, che gli industriali e i commercianti le usano in modo addirittura ossessionante! Perciò fra le tecniche della Psicosintesi è stata inclusa quella della ripetizione, della quale possono venire indicate norme e modalità, basate sulle leggi della vita psicologica.

Il primo modo, il più semplice, direi elementare, è quello della *attività muscolare*. Ogni azione fisica può essere considerata come una lotta contro la resistenza della materia, sia quella esterna, sia quella del nostro corpo, sopra la quale si agisce. In modo più specifico: la combattività può essere svolta a rompere o distruggere qualcosa di materiale; questi atti sono molto efficaci per stroncare gli impulsi aggressivi e l'emozione

corrispondente, l'ira. Questo trasferimento della carica energetica aggressiva dalle persone alle cose è resa possibile da un fatto di grande importanza nella vita psicologica: quello della funzione del simbolo. Ciò richiederebbe un lungo discorso, ma nella presente occasione mi limiterò ad accennare come molto spesso i simboli prendano il posto della realtà. Questo può avere effetti positivi o negativi, secondo i casi. I simboli possono essere fonti di illusioni se sono scambiati con la realtà, come spesso avviene; invece possono sostituire utilmente la realtà quali *segni* di essa, come avviene per il linguaggio in generale e per i simboli algebrici, chimici, ecc.

Nel caso degli impulsi ed emozioni ostili, la distruzione di un oggetto materiale dà un appagamento simbolico, indiretto ma reale, "sfogando" quelle energie. Un esempio divertente ne è stato dato nella *Rivista Italiana di Psicanalisi* (Febbraio 1933) col titolo Luna Park: "Un significativo spettacolo rappresentava tempo addietro un padiglione del grande Luna Park di una città dell'Italia settentrionale. Contrariamente ai soliti tirassegno, provvisti di bersagli di cartone o di gesso, con premi agli ottimi tiratori, la baracca in questione non offriva se non una serie di vecchie bottiglie, di casseruole, di oggetti di terracotta sbocconcellati, tutti appesi al soffitto per mezzo di robuste cordicelle. I frequentatori, pagando una modica somma, avevano il diritto di tirare delle pesanti pallottole di legno contro fragili oggetti, fracassandoli e polverizzandoli. Le bottiglie e le terrecotte sbriciolate venivano poi sostituite man mano da altre relativamente in buono stato. Le palle di legno sbattevano contro un fondello di lamiera, aggiungendo colpi secchi come fucilate al fracasso dei cocci e dei vetri infranti. Il padiglione era frequentatissimo, ed era facile constatare la gioia con la quale i convenuti compivano la loro opera distruttiva, d'altronde innocua. Un gran cartello di imbonitura avvertiva trionfale "Finalmente qui si può rompere tutto!".

Recentemente il quotidiano fiorentino *La Nazione* ha riportato da "Noir et blanc" col titolo 'Piattaie relax: Un moderno Motel, recentemente inaugurato fra Avignone e Vienne dispone di un locale per automobilisti imbestialiti, chiamato *Salle de défoulement*. Dopo un tragitto in mezzo agli immancabili imbottigliamenti del traffico, il guidatore vi può trovare inermi piattaie alle quali può attingere a volontà vasellame assortito da fracassare contro le pareti appositamente sonorizzate per aumentare l'effetto. Sembra che lo sfogo porti grande sollievo ai nervi affaticati.'

Questo metodo può essere usato molto utilmente in psicoterapia. Riferirò il caso di un malato che ho curato con successo in tal modo. Si trattava di un ragazzo quindicenne, con un padre severo, autoritario, un capo d'azienda. La severità del padre aveva suscitato nel figlio una forte carica di rabbia che abitualmente reprimeva, ma che di tanto in tanto esplodeva in parole violente e in atti distruttivi; era arrivato a spaccare dei mobili. Inoltre si era sviluppata in lui la fobia di non uscire solo per strada. Era un ragazzo intelligente; ha riferito, se si dominava al primo insorgere dell'ira alcune volte riusciva a frenarla, ma più spesso si sentiva invaso da una forza irresistibile che lo obbligava a rompere. Poi se ne pentiva e si dichiarò desideroso di esser aiutato a diventar padrone di quella forza.

