

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

IV Lezione - 1964

I CONFLITTI MORALI

Dr. Roberto Assagioli

In senso lato tutte le crisi e i conflitti sono psicologici, perché si svolgono nell'insieme della nostra psiche, ma si possono e si devono distinguere da quelli che sono al livello psicologico che si può chiamare generale (di cui ho parlato nella lezione precedente), dalle crisi e dai conflitti che hanno specifici contenuti morali oppure spirituali; le differenze appariranno evidenti da quanto dirò più oltre. Però prima di parlarne è opportuno prendere in esame un'obiezione preliminare. Si potrebbe ritenere che le crisi morali e spirituali non siano di competenza del medico e neppure dello psicologo come tale, ma del moralista, o almeno dell'educatore, o del sacerdote.

Ho detto la volta scorsa che i conflitti e le crisi non debbono essere considerati per se stessi morbosi (altrimenti tutti saremmo malati!) - talvolta anzi sono fasi di passaggio ad un livello superiore. D'altra parte è un dato di fatto che non di rado i conflitti morali e spirituali producono disturbi psichici ed anche fisici, date le ripercussioni psicosomatiche che avvengono continuamente. Questi disturbi inducono chi ne è affetto a consultare medici, e non soltanto specialisti per malattie nervose e psichiatri, ma anche medici generici e specialisti d'altre branche quando il disturbo psicosomatico si localizza in un organo particolare.

Se questi medici non si limitano ad un esame puramente fisico, ma si mettono in rapporto umano col malato, scoprono che spesso i disturbi per i quali vengono consultati sono prodotti in parte - e talvolta in massima parte - da crisi psicologiche, o morali, o spirituali.

L'essere umano non può venir considerato come composto da varie parti separate: corpo, psiche, spirito; queste sono bensì diverse e distinte, ma agiscono continuamente l'una sull'altra e nella dinamica della vita umana sono intimamente connesse. Perciò il medico può esimersi dal tener conto di tutto quello che compone l'essere, la persona umana,

nella sua vivente realtà, e dall'aiutare a comporre questi elementi diversi e contrastanti in una sintesi armonica.

Questa concezione integrale della funzione del medico è stata sostenuta in modo particolare dal Dott. Paul Tournier, di Ginevra, e dal movimento da lui promosso della "Médecine de la personne". Egli non è il solo, ma ha avuto il grande merito di insistervi in modo particolare nel suo libro intitolato appunto Médecine de la Personne (tradotto in italiano con il titolo: "La Medicina Individuale") ed in altri, e nei convegni annuali di medici di questo orientamento da lui organizzati. Questa è anche pienamente, la concezione della psicosintesi, la quale dovrebbe essere chiamata più precisamente bio-psicosintesi, poiché include il corpo, o "sintesi bio-psico-spirituale". Non lo faccio per brevità, ma prego tutti di ricordare che quando parlo di psicosintesi includo in essa il corpo: bio-psicosintesi.

D'altra parte è bene mettere in chiaro che il prendere in considerazione le crisi morali e spirituali non significa che il medico cerchi di portare il malato ad aderire alle proprie convinzioni etiche o spirituali. Egli non deve farlo per due ragioni: anzitutto perché ciò esorbiterebbe dai limiti delle sue mansioni e della sua competenza; poi per il fatto delle profonde differenze di vario genere esistenti fra gli esseri umani, le quali pongono problemi e richiederebbero soluzioni diverse in ciascun caso. In questo senso il medico deve essere imparziale, non preferire alcuna soluzione e cercare quello che è il solo bene del malato, ma che può essere molto differente da quello che è bene per lui.

Darò degli esempi precisi. Ogni osservatore imparziale può notare che ci sono dei casi nei quali esistono conflitti o disturbi che si possono chiamare "freudiani", cioè che corrispondono a certe interpretazioni del Freud (nei quali l'eziologia sessuale-affettiva è prevalente). Vi sono d'altra parte casi chiaramente "adleriani", la cui dinamica è basata sull'autoaffermazione, sulla volontà di potenza, spesso quale reazione ad un senso o ad uno stato reale d'inferiorità. Ci sono casi "jungiani", cioè casi che si possono interpretare col rifiuto di ammettere gli elementi inferiori, negativi, ciò che Jung chiama "l'ombra".

