

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

V Lezione - 1964

CONFLITTI E CRISI SPIRITUALI

Dr. Roberto Assagioli

I conflitti e le crisi spirituali sono di natura diversa da quelli puramente psicologici ed anche da quelli morali in senso stretto, per quanto abbiano talvolta con questi delle connessioni. Le crisi spirituali si svolgono in una diversa dimensione interna, sono prodotte da esperienze e conflitti che trascendono il livello e la sfera dell'esistenza abituale; riguardano i rapporti dell'uomo con la grande Vita di cui fa parte, con la Realtà essenziale - comunque la si concepisca o intuisca - che sta "dietro" o "sopra" la piccola vita personale. Oltre quarant'anni fa, nel 1921, ho svolto questo tema in uno scritto intitolato Il Risveglio dell'Anima, ne cito la parte iniziale che è stata inclusa in un successivo scritto Sviluppo Spirituale e Malattie Nervose (Istituto di Cultura e Terapia Psichica, Roma, 1933):

"Per ben comprendere il significato delle singolari esperienze interiori, che sogliono precedere il risveglio dell'anima, occorre ricordare alcune caratteristiche psicologiche dell'uomo *normale* o cosiddetto tale.

Questi, più che vivere, si può dire che si lasci vivere; egli prende la vita come viene, non si pone il problema del suo significato, del suo valore, dei suoi fini. Se è volgare, si occupa solo di appagare i propri desideri personali: di procurarsi i vari godimenti dei sensi, di diventare ricco, di soddisfare la propria ambizione. Se è d'animo più elevato, subordina le proprie soddisfazioni personali all'adempimento dei vari doveri famigliari e civili che gli sono stati inculcati, senza preoccuparsi di sapere su quali basi si fondino quei doveri, quale sia la loro vera gerarchia. Egli può anche dichiararsi religioso e credere in Dio, ma la sua religione è esteriore, convenzionale; si sente a "posto" quando ha obbedito alle prescrizioni formali della sua chiesa e partecipato ai vari riti. Insomma l'uomo normale crede implicitamente alla realtà assoluta della vita ordinaria, è attaccato tenacemente ai beni terreni, ai quali attribuisce un valore positivo; egli considera così in pratica la vita ordinaria fine a se stessa, ed anche se crede a un paradiso futuro, questa credenza è del tutto teorica ed accademica, come appare dal fatto, spesso confessato con comica ingenuità, che desidera di andarvi... il più tardi possibile.

Ma può avvenire - e in realtà avviene in alcuni casi (per quanto siano relativamente una piccola minoranza) - che quest'*uomo normale* venga sorpreso e turbato da un improvviso mutamento nella sua vita interiore.

Talvolta in seguito ad una serie di delusioni; non di rado dopo una forte scossa morale, come la perdita di una persona cara; ma talvolta senza alcuna causa apparente, in mezzo al pieno benessere e favore della fortuna (come avvenne ad esempio a Leone Tolstoj) - e questo è un dato molto importante - insorge una vaga inquietudine, un senso di insoddisfazione, di mancanza; ma non la mancanza di qualcosa di concreto, bensì di alcunché di vago, di sfuggente, che non sa definire.

A poco a poco si aggiunge un senso di irrealtà, di vanità della vita ordinaria; tutti gli interessi personali, che prima tanto occupavano e preoccupavano, si "scoloriscono" per così dire, perdendo la loro importanza e il loro valore. Nuovi interessi si affacciano; la persona comincia a chiedersi il *senso della vita*, il perché di tante cose che prima accettava naturalmente; il perché della sofferenza propria ed altrui; la giustificazione di tante disparità di fortuna; l'origine dell'esistenza umana; il suo fine.

Qui cominciano le incomprensioni e gli errori. Molti non comprendono il significato di questi nuovi stati d'animo, li considerano ubbie, fantasie anormali; soffrendone (poiché sono molto penosi), li combattono in ogni modo; temendo di "perdere la testa", si sforzano di riattaccarsi alla realtà ordinaria che minaccia di sfuggir loro; anzi, talvolta, per reazione, vi si gettano con maggior foga, perdutoamente, cercando nuove occupazioni, nuovi stimoli, nuove sensazioni.

Con questi ed altri mezzi essi riescono talora a soffocare l'inquietudine, ma non possono quasi mai distruggerla completamente: essa continua a covare nel profondo del loro essere, a minare le basi della loro esistenza ordinaria e può, anche dopo anni, prorompere di nuovo più intensa. Lo stato di agitazione diventa sempre più penoso, il vuoto interiore più intollerabile; la persona si sente annientata: tutto ciò che formava la sua vita le sembra un sogno, mentre la nuova luce non è ancora sorta; anzi generalmente la persona ne ignora perfino l'esistenza o non crede alla possibilità di ottenerla.

