

Tutti gli istinti e gli impulsi fondamentali passano attraverso trasformazioni del tutto simili a quelle delle forze fisico-chimiche. Esse sono particolarmente evidenti nel caso di autoaffermazione e aggressività, sessualità e amore. Tali trasformazioni possono venire attuate mediante l'uso della volontà per favorire quelle imposte dalle circostanze, per attuare la propria psicosintesi, o per impiegare a scopi buoni le energie disponibili.

FORME DI TRASMUTAZIONE E SUBLIMAZIONE DELLE ENERGIE PSICHICHE

Canalizzazione orizzontale

- dirigere e utilizzare le energie a scopi innocui o utili mediante una attività fisica nel mondo esterno
- attività muscolare, lavoro manuale
- sport
- scarica fisica, tecniche catartiche, rompere oggetti, prendere a pugni un cuscino o un punching ball (efficace solo se attuato col desiderio di arrivare all'autodominio)

vantaggi / limiti

- trasferisce la carica aggressiva dalle persone alle cose, dà appagamento simbolico sfogando queste energie, si evita di distruggere o fare danni ad altri
- di per sé non basta per arrivare al dominio e potrebbe avere l'effetto di nutrire ulteriormente queste tendenze; attenzione che lo sfogo non diventi coltivazione

Appagamento immaginativo

- dire a voce alta o tra sé e sé quello che si vorrebbe dire al "nemico"
- trattare male l'altro dentro di sé con l'immaginazione
- immaginare scene di rivincita
- scrivere una lettera di insulti senza spedirla
- tecniche psicodrammatiche

vantaggi / limiti

- appagante soprattutto per gli introversi, evita la distruttività dell'azione esterna
- (come sopra) attenzione che lo sfogo non diventi coltivazione; dato il potere delle immagini a lungo andare può portare a una azione esterna

Appagamento vicariane (per immedesimazione)

- tifo allo stadio, film violenti

vantaggi / limiti

- assistere a spettacoli che rappresentano passioni può portare alla catarsi e alla purificazione emotiva, dà scarica e soddisfazione senza i pericoli dell'azione
- la partecipazione emotiva può trasformarsi in azione violenta, può indurre all'imitazione (soprattutto per gli estroversi)

Elevazione di livello e affinamento dei mezzi di lotta

- l'esplicazione della combattività è trasferita a livello emotivo o mentale (es: discussione, polemica, satira, barzellette, criticismo)
- l'istinto sessuale di natura fisica è trasformato in amore emotivo

vantaggi / limiti

- le discussioni posso essere mezzo di scarico e soddisfazioni; il criticismo soddisfa le tendenze all'autoaffermazione, offre sfogo alle energie combattive, per qualcuno può essere l'unica valvola di sfogo
- le discussioni possono eccitare la combattività; il criticismo non è innocuo: ferisce gli altri e ci inaridisce

Interiorizzazione o soggettivazione

- la lotta è portata coscientemente dentro di noi contro le nostre tendenze inferiori ed egoistiche, contro gli elementi psichici inferiori
- trasmutare l'amore egoistico in amore generoso, l'amore umano in amore mistico, il criticismo in discriminazione
- trasformare l'autoaffermazione personale in affermazione spirituale

vantaggi / limiti

- attenzione a non fare repressione violenta ma a sublimare, l'auto-condanna può essere nociva. Non si tratta di distruggere il nemico interno, bisogna trasformare e sublimare le tendenze inferiori mettendole al servizio di finalità superiori

Allargamento o estensione

- passare dall'amore egoistico a quello per la famiglia, poi a quello per la patria e per l'umanità
- l'amore materno in assenza di figli può riversarsi su figli di altri

Espressione attiva, utilizzazione sociale

- azione umanitaria
- lotta contro i mali sociali, contro l'ingiustizia
- creazione artistica (le energie sessuali possono essere trasformate più facilmente in attività creatrici)

Sublimazione religiosa

- sublimazione spirituale della lotta

vantaggi / limiti

- non sempre l'energia combattiva è realmente sublimata. Può essere una maschera.
- ciò che conta e dà caratteristica spirituale alla lotta è il movente: la lotta fisica può avere carattere spirituale, la lotta di carattere religioso può essere fatta con odio
- attenzione alle pseudo sublimazioni (per ipocrisia o illusione) e alle sublimazioni parziali (misto di vere e di pseudo-sublimazioni)

Neutralizzazione

- neutralizzazione delle tendenze aggressive mediante l'evocazione delle energie opposte (benevolenza, solidarietà, amore, ...)

COME FAVORIRE LA SUBLIMAZIONE?