Vi sono casi in cui il conflitto centrale è quello fra l'individuo e la collettività, messi in evidenza da Eric Fromm: conflitti coi genitori e con tutti i rappresentanti dell'autorità, conflitti con le pressioni conformistiche sociali. Vi sono situazioni in cui l'egocentrismo individuale non riconosce gli altri come "persone", come esseri umani, ma li considera come "oggetti" da utilizzare e non "soggetti" con cui comunicare. Questo è stato messo bene in evidenza da Martin Buber nel suo libro I ad Thou ("Io e Tu"). Vi sono poi conflitti più particolarmente spirituali fra la parte nostra cosciente e il supercosciente, cioè le spinte e le energie spirituali che cercano di entrare nella coscienza e il rifiuto della personalità cosciente ad ammetterle.

Tutti questi casi sono nettamente diversi, e ciò che è bene per l'uno, ciò che può costituire la soluzione della sua crisi, non serve affatto ad un altro. Perciò il medico, e anche l'educatore e lo psicologo, dovrebbero conoscere tutte queste poliedriche possibilità,

scoprire a quale tipo l'educando o il malato appartiene, quali sono i suoi particolari problemi, e aiutarlo a fare il prossimo passo nella sua direzione e non cercare di farlo deviare, neanche con le migliori intenzioni, da quella sua linea di sviluppo.

Ho parlato di questi vari tipi, ma in realtà, è difficile trovare un tipo puro; non di rado, nello stesso individuo, si possono trovare quello che si potrebbe chiamare una componente freudiana, una componente adleriana, una componente jungiana, e così via. Quindi la seconda precisazione è di vedere quali e in quali proporzioni questi vari elementi esistano nell'individuo. Questo è l'atteggiamento "esistenziale" (che non vuol dire esistenzialista) adottato dalla psicosintesi; cioè il riconoscimento che ogni caso è un caso individuale, una combinazione unica di elementi diversi, e quindi per ogni caso c'è un problema nuovo che richiede soluzioni uniche, adatte ad esso. Ma vi è di più: nelle varie fasi successive della vita dello stesso individuo, o di fronte a situazioni nuove, i problemi cambiano.

Per poter fare quanto è stato detto, chiunque cerchi di aiutare - medici, educatori, genitori - dovrebbe aver prima riconosciuto il proprio tipo psicologico e i propri problemi (il primo caso da studiare è se stesso!), per non proiettare sugli altri la propria problematica, per non vedere negli altri soprattutto quello che è in lui. Non di rado, fra le varie "componenti" di cui ho parlato, siamo indotti ad accentuare quella che corrisponde a noi, e nell'accentuarla si esercita un'azione suggestiva sul malato e quindi tendiamo a sviluppare quel lato. Così avviene una specie di inganno reciproco; si "costruisce" una personalità artificiale per suggestione, per proiezione. Il vero atteggiamento scientifico è invece quello di mettere da parte, per quanto è umanamente possibile, ogni "equazione personale" e vedere quello che c'è realmente nell'altro.

Ma non basta ancora. Insieme alla costituzione primaria ed alla situazione originaria di ciascuno, ci sono le reazioni a questa. Infatti è stato spesso notato che certi sintomi, certe malattie, sono "reazioni secondarie". Prendiamo un esempio semplicissimo; la febbre. Questo non è qualcosa di primario, non costituisce una malattia, ma è una reazione di difesa dell'organismo a un agente patogeno. Così nella psiche, tante "febbri psichiche", tante "formazioni psicologiche" sono reazioni a situazioni interne o ambientali. (Talvolta una nevrosi è una "costruzione di difesa"). Queste reazioni sono di varia natura. Una frequente è l'ambivalenza, cioè l'esistenza contemporanea di tendenze contrarie. Le ambivalenze possono essere coscienti, come quella espressa per esempio dalla frase di Faust: "Due anime albergano nel mio petto", oppure inconscie. Esempi di queste sono i casi nei quali la personalità cosciente ha fede, o crede di averla, mentre nell'inconscio vi è dubbio e negazione.

