

Trasmutazione e sublimazione delle energie sessuali

di Roberto Assagioli (vedi *scheda autore*) -
tratto da Rassegna Medica «L'Economia Umana», che lo stampò nel Vol. 6 del Nov.-Dic. 1964.
© copyright by Esonet.it

Il problema del sesso, il problema di un sano comportamento nei riguardi dell'istinto sessuale si è sempre presentato all'umanità sin dagli inizi della civiltà. Ma, per varie ragioni il problema del sesso è oggi divenuto più impellente e viene affrontato pubblicamente e in modo consapevole.

La crisi esistente nei rapporti fra i sessi non è un fatto isolato ma fa parte, e anzi si potrebbe forse dire che costituisca l'aspetto principale, della crisi generale che travaglia il mondo moderno.

I principi morali e religiosi sui quali era stata fondata la nostra civiltà, le leggi ed i costumi che erano ammessi ed accettati (anche se non sempre messi in pratica) hanno perduto, o vanno rapidamente perdendo, il loro prestigio, il loro potere normativo e regolatore; le giovani generazioni si ribellano, e spesso violentemente, contro di essi. La causa principale di tale crisi sta nel fatto che, mentre sono andati diminuendo il fervore religioso e la indiscussa accettazione delle concezioni teologiche e morali del passato, si è cercato di imporre quelle concezioni e quelle norme con severa autorità, con proibizioni e condanne.

Così nel campo sessuale prevaleva la tendenza a considerare gli istinti biologici e le passioni umane fondamentalmente cattivi ed impuri. Di conseguenza il metodo usato nei loro riguardi era quello della condanna e della repressione. L'intero tema del sesso era considerato sconveniente, e si cercava di mantenere i giovani nella ignoranza il più a lungo possibile. L'indebolirsi delle concezioni su cui si basava quell'atteggiamento e la constatazione dei suoi cattivi effetti sulla salute e sul carattere, hanno suscitato vari movimenti di rivolta.

Vi è stato dapprima il «ritorno alla natura» celebrato da Rousseau e dai suoi seguaci. In seguito, la glorificazione del sentimento da parte dei movimenti romantici; la celebrazione delle concezioni edonistiche ed estetiche dell'antica Grecia e del Rinascimento. Allo stesso tempo vi sono state l'ondata di materialismo filosofico e pratico e la rivolta individualistica contro la società e le sue norme (Ibsen, ecc.). A tutto ciò si è aggiunto l'esteso influsso esercitato da Freud e dai suoi seguaci, i quali hanno molto insistito sugli effetti dannosi della repressione sessuale.

Tutto questo ha concorso a stimolare e giustificare la soddisfazione incontrollata degli istinti ed impulsi, l'abbandono ad ogni passione, l'appagamento di ogni capriccio. Ma il risultato di questa «liberazione» non ha prodotto l'attesa felicità e soddisfazione. Mentre è valsa ad eliminare alcuni dei danni e delle sofferenze dei precedenti eccessi o atteggiamenti opposti, ha prodotto altre complicazioni, sofferenze e conflitti. I fautori dell'appagamento sessuale non regolato si sono accorti, o stanno accorgendosi, che gli eccessi sono, di necessità, seguiti da disgusto e da stanchezza, che istinti e passioni, anche quando non siano frenati da considerazioni morali, spesso non possono venire appagati per mancanza del compagno o di condizioni adatte. Inoltre, spesso i vari istinti e le varie passioni vengono a conflitto tra loro, sì che l'indulgere all'uno richiede la repressione dell'altro. Ad es. l'indulgere all'istinto sessuale può cozzare con l'istinto di conservazione, creando un urto fra la sessualità e la paura.

Anche un esagerato senso di auto-affermazione (sia esso costituzionale o l'ipercompensazione derivante da un complesso di inferiorità) può creare conflitti, sia con l'istinto di conservazione fisica e la conseguente paura dei rischi, sia con l'istinto sessuale, cioè fra la ricerca del piacere e la brama del potere.

