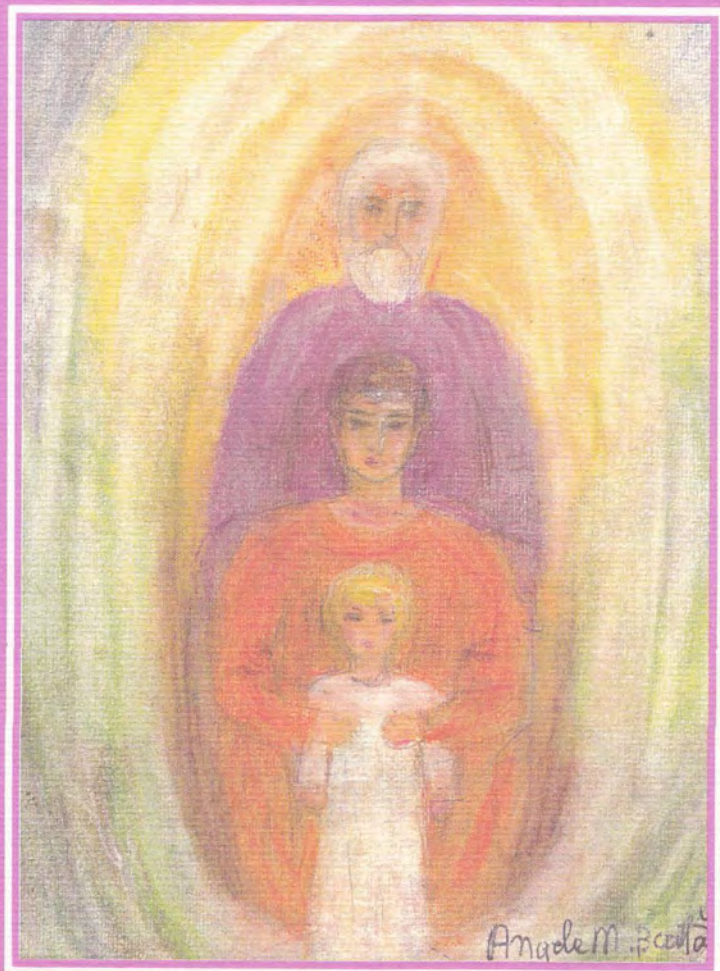


Angela Maria La Sala Batà

Maturità psicologica



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

Maturità psicologica

La maturità psicologica è lo sviluppo completo ed armonico delle facoltà dell'uomo, da cui deriva l'espressione di una personalità integrata, di un io dotato di saggezza, di amore, di chiarezza: l'Uomo Vero. Tuttavia non è facile raggiungere questa maturità psicologica, perché la crescita interiore non sempre va di pari passo con la crescita biologica.

Questo libro offre un ausilio per risolvere questi problemi di immaturità della psiche e guida a comprendere quale sia la maturità vera che rivela l'uomo totale.

Angela Maria La Sala Batà

Maturità psicologica



Edizioni Armonia e Sintesi

Angela Maria La Sala Batà

Matricola
psicologica

Copyright © 1997
Edizioni Armonia e Sintesi
Via Colfiorito, 5
00141 Roma - tel. 06/86895658

IV edizione 1997



Edizioni Armonia e Sintesi

In copertina:
Disegno di Angela Maria La Sala Batà

IL CONCETTO DI MATORITÀ

«Oggi cominciamo a comprendere che dove non c'è maturità, non c'è chiarezza di vedute. Ci rendiamo conto che i mali della nostra vita non provengono da un male profondo inerente a noi stessi, ma da reazioni immature alla vita.

Il nostro dovere dunque è quello di promuovere il nostro sviluppo.

Questo è quanto ci viene chiesto dal nostro tempo: questo è ciò che può essere la nostra salvezza».

Harry A. Overstreet

CAPITOLO I

IL CONCETTO DI MATURITÀ

Diceva Dante Alighieri sette secoli fa: «L'uomo è nobilissimo fra tutte le cose. Dio ha versato in lui più della Sua natura che non sulle altre. Ogni cosa che viene da Dio tende al perfezionamento del quale è capace. La capacità di perfezionamento dell'uomo è indefinita...».

Mai le sue parole ci sono sembrate così vere ed attuali come oggi che scienza, psicologia e filosofia sono concordi nell'ammettere che l'essere umano è in continua ed incessante evoluzione e che va verso una meta ben definita: l'autorealizzazione.

Questa autorealizzazione, sia essa chiamata «individuazione», come dice Jung, o «risveglio dell'Anima», come dicono gli spiritualisti, indica sempre la stessa realtà e cioè il ritrovamento del vero centro del nostro essere, della nostra vera essenza, del vero Uomo, che gli orientali chiamano il Sé.

Per giungere a questa meta, tuttavia, l'uomo deve passare attraverso varie fasi di sviluppo, deve crescere e progredire, deve, in altre parole, *maturare psicologicamente*, perché il Sé non può rivelarsi se lo

strumento, la personalità, non è giunto ad un certo grado di evoluzione e non è armonizzato in tutte le sue parti.

Come dice Harry Overstreet: «La maturazione psicologica è la nostra più vittoriosa via di realizzazione umana, perché essa ci consente di esplicitare tutte le nostre facoltà e di esprimerci come “uomini”, nel vero e più alto senso della parola». (Da *La mente matura*).

In passato, soprattutto nel Medioevo, si pensava che la spiritualità potesse essere raggiunta soltanto attraverso l'ascetismo e il misticismo, e attraverso la negazione e la rinuncia della vita della personalità, e vi era quindi un atteggiamento di profondo dualismo tra vita esteriore e vita interiore, tra uomo e Dio.

Nell'epoca presente, invece, si è andata sempre più affermando l'esigenza di portare in espressione, anche nella vita esteriore, la spiritualità, perché divenga «realizzazione» e «concretazione». La personalità quindi non è più negata e disprezzata, ma considerata come uno strumento necessario alla manifestazione delle energie e delle qualità del Sé, del vero Uomo. Ecco perché oggi si pone tanto in risalto la necessità della formazione psicologica dell'individuo, del suo sviluppo armonico e della sua integrazione.

La via della maturazione psicologica però non si svolge in maniera facile e semplice per tutti e accade, più spesso di quello che non si creda, che vi sia un dislivello tra maturità fisica e maturità psichica. In altre

parole: l'età cronologica non corrisponde sempre all'età psicologica di un individuo, tanto che ne risulta l'apparente paradosso che *l'adulto non è sempre adulto*.

Il concetto di maturità psicologica è entrato in uso piuttosto recentemente, dopo che il Binet, in seguito a studi e ricerche fatti sull'infanzia, scoprì che l'età mentale dei bambini non corrisponde sempre alla loro età fisica. Tale concetto poi si è andato estendendo anche agli adulti. Ora infatti non si pensa più, come in passato, che l'età evolutiva vada dalla nascita sino ai venticinque anni circa, ma dalla nascita fino alla morte. L'uomo in realtà è sempre in «età evolutiva», e la sua crescita interiore è incessante.

Bene a ragione Jung dice: «Nell'adulto è nascosto un fanciullo, un fanciullo eterno, in continua formazione, mai finito, bisognoso di cure e di educazione. Ecco la parte della personalità umana che vorrebbe svilupparsi fino all'interrezza». (Da *Il divenire della personalità*).

Tuttavia avviene, come innanzi detto, che questa crescita interiore non vada di pari passo con la crescita biologica, perché nell'uomo vi sono contemporaneamente due tendenze: la tendenza all'adattamento, all'equilibrio, alla stasi, e la tendenza all'evoluzione, al progresso. Ogni spinta alla crescita, sia biologica che psicologica provoca un conflitto fra queste due opposte tendenze, ed ecco perché ogni maturazione è preceduta da una crisi. La crisi infatti è il conflitto,

consapevole o inconsapevole fra due forze: quella statica dell'adattamento e quella dinamica del progresso. Ciò avviene sempre, sia in senso biologico, per i passaggi da una età all'altra (basti ricordare la crisi dell'adolescenza e quella della maturità), sia in senso psicologico per le maturazioni interiori.

L'uomo ha bisogno di ambedue queste forze: quella dell'equilibrio e quella del progresso, ma dovrebbe saperle usare in maniera saggia ed illuminata, alternandole ritmicamente; ma ciò è molto difficile, perché quasi sempre queste forze agiscono in maniera inconscia, ed il loro conflitto avviene sotto i livelli della coscienza.

La spinta evolutiva, però, è quella che finisce sempre per vincere, ed è talmente forte ed irresistibile che l'uomo, prima o poi, deve seguirla, anche perché l'opporvi a tale spinta porta con sé conseguenze negative e danni psichici di non lieve entità, che l'individuo deve, per il suo benessere e la sua serenità, necessariamente riparare.

Questo ci porta a pensare come sia importante che ognuno di noi tenti di analizzarsi per capire se la sua «età psicologica» corrisponda effettivamente alla sua «età cronologica».

Certo non è facile valutare la propria maturità psicologica, anche perché non esistono dei criteri ben definiti di estimazione. Tuttavia possiamo dire che uno dei segni fondamentali che contraddistinguono l'uomo maturo è che egli non è fermo, non è statico,

ma continua a crescere, a svilupparsi, a «muoversi in avanti», come dice Theilhard de Chardin, qualunque sia la sua età.

Infatti «una persona matura, non è una persona che sia arrivata ad un certo grado di perfezione e si sia fermata. Essa è piuttosto una persona che matura, una persona i cui legami con la vita si fanno costantemente più forti e più ricchi». (Da H. Overstreet, *Op. cit.*).