Altre reazioni importanti sono le compensazioni e le ipercompensazioni; non c'è solo quella "adleriana", cioè l'ipercompensazione di auto-affermazione al senso di inferiorità, ma molte altre ipercompensazioni, cioè reazioni esagerate ad una deficienza. Vi sono poi le trasmutazioni e sublimazioni delle energie psichiche che in parte avvengono

naturalmente ma che possono essere favorite a scopo educativo e terapeutico (vedi Lezione n°10 del 1963).

Ho creduto bene di dire ciò prima di parlare dei conflitti morali e spirituali poiché in questo campo - ancor più che negli altri - occorrono comprensione ed imparzialità da parte di chi cerca di aiutare.

Non mi soffermerò a definire la morale, e tanto meno a discuterne le varie dottrine; mi atterrò al punto di vista pragmatico, o - per usare il termine moderno - esistenziale. La coscienza morale, cioè l'esperienza interna dei valori e delle scelte morali è, per usare l'espressione di Henri Bergson, un "dato immediato della coscienza", un'esperienza vissuta che, come quella estetica, non ha bisogno di dimostrazione. La moralità non ha bisogno di essere dimostrata, è un'esperienza interna. Anche nel linguaggio ordinario si parla di "voce della coscienza", di "morsi della coscienza", di "ri-morsi". In noi esiste un'istanza, una percezione interna, un'intuizione - chiamiamola come si vuole - che ha il senso dei valori e che talvolta "parla" a noi quasi come un essere separato, che approva o disapprova quello che pensiamo o che facciamo. Ripeto: ha una sua qualità inconfondibile una realtà intrinseca che si manifesta nelle valutazioni, nelle scelte e quindi nelle azioni di ognuno di noi. In quanto è "un movente", in quanto determina, o cerca di determinare la condotta, può e deve essere considerata come una energia - energia che spesso viene in conflitto con le altre energie, moventi, impulsi e quindi è fonte di conflitti e di crisi.

La coscienza morale può aver vari gradi ed avere aspetti soggettivi e manifestazioni oggettive molto diverse. Vi sono coloro nei quali è deficiente, sì da non per freno alle loro tendenze egoistiche; essi commettono azioni immorali e antisociali senza inibizioni interne, deliberatamente, freddamente.

Queste persone non si trovano soltanto nelle basse sfere sociali, nei primitivi, nei ladri o nei truffatori abituali, si potrebbe dire professionali; si trovano, e non raramente, anche in classi sociali cosiddette elevate. Sono i profittatori privati e pubblici, coloro che sfruttano cinicamente gli istinti e le passioni umane: i produttori di opere pornografiche, più o meno larvate, i quali hanno la sfacciataggine di difenderle in nome della "libertà dell'arte"; sono coloro che fanno il traffico di sostanze stupefacenti, ed altri della stessa risma.

Però, anche in questi casi, si tratta sempre di deficienze, sia pur gravi, ma non di mancanza completa del senso morale. Anche negli esseri umani peggiori esiste il senso della giustizia, che è la prima manifestazione elementare del senso morale; anzi questa esigenza di giustizia (bene o male interpretata) è molto forte negli esseri primitivi e nei bambini. Non pochi delinquenti sono tali per reazione o vendetta contro reali o presunte ingiustizie di cui si credono vittime. La stessa origine hanno molte reazioni ostili e tipi di condotta antisociale nei bambini e nei giovani. Perciò occorre evitare con molta attenzione non soltanto il commettere ingiustizie (ciò vien fatto spesso inconsciamente da genitori,

insegnanti o autorità costituite!) ma anche ciò che può apparire un' ingiustizia. In questi casi occorre spiegare opportunamente e pazientemente le ragioni dei nostri atti o parole.