La mancanza di principi direttivi stabili, di una salda scala dei valori, rende l'individuo malsicuro, lo priva della fiducia in se stesso e lo rende influenzabile e dipendente da altri e dalle circostanze esterne. Ma i principi e le aspirazioni morali e spirituali non possono venire tanto facilmente eliminati, come molti sembrano ritenere; essi perdurano nell'inconscio e sono insiti, latenti nella vera natura spirituale dell'uomo. Quando vengono violati, essi, consciamente od inconsciamente, insorgono protestando e creando forti conflitti.

Questo quadro della situazione è stato tracciato, per chiarezza, in modo schematico; in realtà ci troviamo ora in un periodo di transizione, di confusione e di tendenze contrastanti. In alcuni luoghi ed ambienti le vecchie condizioni persistono tenacemente; le vecchie concezioni, i vecchi metodi sono tuttora usati ed imposti ai giovani e questo suscita conflitti, non di rado violenti, fra le generazioni. In altri invece gli adulti hanno, più o meno di buon grado, «abdicato» ed ai bambini e ai giovani viene lasciata ampia libertà senza alcun intervento educativo.

Ma neppure questo metodo ... o assenza di metodo, adottato soprattutto in America, ha dato risultati soddisfacenti: anzi ha non di rado conseguenze molto dannose. Perciò recentemente i migliori educatori e i genitori più consapevoli ed avveduti cercano di assumere atteggiamenti più comprensivi, ed usare metodi più equilibrati e più adeguati alle condizioni attuali.

Vediamo come, in questo quadro generale, si inserisca il problema del comportamento nel campo sessuale. Si potrebbe ritenere che una soluzione di compromesso fra il rigore eccessivo e la troppa indulgenza (sia da parte degli educatori, sia da parte degli stessi giovani) potrebbe essere quella giusta. Ma tale soluzione, pur evitando i maggiori inconvenienti di quelle estreme, non basta a risolvere i difficili problemi della vita sessuale.

Vi è però un'altra alternativa, vi è un modo più dinamico e costruttivo per affrontare quei problemi che, pur senza risolverli pienamente, può in molti casi dare risultati molto soddisfacenti. Questo metodo si basa su di una proprietà fondamentale delle energie biologiche e psicologiche: la loro *possibilità di trasmutazione*.

Essa è analoga alle trasmutazioni che avvengono continuamente fra le energie fisiche: l'elettricità che si trasmuta in calore (stufe) ed in movimento (motori), il calore che si trasmuta in elettricità (macchine termo-elettriche), ecc. Vi è poi in chimica il processo della *sublimazione*, nel quale, per opera del calore, una sostanza solida passa allo stato gassoso lasciando in fondo al recipiente le scorie, e poi si solidifica in forma cristallina. La vera natura del processo psicologico di trasmutazione e sublimazione non è ben nota, ma lo stesso può dirsi riguardo alle energie fisiche e chimiche.

Così, ad esempio, non possiamo affermare di conoscere esattamente la natura essenziale dell'elettricità; però ne sappiamo abbastanza riguardo al suo modo di agire, alle sue manifestazioni ed alle leggi che la regolano, da poterla utilizzare in modi numerosi e spesso complicati ed ingegnosi, quali quelli della radio e della televisione. Lo stesso avviene nel campo psicologico. Non è necessario accertare la natura essenziale delle energie psicologiche e delle loro trasmutazioni al fine di utilizzarle mediante una crescente conoscenza delle leggi che le regolano e servendosi di metodi opportuni e validi basati su quelle leggi.

Possiamo perciò procedere senza pregiudiziali teoriche all'esame delle norme che debbono essere seguite per utilizzare le pulsioni sessuali che non possiamo o non vogliamo appagare. La prima norma consiste nell'adottare un atteggiamento obiettivo verso la sessualità, cioè che da un lato sia esente dalle tradizionali reazioni di paura, di falso pudore, o di condanna, e dall'altro sia libero dal fascino che esercita, fascino accresciuto artificialmente dal lavoro dell'immaginazione e dagli stimoli delle pubblicazioni e dei film che sfruttano ignobilmente la sessualità a scopi di lucro.