Il padre minacciava provvedimenti drastici: collegio, riformatorio, ecc. Perciò decisi di usare anzitutto, come intervento psicoterapico d'urgenza, il metodo della scarica fisica regolata. Consigliai al ragazzo che si vigilasse bene e che al primo insorgere dell'impulso alla violenza si mettesse a strappare giornali e fascicoli, tenendoli a portata di mano. Egli mise in pratica il consiglio e usò vecchi elenchi telefonici afferrando e strappando molte pagine insieme, ciò richiedeva alquanto forza. Il risultato fu ottimo. Usando quel mezzo egli non ruppe più nulla; anzi riferì che la cosa arrivava a divertirlo, poiché ne scorgeva anche il lato umoristico; e alla fine si metteva a ridere.

Ma il fatto più interessante fu che, parallelamente, si attenuò fino a sparire la fobia che era dovuta alla paura di non dominarsi anche fuori di casa; forse era prodotta da un senso di colpa e una conseguente autopunizione inconscia. Non ci fu tempo di indagarlo e non ce ne fu bisogno; in poche sedute di psicoterapia generale, di tipo rieducativo, la guarigione fu completa e permanente.

Questo caso per quanto semplice, è molto istruttivo. Anzitutto conferma che spesso non occorre una lunga e minuziosa psicoanalisi, non occorre andare a "spolverare tutti gli angoli dell'inconscio". Inoltre dimostra la efficacia del metodo dello strappare e del rompere qualcosa, se attuato con sincero desiderio di arrivare all'autodominio, e se è opportunamente regolato. È bene ricordare ciò; può servire momentaneamente per evitare la distruzione di cose di valore o violenze alle persone, ma non dà l'autodominio.

Il metodo della scarica fisica non richiede neppure che l'azione abbia carattere distruttivo; ad es. si può usare il *punching ball*, cioè tempestare di pugni un pallone di cuoio; esso è molto adatto perché il pallone si presta bene a simboleggiare la persona contro la quale si hanno impulsi aggressivi. Ma anche qui vale l'osservazione fatta or ora: ciò non basta per arrivare al dominio delle energie combattive.

Vi sono altri modi meno elementari e più indiretti; fra essi il principale è lo *sport*. Gli aspetti psicologici dello sport sono vari e complessi. Ci sono da un lato i moventi dello sport, e dall'altro i suoi effetti. L'importanza di questi aspetti psicologici, data l'enorme diffusione dei vari sport, è stata riconosciuta tanto da indurre a organizzare un "Congresso Internazionale sulla Psicologia dello Sport" che sarà tenuto a Roma nell'aprile 1965. Sarebbe interessante esaminare i rapporti fra la psicosintesi interindividuale e lo sport, soprattutto riguardo alla cooperazione necessaria negli sport a squadre come il calcio. In quest'occasione mi limiterò a riferire la testimonianza del Dott. Roger Gilbert Bannister che ha la doppia competenza di sportivo di fama mondiale avendo percorso per primo il miglio piano in meno di 4 minuti, e di psico-neurologo (è consulente di varie cliniche neurologiche londinesi). Ecco la sua attestazione: "I fattori psicologici hanno una importanza fondamentale per conseguire un record. Il gusto dell'avventura, il desiderio di notorietà e di successo, l'exasperata volontà di affermarsi in un'impresa unica, sono tutti fattori emotivi che permettono ad alcuni atleti di vincere la fatica, il disagio e addirittura il dolore fisico che occorre sopportare quando il corpo effettua una prestazione estrema. Da questo punto di vista lo sport sostituirebbe i primordiali istinti combattivi dell'uomo, spesi agli albori della civiltà nella lotta per l'esistenza. L'irrequietezza politica e sociale di alcuni

paesi - arriva a dire il Dott. Bannister - potrebbe dipendere forse dalla mancata soddisfazione dell'esuberanza sportiva e dal fatto che restano disponibili gli istinti agonistici cui l'atletismo può dare pieno sfogo."