A questo punto sogliono presentarsi spesso idee ed impulsi di suicidio. Alla persona sembra che l'annientamento fisico sia la sola logica conseguenza del crollo e del dissolvimento interiore.

Devo far notare che questo è solo uno schema generico di tali esperienze e del loro svolgimento. In realtà vi sono numerose differenze individuali: alcuni non giungono allo stadio più acuto; altri vi arrivano quasi ad un tratto, senza il graduale passaggio accennato; in alcuni prevalgono la ricerca ed i dubbi filosofici; in altri la crisi morale è in prima linea."

Attualmente, dopo quattro decenni, le crisi di questo genere non soltanto sono divenute individualmente più numerose e più acute, ma hanno assunto anche un carattere

collettivo, sono diventate tipiche di ampi gruppi umani e travagliano gran parte dei giovani. Non è difficile scorgerne le cause: la seconda guerra mondiale, con l'enorme somma di sofferenze che ha prodotto, con le distruzioni e gli sconvolgimenti che ne derivarono, non soltanto di carattere materiale ma in tutti i campi della vita umana, mise l'umanità di fronte all'aspetto tragico della vita. Questo pone in forma acuta ed assillante e su vasta scala i problemi fondamentali suaccennati riguardanti il significato della vita, le ragioni e le giustificazioni della sofferenza propria ed altrui.

Le reazioni più diffuse furono, e sono tuttora, quelle della ribellione, della negazione, dell'angoscia ed anche della disperazione. Gli atteggiamenti e le convinzioni esistenzialistiche di carattere negativo (ve ne sono altre che hanno un carattere positivo) hanno portato a proclamare l'assurdità della vita, a negare ogni realtà superiore trascendente, ad una posizione di protesta e di sfida, che però è sentita vana ed impotente. Questa è stata chiamata la "frustrazione esistenziale", ed è stata ben descritta dal Frankl. Egli - che è attualmente direttore della Clinica Neurologica dell'Università di Vienna - ha fatto un'esperienza molto grave in campo di concentramento durante molti mesi, con sofferenze acutissime, con continua minaccia di morte. In queste condizioni ha avuto un risveglio spirituale dal quale la sua vita si è trasformata e che è ora alla base della sua dottrina e della sua pratica psicoterapica.

Nel suo libro Teoria e terapia delle neurosi (Morcelliana, Brescia, 1962), che raccomando molto ai medici, egli dice:

"La malattia psichica dell'uomo deve essere provocata, oltre che dal sentimento d'inferiorità, anche dal sentimento di assurdità, cioè dalla frustrazione della sua esigenza di dare alla vita un significato.... In casi simili, in cui l'uomo vede fallire la sua aspirazione a conferire un significato alla propria esistenza, tale da render questa degna d'esser vissuta, noi possiamo parlare di frustrazione esistenziale....."

Se cerchiamo di andare al fondo della questione e determinare il fondamento patogeno di questi disturbi, vediamo di continuo come esso risieda principalmente in questo fatto: che rimane inappagata, frustrata quella che noi chiamiamo *volontà di significato*, in contrapposizione sia alla *volontà di piacere* - cioè al "principio del piacere" in senso psicoanalitico -, sia alla *volontà di potenza* - cioè "autoaffermazione" in *senso individual-psicologico*." (la dottrina dell'Adler) (pp.168 - 169)

Uno dei modi nei quali si manifesta questa crisi è l'angoscia di fronte all'immensità del cosmo e agli enormi cicli di tempo rivelati dall'astronomia. Ciò è messo in evidenza dalla reazione di alcune persone al "test cosmico", del quale ho parlato nella lezione V dello scorso anno (pp. 6 - 8). Esso consiste nel mostrare immagini dell'universo su scala sempre più ampia, fino a vedere la terra nell'immensità degli spazi.

Ecco come parla il Frankl di questo genere di angoscia:

"Mi ricordo di un caso in cui risultò che l'ansia della paziente era di carattere esistenziale: 'L'infinito - ebbe a confessare l'ammalata - mi opprime; in esso io mi

smarrisco, e mi sento così inconsistente come se fossi sul punto di dissolvermi' Aggiungiamo qui un'osservazione di Scheler: 'Il vuoto infinito dello spazio e del tempo è il vuoto che l'uomo prova nel suo cuore.' Dato che in ultima analisi, l'angoscia, sì angoscia di fronte al nulla, *l'infinito vuoto dello spazio* prende qui il posto del nulla; ma questo vuoto del macrocosmo par che sia la semplice proiezione di un vuoto interiore, di uno svuotamento esistenziale, cioè di un vuoto del microcosmo; esso è come il riflesso dell'inconsistenza del proprio *Dasein* (essere)." (p.170)

Invece in altre persone questo senso, questa consapevolezza dell'immensità dello spazio e dell'infinità del tempo suscita una reazione diversa, anzi opposta. Ad esse l'universo appare regolato da una vasta Intelligenza Cosmica, come dice Einstein, poiché i moti delle stelle sono regolati sì da esser prevedibili e tutto avviene con ordine ("cosmos" in greco vuol dire ordine). Questo produce un allargamento di coscienza, un senso di "partecipazione". Esse si sentono parcelle viventi di questo universo, elementi minimi ma essenziali nella totalità dell'Essere.