- utilizzo di immagini che rappresentano l'ideale che si vuole attuare ("la macchina psicologica che trasmuta l'energia è il simbolo")
- ripetizioni di parole o frasi
- meditazione
- contatto con persone che hanno realizzato quello che desideriamo ottenere
- letture (biografie)
- arte superiore
- azione (creazione artistica, azione sociale, umanitaria)

CITAZIONI DI ROBERTO ASSAGIOLI

Orbene nell'uomo avvengono continuamente trasferimenti, trasformazioni, sublimazioni di energie biologiche, psichiche e spirituali, del tutto simili a quelli delle forze fisico-chimiche. Questi processi energetici si svolgono di solito spontaneamente, regolati da leggi corrispondenti, ma appunto in base alla conoscenza di queste leggi possono anche venir provocati, diretti, utilizzati mediante metodi appropriati.

L'uomo è cosciente delle intense energie istintive che urgono in lui, ma spesso non sa dominarle, e ancor meno sa come trasformarle e farne buon uso. Ciò avviene soprattutto per le fondamentali energie sessuali e combattive.

Vi sono negli uomini e nelle donne, enormi somme di energie emotive e affettive dalle quali vengono per lo più dominati e travolti, mentre potrebbero volgere a scopi benefici e attività creative.

Sublimazione: processo di trasformazione in cui l'energia è portata a un livello superiore, lasciando in fondo le scorie (tende a trasformare cieche forze istintive in elevate energie emotive e spirituali).

Sublimazione: consiste essenzialmente nel mettere al servizio di una causa superiore, l'Io, le energie combattive che prima tendevano ad appagare solo la personalità.

La sublimazione implica sofferenza; dà un senso di aridità, di travaglio interno doloroso. Vi sono spesso delle alternanze; dei risultati momentanei ai quali seguono delle ricadute. Non bisogna scoraggiarsi, ma perseverare, poiché non si tratta di vere sconfitte. La trasmutazione avviene spesso frazionatamente, per cicli, e può essere più o meno lunga a seconda del vario grado di plasticità della "materia psichica", e a seconda della diversa "temperatura interna" necessaria per trasmutarla.

Parlar del travaglio, sofferenza che implica la trasformazione e sublimazione affettiva. È morte e resurrezione di energie vive di entità in noi. Quindi rispetto comprensione aiuto per le pene d'amore.

Che cosa fare delle energie combattive esistenti in noi e negli altri? Non si tratta di “combattele”. Sarebbe una contraddizione! Possiamo trasmutarle in energie costruttive, dirigerle e impiegarle in compiti di bene.

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

Ma vi è una ragione più profonda che induce a ripudiare il metodo della repressione e dell’annientamento; la tendenza all’affermazione di sé e le energie combattive sono forze vive e reali, ed esse, come ogni altra energia, sono indistruttibili. Il reprimerle è difficile e faticoso, e anche quando riesce dà luogo a gravi inconvenienti. Le forze psichiche, ricacciate nell’inconscio, si agitano in esso e vi operano in modo subdolo, producendo disturbi nervosi e psichici di vario genere.

Se infatti consideriamo, secondo il punto di vista tradizionale, l’istinto sessuale come qualcosa d’impuro e di obbrobrioso, che debba venir violentemente combattuto, non riusciremo né a sublimarlo né ad annientarlo, ma solo a ricacciarlo negli abissi oscuri dell’inconscio, ove sfuggirà alla nostra sorveglianza e tenderà a vendicarsi, insidiando la nostra salute e influenzando tutta la nostra personalità.

Ma l’interiorizzazione piena e superiore si ha quando la lotta viene portata coscientemente e deliberatamente entro il nostro animo mediante un’azione psicagogica contro le nostre tendenze inferiori, egoistiche, anti-sociali. Ma anche in queste lotte, per quanto nobili, dobbiamo stare in guardia contro l’uso di metodi errati, come quello della repressione violenta, e usare invece quello della vera sublimazione. L’auto-condanna può essere nociva perché esercitata contro qualcosa che in fondo non è il nostro vero essere ma è formato di energie, di tendenze che hanno la loro giustificazione naturale. Si tratta di trasmutare ad esempio, l’amore egoistico e possessivo in amore generoso e benefico, quello passionale in amore spirituale, l’ambizione in proposito di elevazione spirituale, l’orgoglio in dignità, il criticismo in giudizio e discriminazione oggettiva serena.

Bisogna però guardarsi dalle pseudo-sublimazioni, che sono un surrogato, una contraffazione di quelle vere, e consistono in un’etichetta, una vernice “ideale” sopra impulsi, attività non veramente sublimati.