Occorre però fare qualche riserva: data la diversa natura degli sport, e data la complessità dei rapporti psicofisici e di quelli intrapsichici, mentre in molti casi e condizioni gli sport sono un mezzo efficace per utilizzare le energie combattive, in altri casi e condizioni, ed in certi tipi psicologici, gli sport possono invece accrescere e sviluppare la tendenza alla pugnacità. Per evitare questo, occorre sviluppare e mantenere il vero "spirito sportivo", che dà maggiore importanza al modo ed allo stile dell'esecuzione che alla competizione e alla vittoria.

Il giuoco può avere una funzione ed effetti simili a quelli dello sport, soprattutto per i bambini, ma non soltanto per essi; anche gli adulti possono giovarsene grandemente. Ma il giuoco ha anche altre funzioni psicosintetiche, costituisce una tecnica a sé, che richiede di essere trattata a parte.

Il secondo modo di trasmutazione, o più precisamente di scarica delle energie combattive, è *l'appagamento immaginativo*. Anche questo ha un carattere simbolico. Un modo semplice per attuarlo è quello di dire ad altri, o da solo ad alta voce, quello che si vorrebbe dire o fare al nemico. Questo può venir fatto anche per iscritto, ad esempio sotto forma di lettera, senza spedirla!

Un modo più diretto di scarica e di appagamento fittizio, immaginativo, è quello dello psicodramma, ora usato in psicoterapia. In esso si fanno recitare delle parti nelle quali i soggetti hanno modo di manifestare liberamente le loro tendenze, fra le quali quelle combattive.

Il terzo metodo è *l'appagamento vicariante*, per immedesimazione; esempio tipico: gli spettatori di una partita di calcio. Essi non fanno nulla, ma partecipano emotivamente, spesso quasi in modo ossessivo, all'attività agonistica della loro squadra. Questo metodo va usato con molta cautela, poiché mentre nei casi migliori l'assistere a spettacoli nei quali vengono rappresentate le passioni umane - drammi, tragedie - può indurre una catarsi, una purificazione emotiva, come già affermava Aristotele, in realtà più spesso avviene il contrario: la rappresentazione ed anche le immagini di azioni violente, di delitti, alimenta le tendenze affini dell'osservatorio e induce alla imitazione.

Se la frequenza e la gravità di questi effetti perniciosi fossero maggiormente riconosciuti e se esistesse un maggior senso di responsabilità morale e sociale, le trasmissioni televisive, gli spettacoli teatrali, i film di quel genere non sarebbero permessi. Si procederebbe ad una "disinfezione psicologica" analoga a quella che avviene correntemente ammessa e praticata contro il contagio fisico. In una civiltà più "civile" ciò sembrerà ovvio ed elementare. Questo è stato detto più volte, qui e altrove, ma bisogna insistere instancabilmente finché non si sarà suscitata nella opinione pubblica una reazione sì forte da scuotere l'incoscienza e l'inerzia delle autorità e da controbilanciare il potere dei

grossi interessi finanziari impegnati nell'avvelenamento psichico del pubblico. Dovremmo renderci conto che gli effetti dannosi sono incomparabilmente più gravi di quelli prodotti dall'aggiunta di certe sostanze dannose alle farine, che vengono giustamente perseguiti. Ecco un nobile modo per utilizzare le nostre energie combattive!

Il quarto metodo è il *cambiamento di livello* e l'*affinamento* dei mezzi di lotta. Questa viene trasferita dal livello fisico a quelli emotivo e mentale; ad es.: sotto forma di discussioni e di polemiche che possono essere parlate o scritte. Spesso le discussioni in gruppi, assemblee, ecc. nelle quali si possono dire le proprie ragioni - o quelle ritenute tali - costituiscono un efficace mezzo di scarica e di soddisfazione. Ma non sempre hanno questo effetto catartico, in alcuni casi anzi attizzano le passioni ed eccitano la combattività. Molto dipende dall'atteggiamento e da l'abilità di chi dirige la discussione.