La maturità, quindi, non si può definire, in quanto non è un punto fermo, non è qualcosa di statico, ma è piuttosto un atteggiamento interiore, una disposizione d'animo e di mente, sia verso se stessi che verso la vita, è un fermento interiore verso sviluppi sempre più ampi ed inclusivi, che rendono l'uomo capace di esprimere le sue facoltà più alte, di «centrarsi» dapprima nel suo io più vero, di «decentrarsi» poi sui suoi simili, e di «surcentrarsi» infine su Dio.

«Centrarsi», «decentrarsi», «surcentrarsi» sono i tre termini usati da Theilhard de Chardin per esprimere questo processo di maturazione interiore che porta l'uomo verso la totalità.

In un altro punto del suo libro *La mente matura* Harry Overstreet dice che un segno inconfondibile di maturità è «la gioia di vivere», poiché «il progresso verso la maturità è progresso verso la felicità», infatti l'uomo può dirsi felice quando può adoperare tutte le sue facoltà ed «immergersi anima e corpo nella vita», nel senso più alto di queste parole.

La maturità potrebbe anche definirsi lo sviluppo completo e armonico di tutte le facoltà dell'uomo, e la capacità di esprimerle nella vita.

Si può ben comprendere, da questi cenni, come non sia facile valutare la propria maturità interiore. Possiamo allora tentare invece di scoprire se in noi vi siano delle «immaturità», ossia se vi sono aspetti della nostra personalità che sono rimasti «arretrati» o «non sviluppati» rispetto alla nostra età cronologica.

A questo punto è bene ricordare brevemente quali sono i vari aspetti psichici della personalità umana.

Come è ovvio esiste un «uomo esterno» ed «un uomo interno, l'aspetto fisico e l'aspetto psichico, il corpo e la coscienza.

L'uomo interno, la coscienza, gli stati psichici sono disposti in una certa scala e si manifestano con diverse funzioni.

La psicologia tradizionale distingue tre fondamentali funzioni psichiche:

1. gli istinti
2. l'affettività
3. la ragione.

Jung distingue quattro funzioni:

1. la sensazione
2. il sentimento
3. il pensiero
4. l'intuizione

La psicologia spirituale distingue, per quello che riguarda la personalità, tre masse di energie psichiche, che chiama corpi o veicoli e cioè:

1. corpo fisico-eterico
2. corpo emotivo o astrale
3. corpo mentale.

La psicologia spirituale dice che la personalità è soltanto uno strumento del vero Io, che è una scintilla divina, e quindi ammette l'esistenza di stati psichici più elevati, di stati di coscienza più interiori, che appartengono alla vita dell'Io Spirituale, o Anima, e che costituiscono anch'essi dei corpi o masse di energie. (Ma di ciò faccio solo cenno perché non rientra nel soggetto che stiamo ora trattando).

Nell'individuo maturo le funzioni psichiche della personalità dovrebbero essere tutte armonicamente sviluppate e attive.

«La salute mentale e spesso anche quella fisica, dipende dal saper sviluppare la funzione trascurata, in modo che la personalità possa maggiormente avvicinarsi alla sua completezza...

La maggior parte delle persone fa uso di una sola funzione; le personalità più complesse fanno uso di due funzioni, e personalità molto differenziate possono far uso anche di tre funzioni.

L'inclusione della quarta funzione appartiene a quello che Jung chiama «il processo di individuazione». (Da F. Fordham, *Introduzione a Jung*).

Quindi può esistere una immaturità, o un ritardo di sviluppo, in uno solo degli aspetti psichici della personalità, mentre gli altri sono normalmente sviluppati.

Gli psicologi infatti distinguono, rispetto alle funzioni psichiche, varie età, e cioè:

- a. età fisica
- b. età affettiva
- c. età mentale

Ed aggiungono poi anche una:

- d. età sociale

per indicare la capacità dell'individuo maturo di stabilire rapporti armonici con l'ambiente e con la società.

Queste varie età degli aspetti psichici dell'uomo non sono sempre tutte allo stesso livello, e spesso si trovano dei ritardi di sviluppo, delle immaturità, delle lacune, in una o più di esse, che causano disturbi, squilibri, disarmonie di vario genere.

Quali sono le cause di questi arresti di sviluppo di uno, o più, aspetti della personalità di un individuo?

Possiamo elencare almeno due cause:

- a. Traumi, frustrazioni, conflitti che risalgono all'infanzia.

- b. Sviluppo unilaterale di una o più funzioni psichiche, dovuto a differenze tipologiche individuali.

Nei prossimi capitoli prenderemo in esame tutte e due queste cause di immaturità.

Occorre tener presente, nell'accingerci a questo studio, che nessuno di noi può dirsi ancora completamente *maturo*, poiché tutti siamo in cammino, siamo ancora in crescita, e non siamo ancora giunti alla vera statura di Uomini. Tuttavia questa constatazione non deve scoraggiarci, poiché il sapersi vedere con obbiettività è un segno di maturità; mentre ci mostreremmo immaturi se avessimo una visione alterata di noi stessi.

Forse la definizione più giusta della maturità è quella che ne dà Michael Drury dicendo:

«Ho sentito dire che la maturità è la crescente consapevolezza di non essere né tanto straordinari né tanto inetti, come prima credevamo.

Significa inoltre saper conciliare quel che è con quello che potrebbe essere. Poiché in realtà *la maturità non è una destinazione, ma è una strada*».

QUESTIONARIO

1. Sapresti definire con parole tue il concetto di maturità?
2. Ti è chiara la differenza fra età fisiologica ed età psicologica?
3. Pensi che in te queste due età coincidano, oppure vi è qualche aspetto di te che è rimasto più immaturo? Quale?
4. Senti in te l'esigenza di crescere, progredire verso stati sempre più elevati, maturi e profondi?
5. Sei soddisfatto di come sei ora oppure desideri cambiare?
6. Sei portato a vivere più nel passato o più nel futuro?

CAPITOLO II

CAUSE DI IMMATURITÀ CHE RISALGONO ALL'INFANZIA

Vi è un'immaturità che potrebbe essere definita *infantilismo adulto* e che si manifesta con la tendenza a voler risolvere i vari problemi della vita con mezzi infantili.

Questo genere di immaturità è molto più diffuso di quanto non si creda e molti sono gli individui che arrivano all'età adulta, e persino alla vecchiaia, senza accorgersi di avere molti caratteri bloccati ad un livello infantile.

Talvolta questo infantilismo adulto non si rivela apertamente, ma è celato sotto aspetti esterni che non fanno menomamente sospettare una immaturità di carattere. Tuttavia nei momenti di necessità, di difficoltà, di emergenza l'individuo immaturo si rivela per quello che è: un adulto che è rimasto psichicamente un bambino e che ha delle reazioni infantili.

Ci vengono a questo punto spontanee due domande:

1. Come è avvenuto questo arresto di sviluppo della personalità all'età infantile?

2. Quali sono le manifestazioni di questo infantilismo adulto?

Per poter rispondere alla prima domanda dobbiamo richiamarci al concetto di *fissazione*, o *conflitto emotivo insoluto*, introdotto dalla psicanalisi, e che è così espresso da Harry Overstreet:

«Ogniqualvolta negli anni di formazione della vita un intenso conflitto emotivo rimane insoluto, esso non scompare, ma resta, come un elemento in suppurazione, che più tardi prenderà la forma di una grave turba emotiva o di un invincibile disagio nei rapporti con la vita».

In altre parole, se un bambino attraversa qualche esperienza impressionante, che per lui ha un profondo significato emotivo, e non riesce né a comprenderla, né a superarla, né tantomeno a parlarne con i genitori, la reprime nell'inconscio, causando così una *fissazione*. Infatti repressione non significa superamento «poiché un essere umano non può superare un problema, che per lui abbia un profondo significato emotivo, senza prima aver affrontato quel problema, senza averlo capito prima e inserito nella trama della propria esistenza e, se possibile, risolto completamente. Altrimenti, anziché superare il problema insoluto - e con esso il suo potere nocivo - l'individuo si arresta allo stadio di sviluppo in cui si era trovato di fronte al problema stesso». (Da H. Overstreet, *Op. cit.*).

Gli anni della formazione della vita sono molto importanti dal punto di vista psicologico, perché so-

no quelli in cui sono poste le basi del futuro carattere dell'individuo.

Le prime manifestazioni affettive del bambino sono molto precoci. Egli, fin dai primi giorni di vita, dimostra di possedere un'emotività molto vivace e reattiva, ed una vivissima sensibilità affettiva, infatti il bambino dimostra gioia, dolore, collera, paura, si può dire fin dalla nascita.

Egli ha bisogno di sentirsi sicuro, protetto, amato e desiderato, e tutto ciò costituisce per lui una profonda ed imprescindibile necessità, che se non è soddisfatta può causare traumi, sofferenze e conflitti.

Già la nascita ed il divezzamento rappresentano per il bambino due grandi traumi, poiché significano per lui un «distacco» dalla madre. In genere ogni cambiamento di abitudine, ogni disordine nel ritmo a cui il fanciullo è avvezzo possono causare delle penose scosse emotive nella delicata psiche infantile, poiché lo disorientano e lo fanno sentire insicuro e indifeso.

Ad esempio se il divezzamento è precoce può produrre nell'animo del bambino, oltre al comune senso di distacco dalla madre, già di per se stesso doloroso, anche un senso di abbandono e di rifiuto. Il bambino si sente «respinto affettivamente» e ciò produce in lui un conflitto emotivo, anche se ancora non del tutto cosciente, che non può essere risolto e che viene quindi represso nell'inconscio, e di conseguenza fissato.

Più tardi, nel corso della vita, questo *conflitto insoluto* farà sentire la sua influenza, ogni qualvolta l'individuo si troverà in situazioni affettive ed egli si sentirà continuamente respinto, rifiutato e abbandonato, anche se nulla nel comportamento delle altre persone giustificerebbe tale suo penoso sentimento.

