

La psicosintesi del matrimonio

Lezione del 14/3/1965

Roberto Assagioli

La psicosintesi della coppia, che è la meta del matrimonio, può venir attuata in modo soddisfacente soltanto se viene inquadrata o inserita in una concezione generale della vita, compresa ed accettata da entrambi i coniugi. Questa concezione richiede l'eliminazione di due fondamentali errori ed illusioni.

Il primo è la ricerca del piacere e della felicità come fini a se stessi, cioè una concezione edonistica ed egoistica della vita. Quei fini non possono essere mai raggiunti, poiché non si può eliminare la sofferenza dalla vita; ogni tentativo di sfuggire ad essa, di respingerla, di ribellarsi, non fanno che accrescerla. La sua accettazione volenterosa, la comprensione della sua funzione utile e necessaria, invece, l'attenua e può arrivare non solo a controbilanciarla ma anche a farne fonte di gioia.

A questo punto occorre un chiarimento: in psicologia, per comprendere qualsiasi cosa bisogna sempre tener presente la molteplicità della natura umana, i suoi vari livelli, le diverse sub – personalità che esistono contemporaneamente in noi. Per tali ragioni, ci può essere sofferenza in noi ad un livello e gioia ad un altro.

Non si neutralizzano, coesistono, si potrebbe affermare

pacificamente.

Il secondo errore o illusione è la ricerca della stabilità, della sicurezza, di un'armonia o pace statica. Esse non possono esistere nella vita umana che per sua natura è fluida, dinamica, in continuo divenire, come lo è la vita cosmica in tutte le sue manifestazioni. È illusione cercare quella stabilità e quella pace nella vita personale, la quale include i rapporti con gli altri. Stabilità, sicurezza, pace, esistono e si possono trovare, ma solo in una sfera superiore di realtà che ha leggi del tutto diverse dalla sfera del divenire, del mutevole, dell'evoluzione: nel trascendente dove dimora il nostro vero essere, il Sé spirituale.

La vita umana personale è essenzialmente sviluppo, crescita attuazione di latenti, superiori possibilità; è lotta e conquista, e quindi implica necessariamente conflitti, tensioni, superamenti, alternanza di gioia e sofferenza.

Quando ciò sia ben compreso ed accettato, si evita l'errore fondamentale di attribuire a condizioni esterne o ad altre persone la colpa delle difficoltà, delle disarmonie e dei travagli che sono inerenti alla vita nel mondo.

L'incolparsi reciproco costituisce uno dei maggiori ostacoli

all'attuazione della psicosintesi della coppia, e uno dei più diffusi, dei più difficili ad eliminare.

Esso si manifesta nelle innumerevoli discussioni su "chi ha ragione e chi ha torto"; ma questa impostazione è del tutto sbagliata! Non si tratta di ragione o di torto, ma di differenti punti di vista, valutazioni, accentuazioni. Essi sono determinati anzitutto dalla differente costituzione psicologica dell'uomo e della donna in generale; poi dai differenti tipi psicologici; inoltre dalle peculiarità del singolo individuo e dalle diverse esperienze fatte nel corso della vita. Questo rientra nel principio generale che nel mondo fisico ed in quello psichico non vi è nulla di assoluto, tutto è relativo.

Nel mondo fisico la relatività è stata ampiamente dimostrata; ogni fenomeno è relativo per almeno tre ragioni: per la sua posizione nello spazio, per il flusso del tempo, terzo per l'ordine di grandezza che l'osservatore prende in esame.

Questa relatività esiste ancor più in ambito psichico. Chiarirò questo punto con un'analogia molto semplice. Secondo la logica aristotelica un oggetto è bianco o nero, un'affermazione è vera o falsa; in realtà, purtroppo per i

"logici", ma fortunatamente per chi sente il valore della meravigliosa varietà della vita, vi è una serie infinita di grigi e si possono fare numerose combinazioni di aree bianche e nere.