Il quinto metodo è l'*interioramento* e la "*soggettivazione*" della combattività e della lotta; e qui arriviamo a metodi superiori. Una certa misura di interioramento si produce necessariamente anche nelle lotte e nelle competizioni esterne. Nella guerra i soldati sono costretti a combattere anche contro nemici interni, quali l'inerzia e la paura. Negli sport collettivi i giocatori hanno da superare la tendenza alla violenza brutale all'eccessiva sete di vittoria; devono superare la tendenza a violare le regole del gioco, con conseguenti penalità e squalifiche, e - come risulta dalla cronaca del calcio - tante volte non ci riescono a loro danno.

Ma l'interioramento superiore si ha quando la lotta viene portata coscientemente e deliberatamente nel campo della vita interna. La nostra personalità, colle sue tendenze varie e divergenti, coi suoi desideri egoistici, ma anche con i suoi non meno genuini impulsi altruistici ed aspirazioni superiori, è in realtà un vasto campo di battaglia. Generalmente il conflitto avviene in modo confuso, senza una visione chiara dei suoi significati, senza un piano preciso, e con l'uso di metodi spesso inadatti. Si può dire che, in un certo senso, il principale obiettivo della psicosintesi è quello di portare, con i suoi vari mezzi tecnici e scientifici gli interni conflitti ad una benefica conclusione che è armonia e pace vera. Come ha detto Marco Aurelio: "Combattere se stesso è la guerra più difficile; vincere se stesso è la vittoria più bella".

Ma anche qui la lotta può e deve essere attuata in modo particolare. Non si tratta di vincere il nemico interno nel senso di cercar di distruggerlo; il metodo da usare è la *trasmutazione e sublimazione* delle tendenze inferiori mettendole al servizio di finalità superiori.

Il sesto modo consiste nella *utilizzazione sociale*. Questa ha un'importanza grandissima ed attuale perché costituisce uno dei mezzi principali per prevenire le guerre ed assicurare la pace. Già nei primi anni di questo secolo il grande psicologo americano William James espone con mirabile acutezza ed in modo incisivo, anzi si potrebbe dire drammatico, questo metodo in un suo celebre discorso "L'equivalente morale della guerra". È molto significativo ed incoraggiante che un movimento giovanile abbia recentemente adottato e sviluppato quella concezione, fino a citare una parte dello scritto del James.

Questo è sorto nel Canada e pubblica un periodico intitolato "La nostra generazione contro la guerra nucleare". Ecco quanto scrivono quei giovani: "La nostra generazione deve essere fermamente impegnata a por fine alla guerra una volta per tutte." E qui citano le parole di William James: "Dobbiamo scoprire nel campo sociale l'equivalente morale della guerra, qualcosa di eroico che faccia appello agli uomini, in uno stesso modo universale come lo fa la guerra, ma che sia compatibile col loro Sé spirituale, mentre la guerra ha dimostrato di non esserlo". E continuano: "Questa deve essere l'etica della nostra generazione, la sua Meta, se le nostre vite devono avere un significato. A questo scopo è dedicato il nostro giornale, ciò richiede un riesame della nostra struttura sociale attuale, del nostro modo di pensare, dei nostri rapporti economici, della nostra etica". Ecco dei giovani che *fanno sul serio*.

Nello stesso senso si è espresso il Dr. B.L. Atreya, direttore della rivista indiana *Darshana*. Nel suo articolo sulla pace mondiale dal punto di vista psicologico, ha scritto: "Le attività per la pace devono essere altrettanto stimolanti, eccitanti, assorbenti, quanto sono talvolta quelle della guerra. L'idea della pace, se deve ispirare gli esseri umani, deve avere un contenuto più ricco di quello della guerra". Questo rientra pienamente nell'impiego delle energie combattive.