In genere possiamo dire che nell'animo del bambino possono insorgere conflitti emotivi, traumi e frustrazioni, ogni volta che uno dei suoi profondi bisogni affettivi non viene soddisfatto.

Si può ben capire da questi cenni come lo studio delle prime manifestazioni del bambino sia importante per chiunque voglia conoscere bene se stesso e gli altri, poiché tale studio fornisce le basi per la comprensione del carattere e della psiche dell'adulto.

Dice Ernest Jones: «Le caratteristiche più importanti del carattere dipendono dal modo in cui i vari conflitti inconsci vengono affrontati nei primi anni di vita. Un gran numero di tratti del carattere, come la decisione, la timidezza, la tenacia e così via, sono stati riconosciuti come particolari reazioni nei confronti di questi conflitti». (Da E. Jones, *Che cos'è la psicanalisi*).

Per rispondere ora alla seconda domanda, e cioè quali sono le manifestazioni dell'«infantilismo adulto», occorre che mi soffermi, sia pur brevemente, a descrivere i caratteri psicologici del bambino ed il suo comportamento, poiché questo ci aiuterà a capire come e quando un adulto si comporti in mo-

do immaturo, usando mezzi infantili per risolvere i vari problemi.

Il bambino è completamente privo di inibizioni, è spontaneo, istintivo, impulsivo. Si manifesta come è, poiché è senza freni e senza autocontrollo.

È quindi instabile, amorale, irresponsabile, emotivo all'eccesso e talvolta crudele.

È un egocentrico poiché conosce solo se stesso, ma questo rappresenta già un raggiungimento, infatti il senso dell'io, come centro del mondo, è uno sviluppo necessario per la coscienza del bambino, che dapprima si era sentito completamente isolato dal mondo circostante.

Questo egocentrismo lo porta ad essere captativo negli affetti e cioè incline a prendere e non a dare, ad *essere amato* e non ad *amare*, ad essere protetto e non a proteggere.

Questo atteggiamento affettivo è naturale e comprensibile nel bambino che si sente indifeso e debole ed ha quindi sempre bisogno di sentirsi circondato da sicure barriere protettive.

Più tardi in lui si svilupperà anche l'atteggiamento oblato e cioè il desiderio di amare e di dare, e questo passaggio segna la maturazione affettiva, come vedremo più oltre.

Il bambino vive nel presente, poiché ha una visione frammentaria del tempo e dello spazio.

Questo vivere nel presente è tipico dell'infanzia ed è ben comprensibile. L'adulto invece vive nel fu-

turo, e la persona di età molto avanzata vive nel passato.

Infatti Guy Jacquin nel suo libro *I ragazzi sono così*, dice: «La vita nel presente è uno stadio nella vita di un individuo, stadio corrispondente ad una tappa di maturazione psichica totalmente diversa, per esempio, da quella dell'adulto che vive nel futuro. Il passaggio dall'orientamento abituale dello spirito dal presente al passato e poi al futuro, caratterizza le grandi tappe dell'età evolutiva - dalla nascita fino alla maturità - come il passaggio inverso dal futuro al passato e poi al presente caratterizza le tappe della vita involutiva - vecchiaia - ».

Il fanciullo inoltre ragiona in una maniera diversa dall'adulto e spesso sembra illogico ed assurdo.

Non ha un senso morale molto sviluppato, ma ha un accentuato senso della giustizia.

La sua immaginazione è fervida ed egli confonde spesso fantasia e realtà.

Spiccatissima è in lui la curiosità per il nuovo, e grande il desiderio di conoscere e sapere.

Egli è pieno di entusiasmo e di attività, di gioia di vivere, di esuberanza e di ardore.

Ha una sensibilità vivissima, una enorme ricettività, una spiccata plasticità ed una infinita capacità di adattamento.

Molte altre sarebbero le osservazioni da fare sul comportamento psicologico del bambino, ma possono bastare queste che abbiamo enunciate per farci ca-

pire come tali manifestazioni siano tipiche di un essere che è ancora in formazione, che è in continua evoluzione, e che dipende ancora dagli altri sia fisicamente che moralmente.

L'adulto invece è un essere che si presuppone sia giunto ad un certo grado di sviluppo e di formazione, che gli consenta di esplicitare le sue facoltà, di crearsi dei sani rapporti con le altre persone e di affrontare la vita ed i suoi problemi con equilibrio e discernimento.

È vero che anche l'adulto continua ad evolvere, perché, come abbiamo già detto, il progresso dell'adulto è incessante e continua fino alla morte, ma è un progresso diverso da quello del bambino, dell'adolescente e del giovane: è un progresso tutto interiore, intellettuale e spirituale, un approfondimento della conoscenza, una sintesi dei vari aspetti della personalità, una ricerca dei valori più alti e del vero significato della vita.

In questo senso anzi, come dice Jung: «La metà della vita è un periodo di grande importanza psicologica ed ... è il momento della massima fioritura». (Da F. Fardham *Introduzione a Jung*).

Tuttavia ciò non sempre avviene e molti sono gli adulti che rimangono «ancorati» psichicamente all'infanzia, per le ragioni che abbiamo innanzi dette, ed è in tali individui che possiamo riconoscere i segni dell'immaturità e dell'infantilismo adulto, di cui abbiamo accennato, che si manifesta con atteggiamenti e reazioni infantili nelle varie circostanze della vita.

Essi, come i bambini, non hanno senso di responsabilità, sono instabili ed egocentrici, privi di inibizioni e di senso morale, incapaci di avere affetti oblativi e maturi, ed hanno sempre bisogno di appoggio e di protezione.

Sono sensibili all'eccesso e nello stesso tempo egoisti ed incapaci di dare e di comprendere.

Sono incapaci di prendere una decisione da soli e spesso ragionano in maniera illogica ed assurda.

In altre parole sono rimasti *bambini* nella psiche e non hanno perciò acquistato quel senso di equilibrio, di saggezza e di responsabilità che dovrebbero caratterizzare un individuo maturo.

Questo infantilismo adulto non è una cosa da prendersi alla leggera, perché può essere molto dannoso non solo a se stessi, ma anche agli altri.

Dice Harry Overstreet che «i membri più pericolosi della nostra società sono quegli adulti caratterizzati da effettiva autorità di adulti e da moventi e reazioni infantili».

Infatti un adulto può avere un posto direttivo, entrare in una organizzazione, avere autorità su qualcuno, la forza fisica e qualità e prerogative che il bambino non ha. È quindi facilmente comprensibile come egli possa fare un male smisurato se agisce con mezzi e con moventi immaturi.

Ecco perché sarebbe così importante per il benessere individuale e collettivo che tutti gli adulti sentissero la necessità di conoscersi e di *educarsi*, ove fosse necessario.

Questo concetto dell'educabilità degli adulti si è diffuso piuttosto recentemente fra gli studiosi di psicologia, ma ha incontrato e va incontrando risposte positive, proprio fra quelle persone adulte che sentono impellente la necessità di *crescere* ancora, poiché si sono accorte di essersi arenate in un punto morto, e di avere bisogno di maturare ulteriormente.

Molti errori, ed anche molta infelicità, sarebbero evitati se le persone adulte con sincerità ed umiltà, cercassero di analizzarsi per capire se in loro è rimasto qualche carattere immaturo e arretrato, e si mettesse- ro all'opera per equilibrarsi ed armonizzarsi.

È questa un'opera che non solo è possibile, ma è la più importante della vita, perché è quella che a poco a poco aiuta l'essere umano a divenire realmente uomo completo in tutti i suoi aspetti, capace di esprimere tutte le sue facoltà, e pronto a manifestare quella parte di sé più alta e più vera, che è l'Io totale, il Sé spirituale.

QUESTIONARIO

1. Dopo aver letto il II capitolo del libro *Maturità psicologica* ed esserti analizzato, pensi di avere in te qualche conflitto emotivo inconscio non risolto, che risale ad un trauma infantile? Quale?
2. Nelle varie situazione della vita, nei rapporti con gli altri, nel dolore, nella gioia, pensi di sapere sempre come comportarti in maniera matura, oppure ti accade a volte di avere delle reazioni infantili che ti sorprendono?
3. Sai assumerti delle nuove responsabilità, sai affrontare con calma situazioni impreviste, sai sacrificarti se occorre, controllarti per non ferire, non lasciarti prendere dal panico, dall'ansia di fronte ai problemi, oppure prevale in te la paura, l'emotività, l'aggressività?
4. Pensi di avere dei bisogni o delle carenze non soddisfatti? Quali?
5. Preferisci farti guidare, consigliare da qualcuno, sentirti protetto e guidato, oppure ti senti indipendente, autonomo, autosufficiente?

CAPITOLO III

IMMATURITÀ DOVUTE ALLE DIFFERENZE TIPOLOGICHE INDIVIDUALI

Un'altra causa di immaturità di uno o più aspetti della psiche è la differenza psicologica individuale che esiste fra gli uomini.

Questa differenza è stata sempre constatata dagli studiosi di psicologia tanto che è sorta, a lato della psicologia generale, anche una psicologia differenziale che studia le caratteristiche particolari degli individui singoli o di gruppi di individui.

Da che cosa derivano queste differenze individuali?

Sono esse insite nell'individuo già fin dalla nascita o si formano a poco a poco nel corso della vita?

La psicologia corrente dice che i fattori che contribuiscono a dare dei caratteri tipici agli individui sono sia costituzionali che acquisiti nel corso della vita.

Tra i fattori costituzionali possiamo elencare:

- a. ereditarietà
- b. ghiandole endocrine
- c. differenze di sesso

Tra i fattori acquisiti invece possiamo elencare:

- a. ambiente
- b. educazione
- c. esperienze di vita

Tuttavia le vere cause delle differenze individuali non possono essere affermate con certezza, e forse è vero quello che dice la psicologia spirituale che nel Sé di ogni individuo è insita una nota particolare che egli deve far risuonare nel corso della vita, e che costituisce la sua via di sviluppo e di espressione. Non possiamo però adesso approfondire questo argomento, anche perché prima che il Sé possa manifestarsi, la personalità deve essere integrata ed armonicamente sviluppata in tutte le sue parti. Ecco perché ci occupiamo delle immaturità che possono esistere, per una causa o per l'altra, nei vari aspetti della psiche, e che ostacolano la formazione dell'individualità e la libera espressione delle più alte facoltà dell'uomo.