L'istinto sessuale, come ogni altro, non è *per se stesso* né buono né cattivo. È una funzione biologica e come tale non è immorale, ma si potrebbe dire pre-morale. È una funzione della massima importanza poiché assicura la continuità delle specie animali e dell'umanità.

Negli animali è soggetta ad una naturale, ciclica auto-regolazione. Nell'umanità civilizzata quella funzione si è andata complicando per varie ragioni: il suo crescente collegamento con varie funzioni psicologiche, quali l'emozione, i sentimenti, l'immaginazione e gli influssi delle norme morali e degli usi sociali, l'hanno in parte inibita, in parte stimolata, in modo eccessivo, innaturale, talvolta anche morboso.

L'atteggiamento obiettivo verso il sesso deve perciò essere duplice: da un lato si devono eliminare le condanne e le paure eccessive che, come ha dimostrato la psicoanalisi, hanno per effetto di reprimere l'impulso sessuale nell'inconscio; dall'altro occorre mantenere un calmo ma fermo dominio, seguito da un attivo processo di trasmutazione, in tutti quei casi in cui la sua naturale espressione non sia possibile o desiderabile.

I processi di trasmutazione e sublimazione psicologica erano noti ed usati anche nel passato. Per parlare soltanto dell'Europa, essi sono descritti sotto i veli di un complesso e talvolta oscuro simbolismo negli scritti degli alchimisti medievali sui quali Jung ha fatto interessanti studi. Altri dati importanti si possono trovare in vari libri di ascetica e mistica; sono stati citati ed acutamente commentati da Evelyn Underhill nel suo libro *Mysticism*.

Venendo ai tempi moderni e alla indagine scientifica del tema, ricordiamo la seguente importante dichiarazione del Freud: «Gli elementi dell'istinto sessuale sono caratterizzati dalla capacità di sublimazione, di sostituire il loro fine sessuale in un altro di tipo diverso e socialmente più degno. Alla somma di energie in tal modo acquistata per le nostre creazioni psicologiche dobbiamo probabilmente i più alti risultati della nostra cultura». (Freud, *Über Psychoanalyse*. Leipzig und Wien -Deutike, 1910, pp. 61-62) [1].

Tale affermazione è doppiamente importante. In primo luogo mostra chiaramente il fondamentale errore di considerare l'aspetto fisico ed istintivo della sessualità separatamente ed indipendentemente dai suoi vari aspetti psicologici, fra cui quelli emozionali. Eppure questo errore viene commesso da vari studiosi dominati da preconcetti materialistici. Un esempio tipico di ciò sono le ben note *Relazioni* Kinsey sul comportamento sessuale. Una simile considerazione puramente zoologica è del tutto unilaterale, e, mentre è stata raccolta una copiosa massa di fatti, l'aver trascurato o negato il loro rapporto vitale con gli aspetti psicologici del sesso, che è quello *veramente umano*, vizia le conclusioni tratte da quei fatti.

Già mezzo secolo fa James Hinton aveva argutamente osservato che trattare del grande fatto dell'amore sessuale soltanto dal lato fisico sarebbe come pensare, durante un concerto di Sarasate, solo alle budella di gatto e alle code di cavallo usate per le corde del violino e per i crini dell'arco (vedi il libro di Mrs. Havelock Eiris, *Three Modern Seers, Hinton, Nietzsche and Carpenter* - Stanley Paul and Co., London, 1910).

Se indaghiamo qual è la natura della sessualità, troviamo che essa ha tre aspetti principali:

1. *sensuale*: il piacere fisico prodotto dall'unione dei corpi;
2. *affettivo*: l'unione di due personalità;
3. *creativo*: la concezione di un nuovo essere.

Ognuno di questi tre aspetti può essere trasmutato o sublimato in modi consoni alla sua natura specifica. La trasformazione delle energie sessuali ed affettive può avvenire in due direzioni. La prima può essere detta «verticale». Quando l'espressione fisica dell'amore è impedita, le sue manifestazioni emotive possono essere accentuate ed elevate fino a raggiungere talvolta un alto livello di amore ideale «platonico». Ma anche indipendentemente dagli ostacoli alla libera e piena espressione dell'amore, una sua trasformazione avviene in modo normale e spontaneo fra i coniugi armonicamente uniti.