Pericolo delle pseudosublimazioni o “santificazioni” di complessi (non “risolti”).

Pseudo-sublimazioni - La sublimazione consiste soprattutto nei moventi superiori e non tanto nelle “forme” o nei mezzi. Così vi può essere una lotta fisica fatta con moventi elevati, mentre una lotta con mezzi “raffinati”, ad esempio mentali, può esser fatta con moventi personali e bassi.

Ciò che più aiuta a trasformare e sublimare le energie psichiche è la realizzazione che esse sono in noi, nostre, ma non sono noi. Realizzare che siamo un centro spirituale, libero, stabile, autocosciente, superiore a ogni mutamento. Questo è il segreto di ogni potere interiore.

I modi per utilizzare le energie emotive sono diversi secondo la natura di esse, e anche a seconda delle loro intensità. Fondamentalmente si tratta di collegare, di associare l’energia delle emozioni con la meta da raggiungere, cioè dirigere la corrente delle emozioni e dei sentimenti verso la meta

prefissa. Spesso ciò richiede una trasmutazione o una sublimazione di quelle energie; cioè la volontà di dirigerle e di impiegarle verso attività rivolte al futuro, verso mete utili e superiori che abbiano un potere attrattivo.

In parte è una questione di terminologia. I termini sono usati approssimativamente. La mia opinione è questa: la parola sublimazione sembra indicare una trasformazione verticale. Sublime significa "che punta a qualcosa di più alto". Penso che in generale trasformazione sia un termine più generico che include tutte le forme, ma principalmente in orizzontale o verso il basso. Trasmutazione includerebbe tutte le trasformazioni che siano dirette verso l'alto, e quindi la sublimazione verrebbe ad essere un tipo particolare di trasmutazione. Questa potrebbe essere una terminologia accettabile.

Forme della trasmutazione: 1. Attività fisica 2. Appagamento immaginativo 3. Appagamento vicariante 4. Elevazione di livello e affinamento dei mezzi di lotta (Criticismo) 5. Interioramento, Sublimazione 6. Allargamento Utilizzazione sociale 7. Utilizzazione religiosa.

Trasmutazione - 1. Canalizzazione (orizzontale) Derivazione con scarica innocua: - spaccar legna - sport - atti simbolici: "Qui si rompe tutto!". Espressione verbale: - Discussione: - individuale - collettiva - Satira (Facit indignatio - Presa in giro, Humour (Giornali umoristici. Barzellette. "Riviste" alla radio ad es. quelle attuali contro il ministro delle finanze Pella!). Criticismo.

1. Incanalamento "orizzontale" e scarica innocua o impiego produttivo: - Scarica muscolare: Spaccar legna Sport. Atti simbolici ostacoli e Lotta contro forze naturali: - esplorazioni - bonifiche
2. Appagamento immaginativo.

Psychosynthesis. Education - Transmutation of drives. Change of direction, of field of application. Utilization of the "bad" drives for good causes. Sub-ordination of personal motives. It is enough that 51% of the motivation is "good" to oblige the other 49% to serve the good cause! In doing this the percentage of the higher gradually increases.

Techn. Control and transmutation of aggressive energies and of irritation. Various techniques: 1. To count until 10 - 15 ... or longer. 2. To tear paper or to break objects. 3. Write angry letters (without sending them!) 4. Express aloud one's indignation (by oneself, alone) 5. Consider the "enemy" (rather "adversary") as "an instrument of God" of testing (therefore his usefulness) 6. Think how many incarnations the "enemy" shall have to go through... 7. Sense of right proportions, of the insignificance of the episode against the background of Infinity and of Eternity! 8. Seeing the humorous aspect of the episode 9. Interest of the experiment of using these methods and of watching the results. Interest in the training to use and master these techniques.

Sublimazione delle tendenze combattive - 1° Grado. Usarle per combattere attivamente il male esterno (lotte sociali - morali). 2° Grado. Usarle per combattere le battaglie interiori, per cooperare attivamente alla purificazione interiore. 3° Grado. Completa sublimazione delle energie e loro offerta al Signore: lasciar che il Guerriero combatta in noi.

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 [con immagini di azioni violente] 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 nell'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!