Tornando ora all'argomento di questo capitolo vediamo che, quali che siano le cause delle differenze psicologiche individuali, esse esistono e influenzano lo sviluppo psichico dell'uomo, da un lato favorendo la maturazione di alcune facoltà e di alcuni aspetti, e dall'altro ostacolando e impedendo la manifestazione di altre facoltà e di altri aspetti dell'individuo.

Abbiamo visto nel primo capitolo che gli aspetti della psiche dell'uomo o funzioni - come li chiama Jung - possono essere ridotti a quattro fondamentali, e cioè:

- a. sensazione
- b. sentimento
- c. pensiero
- d. intuizione

oppure

- a. istinti
- b. emozioni
- c. pensiero
- d. intuizione

Tali aspetti, appunto a causa delle differenze individuali, non sono tutti egualmente sviluppati nei vari individui, e spesso avviene che uno solo sia attivo e differenziato tanto da creare un tipo psicologico particolare.

Sono così sorte le «tipologie» e cioè dei tentativi di raggruppare gli individui in categorie psicologiche a seconda del prevalere di certi caratteri e di certe qualità.

Fin dall'antichità sono stati fatti tentativi simili: basti ricordare la ben nota tipologia di Ippocrate, basata su differenze fisiologiche, che elencava quattro temperamenti fondamentali, in rapporto agli umori che si supposeva prevalessero nell'uno o nell'altro caso.

Tale tipologia è stata superata da tempo perché troppo semplicistica e imperfetta.

La tipologia più nota, e che ha incontrato maggior consenso perché si avvicina di più alla realtà, è

quella delineata da Jung, che ha studiato ed approfondito molto tale argomento.

Essa è basata sull'orientamento generale della personalità e cioè sul prevalere della tendenza all'estroversione o della tendenza all'introversione, oltre che sul maggiore o minore sviluppo delle varie funzioni psichiche.

Jung pertanto delinea otto tipi psicologici: quattro estrovertiti e quattro introvertiti, in ognuno dei quali prevale una delle quattro funzioni fondamentali:

1. sensoriale estrovertito
2. di sentimento estrovertito
3. di pensiero estrovertito
4. intuitivo estrovertito
1. sensoriale introvertito
2. di sentimento introvertito
3. di pensiero introvertito
4. intuitivo introvertito

Dal suddetto elenco appare chiaro che è la funzione più sviluppata a creare il tipo psicologico, oltre che la direzione della corrente vitale o verso il mondo oggettivo, o verso il mondo soggettivo.

La vita di un individuo, la sua attività, le scelte che fa, il suo modo di comportarsi, il suo modo di essere, insomma, sono tutti colorati ed influenzati dalla nota prevalente del suo carattere, che rappresenta per lui «la via di minor resistenza», il suo temperamento, o tipo particolare.

Tuttavia, anche se questo prevalere di una data funzione è, nel suo cammino evolutivo, inevitabile per un certo periodo, esso rappresenta una limitazione ed una incompletezza, perché lascia immature e represses le altre funzioni psichiche, che sono anch'esse importanti e vitali.

Infatti l'uomo potenzialmente possiede tutte le funzioni psichiche, tutti gli aspetti e giunge il momento che egli dovrà manifestarli e svilupparli.

Non dobbiamo dimenticare che le funzioni psichiche non sono altro che «energie» e come tali sono vive e dinamiche, ed anche se sono allo stato di latenza, prima o poi fanno sentire la loro presenza ed esigono di venire in manifestazione.

Molto spesso accade che, ad un dato momento della sua vita, l'uomo cominci a sentire un senso di insoddisfazione e di vuoto e talvolta il suo malessere ed il suo turbamento sono talmente gravi da sfociare in una profonda crisi di depressione, o addirittura in una nevrosi. Ciò avviene perché gli aspetti della psiche, che sono rimasti embrionali o *arcaici*, come dice Jung, premono per manifestarsi ed *integrarsi* nella parte cosciente della personalità.

Lo sviluppo unilaterale può anche essere molto utile, per un certo periodo, e può portare ad una specializzazione in un dato campo, o su una data linea di attività, e quindi giova alla collettività. Infatti la società richiede individui specializzati ed esperti nei vari settori della cultura e del lavoro.

Tuttavia vi è molto di vero nelle seguenti parole di Jung, che dice: «La preferenza data alla funzione più dotata giova essenzialmente alla società, ma nuoce all'individuo». (Da C.G. Jung, *Tipi psicologici*).

E ciò avviene perché (citando ancora Jung): «Sarà assai facile che tra le funzioni trascurate si nascondano dei valori individuali superiori che, pur avendo scarsa importanza per la vita collettiva, sono di massimo valore per la vita individuale e sono pertanto beni vitali che possono conferire al singolo una intensità e bellezza di vita che egli invano attende dalla sua funzione collettiva» (*Op. cit.*).

Anche Schiller intuì l'importanza dell'armonia psichica e ne sentì l'esigenza; infatti, nel suo saggio *Sull'educazione dell'uomo*, dice: «E col limitare la nostra attività ad una sfera particolare, noi ci diamo entro noi stessi un padrone che non di rado finisce con l'opprimere le altre nostre disposizioni».

Questa spinta a completarsi, ad integrarsi, ad armonizzarsi è dunque una necessità fondamentale dell'uomo, e infatti non vi può essere serenità, benessere ed equilibrio, se prima o poi egli non obbedisce a questa richiesta.

Tuttavia è anche vero che ogni uomo ha un suo particolare tipo psicologico, un suo temperamento, che è dato da un *quid* in realtà sconosciuto, e che lo spinge verso una particolare via di espressione.

Come si possono dunque conciliare queste due e-

sigenze che sussistono contemporaneamente nell'uomo?

Come può egli seguire l'irresistibile spinta della sua nota essenziale, senza il pericolo di uno sviluppo unilaterale, e di una repressione degli altri aspetti vitali della sua personalità, e come può svilupparsi armonicamente e integralmente, manifestando tutte le funzioni psichiche, senza soffocare il suo particolare temperamento?

È questo un problema in cui ritorna l'eterno dualismo dell'uomo, il conflitto tra gli opposti, il sussistere contemporaneo di due esigenze, l'alternarsi di due movimenti, che egli deve imparare ad equilibrare e a fondere, confermando così la verità intuita dalle filosofie orientali, che la totalità - il Tao - nasce dalla fusione di due poli opposti, dall'equilibramento di due forze contrarie, verità che è stata poi ripresa e accettata da Jung.

Egli dice infatti in un punto del suo libro *Psicologia e Alchimia*: «L'uomo, come microcosmo che in sé unifica gli opposti dell'universo, corrisponde così al simbolo irrazionale che unifica gli opposti psicologici».

L'uomo quindi, pur non opponendosi all'influenza della sua nota fondamentale, che gli dà qualità, tendenze e caratteristiche diverse da quelle degli altri individui, e che lo spinge a manifestare precipuamente una delle sue funzioni psichiche, deve cercare di non trascurare e di non reprimere gli altri aspetti della sua personalità, coltivandoli ed esprimen-

doli, anche se come qualità di secondo piano.

Noi vediamo infatti che gli uomini più rappresentativi nel corso dei tempi, pur avendo una loro particolare linea di espressione in uno o nell'altro campo - politica, scienza, arte, letteratura, ecc. - sono individui completi ed armonici, di grande apertura mentale e di eccezionale eclettismo.

Non si può parlare di uomo maturo se egli è unilaterale, chiuso in un solo settore di vita, e manchevole sotto alcuni aspetti.

Un uomo può essere uno scienziato, un uomo politico, o un filosofo, ma non per questo sarà privo di sentimento, di sensibilità per il bello, o sarà chiuso alla vita e a tutti i suoi aspetti.

Così un artista per essere completo e maturo deve anche essere dotato di capacità di volere e di pensare, ed essere in grado di esprimere i suoi sentimenti e di realizzare le sue intuizioni.

Forse questa può sembrare una meta un pò difficile da raggiungere, e infatti lo è, ma ciò non significa che sia impossibile: essa rappresenta in realtà lo scopo più vero ed essenziale dell'uomo, quello verso cui egli tende, sia pure inconsapevolmente, e che quindi dovrà realizzare prima o poi.

Ne è prova il fatto che ogni eccessiva unilateralità, ogni incompletezza, come abbiamo già detto portano col tempo malesseri, disturbi ed infelicità, che però fortunatamente sono quasi sempre superati da una naturale spinta alla «compensazione» che è insita nell'uomo

e che agisce come una legge psicologica inderogabile, anche a costo di sacrificare, sia pure temporaneamente, la nota dominante del proprio temperamento.

Dice infatti Jung: «La compensazione può essere ottenuta mediante una resezione - sacrificio - dell'anteriore atteggiamento unilaterale. In tal modo si produce una temporanea accumulazione di energia, la quale defluisce per canali che anteriormente non erano utilizzati consciamente, ma che in forma inconscia erano già pronti». (*Op. cit.*)

Questo processo di armonizzazione e di integrazione porta ad un senso nuovo di benessere, di vitalità e ad un completo cambiamento nella vita, perché spesso avviene che sorgano nuovi interessi, nuovi orientamenti, e che si palesi improvvisamente una *nota* nuova, diversa da quella che colorava prima il proprio tipo psicologico; una nota che ha qualche cosa di più completo, di più spirituale e che ha mete e fini diversi da quelli che l'individuo aveva prima.