Dapprima predominano per lo più le manifestazioni sessuali e passionali, ma nel corso degli anni e dei decenni questi aspetti si calmano e tendono a produrre o alimentare, sentimenti di tenero affetto, mutua comprensione, apprezzamento e comunione. Un tipo specifico di sublimazione «verticale» si trova nelle vite dei mistici di ogni tempo, luogo e religione.

Le loro autobiografie offrono dati molto interessanti sulla natura di tale processo, delle sue crisi, e sulle vicissitudini e sofferenze che implica, così come sulle gioie che ne compensano gli strenui sforzi. Si può spesso notare i vari stadi attraverso cui il loro amore umano, viene gradatamente riorientato e trasmutato in amore per un Essere superiore, quale il Cristo, o per Dio medesimo.

Alcuni usano ampiamente il simbolismo dell'amore umano e parlano di «fidanzamento», «nozze» ed unione spirituale. In termini psicologici si può esprimere ciò come il rapporto sempre più stretto, ed infine l'unione, la sintesi fra l'io o sé personale ed il Sé spirituale. Il primo rappresenta il polo femminile o negativo; il secondo il polo positivo, maschile. Ma prima di procedere dobbiamo soffermarci ad esaminare alcune confusioni ed incomprensioni che esistono su questo fatto.

Mentre il processo di trasmutazione e sublimazione può essere spesso osservato, non è lecito dedurre che l'amore spirituale sia «semplicemente» prodotto dalla sublimazione, né che sia possibile «spiegare» una manifestazione psicologica o spirituale superiore rintracciandone le supposte origini biologiche o istintive. Non è giusto considerare il misticismo quale un prodotto od un sottoprodotto del sesso, come hanno tentato di fare alcuni studiosi.

Da un lato troviamo molte persone, la cui normale vita sessuale è inibita, nelle quali non vi è alcun segno di misticismo; dall'altro vi sono esempi di persone che vivono una vita sessuale normale e si formano una famiglia, mentre allo stesso tempo hanno esperienze mistiche genuine. La vita e la coscienza spirituale appartengono ad uno specifico livello psicologico ed hanno una «qualità» loro propria e non derivata. Le energie trasmutate si elevano ad essa dal «basso» apportando un contributo di vitalità e di «calore», per così dire, ma non creano né spiegano la vita superiore.

Il terzo aspetto della sessualità, quello creativo, può essere sublimato nella direzione «verticale» promuovendo e favorendo il processo di rigenerazione, di auto-creazione (psicosintesi spirituale) nel quale consiste lo sviluppo, l'evoluzione psico-spirituale dell'essere umano. La seconda specie di trasmutazione può essere detta «orizzontale» o estroversa. Anche questa si può attuare in tre modi.

Il primo consiste nel trasferimento verso altri piaceri dei sensi, dal semplice godimento dei cibi, al gioioso contatto con la natura ed ai piaceri estetici, all'apprezzamento del bello mediante la vista e l'udito.

Il secondo modo è un'estensione o allargamento del sentimento d'amore verso una sola persona fino ad includere un numero sempre più grande di esseri umani. Così l'amore si espande per cerchi concentrici i quali includono gruppi sempre più vasti. Nel suo aspetto di compassione, si riversa sui sofferenti, poi procede ad una ulteriore trasmutazione e diviene un impulso ad attività sociali e umanitarie. Esso si manifesta anche come cameratismo ed amicizia verso coloro con i quali esista una comunanza di scopi e di attività. Infine, può raggiungere sfere sempre più ampie fino ad irradiarsi come amore fraterno verso tutti gli uomini e ancor più oltre, verso tutte le creature viventi.

La terza specie di trasmutazione delle energie sessuali è quella che si compie come attività creativa di natura artistica o intellettuale. Il grande filosofo Arthur Schopenhauer ha così affermato questo fatto: «Nei giorni e nelle ore in cui la tendenza alla voluttà è più forte ... appunto allora anche le più alte energie spirituali possono venire intensamente suscitate; esse restano inattive quando la coscienza ha ceduto alla bramosia; ma mediante un valido sforzo la loro direzione può essere mutata, e allora la coscienza invece che da quelle brame tormentose viene occupata dall'attività delle più alte energie intellettuali e spirituali».