Applicando quest'ultimo punto al nostro tema, ha poco senso e nessuna utilità disputare sulla "ragione" o sul "torto" reciproci. Le divergenze di opinioni e di valutazioni e le conseguenti scelte e decisioni da attuare, devono venire esaminate obiettivamente, serenamente, direi "scientificamente". In questo modo, e soltanto in questo, si può arrivare ad un'intesa, ad un accordo, con opportune concessioni reciproche senza alcun "vincitore" e alcun "vinto", e quindi ad una cooperazione armonica e feconda.

Con tali premesse e su tali basi esaminiamo i molteplici rapporti che vi possono essere tra i due membri della coppia, e come si possano produrre le integrazioni corrispondenti. Data la complessità di tali rapporti ed interazioni, è necessario cominciare da quelli fondamentali. Questi esistono anzitutto ai tre livelli principali nei quali funziona l'essere umano, indicati nei seguenti schemi basati sullo schema fondamentale della struttura psichica dell'essere umano.

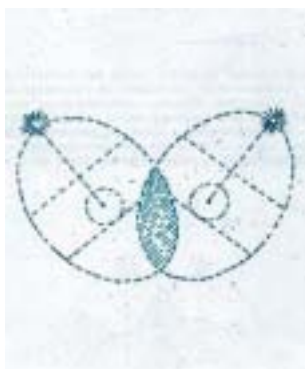


Diagramma A

Questo schema indica un rapporto basato soprattutto sull'attrazione sessuale, cioè al livello bio-psichico, con una quota di partecipazione emotivo – affettiva.



Diagramma B

Questo è l'inverso del primo: indica un rapporto basato soprattutto su una comunione spirituale al livello del supercosciente, con una componente che arriva alla parte affettiva e mentale (zona media dell'essere umano). Un esempio mirabile è quello di San Francesco di Assisi e Santa Chiara; un altro è quello di San Francesco di Sales e Santa Chantal, che è stato creativo nel senso che la loro attività concorde ha fatto sì che avvenisse la fondazione dell'Ordine della Visitazione da parte di Santa Chantal.



Diagramma C

Il terzo diagramma rappresenta una psicosintesi completa, e più o meno equilibrata, fra gli elementi esistenti a tutti i livelli; i rapporti vanno dal fisico allo spirituale. Si noti che "completa" non vuol dire "integrale" o assoluta. Come appare dal diagramma, restano in ciascuno dei due delle zone in parte individuali e indipendenti.

Ne abbiamo un esempio ed una dimostrazione interessante nell'unione fra i due poeti Roberto ed Elisabetta Browning. Essi si sono sentiti molto attratti l'uno verso l'altro e si sono sposati malgrado gravi difficoltà (opposizione ostinata del padre di lei e la sua salute precaria); sono vissuti a lungo insieme in ottima armonia ed intesa. Roberto Browning aveva parecchie caratteristiche femminili; mentre Elisabetta era dotata di energie anche virili, quindi c'è stata una vasta zona di interazione e fusione psicologica e spirituale. Entrambi erano poeti, ma si può dire che è difficile trovare dei poeti tanto diversi tra loro; quindi nella loro integrazione, nella loro comunione, c'era anche un ampio margine di indipendenza, di libertà.

Per esempio, Elisabetta s'interessava molto ai fenomeni parapsicologici e faceva anche esperimenti, per Roberto que-

sto era un campo al quale non credeva e che non lo attirava, ma egli lasciava interamente libera lei di occuparsene, e lei non cercò mai di convertirlo a nessuna fede in quel senso. Ecco un esempio di come si possa attuare una soddisfacente psicosintesi della coppia fra due persone molto diverse.

Il rispetto della personalità dell'altro, il riconoscimento del suo diritto ad "essere se stesso" sono essenziali, non solo per una vera e propria psicosintesi della coppia, ma anche per evitare i contrasti che amareggiano la vita matrimoniale, i conflitti che ne mettono in pericolo la continuità.