Non si può quindi parlare di assenza totale di senso morale¹ ma di forme parziali di amoralità o di immoralità, di una specie di "daltonismo etico", per il quale l'individuo può mancare di sensibilità morale in un campo ed averla in altri, come il daltonico non distingue il rosso ed il verde ma può giustamente percepire gli altri colori. Così avviene che un bandito, un "fuori legge" può uccidere ed allo stesso tempo aver un senso di onore verso i suoi compagni e mostrarsi a volte generoso; così pure ci sono persone che non hanno nessuna sensibilità morale nel campo sessuale ma che possono condursi in un modo retto in altri campi.

E' opportuno inoltre distinguere bene fra i vari moventi di una condotta apparentemente o anche realmente uguale. Uno stesso atto, cosiddetto immorale, può essere dovuto tanto a deficienza di senso morale, quanto ad impulsi che prevalgono malgrado la coscienza morale. Uno psichiatra inglese, il Hadfield ha messo bene in evidenza ciò, ad esempio nel caso dell'ubriachezza. Bisogna distinguere i bevitori abituali che lo fanno volontariamente, senza nessuna lotta interna, e credono che in regime di libertà sia un loro diritto di ubriacarsi, e invece coloro che prendono sostanze alcoliche per evasione, per disperazione, per imitazione, o per impulso violento, ma che sanno di far male e si propongono ogni volta di smettere. Questi sono curabili, i primi no.

A questo proposito ricorderò i mirabili risultati di una singolare Associazione americana, "Alcoholic Anonymous"; è una specie di società di mutuo soccorso fra alcoolisti che lo sono malgrado se stessi. Un ex alcoolista può aiutare molto più efficacemente che un medico un alcoolista attuale; infatti hanno avuto ottimi successi ed il loro numero è arrivato a circa 200.000.

Quello che dice il Hadfield si applica anche per il furto; anche qui bisogna distinguere i ladri "professionisti" dai casi di cleptomania, cioè di impulso irresistibile a rubare, che devono essere considerati come malattia. Lo stesso è vero in altri campi.

Ma esaminiamo più da vicino i veri e propri conflitti morali. Essi sono prodotti dal senso di colpevolezza. Questo è stato oggetto di ampi studi e anche di vive discussioni negli ultimi decenni. Da parte di molti psicoanalisti, vi è stata la tendenza a considerare il senso di colpa, ed in generale gli imperativi morali, soltanto quali prodotti sociali, prodotti dall'azione dei genitori, in primo luogo, e poi dalle norme sociali, dall'influenza dell'ambiente, creando quelli che Freud chiama il "super-ego", una costruzione artificiale che non ha nulla a che fare con l'Io o Sé spirituale.

¹ Esso è stato messo in evidenza anche nei malati di mente più gravi dallo psichiatra Henri Baruk che lo ha esposto nel suo libro Psychiatrie sperimentale et sociale.

Altri pur ammettendo l'esistenza di questa origine di alcuni aspetti del senso di colpa, hanno riaffermato che vi è un senso morale dovuto alla coscienza della realtà dei valori etici e spirituali. Questo è stato messo ben in evidenza da Paul Tournier, che nel suo libro Vraie ou fausse culpabilité (Delachaux et Niestlé, Neuchatel, 1958) ha fatto una fine analisi del senso di colpa, mostrandone la grande complessità. Egli espone i vari aspetti che la colpa può assumere e le reazioni che il senso di colpa produce.

Anche in questo campo è evidente la grande differenza fra i vari tipi psicologici. In alcuni il senso di colpa produce una depressione, un senso di inferiorità, di svalutazione di sé; quando è tanto intenso da varcare i limiti della cosiddetta normalità, produce nel soggetto stati depressivi melanconici nei quali c'è una esagerata auto-accusa, il senso di essere inferiore a tutti gli altri, un grave peccatore. Invece in altri tipi si ha la reazione opposta: il rifiuto di riconoscere le proprie manchevolezze, le proprie colpe morali, e quindi un'auto-justificazione verso se stessi e verso gli altri. Verso gli altri essa assume la forma di ritorsione, cioè l'attribuire loro la colpa delle loro deficienze. Attualmente si tende spesso a dar la colpa all'ambiente, alla società; questa ha certo le sue colpe, ma non tutte quelle che le vengono attribuite da coloro che in ciò cercano un'evasione e una giustificazione delle proprie deficienze.