Può anche accadere che la nuova nota sia in completo contrasto con quella di prima, e che l'uomo dovrà iniziare una nuova vita, avviarsi verso un sentiero nuovo dove dovrà esprimere il suo vero Io, servendosi di una personalità integrata e non di una sola funzione predominante.

«Quello che può emergere dall'armonizzazione e dalla fusione dei vari aspetti della personalità può essere una sorpresa, poiché noi siamo alle prese con un *quid* incalcolabile; non sappiamo come ed in quale

direzione si svilupperà la personalità *in fieri*». (Da C.G. Jung *Il divenire della personalità*).

Una cosa è comunque certa: qualunque sia la nuova nota che emergerà, qualunque sia la nuova direzione verso la quale l'individuo si sentirà sospinto, una volta che egli abbia armonizzato i vari aspetti della sua personalità, egli finalmente si sentirà completo e felice, poiché avrà trovato il Tao e cioè la totalità, ed infatti: «Essere nel Tao significa compimento, interezza, vocazione adempiuta, principio e meta, realizzazione integrale nel senso di essere coesistente alle cose. La personalità è Tao». (Da C.G. Jung, *Op. cit.*).

QUESTIONARIO

1. Nel corso della tua vita finora sei riuscito ad esprimere tutte le tue funzioni psicologiche, oppure soltanto alcune? Quali?
2. Qual è stata la ragione del tuo sviluppo unilaterale?
3. Sapresti descrivere il tuo tipo psicologico? sei:
 - a. un tipo emotivo
 - b. un tipo intellettuale
 - c. un tipo istintivo
 - d. un uomo d'azione
 - e. un intuitivo
4. Sei introvertito o estrovertito?
5. Questa mancanza di completezza ti causa malesseri o insoddisfazione?
6. Vorresti essere più armonico e completo?

CAPITOLO IV

LA MATURITÀ AFFETTIVA

La vera maturità affettiva è forse quella più difficile da raggiungersi, poichè implica il superamento dell'egoismo ed il conseguimento della capacità di dare. Infatti l'immaturità affettiva è soprattutto caratterizzata dall'atteggiamento captativo (captare-prendere), e la maturità affettiva invece dall'atteggiamento oblativo (dal lat. oblatio - offerta).

Il bambino è necessariamente captativo ed egocentrico, perché ha bisogno di protezione, di cura e di affetto, ma l'adulto dovrebbe essere capace di dare, di offrire felicità e amore agli altri, di interessarsi attivamente del prossimo e di stabilire rapporti affettivi saldi e duraturi.

Quando manca questa capacità vuol dire che l'individuo non è maturo affettivamente, ma è rimasto, sotto quest'aspetto, al livello infantile, che è quello dell'egocentrismo e dell'egoismo.

Le cause di questo arresto dello sviluppo affettivo possono essere molteplici e non è nostro compito indagarle. Chi lo desiderasse può consultare i numerosi libri di psicanalisi in riferimento a questo punto.

A noi interessa soprattutto soffermarci a descrivere quali sono le manifestazioni di una affettività matura e armonica.

Per prima cosa occorre dire che il raggiungimento della maturità affettiva segna per l'uomo un importante livello, perché in realtà essa gli presenta la chiave per risolvere il problema centrale della vita umana e cioè il problema della solitudine e della incomunicabilità.

Possiamo dire senza sbagliare che la ragione fondamentale dell'infelicità umana è l'angoscia della solitudine, poiché l'uomo è per natura fatto per vivere in società, in rapporto con i suoi simili, ed è portato da una forza innata ed istintiva a superare le barriere del suo «io» separato per unirsi a qualcuno.

Il dramma dell'uomo è quello di dover sviluppare la sua individualità, di raggiungere la coscienza dell'io, e nello stesso tempo poter sentire, proprio per mezzo di questo suo «io», l'unità con gli altri esseri umani. È un apparente conflitto, un dualismo angoscioso che può essere risolto solo per mezzo dell'amore. Infatti l'amore fa superare le barriere dell'io e crea i ponti per raggiungere gli altri individui e conoscerli nel loro intimo.

Occorre però comprendere bene che cosa s'intende con la parola amore, poiché vi sono state e vi sono infinite interpretazioni di essa, ed anche grandi confusioni.

È vero che, come dice Maturin: «L'idea dell'amore... s'innalza e si abbassa secondo il carattere in

cui esso si sviluppa». (Da B.W. Maturin, *Della conoscenza e del governo di sé*).

Tuttavia una cosa è certa: che l'amore, pur essendo una facoltà insita potenzialmente in tutti gli uomini, è una capacità che deve essere sviluppata ed educata, per poter manifestarsi in tutta la sua pienezza e bellezza.

«L'amore è un'arte» dice Erich Fromm, intendendo dire con queste parole che la conquista della capacità di amare richiede il raggiungimento di un certo grado evolutivo, il superamento di certi atteggiamenti errati, lo sviluppo di certe doti di carattere e di intelligenza.

L'amore è un sentimento che per potersi manifestare in maniera matura richiede lo sviluppo dell'intera personalità, infatti «ogni tentativo d'amare è destinato a fallire se non si cerca di sviluppare più attivamente la propria personalità». (Da E. Fromm, *L'arte di amare*).

Questo vuol dire che la maturità affettiva non è soltanto una manifestazione sentimentale, ma un insieme di varie qualità non escluse quelle mentali, volitive e morali.

Non tutti sentono e comprendono questa profonda realtà dell'amore, sia perché forse non hanno ancora superato lo stadio del bisogno di essere amati, di possedere, di avere per sé, sia perché sono stati abituati a considerare questa facoltà dell'uomo soltanto sotto l'aspetto emotivo e sentimentale.

In realtà l'amore ha due aspetti:

- a. un aspetto ricettivo - passivo
- b. un aspetto positivo - attivo

Per mezzo del primo aspetto, che potrebbe chiamarsi sensibilità, nasce nell'uomo l'empatia, termine messo in uso recentemente dagli psicologi, per indicare la capacità di identificarsi con gli altri, di sentire gli stati d'animo altrui come se fossero i propri, e quindi di capirli per conoscenza diretta.

L'empatia è molto di più della simpatia, perché è immedesimazione e quindi comprensione piena e completa.

Per mezzo del secondo aspetto, quello attivo, invece nasce la capacità di dare, e cioè l'oblatività.

Chi sente realmente l'amore è capace di dare e sente in questa offerta una profonda gioia, un senso inesprimibile di pienezza, di vitalità e di completezza.

Dare non significa privarsi di qualche cosa, ma significa espandersi, irradiare le proprie energie, esprimere se stessi, rompere il muro di separazione e di solitudine che circonda gli altri esseri e vivificarli con la forza del proprio amore.

Che cosa dà uno quando ama?

«Dà se stesso, ciò che possiede di più prezioso, dà una parte della sua vita... dà la propria gioia, il proprio interesse, il proprio umorismo, la propria tristezza, tutte le espressioni e manifestazioni di ciò che ha di più vitale». (Da E. Fromm, *Op. cit.*).

Inoltre dà la propria comprensione, il proprio affetto, la propria vicinanza, offre protezione, consolazione, calore, tenerezza...

Questo dare è un atteggiamento attivo e creativo, perché non resta senza conseguenze, ma suscita nell'altra persona una reazione analoga, ed evoca la sopita capacità di amare che è latente in ogni individuo.

L'amore suscita amore. queste parole nascondono nella loro semplicità una profonda verità occulta.

L'uomo maturo affettivamente dovrebbe possedere sia l'empatia, o capacità d'immedesimazione, sia la facoltà di dare.

Naturalmente prima di giungere a questo alto livello di maturità affettiva l'uomo passa attraverso vari stadi e sviluppa gradualmente la sua capacità di amare.

Molte esperienze più o meno dolorose occorrono all'uomo prima che egli comprenda qual è l'essenza del vero amore. Egli deve imparare a superare gli attaccamenti, la possessività, l'egoismo e ciò non può essere fatto senza sacrificio e sofferenza.

«La verità è che bisogna passare attraverso l'eroismo per giungere all'amore» afferma Bergson, e queste parole non devono sembrarci esagerate, perché esse esprimono una profonda verità.

Tuttavia il comprendere la difficoltà del raggiungimento della maturità affettiva non deve spaventarci, perché, come innanzi detto, la maturazione avviene per gradi, e quasi sempre in maniera spontanea e

naturale a mano a mano che l'uomo evolve e sviluppa la propria personalità.

Non dobbiamo dimenticare, come già è stato detto prima, che la capacità di amare è una facoltà insita potenzialmente in tutti gli uomini, è una spinta naturale e spontanea all'unione, alla fusione, alla fratellanza talmente forte che gli psicologi hanno visto in essa la manifestazione dell'istinto gregario sublimato in affettività, e gli spiritualisti invece l'espressione, in piano umano, del senso di Unità e di Amore insito nella nostra Anima, che è il nostro vero Io.

Pertanto questa capacità dovrà, prima o poi manifestarsi in tutta la sua pienezza e fluire senza ostacoli e limitazioni.

La natura emotiva dell'uomo o funzione del sentimento - come dice Jung - dovrebbe saper esprimere questo amore vero e oblativo, una volta giunta al livello della piena maturità. Invece spesso accade che essa serva soltanto per manifestare sentimenti egoistici, stati emotivi bassi e agitati, attaccamenti possessivi, e ciò dipende dal fatto che l'uomo è ancora identificato con il suo io personale, e non ha superato lo stadio dell'infantilismo psichico.