Lo stesso era già stato affermato in un libro pubblicato dall'Organizzazione per il Servizio Internazionale Volontario per la Pace. Questo afferma di recare un serio contributo alla pace, dando una soddisfazione almeno parziale a quello spirito di sacrificio e di avventura, a una causa degna che è la richiesta e il diritto di ogni persona spiritualmente sana. "Un soldato deve fare cose incredibili al servizio della sua patria; noi dovremmo fare ancora di più. Un lavoratore per guadagnare l'interesse della sua famiglia metterà una gran somma di energia nel suo lavoro, noi dobbiamo fare di più."

I Campi Internazionali di lavoro sociale costituiscono inoltre un mezzo efficacissimo di psicosintesi interpersonale e di gruppo. Il lavoro in équipe, in squadra, con un fine umanitario, il partecipare insieme a fatiche, sviluppa la mutua comprensione fra persone di nazionalità, di classe sociale, educazione, molto diverse, crea legami di amicizia, allena alla cooperazione armonica e fattiva. Alcuni giovani che vi hanno partecipato mi hanno detto che è stata l'esperienza più profonda ed appagante della loro vita. Questi effetti benefici sui lavoratori stessi hanno valore ed utilità ancor maggiori di quelli arrecati dalla costruzione delle strade, ponti o case a cui erano adibiti. (Chi desiderasse informazioni su questo Servizio Volontario Internazionale può rivolgersi al Prof. Guido Graziani, Via Nomentana, 429 - Roma, il quale ne è l'animatore ed organizzatore per l'Italia.)

Lo stesso si può dire del *Peace Corps* (corpo della pace) americano, che è pure formato da volontari che vanno a lavorare in vari paesi, partecipando alla vita semplice e spesso disagiata dei popoli presso cui prestano questo servizio.

Il *settimo metodo* è quello della sublimazione spirituale e religiosa della lotta. Ne ho parlato abbastanza ampiamente nella lezione tenuta due anni fa; ora desidero accentuare

che il carattere spirituale viene conferito alla lotta, non tanto dalla natura e dal livello di essa, quanto dai *moventi* che la suscitano e dai *sentimenti* che la animano. Anche la lotta fisica può avere un carattere spirituale se i moventi sono di questa natura, mentre una lotta di carattere religioso può essere combattuta con moventi non spirituali e con sentimenti di odio.

Questo è messo bene in evidenza nel grande poema indiano Bhagavad Gita che consiste in un colloquio tra il Principe Arjuna e Krishna, la incarnazione dello Spirito universale che ha preso la forma di auriga del Cocchio di Arjuna. Questo ha degli scrupoli, dei dubbi sulla giustificazione della guerra nella quale è coinvolto, che è una guerra civile fra due famiglie regnanti. Krishna gli spiega che egli, appartenendo alla casta dei guerrieri, ha il dovere di dare l'esempio e di combattere; ma quello che deve fare è di combattere senza odio, senza avversione contro gli avversari e senza attaccamento per il risultato, per la vittoria, facendolo per puro dovere, ma spiritualmente libero, distaccato.

Il significato più profondo del poema è l'esposizione delle varie vie che conducono all'unione con il Supremo, ed una di queste vie è il *Karma Yoga*, cioè compiere il proprio dovere senza attaccamento.

L'altro grande mezzo per eliminare la combattività, e a cui ho fatto cenno da principio, è quello della neutralizzazione delle tendenze aggressive e combattive mediante l'*evocazione delle energie ad esse opposte*: benevolenza, solidarietà, amore altruistico. Questo ci fa salire alle regioni luminose e in gran parte ancora inesplorate del supercosciente, fino all'apice del nostro essere, al Sé.

Il Sé spirituale è individuale ed universale insieme, da una parte è l'apice della nostra personalità, ci dà il senso di *essere veramente noi stessi*, dall'altro è in comunicazione con lo Spirito universale e con gli altri Sé. Quindi è l'energia più potente per creare la comunione tra gli esseri umani, la **Psicosintesi dell'Umanità**.