Quel rispetto e quel riconoscimento richiedono anzitutto la comprensione che una perfetta fusione e consonanza (ideale e pretesa dell'amore romantico) sono irrealizzabili e non sono neppure da auspicare, poiché produrrebbero un "egoismo a due". Inoltre richiedono la rinuncia a due forti tendenze insite nella natura umana: quella a voler plasmare il coniuge a propria immagine e somiglianza, e quella di volerlo modellare secondo la propria idea o "immagine ideale" di un essere dell'altro sesso. Riguardo i diagrammi, occorre precisare che le situazioni in essi rappresentati non sono statiche né permanenti; possono avvenire – anzi avvengono sempre – cambiamenti di vario genere: avvicinamenti e allontanamenti, attrazioni, contatti, distacchi o anche repulsioni. Inoltre, possono avvenire variazioni e sviluppi nei rapporti che si potrebbero indicare con variazioni nell'inclinazione delle aree ovali che rappresentano le due persone. Un caso frequente è quello di un inizio costituito da una prevalente attrazione sessuale, che poi si sviluppa in affettività e an-

che in intesa mentale; talvolta l'inizio è puramente emotivo, sentimentale e passionale, con successiva intesa, nei casi migliori, al livello fisico e a quello spirituale. Altre volte l'inizio è "in alto", è un'intesa spirituale, con successiva integrazione agli altri livelli.

Un modo più preciso di descrivere e prendere in considerazione i diversi rapporti, è quello basato sulle differenti funzioni bio – psicologiche.

1. Al livello biologico vi è l'attrazione fisica sessuale; è un tema vasto e molto discusso, dirò soltanto che l'armonia e la disarmonia sessuale, in senso stretto, biologico, ha certamente una notevole importanza nella psicosintesi della coppia, ma non quella preponderante o quasi esclusiva che molti le attribuiscono, soprattutto in seguito alla diffusione delle dottrine psicoanalitiche.

Vi sono esempi di coppie che hanno attuato una comunione psico-spirituale senza, o malgrado, la mancanza di armonia nei rapporti sessuali, o dopo la loro cessazione. Inversamente, sono numerose le coppie nelle quali soddisfacenti rapporti fisici non bastano ad evitare gravi contrasti.

Questo è stato affermato da vari studiosi, fra cui uno psichiatra di vasta esperienza e cultura, Eric Fromm. Egli ne ha parlato nel suo libro "L'arte di amare" che costituisce una buona trattazione del tema.

2. I rapporti al livello emotivo richiederebbero un discorso ancor più lungo. Essi infatti costituiscono l'enorme tema che va sotto il nome di "amore". È, questa, una parola che viene usata secondo sensi diversi e contrastanti. Mi limiterò a qualche accenno, indicando alcuni fra i tipi di rapporto affettivo che possono maggiormente favorire od ostacolare la

psicosintesi della coppia.

Vi sono infatti:

l'amore che si potrebbe definire "integrativo", nel quale ognuno dei due cerca nell'altro, più o meno coscientemente, quello che gli manca o a cui aspira. Il Maslow lo chiama "need love" (amore bisogno). In esso rientrano l'amore passionale e quello romantico. Nei suoi aspetti migliori esso produce una mutua integrazione e quindi favorisce la psicosintesi della coppia. Ma non di rado è un amore esigente, assorbente, geloso.

L'amore possessivo. Ha delle affinità col precedente, ma se ne differenzia in quanto chi "ama" così non cerca un'integrazione con l'essere amato, ma cerca di possederlo per sé, di dominarlo. Nei casi estremi è in realtà non amore bensì manifestazione della "volontà di potenza". Il tipo di donna che lo richiede è chiamato negli Stati Uniti "vamp", cioè "vampiro".