Dice Harry Overstreet nel suo già citato libro *La mente matura* che le parole di Cristo: «Un nuovo comandamento io vi do, che vi amiate gli uni con gli altri», non esprimono una meta difficilmente raggiungibile, o una utopia idealistica, ma esprimono «la più profonda intuizione della natura umana che si

fosse mai avuta». Intuizione che oggi trova conferma nelle affermazioni degli psicologi più moderni che dicono che l'uomo è psicologicamente sano se sa esprimere un amore altruistico verso gli altri, se ha superato l'egocentrismo ed il narcisistico amore di sé, e se è capace di *affermare il prossimo*.

È questo che significa essere *adulto* ed avere raggiunto la maturità affettiva nel vero e più completo senso di queste parole.

L'uomo deve crescere e maturare non soltanto fisicamente, ma anche e soprattutto psichicamente, ed allora avrà la rivelazione che la natura umana contiene in sé le possibilità più alte.

Molti individui invece si sforzano irragionevolmente di rimanere ancorati a livelli immaturi e infantili, creandosi degli ostacoli e delle infelicità.

Quando l'uomo diviene realmente adulto e cioè tutti gli aspetti della sua personalità sono maturi e funzionanti armonicamente, si può manifestare la sua vera natura, il suo vero «io», che è quello che in realtà possiede la capacità del vero amore, spontaneo e irradiante.

Occorre dire, infatti, che l'amore che si manifesta, quando l'uomo esprime il suo lato spirituale, è di natura particolare ed inconfondibile. Forse la sua caratteristica fondamentale è quella di fluire senza sforzo, di espandersi come una luce verso tutto e tutti.

Chi possiede questo amore spirituale lo irradia anche inconsciamente, tanto che egli può comportar-

si esternamente con freddezza ed indifferenza, ma chi gli sta vicino sente che nel suo intimo esiste qualche cosa che non può essere nascosto e soffocato: esiste l'amore.

È questo amore dell'Anima che Maeterlink chiama «la bontà invisibile», appunto perché giace nel profondo di noi stessi e si manifesta improvvisamente ed involontariamente quando riusciamo ad elevarci, sia pure per un attimo, al di sopra della vibrazione ordinaria e a rivelare il dio che è in noi.

Tutti i mistici ed i filosofi illuminati hanno intuito questa natura spirituale dell'amore. Dice infatti Bergson: «La forza dell'amore, che spinge, trascina, conquide e trasforma l'umanità per mezzo di pochi privilegiati, dà a questi il senso del trionfo».

E perché il senso del trionfo?

Perché essi sentono di aver vinto le limitazioni dell'io egoistico, imprigionato nell'illusione della separatività, e di aver raggiunta la statura del vero Uomo liberato, che sente Amore ed Unità verso tutti gli esseri.

Questo è dunque l'aspetto più alto dell'amore.

Noi possiamo anche sentirci ancora infinitamente lontani dalla sua realizzazione, tuttavia possiamo cominciare a manifestare i suoi aspetti più umani e più vicini alle nostre possibilità, cercando di superare l'egoismo, volgendo verso gli altri con un senso di premura, di responsabilità, di comprensione, e cercando di stabilire rapporti affettivi improntati a maturità oblatività.

Solo così potremo dirci maturi affettivamente e sentirci in grado di fare un ulteriore passo in avanti verso la rivelazione dell'amore dell'Anima.

QUESTIONARIO

1. Sapresti definire con parole tue la maturità affettiva?
2. Ti sembra di averla raggiunta oppure no?
3. Quali sono nel tuo caso gli ostacoli al suo raggiungimento?
4. Che posto ha l'affettività nella tua vita?
È una qualità innata in te, oppure una carenza?
5. Preferisci amare o essere amato?
6. Che cosa è secondo te l'oblatività?

CAPITOLO V

LA MATURITÀ MENTALE

Dice Schopenhauer: «La maggior parte degli uomini, sebbene senza esserne cosciente, ha tuttavia in fondo al cuore, quale più alta massima e norma di vita, il proposito di trarsi d'impaccio col minor impegno possibile d'idee, perché il pensare è sentito come peso e fatica... L'uomo comune evita lo sforzo fisico, ma ancor più quello mentale». (Da *Parerga e paralipomena*).

Queste parole esprimono un fatto reale, poiché è proprio vero che la grande maggioranza degli uomini, pur essendo dotati di intelletto e di capacità di pensiero, si astengono dall'usare pienamente tali facoltà o per trascuratezza, o per pigrizia o per un attaccamento alla posizione infantile di dipendenza emotiva.

Questo fatto impedisce all'uomo di giungere alla completa maturità mentale, al pieno sviluppo dei suoi poteri razionali, e all'uso efficiente, creativo e saggio del pensiero.

Gli antichi Greci affermavano che «l'uomo è un animale ragionevole e che il suo pieno sviluppo richiede l'esercizio della ragione».

Che cosa intendevano con la parola *ragione*?

Intendevano il «principio ordinatore» che sorge dalla sintesi di tutte le facoltà intellettive, e che dà all'uomo la capacità di usare nella maniera giusta e vera la mente.

Quando l'uomo possiede la maturità mentale egli possiede anche il potere della ragione. Tuttavia anche la maturità mentale, come quella affettiva - sebbene in maniera diversa - non è facilmente raggiungibile, ma rappresenta una meta, una conquista che implica applicazione, esercizio, sviluppi, superamenti e soprattutto proposito ben chiaro e definito.

Prima di andare oltre sarebbe utile soffermarci un poco sulla parola *mente* per chiarire bene a noi stessi il significato che diamo ad essa.

Con la parola mente intendiamo l'insieme delle facoltà intellettive dell'uomo, la funzione della personalità che Jung chiama «pensiero» e gli psicologi «intelletto».

La mente dà all'uomo il potere di pensare e di ragionare e soprattutto di rendersi conto sia di ciò che è percepito per mezzo dei sensi, che di ciò che avviene nel campo soggettivo. In altre parole la mente dà all'uomo la facoltà di *essere cosciente di se stesso*, e cioè di riconoscersi come un'entità autocosciente, un «io».

Questa è in realtà la profonda differenza che esiste tra animale e uomo, poiché solo nel regno umano la mente diviene capace di formulare un pensiero co-

sciente e di farci sentire la nostra individualità come un io consapevole.

Se non esistesse la mente nell'uomo, con le sue facoltà di pensiero, di raziocinio, di giudizio, egli vivrebbe come gli animali di istinto, di sensazioni, di sentimenti più o meno vaghi e di barlumi di pensiero, senza tuttavia rendersi conto del *perché* e del *come* dei suoi impulsi, dei suoi desideri, delle sue sensazioni.

Secondo le teorie spiritualistiche la mente è ritenuta essere la grande mediatrice fra il mondo delle forme e il mondo dello Spirito, perché è il solo aspetto della personalità che ha una natura duplice, e che cioè può essere usata sia per formulare un pensare concreto, sia un pensare astratto, sia per conoscere il piano oggettivo della vita esteriore, sia il piano soggettivo della vita dello Spirito.

Anche molti filosofi, tra cui S. Tommaso, Cartesio, Spinoza, Leibniz ed altri hanno, in un certo senso, intuito questa natura duplice della mente, affermando che nell'intelletto vi sono due facoltà: ragione ed intelligenza, la prima avente carattere intuitivo e la seconda discorsivo.

Tuttavia l'uomo, nella grande maggioranza dei casi, non solo ignora questa realtà, ma si chiude ad essa, usando soltanto la parte più esteriore della mente, sviluppando solo il pensiero concreto, talvolta persino in maniera abnorme, e creando così come una spessa cortina che gli impedisce di percepire le idee

intuitive per mezzo del lato interno della sua mente, quello volto al mondo spirituale.

Dice infatti A.A. Bailey: «È la natura dualistica della mente che produce l'illusione, poiché la mente presenta all'uomo le chiavi del regno dei cieli, oppure gli chiude in faccia la porta che potrebbe ammetterlo nel mondo delle realtà spirituali. La mente concreta è causa di molti mali all'umanità». (Da A.A. Bailey, *Trattato di Magia Bianca*).

Quindi la mente è un grande dono per l'uomo, ma può anche diventare un forte ostacolo se non è usata nella maniera giusta e se non è sviluppata completamente, sia in senso concreto che in senso astratto.

Tornando ora al soggetto di questo capitolo vediamo che la maturità mentale implica soprattutto due raggiungimenti:

- a. l'imparare a pensare
- b. l'uso retto e saggio del pensiero.

L'uomo infatti, prima ancora di divenire maturo mentalmente deve imparare a pensare nel vero e più giusto senso della parola.

Talvolta avviene che noi crediamo di pensare, ma in realtà la nostra mente è immersa in uno stato confuso e caotico, in cui si alternano immagini, ricordi, sensazioni, brandelli di pensiero. Inoltre siamo passivi, e cioè siamo influenzabili, suggestionabili e accogliamo nella nostra mente idee, opinioni, pensieri che non sono creati da noi, ma che provengono

dall'ambiente, da altre persone, da stimoli che ci colpiscono anche senza che ce ne accorgiamo.

Per pensare in maniera reale occorre quasi sempre un atto di volontà e di concentrazione, perché bisogna liberare la mente da sensazioni esterne, da influssi emotivi ed istintivi, da immagini e pensieri provenienti dalle menti altrui, e quindi evocare il proprio potere intellettuale e formulare una serie di ragionamenti collegati fra di loro in maniera chiara, obiettiva ed ordinata.

I veri pensatori sono rari, ma l'uomo comune, in genere, ondeggia continuamente fra la polarità emotiva e la polarità mentale ed è ostacolato e turbato quasi sempre dal conflitto tra tendenze emotive e ragione.