Ritornando all'angoscia dello stato esistenziale, pochi sanno sopportarlo e perciò cercano di sfuggirvi, di sopire l'angoscia in vari modi: con l'attivismo esterno, da quello fisico di sport violenti e delle folli corse in automobile, alle lotte per far trionfare un'ideologia; con l'ammirazione e l'imitazione di "idoli", quali i "divi" e "dive" del cinema, gli "eroi" del pugilato o del calcio. Altri cercano oblio di sé ed appagamento in una sessualità esasperata, o mediante l'alcool o gli stupefacenti.

Ma questi presunti rimedi si dimostrano prima o poi inefficaci e l'essere umano è obbligato a far fronte alla realtà, a cercare di comprendere il significato e il valore degli aspetti oscuri e apparentemente negativi della vita. Quando questa ricerca del significato vien fatta senza prevenzioni mentali, senza ribellioni della volontà, senza reazioni emotive personali si arriva alla scoperta e al riconoscimento dei valori positivi che vi sono nella vita, che hanno una realtà non minore, anzi più sostanziale e permanente di quelli negativi. Sono i grandi valori universali ed eterni: **il Vero, il Bello, il Buono** e le loro manifestazioni umane nell'amore, nell'attività creativa e in quella benefica, nella gioia, ed anche nella sofferenza stessa quale mezzo di accresciuta consapevolezza, di approfondimento e di elevazione.

Ma per arrivare a questo occorre - ripeto - anzitutto una grande apertura; un'umiltà non deprimente ma dignitosa di fronte al mistero; un'accettazione amorevole; la disposizione a non pretendere ed esigere dalla vita e dagli altri, bensì a dare ed a darsi; il riconoscimento della propria essenziale libertà spirituale e l'accettazione della conseguente responsabilità. Così si arriva a riconoscere che tutto dipende dal nostro atteggiamento e che questo non solo permette di riconoscere i significati ed i valori, ma addirittura li può creare, li può conferire. Questo è in nostro potere, dipende dalla nostra libera scelta, da una nostra decisione, quindi da un atto di volontà.

Questa è l'alta meta, la luminosa conquista alla quale si può arrivare mediante il risveglio ed un adeguato sviluppo spirituale, ma per giungervi occorre spesso affrontare e vincere una serie di conflitti interiori, prodotti dalla molteplicità e complessità della natura umana.

Tali conflitti sono stati descritti nel suaccennato studio: Sviluppo spirituale e malattie nervose. Ora potrò soltanto riassumere i punti essenziali.

“Lo stesso *risveglio* può essere causa di disturbi e squilibri in coloro la cui mente non è ben salda, o nei quali le emozioni sono esuberanti e non dominate, oppure il sistema nervoso troppo sensibile e delicato, o ancora quando l'afflusso di energia spirituale è travolgente per la sua subitaneità e violenza.

Quando la mente è troppo debole e impreparata a sopportare la luce spirituale, oppure quando vi è tendenza alla presunzione e all'egocentrismo, l'evento interiore può venire male interpretato. Avviene, per così dire, una "confusione dei piani": la distinzione fra assoluto e relativo, fra spirito e personalità non è riconosciuta, ed allora la forza spirituale può produrre un'esaltazione, una "gonfiatura" dell'io personale.”

“In altri casi l'improvvisa illuminazione interiore prodotta dal risveglio dell'anima determina invece un'esaltazione emotiva, che si esprime in modo clamoroso e disordinato: con grida, pianto, canti ed agitazioni motorie varie.

Coloro poi che sono di tipo attivo, dinamico, combattivo, possono venir spinti dall'eccitazione del risveglio ad assumere le parti del profeta o del riformatore, formando movimenti e sette caratterizzati da un eccessivo fanatismo e proselitismo.”..

“In alcune persone, a ciò predisposte, il risveglio interiore si accompagna con manifestazioni psichiche paranormali di vario genere. Esse hanno visioni, generalmente di esseri elevati o angelici, oppure odono delle voci, o si sentono spinte a scrivere automaticamente. Il valore dei messaggi così ricevuti è assai diverso da caso a caso; perciò occorre che essi vengano sempre esaminati e vagliati obbiettivamente, senza prevenzioni, ma anche senza lasciarsi imporre dal modo con cui sono pervenuti." (pp. 8 - 10).