Nei primi l'eccessivo senso di colpa porta al desiderio di punizione, che produce una spinta inconscia all'auto-punizione. E' stato detto che vari incidenti che avvengono nella vita, anche sul lavoro, ecc., sono prodotti da questa volontà di auto-punizione. Invece, quelli che accusano gli altri e l'ambiente, il senso di colpa suscita ribellione ed un atteggiamento anti-sociale. In altri casi ancora esso suscita un senso di paura. Tutto ciò è una riprova che la stessa causa, su terreni diversi, può avere effetti diversi ed anche opposti.

Quali sono le soluzioni dei conflitti morali? Per tutti quelli che si potrebbero chiamare "orgogliosi", che non vorrebbero accettare le proprie deficienze, le proprie manchevolezze, la soluzione è un sincero "riconoscimento", cioè l'eliminazione della repressione del senso di colpa nell'inconscio, l'ammissione della non-validità delle loro auto-justificazioni. Da parte di tutti ma soprattutto dei depressi, di quelli che hanno un senso eccessivo di inferiorità, di autovalutazione, la soluzione sta nell'accettazione dell'imperfezione, nel riconoscimento che essa fa parte della condizione umana a cui nessuno sfugge, e che quindi è un'illusione o una pretesa ritenersi esenti da colpe, o condannarsi per le proprie imperfezioni.

Naturalmente questa accettazione non deve essere passiva, non deve costituire una scusa per restare quali si è; all'accettazione deve seguire il proposito di un superamento progressivo, mediante l'uso di metodi appropriati. Questo è basato sulla concezione dinamica della psiche umana, nella quale non vi è nulla di fisso, di statico; quindi non c'è nulla di fatale nella condizione umana, ma vi è un continuo progredire, una perenne

evoluzione. E' il principio dell'evoluzione, riconosciuto in biologia, applicato alla psicologia.

Recentemente si è scritto molto sulla "psicologia dell'età evolutiva"; però generalmente questa psicologia tratta del periodo del neonato al giovane e non si occupa in modo adeguato dell'evoluzione che può e deve avvenire dal giovane all'ultimo giorno della vita. L'adulto tende a considerarsi come "già fatto" (anche se "malfatto"!), come qualcuno di "arrivato". Ma non è così; anche nostro malgrado noi cambiamo, se non in bene, in male. Le continue acquisizioni di conoscenze, le nuove esperienze, le situazioni che risvegliano energie latenti, tutto ciò produce continui mutamenti. Invece di negare o subire passivamente questi cambiamenti, noi possiamo farci "parti diligente" (per usare una frase giuridica), cioè intervenire attivamente, come soggetti coscienti e responsabili, nel fluire, nel divenire della nostra vita e, attraverso questa, nelle vite altrui. Può esser fatto, ma occorre una decisione interna, occorre volerlo fare, e poi usare i metodi appropriati che esistono per risolvere le varie situazioni, le varie crisi, i vari conflitti.

Di questo si occupa in modo particolare la psicosintesi, che non è tanto una concezione, una dottrina, quanto una prassi, un'attività in tutti i campi: medico, educativo e di autoformazione.

Il metodo centrale, e in un certo senso preliminare, per attuare la psicosintesi è lo sviluppo e l'uso appropriato della volontà. Si deve riconoscere la posizione centrale e la funzione importante che ha la volontà, questa Cenerentola della psicologia moderna. Infatti anche le azioni più semplici e gli esercizi psicologici elementari richiedono l'uso della volontà. Ma quegli esercizi, a loro volta, servono, oltre che ai loro scopi specifici, ad allenare e rafforzare la volontà stessa. Questo fatto mette in evidenza il loro valore ed è quindi un incitamento a farli. Essi, nella loro semplicità, contribuiscono a sviluppare le facoltà necessarie per le più alte conquiste morali e spirituali.