Noi usiamo di rado il *vero pensiero* e questo ci apparirà evidente se cominceremo ad osservare e ad analizzare il funzionamento della nostra mente durante i vari momenti della giornata, e se cercheremo di vedere quale parte ha *il pensare* nella nostra vita quotidiana. Quasi certamente scopriremo che, se ci abbandoniamo alla spontaneità, il nostro stato di coscienza abituale è una condizione interna nebulosa che oscilla tra l'emotività e il pensiero, che cambia continuamente ad ogni più piccolo stimolo, ad ogni sensazione che ci viene dall'esterno e solo saltuariamente questo stato di nebulosità è attraversato da qualche sprazzo di pensiero genuino, di limpidezza intellettuale, quando qualche problema ri-

chiede da noi soluzione, o quando qualche cosa ci colpisce particolarmente e suscita la nostra attenzione mentale.

Naturalmente vi sono vari gradi di sviluppo mentale e molte diversità. Vi sono individui che usano di più la mente e individui che la usano meno; ma in generale l'uso è limitato e insufficiente; infatti, come dice William James: «Al contrario di ciò che dovremmo essere, noi siamo svegli soltanto a metà. Usiamo soltanto una piccola parte delle nostre risorse mentali».

Quindi il primo passo verso la maturità mentale è: imparare a pensare usando di più la mente. La facoltà di pensare si sviluppa con l'esercizio e con l'uso della mente. Non c'è altro mezzo.

Il secondo passo è il saper usare la facoltà di pensiero, una volta che si sia evocata, nella maniera retta e giusta.

Infatti, abbiamo detto prima, che la mente «può aprire all'uomo la porta dei cieli» e cioè offrirgli il mezzo per conoscere la verità e interpretarla, ma anche ostacolarlo con i suoi errori ed i suoi difetti.

Quali sono questi errori e difetti della mente?

Il primo difetto mentale è la tendenza alla cristallizzazione e cioè la mancanza di elasticità, di duttilità mentale, per cui l'uomo si attacca alle proprie idee, alle proprie convinzioni e si chiude nel cerchio limitato di esse, senza essere capace di superarle e di ampliarle a mano a mano che viene a contatto con nuove verità.

Una mente realmente matura dovrebbe essere aperta alle nuove idee, capace di continuo approfondimento, assetata di nuove conoscenze, e desiderosa di accrescere sempre più il campo della sua ricerca. Dovrebbe essere capace di esaminare obiettivamente e di capire le opinioni e le convinzioni altrui, le idee nuove in qualsiasi campo.

Invece spesso accade che nella mente si formino dei pregiudizi, delle idee cristallizzate, quelli che Bacone chiama gli «idola», che ostacolano la libera attività del pensiero e impediscono la ricerca e l'approfondimento nel campo della conoscenza.

Un altro difetto della mente è la presunzione (o senso di superiorità) e ciò sorge dal fatto, quasi inevitabile, che con lo sviluppo dell'intelletto si accentua il senso dell'io personale e l'autoaffermazione.

Il senso di superiorità genera anche il criticismo e la separatività, difetti anche questi dei tipi mentali.

L'uomo pertanto si trova di fronte al problema di dover sviluppare la mente e la facoltà di pensare, e nello stesso tempo di evitare i difetti e gli errori consequenziali a tale sviluppo.

Tuttavia questo problema non è insolubile perché - come dice Bacone - la mente possiede potenzialmente la facoltà di correggere i suoi errori.

E ciò può avvenire perché, come è stato detto prima, la mente ha una natura duplice, ha due aspetti uno inferiore e uno superiore, e questo ultimo può

servire da ponte con il livello dell'intuizione e servire da punto di appoggio per il nostro Io Reale, il Sé.

Anche se l'uomo non ne è consapevole a mano a mano che egli evolve e cerca di superare gli ostacoli interni verso la maturazione intellettuale, l'aspetto inferiore della mente e quello superiore si avvicinano, per così dire, e cominciano ad inter-comunicare, e questa inter-comunicazione produce un cambiamento nel modo di pensare, di ragionare dell'individuo.

Egli comincia a sentire prima di tutto maggior chiarezza e limpidezza di pensiero, poi una rinnovata sete di conoscenza, un'ansia di ricerca e di approfondimento e si accorge, con un'improvvisa intuizione, dei suoi errori e della sua limitatezza.

Inoltre compare nella sua mente un potere nuovo, una chiarezza di giudizio e di ragionamento, che lo rende capace di distinguere e di scegliere, quasi con immediatezza, tra due cose opposte quella giusta.

Questo potere nuovo è chiamato nei libri spirituali discernimento.

La manifestazione del discernimento tuttavia è graduale, poiché tale qualità è insita potenzialmente nella mente dell'uomo, e quindi esiste già in embrione all'inizio del processo evolutivo. Occorre molto tempo perché essa si manifesti in tutta la sua pienezza e divenga limpida e chiara.

La parola discernimento, che viene dal latino *cernere*, significa facoltà di scegliere, di distinguere, di selezionare, di discriminare.

L'aspetto più alto del discernimento infatti è il potere della mente di discriminare tra il Reale e l'irreale, fra il Sé ed il non sé, fra ciò che è eterno e imperituro, e ciò che è effimero e illusorio.

Questo aspetto è, in un certo senso, la manifestazione nella mente concreta dell'intuizione.

Tuttavia, prima di giungere a questo aspetto più alto, il discernimento passa attraverso varie fasi e si manifesta, come ho detto prima, come facoltà di retta e giusta scelta, a diversi livelli.

Nel *Trattato di Magia Bianca* di A.A. Bailey è scritto che esistono tre gradi di conoscenza e cioè:

1. Conoscenza teorica
2. Conoscenza discriminativa
3. Conoscenza intuitiva.

La prima è quella conoscenza che acquistiamo basandoci sulle affermazioni di altri uomini, ed è quindi fondata sull'autorità. Questo genere di conoscenza si ha quando la mente non ha ancora sviluppato il potere del pensiero autonomo e libero.

La seconda è quella che sorge quando nella mente comincia a manifestarsi la qualità del discernimento - o discriminazione - per cui l'uomo sa valutare intelligentemente le verità che gli vengono presentate, sa selezionare le cose vere e giuste, fra quelle meno vere e non essenziali, sa scegliere, per così dire, il *filone d'oro* in mezzo ai metalli grezzi. La conoscenza discriminativa è quella che si acquista quando si sa usare la ragione ed il corretto pensiero,

e quando si è liberi da pregiudizi, fanatismi e dogmatismi.

La terza è il tipo di conoscenza superiore che si manifesta quando nell'uomo si sviluppa l'intuizione, che è percezione diretta e immediata della mente delle verità, delle idee, delle leggi universali.

Il discernimento quindi è una qualità mentale importantissima ed essenziale, perché è in realtà quella che aiuta l'uomo a raggiungere la vera maturità intellettuale, ed il saggio e retto uso dell'intelletto.

Per concludere questo breve capitolo ci domandiamo: «Come si manifesta dunque la maturità mentale?»

La maturità mentale si manifesta con la capacità di *pensare realmente*, con la mente libera da ostacoli emozionali e istintivi e da influenze provenienti dall'esterno, ed inoltre con la facoltà di usare rettamente il pensiero, in maniera aperta, elastica, obiettiva, comprensiva e saggia, come strumento di conoscenza sia verso il mondo oggettivo, che verso il mondo soggettivo.

Questo ci fa pensare che anche la maturità mentale, come quella affettiva, non è un obiettivo che si possa raggiungere se non si è conseguito un certo grado di sviluppo dell'intera personalità, poiché l'individuo è un insieme di qualità interdipendenti, e la maturità di una funzione psichica aiuta e favorisce la maturità delle altre funzioni.

Se non si è maturi affettivamente non si può raggiungere la maturità mentale, e così non si può conquistare la maturità affettiva se la nostra mente non è realmente matura.

Poiché il vero amore è connesso con la conoscenza, e la conoscenza con l'amore.

QUESTIONARIO

1. Dopo aver letto il capitolo quinto del libro *Maturità psicologica* ti è chiaro il concetto di «maturità mentale»?
2. Che cosa è secondo te la *ragione* di cui parlano gli antichi Greci? In che misura è sviluppata in te la ragione?
3. Ti sembra di saper pensare senza influenze o mescolanze emotive e istintive?
4. La tua mente è lucida e chiara e libera da pregiudizi, condizionamenti e schemi?
5. Sai usare la mente come organo ordinatore, equilibratore e sintetizzatore?
6. Senti la mente come ostacolo al libero fluire dell'amore oppure come ausilio?

CAPITOLO VI

LA MATURITÀ SOCIALE

Il passaggio dall'egocentrismo al comportamento sociale dovrebbe avvenire attraverso un processo naturale di sviluppo e di espansione nell'infanzia quando il fanciullo, uscendo dal cerchio protettivo della famiglia, viene in contatto con l'ambiente scolastico, con i compagni e con gli insegnanti. Gli educatori infatti parlano, oltre che di età affettiva e di età mentale, anche di «età sociale», che è appunto quella che dovrebbe manifestarsi al momento dell'entrata del bambino nella scuola.

Se il fanciullo è normale uno spontaneo sentimento sociale si manifesta in lui, ed egli si inserisce senza conflitti nella collettività prendendo parte attiva alla vita in comune con i suoi coetanei, e interessandosi di loro comincia a sviluppare la capacità di collegamento e di comunicazione.

Se invece egli ha un carattere difficile, eccessivamente introverso, se ha dei conflitti inconsci, dei problemi emotivi non risolti che si sono formati nell'ambiente familiare, questo inserimento nell'ambiente non avviene in maniera facile e può persino

non avvenire affatto e il fanciullo cresce e diviene adulto senza aver raggiunto il normale sentimento sociale, e senza aver conseguito il necessario adattamento all'ambiente, preparandosi così il terreno per futuri disturbi psichici, difficoltà e squilibri più o meno gravi.

Un armonico e sano adattamento sociale è indispensabile infatti per la salute psichica dell'individuo e per il suo equilibrio intellettuale, affettivo e morale.