L'amore oblativo, i cui caratteri sono: devozione, dedizione, sacrificio volenteroso per la persona amata o per un Essere superiore. L'amore oblativo era caratteristico della moglie indiana nel passato, essa considerava il marito come il suo signore, il suo "guru" o istruttore spirituale, e perfino come rappresentante di Dio. Nell'amore materno si trovano spesso associati, in varie proporzioni, l'amore ablativo e quello possessivo.

L'amore "irradiante". Questo, a differenza di quello oblativo, col quale potrebbe venir confuso, non consiste nel dare sé, o qualcosa di sé, ad un altro essere, ma è un effondere amore a molti o a tutti gli esseri; può avere varie "note" o qualità specifiche: fraternità, compassione, comunione.

Questi diversi tipi di amore

non si escludono a vicenda, ma, data la molteplicità dell'essere umano, possono assommarsi in varie proporzioni ed alternarsi in vari momenti e periodi.

3. Nel campo mentale non è facile l'intesa, data la diversità del modo di usare la mente da parte dell'uomo e della donna. Questo non vuol dire che la donna sia meno intelligente dell'uomo, come qualcuno ha erroneamente asserito, ma che usa la sua intelligenza in modo diverso. Nelle donne meno evolute la mente è dominata dai sentimenti e dalle emozioni ed è messa al loro servizio (ma questo accade anche a molti uomini!). Nelle donne superiori la mente è subordinata all'intuizione, di cui cerca di cogliere e d'interpretare i dati. L'uomo invece intende servirsi della mente come solo strumento di conoscenza, egli cerca e trova – o s'illude di trovare – nella ragione i moventi che lo spingono all'azione. Generalmente non possiede intuizione e quindi non la comprende e non l'apprezza nella donna. La conoscenza di queste diversità può aiutare molto ad arrivare ad un'intesa.

4. Il campo della volontà ha una grande importanza nei rapporti interpersonali, sia in generale, sia particolarmente nella vita coniugale, poiché è spesso la causa dei più aspri conflitti che possono portare alla dissoluzione del matrimonio. Tali conflitti sono prodotti dalla tendenza all'autoaffermazione, al dominio, all'imposizione della propria volontà. Si noti che è una tendenza che esiste in tutti e non soltanto nei tipi costituzionalmente volitivi; esiste anche nei deboli come reazione o iper-compensazione del senso di inferiorità o di una reale deficienza. Questi conflitti possono essere attenuati

ed anche risolti mediante un franco riconoscimento ed un esame sereno ed approfondito del problema da parte di entrambi, con la buona volontà di risolverlo e di usare i mezzi adatti. L'intesa in questo senso può essere attuata in due modi:

primo, con una chiara separazione dei "campi" di dominio e di autorità nella vita familiare; queste distinzioni sono naturali e quindi con la buona volontà l'accordo su di esse può essere raggiunto senza troppe difficoltà;

secondo, con un opportuno alternare dell'atteggiamento imperativo e di quello remissivo. È bene tenere presente, in queste situazioni, il meccanismo psicologico che si potrebbe chiamare "spostamento di obiettivo" o di "bersaglio". Così, quando una madre è scontenta o esasperata per il comportamento dei figli o della domestica, non di rado scarica la propria irritazione sul marito quando torna a casa. Inversamente, il marito che ha subito un'umiliazione o un sopruso sul lavoro, spesso scarica la sua irritazione repressa sulla moglie. In tali situazioni, se si riesce a tenere presente nella mente e ad essere convinti che il coniuge non ce l'ha affatto con noi, e quindi se si riesce a non reagire e non controbattere, dopo la "scarica" tutto è finito, ed anzi può subentrare uno slancio di affetto. Questo "gioco di forze" è stato accuratamente descritto da Laura Huxley, moglie dello scrittore Aldous Huxley, nel suo libro intitolato "Tu non sei il bersaglio", libro pieno di umorismo che dà in modo arguto e originale consigli pratici sull'arte della vita.

Il suaccennato alternarsi di atteggiamenti può essere regolato consapevolmente, in base

ad accordi presi in momenti di calma e di intesa reciproca, dai due partner.