Sembra che vi sia una profonda somiglianza fra l'energia sessuale - il cui fine naturale è la creazione fisica - e le energie creative operanti ad altri livelli dell'essere umano. La creazione artistica è uno dei modi nei quali più facilmente e spontaneamente si attua la sublimazione. Possiamo trovarne numerosi esempi nelle biografie di grandi artisti, scrittori e musicisti. Ne citeremo soltanto uno, particolarmente significativo.

Come è noto, Richard Wagner ebbe un appassionato amore per una donna maritata, Matilde Wesendonck, alla quale dava lezioni di musica e nella quale trovava una comprensione ed una devozione per il suo genio, che gli mancavano da parte della moglie Minna. Dopo breve tempo essi decisero di rinunciare a realizzare il loro amore, e Wagner lasciò Zurigo ed andò, o piuttosto fuggì, a Venezia. Dapprima era disperato ed aveva idee di suicidio, ma ben presto egli si mise a scrivere il testo e la musica del *Tristano e Isotta*, in una specie di frenesia creativa. Egli portò a termine l'opera entro pochi mesi, durante i quali scrisse molte lettere a Matilde ed anche un diario, dedicato a lei, che vennero pubblicati dopo la morte di lui.

Leggendoli si può chiaramente notare il graduale raffreddamento della sua passione, via via che questa si estrinsecava nella poesia e nella musica dell'opera. Quando questa fu compiuta egli aveva talmente superato la passione che poté scrivere a Matilde in termini piuttosto tepidi e superficiali. In seguito egli le fece anche una breve visita puramente amichevole. Wagner fu cosciente di quel processo di sublimazione e lo promosse consapevolmente, come risulta da una lettera a Liszt: «*Poiché nella mia vita non ho mai goduto la vera felicità dell'amore, voglio fare un monumento a questo bellissimo fra tutti i sogni, nel quale l'amore dovrà esser pienamente appagato, dal principio alla fine. Sto elaborando un "Tristano e Isotta"*».

La trasmutazione e sublimazione è quindi un processo che spesso si svolge spontaneamente, ma esso può venir promosso e favorito in modo consapevole e deliberato, mediante l'applicazione delle leggi scoperte dalla psicologia dinamica moderna e l'uso delle tecniche basate su queste leggi.

Ecco alcuni dei metodi per raggiungere quello scopo :