Altri conflitti o crisi sono prodotti dalle reazioni che seguono al risveglio interiore:

"Un risveglio spirituale armonico suscita un senso di gioia, ed una illuminazione della mente che fa percepire il significato e lo scopo della vita, scaccia molti dubbi, offre la soluzione a molti problemi e da un senso di sicurezza interiore. A questo si accompagna un vivido senso dell'unità, della bellezza, della santità della vita, e dall'anima risvegliata, s'effonde un'onda di amore verso le altre anime e tutte le creature.

Questo stato gioioso dura più o meno a lungo, ma è destinato a cessare. La personalità ordinaria, coi suoi elementi inferiori, era stata solo temporaneamente sopraffatta ed addormentata, ma non uccisa o trasformata. Inoltre l'afflusso di luce e di amore spirituale è ritmico e ciclico come tutto quanto avviene nell'universo; esso quindi prima o poi diminuisce o cessa: il flusso è seguito dal riflusso.

Questa esperienza interiore è penosissima, ed in alcuni casi produce reazioni violente e seri disturbi. Le tendenze inferiori si risvegliano e si riaffermano con forza rinnovata; tutti gli scogli, i detriti, i rifiuti, che erano stati ricoperti dall'alta marea, ricompaiono di nuovo." (p. 11).

A queste reazioni segue un periodo nel quale avviene un processo di *trasmutazione* della personalità - e questo pure produce dei conflitti e delle crisi. E' un processo "lungo e complesso, che è composto di fasi di purificazione per rimuovere gli ostacoli all'afflusso e all'azione delle forze spirituali; fasi di sviluppo delle facoltà interiori che erano rimaste latenti o troppo deboli; fasi nelle quali la personalità deve restare ferma e docile, lasciandosi *lavorare* dallo Spirito e sopportando con coraggio e pazienza le inevitabili sofferenze. E' un periodo pieno di cambiamenti, di alternative fra luce e tenebra, fra gioia e dolore.

Si tratta di un periodo di transizione: un uscire da un vecchio stadio senza aver raggiunto il nuovo. E' una condizione simile a quella del verme che sta subendo il processo di trasformazione che lo farà diventare una farfalla: esso deve passare per lo stato di crisalide, che è una condizione di disintegrazione ed impotenza.

Ma all'uomo in generale non viene elargito il privilegio che ha il verme di svolgere quella trasmutazione protetto e raccolto in un bozzolo. Egli deve, soprattutto oggi, restare al suo posto nella vita e continuare ad assolvere quanto meglio può i propri doveri famigliari, professionali e sociali, come se non stesse avvenendo nulla in lui.

Non dobbiamo certo meravigliarci se un'opera così complessa e faticosa sia talvolta causa di disturbi nervosi e psichici, ad esempio esaurimento nervoso, insonnia, depressione, irritabilità, irrequietezza. E questi disturbi, dato il forte influsso del morale sul corpo, possono alla loro volta facilmente produrre svariati sintomi fisici." (pp.12-14).

Il tema di questa lezione mi ha obbligato a parlare soprattutto delle complicazioni, sofferenze e conflitti suscitati dallo sviluppo spirituale, ma non vorrei dar l'impressione che essi siano più gravi di quelli che travagliano coloro che non hanno avuto un risveglio interno.

E' opportuno perciò mettere bene in chiaro i punti seguenti:

1. In molti casi lo sviluppo spirituale si svolge in un modo più graduale ed armonico di quello che è stato descritto, di guisa che le difficoltà vengono superate ed i diversi stadi passati senza reazioni nervose e senza disturbi fisici.
2.
3. Le sofferenze ed i disturbi di coloro che percorrono la vita spirituale, per quanto possano talora esser gravi sono in realtà solo reazioni di crescita e di rigenerazione interiore. Perciò essi spariscono spesso spontaneamente quando la crisi che li aveva prodotti si risolve, o cedono più facilmente ad una cura adatta.

4. Le sofferenze prodotte dalle basse maree e dai reflussi dell'onda spirituale sono ampiamente compensate non solo dalle fasi di afflusso e di elevazione, ma anche dalla fede nel grande scopo e nell'alta meta dell'avventura interiore.

Questa visione di gloria costituisce un'ispirazione potente, un conforto infallibile, una sorgente inesauribile di forza e di coraggio. Noi dovremmo quindi rievocare tale visione nel modo più vivido ed il più spesso possibile, ed uno dei grandi benefici che possiamo arrecare a chi è tormentato da crisi e conflitti spirituali è quello di aiutarli a fare altrettanto." (pp. 15 - 16)