Essi possono mettersi d'accordo di essere "dominanti" o "remissivi", oppure "scaricanti" ed "incassanti" in diversi momenti della giornata, oppure, come adottato da una coppia americana, a giorni alterni (eccetto la domenica, considerata come giorno di tregua e di comunione paritetica!).

Esiste un'altra differenza di cui occorre tener conto ed avere una chiara consapevolezza: quella che intercorre fra tre atteggiamenti e funzioni rispettivamente dell'uomo e della donna le quali possono essere considerate delle sub-personalità. Nell'uomo sono: l'atteggiamento filiale, la funzione di marito e quella paterna; nella donna troviamo corrispondentemente l'atteggiamento filiale, coniugale e materno. Nel normale evolversi della vita troviamo dapprima la personalità filiale, poi quella coniugale, alle quali si aggiungono quelle paterna e materna.

"Si aggiungono" perché le precedenti permangono in varia misura durante tutta la vita. Vi sono donne, per esempio, nelle quali predomina la funzione coniugale ed è deficiente quella materna, mentre in altre avviene il contrario.

Oltre a queste differenze, avviene anche con una certa frequenza un rapido avvicinarsi dei tre atteggiamenti, secondo le circostanze e le vicende della vita. Vi sono momenti in cui un uomo o una donna si sentono portati ad abbandonarsi infantilmente al compagno e a richiederne l'aiuto, altri nei quali, invece, si sentono spinti a comportarsi col coniuge in modo paterno o materno. Una chiara conoscenza di queste differenze e alternanze e la loro attuazione consapevole e

concorde, è uno dei compiti più importanti dell'arte di vivere insieme.

La consapevolezza aiuta ad eliminare molti contrasti non necessari e crea le condizioni per l'attuazione della psicosintesi della coppia. Le due qualità essenziali per questa psicosintesi sono: la comprensione amorevole e lo spirito di cooperazione.

Esse sono necessarie in tutti i rapporti interpersonali, ma particolarmente in quelli fra uomo e donna. Non vi può essere ordine, armonia, pace sociale, se esse non esistono negli individui e soprattutto nel nucleo familiare.

La psicosintesi della coppia presenta aspetti ancora più profondi. La convivenza produce intensi influssi reciproci e grandi cambiamenti in entrambi i membri della coppia. Per comprenderli occorre riconoscere che nessuno è "uomo" o "donna" al cento per cento, ma vi è in ogni essere umano una quota di elementi psicologici dell'altro sesso. Questo è un fatto del tutto normale, anzi necessario, altrimenti non vi potrebbe essere reciproca comprensione.

Spesso, però, i caratteri e le funzioni psichiche proprie dell'altro sesso restano ad uno stadio primitivo, possono rima-

nere repressi nell'inconscio, o essere negati o svalutati dall'individuo.

Ad esempio, è frequente la repressione della vita emotiva e sentimentale da parte di molti uomini, causa di molti contrasti e sofferenze.

In altri casi, invece, avviene l'erompere eccessivo dei caratteri dell'altro sesso, come è avvenuto nel caso del femminismo estremo, quale reazione all'ingiusta posizione d'inferiorità sociale e legale in cui si trovava, ed in parte ancora si trova, la donna.

La psicosintesi dell'individuo richiede che gli elementi dell'altro sesso esistenti in lui,

o in lei, vengano riconosciuti e sviluppati nei loro aspetti superiori, e integrati, in una personalità completa.

L'essenziale è che vengano sviluppati gli aspetti superiori, poiché è più facile, e spesso avviene, che vengano manifestati quelli inferiori, cioè le donne mascolinizzate e gli uomini effeminati. L'integrazione armonica di ciascun individuo viene facilitata, anzi attuata spontaneamente in qualche misura, nella convivenza, un'esperienza fondamentale della vita a cui tutti gli esseri umani vengono prima o poi chiamati. ■

Gruppo stellare "Testa di cavallo".