1. Un saldo e cosciente dominio delle energie da trasmutare, evitando però ogni condanna e ogni timore riguardo ad esse, che potrebbero produrre la loro repressione nell'inconscio. Il non condannare gli impulsi istintivi, non vuol dire non riconoscere la propria responsabilità per le conseguenze individuali e sociali di uno sfogo non regolato. Il dominio e la trasmutazione (e questo vale anche per le energie combattive e gli impulsi aggressivi) possono esser favoriti da attività fisiche, come un'intensa attività muscolare, e da speciali esercizi di respirazione ritmica. Un mezzo più elevato ed efficace consiste nel considerare e riconoscere ogni essere umano quale un «Tu» da rispettare ed apprezzare, o meglio, da amare, e non un «oggetto» per l'appagamento dei nostri impulsi e desideri, un «qualcosa» da dominare, possedere o sfruttare. Questo giusto rapporto verso i nostri simili, questo rispetto della personalità umana è alla base di ogni coscienza spirituale ed è stato efficacemente riaffermato da Martin Buber nel suo libro «*I and Thou*».
2. L'evocazione, lo sviluppo e l'espressione di tutti gli aspetti dell'amore personale e spirituale - amore per il proprio compagno o compagna; amore per gli altri, dai prossimi ad una cerchia sempre più vasta; compassione verso gli infelici ed i sofferenti d'ogni genere (tutti quelli che sono negli ospedali, nei manicomi, nelle prigioni...); amore rivolto verso l'alto, verso Esseri superiori e verso Dio. Si deve promuovere soprattutto l'*espressione* dell'amore mediante dimostrazioni affettive e partecipazioni ad attività altruistiche ed umanitarie.
3. La decisa proiezione del proprio interesse, della propria aspirazione, del proprio entusiasmo in un'attività creativa che attiri ed assorba le nostre energie. A questo scopo possono servire varie tecniche espressive, quali il disegnare, lo scrivere, le movenze (danza, ecc.) ed ogni genere di attività inventive e costruttive, anche di carattere pratico e tecnico.
4. L'uso di *simboli*. Questi hanno un grande potere di attrazione su tutte le nostre energie, coscienti ed inconse, e favoriscono in modo specifico il processo di trasmutazione. Jung ha affermato che «lo strumento psicologico che trasmuta l'energia è il simbolo» (*Contributions to Analytical Psychology*, 1928). Molti e vari sono i simboli che hanno un'azione anagogica (elevatrice). Fra i più efficaci «modelli» ideali umani, possono venire usati due tipi di essi, diversi, anzi in un certo senso opposti. Un uomo può visualizzare un eroe, un saggio, un santo o un essere umano-divino quale il Cristo, oppure l'immagine di una donna ideale quale la Beatrice dantesca o la Madonna. A sua volta una donna può prendere quale «modello» il più alto tipo di femminilità che possa immaginare, oppure l'immagine di un Uomo ideale. Il potere di tali immagini è espresso nel detto indiano: «Il Gange (fiume sacro) purifica quando sia visto e toccato, ma gli Esseri santi purificano col solo venir ricordati». Un simbolo efficace è la pianta di loto che trasmuta il fango e l'acqua dello stagno nella forma e nei colori del suo fiore, mediante la propria vitalità e l'azione dei raggi del sole. Il simbolo del moto di ascesa viene usato dal Desoille nel suo metodo del «*Rêve éveillé*». Il Kretschmer ha indicato varie tecniche immaginative per promuovere il processo di sublimazione. Altri simboli di trasformazione si producono nei sogni e nel disegno libero. Jung ed i suoi discepoli (specialmente E. Harding e F. Wickes) li hanno studiati ed applicati ampiamente.

5. La compagnia, in intima comunione, di persone o gruppi che abbiano attuato o cerchino di attuare la sublimazione. Come vi sono catalizzatori chimici, così vi sono i «catalizzatori umani», il cui influsso e irradiazione, e l'«atmosfera» spirituale che creano, promuovono o facilitano molto le trasformazioni psicologiche. L'importanza ed il valore delle trasmutazioni e della sublimazione dovrebbero venire sempre più riconosciuti e l'uso di esse favorito al massimo grado nell'educazione, nella psicoterapia ed in ogni disciplina di auto-formazione e di sviluppo spirituale. Quei processi possono venire paragonati alla regolazione delle acque di un grande fiume; col risultato di impedire disastrose inondazioni o la formazione di zone paludose malsane nel terreno circostante. Con adeguati incanalamenti e chiuse, sarà permesso ad una parte delle acque di raggiungere in sicurezza e non ostacolate la loro naturale destinazione, mentre una quantità sempre crescente verrà trasformata in elettricità per essere usata come forza motrice a scopi agricoli e industriali. In modo simili, le energie istintive, che, con le loro irruzioni, o con le loro attività celate nell'inconscio, producono incalcolabili sofferenze individuali e sconvolgimenti sociali, possono divenire fonti di grande valore umano e spirituale.

Note

1. Molti altri psicologi hanno riconosciuto la realtà della sublimazione psicologica e ne hanno trattato più o meno ampiamente. Fra essi citeremo Havelock Ellis, McDougall, Hadfield. Uno studio accurato con numerose citazioni e dati bibliografici si trova nel vol. *Sublimation* di J. Trevor Davies. In Italia, - oltre a un nostro articolo pubblicato nel 1911 nella *Rivista di Psicologia*, - Sante De Sanctis ha trattato della sublimazione nei capitoli IV e V del suo libro *La Conversione Religiosa* (Bologna, Zanichelli).