Una forma di combattività non fisica che per la sua diffusione universale e le sue conseguenze merita un cenno meno fugace, è il criticismo. È un aspetto dello spirito combattivo che può sembrare più o meno innocuo ma che invece ha effetti molto nocivi. È la tendenza, direi quasi la mania generale di giudicare, biasimare e condannare gli altri. Perché è così diffusa e così forte? Perché tante persone, pur dotate sotto altri aspetti di buone qualità morali, si dedicano con ardore, quasi con entusiasmo, a criticare gli altri e provano nel farlo una voluttà, la quale traspare da tutto il loro essere, dall'inflessione della voce all'animazione dei gesti, allo scintillio degli occhi? Un'analisi psicologica può darne facilmente ragione; infatti possiamo constatare che molti istinti e tendenze fondamentali dell'uomo trovano nel criticismo un grande appagamento. In primo luogo il criticare soddisfa la nostra tendenza di auto-affermazione; il metter in rilievo le deficienze e le debolezze altrui ci dà un piacevole senso di superiorità, sollecita gradevolmente la nostra vanità e la nostra presunzione. In secondo luogo offre uno sfogo alle nostre energie combattive, sfogo che mentre dà tutte le soddisfazioni di una facile vittoria, senza esporci a pericoli, almeno immediati – poiché il "nemico" è assente – ci sembra innocuo, anzi talvolta doveroso e sfugge così ad un freno e censura interna, ingannando la nostra coscienza morale. Si aggiunga poi che per molte persone, che devono sopportare senza reagire le imposizioni altrui, che devono subire situazioni e condizioni a loro ingrate ma contro le quali non si possono ribellare, il criticismo costituisce l'unico, o il principale modo, nel quale possono dar sfogo alla loro ostilità, ai loro risentimenti repressi, l'unica valvola di sicurezza per diminuire la loro tensione interna.

Infine il criticismo, curioso a dirsi, appaga anche, per quanto in modo parziale e imperfetto, la stessa comunione con altri. Questo apparente paradosso non deve sorprendere troppo: non è difficile osservare che quello che più facilmente accomuna delle persone, degli aggruppamenti umani (partiti, nazioni, ecc.) è un reale o presunto nemico comune. Nessuna meraviglia quindi che gli uomini si procurino con facilità il piacere dell'affiatamento e dell'accordo col dire male degli altri. Naturalmente in tali casi non si tratta di vere unioni, sono accomunamenti illusori e superficiali, perché basati sulla separatività e non sull'unità – così d'ordinario quel legame negativo si scioglie assai presto e gli ex alleati diventano facilmente estranei e anche ostili l'uno all'altro.

Le ragioni che abbiamo accennato servono a spiegare la grande diffusione del criticismo, ma non valgono certo a giustificarlo. Non è affatto vero che sia innocuo e che quindi possiamo permettercelo liberamente come un piacevole sport intellettuale e come una scarica delle nostre energie combattive. Se ci rendessimo conto dei veri effetti che derivano da critiche e insinuazioni fatte in modo leggero e avventato, se potessimo scorgere le ferite dolorose, le profonde amarezze, gli abbattimenti, i rancori, le reazioni di violenza che suscitano quelle espressioni, diffuse e spesso ingrandite e sfruttate dall'altrui malignità, avremmo un vero senso di orrore. E se inoltre comprendessimo come l'abitudine del criticare tenda a isterilirci, a inacidirci, a smussare i nostri più vivi e alti sentimenti, vedremmo come gli effimeri piaceri del criticare siano pagati a caro prezzo.

È bene veder chiaro che non criticare non vuol dire non vedere le deficienze altrui, non è ottimismo cieco, non è ingenuità; tutti hanno deficienze, nessuno è perfetto, ed è giusto fare una valutazione obbiettiva degli altri. Ma altro è "valutare", riconoscere serenamente e anche benevolmente delle deficienze, altro è accanirsi a criticare la persona, come se fosse colpevole di non essere perfetta.

Occorre quindi considerare oggettivamente, realisticamente gli altri quali sono e accettarli benevolmente, anzi generosamente, con tutti i loro difetti, sapendo che noi ne abbiamo forse anche maggiori, seppur diversi.

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 che 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 essere 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 esempio 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.

Fonti:

Roberto Assagioli, *Psicosintesi. Per l'armonia della vita*, Astrolabio, 1993

Roberto Assagioli, *Trasmutazione delle energie combattive, IV lezione 1965*, Istituto di Psicosintesi

Roberto Assagioli, *La trasformazione e sublimazione delle energie psichiche, X lezione 1963*, Istituto di Psicosintesi

Roberto Assagioli, *Comprendere la psicosintesi*, Astrolabio, 1991

Citazioni di Assagioli su "trasmutazione e sublimazione", www.psychoenergetica.it

Petra Guggisberg Nocelli, *Conosci, possiedi, trasforma te stesso*, Xenia, 2016