Adler pone molto l'accento su questo problema, poiché egli dice che nell'uomo esiste un'esigenza innata alla socialità, pressante e vitale come una forza istintiva, che se non è soddisfatta può produrre addirittura delle nevrosi, anzi egli identifica la nevrosi in generale con «l'attitudine contraria al sentimento sociale e incompatibile con l'adattamento all'ambiente».

Anche Pierre Janet parla di un profondo e angoscioso «sentiment d'incomplétude», che si forma nell'uomo quando vi è un mancato adattamento alla collettività e che può generare conflitti, interessi e sofferenze molto gravi.

Tuttavia avviene che molte persone adulte non riescano a raggiungere questa così necessaria maturità sociale, poiché sono ancora attaccate allo stadio infantile dell'egocentrismo e del narcisismo egoistico, oppure perché sono portati ad un eccessivo individualismo e pensano che *adattarsi alla società* signifi-

chi dover rinunciare alla propria libertà interiore e cadere nel conformismo e nella falsità.

Infatti non sono pochi coloro che pensano che vi sia un conflitto fra sviluppo individuale e sviluppo in rapporto alla collettività, ma questo conflitto, anche se per molti esiste, è soltanto temporaneo e può essere superato, quando si manifesta la vera «maturità sociale» che non nasce da un compromesso fra se stesso e la società, ma da un genuino e profondo senso dei «retti rapporti umani».

Vi è una profonda verità nelle seguenti parole di Harry Overstreet:

«L'uomo è un essere che vive di rapporti e mediante rapporti e diviene se stesso attraverso legami con ciò che è altro da lui». (*Op. cit.*).

Dobbiamo sempre tener presente che noi non siamo soli, ma abbiamo rapporti e legami di interdipendenza e di responsabilità con un infinito numero di persone e siamo collegati da numerosi fili invisibili, ma reali con i nostri simili; viviamo in un mondo di influenze reciproche, anche se non sempre ce ne rendiamo conto.

L'uomo quindi deve autorealizzarsi, individuarsi, e cioè svilupparsi secondo le sue esigenze e qualità individuali, ma deve anche sapersi creare dei retti rapporti con gli altri.

Ciò è invero molto difficile all'inizio e spesso non si può evitare che si crei in noi un contrasto fra

quello che realmente siamo, o che vogliamo essere, e quello che dobbiamo apparire all'esterno per conformarci alle esigenze sociali e collettive.

Talvolta, non sapendo come risolvere questo contrasto, siamo costretti a ricorrere ad un compromesso e ci creiamo una «personalità sociale» che non corrisponde pienamente alla nostra individualità.

Questa personalità sociale è quella che Jung chiama «persona» (e cioè maschera, secondo il significato latino).

«Il processo di civilizzazione induce l'essere umano ad un compromesso fra se stesso e la società e alla formazione di una maschera dietro cui si rifugia la maggior parte delle persone. Jung chiama questa maschera la "persona"...

La "persona" quindi è un fenomeno sociale, una faccia del prisma che potrebbe appartenere con altrettante proprietà a qualsiasi altro individuo...». (Da F. Fordham, *Introduzione a Jung*).

Questo compromesso, tuttavia, pur essendo basato su un *falso* adattamento alla società, è inevitabile ed anche utile per un certo periodo evolutivo, perché consente all'individuo di inserirsi nell'ambiente e di stabilire delle relazioni con gli altri, ma giunge il momento che l'uomo deve liberarsi da questa maschera e giungere ad un autentico adattamento per mezzo di una sana conciliazione delle due esigenze, quella dello sviluppo individuale e

quella del sentimento sociale, manifestando un reale e genuino senso dei retti rapporti umani.

Ciò può avvenire soltanto quando l'uomo ha saputo creare retti rapporti dentro di sé, e cioè ha armonizzato i vari aspetti della sua personalità ed ha ritrovato se stesso.

Dice infatti Assagioli, in un suo articolo intitolato *La solitudine e il suo superamento mediante la comunicazione e la comprensione*: «Se una persona ha conflitti in se stessa... non può creare un rapporto armonico con gli altri... perché noi tendiamo a proiettare tanto i nostri conflitti, quanto le nostre tendenze aggressive e combattive sugli altri».

Vi è un misterioso rapporto tra queste due esigenze innate nell'uomo poiché esse sono interdipendenti e intimamente collegate. Infatti, se è vero che l'individuo non può instaurare un sano adattamento all'ambiente se prima non ha realizzato se stesso, è anche vero che per realizzare se stesso egli deve saper mettersi in rapporto con i suoi simili.

Questa verità è stata mirabilmente intuita anche da Martin Buber che dà un'importanza fondamentale e vitale al rapporto «Io - Tu», anche per lo sviluppo spirituale dell'individuo. «Lo Spirito - egli dice - non è nell'Io, ma tra l'Io e il Tu... È solo per la sua forza di relazione che l'uomo può vivere nello Spirito». (Da M. Buber, *Il Principio dialogico*).

Questo rapporto «io-tu» si forma per mezzo del vero e autentico *dialogo* fra due persone, e cioè per

mezzo di una mutua, completa comprensione che consente un colloquio genuino, in cui le due personalità si aprono, si espandono in piena libertà e si arricchiscono scambievolmente.

Infatti l'uomo pienamente integrato e che ha realizzato la coscienza della sua vera individualità è spinto spontaneamente a collegarsi con gli altri ed ha la capacità di *comunicare* e cioè di stabilire un reale e autentico *dialogo* con i suoi simili.

L'egocentrismo, l'autoaffermazione, l'aggressività, la separatività non fanno parte realmente della vera natura dell'uomo, ma fanno parte di quella personalità epidermica e falsa, che egli erroneamente crede essere il suo io, quando ancora non ha trovato l'armonia e la sintesi dentro di sé.

L'amore per gli altri, il senso di fratellanza e di unità sono frutti del naturale e spontaneo atteggiamento degli individui che hanno ritrovato il centro di se stessi.

«La solitudine è uno stadio, una condizione soggettiva temporanea. Essa può e deve essere alternata e infine sostituita dalla genuina e vitale esperienza della comunicazione inter-personale e inter-individuale, e dai rapporti reciproci, della cooperazione tra gli individui, tra i gruppi e persino dalla fusione per mezzo dell'intuizione, dell'empatia e della identificazione».
(Da R. Assagioli, *Op. cit.*).

Da quanto abbiamo esposto finora possiamo dedurre che esiste uno pseudo adattamento sociale fondato su un compromesso, utile ma non genuino, e

un vero adattamento basato su retti rapporti umani, e prodotto da una reale e autentica maturità sociale, che ci consente di vivere una vita armonica ed efficiente in mezzo alla collettività, senza tuttavia impedire il libero sviluppo della nostra individualità, ma anzi favorendolo e arricchendolo.

Certo anche il raggiungimento della maturità sociale, come quello delle altre maturazioni psichiche che abbiamo esaminato nei precedenti capitoli, presuppone lo sviluppo di certe qualità e di certe sensibilità, ed il conseguimento di un certo grado evolutivo. Tuttavia è la vita stessa che ci porta gradualmente verso questa meta, perché essa si muove verso la «totalità dei legami», in maniera lenta, ma sicura, sospinta da un'onda evolutiva che nessuno e nulla può fermare.

Quali sono dunque queste qualità che dobbiamo sviluppare per poter instaurare dei giusti e retti rapporti umani e poterci dire *maturi* nel senso sociale?

Esse sono le seguenti:

1. Comprensione
2. Responsabilità
3. Empatia
4. Cooperazione
5. Capacità di comunicazione
6. Innocuità
7. Amore

Non posso soffermarmi a parlare dettagliatamente di ognuna di queste qualità, ma dirò solo che la prima e l'ultima dell'elenco, e cioè la compresio-

ne e l'amore sono in realtà i due pilastri, per così dire, che sorreggono e vitalizzano tutte le altre.

Infatti che cosa è la comprensione?

È l'interesse vivo e sincero verso gli altri, verso i problemi altrui che spinge a voler penetrare «nel cuore del fratello».

È desiderio di conoscere il *perché* del comportamento altrui unito ad un'amorevole tolleranza, che tutto perdona perché vede i moventi reali che stanno dietro alle apparenze.

È «luce intellettuale piena d'amore», come dice Dante, perché nella vera comprensione si uniscono cuore e mente, conoscenza e sensibilità.

L'amore poi è elencato per ultimo perché costituisce il coronamento dello sviluppo dell'uomo verso il senso della socialità. Amore, che non è quel sentimento personale, possessivo, emotivo che generalmente associamo a questo termine, ma è quel profondo senso di unione, di fratellanza, di altruismo che, come dice Assagioli, sarebbe meglio chiamare «agápe».

Questo amore unitivo e altruistico non costituisce una meta irraggiungibile. Esso è vicinissimo a noi perché fa parte della nostra natura umana e della nostra più intima e vera essenza.

Ciò è dimostrato dal fatto che la serenità, la felicità, la salute psichica e l'equilibrio dell'uomo possono essere raggiunti solo attraverso l'espressione di questo innato e vitale bisogno di dare e ricevere amo-

re, di comunicare e di sentirsi unito agli altri esseri e al cosmo.

Di questa verità l'uomo ha la rivelazione quando egli riesce a superare le barriere del suo assurdo egoismo, della sua separatività illusoria, e a giungere alla maturità sociale, al senso di *appartenenza* all'umanità, e alla capacità d'unione e di cooperazione attiva e feconda con gli altri.

Mi piace chiudere questo capitolo con le belle parole del poeta John Donne che con rara efficacia esprimono questo senso di coralità:

«Nessun uomo è un'isola a se stante; ogni uomo è parte del continente, una parte del tutto; se una zolla viene strappata alla terra dal mare, l'Europa è diminuita, né più né meno che se fosse strappato un promontorio...

La morte di un uomo qualsiasi diminuisce me, perché io faccio parte del genere umano; per questo non domandare mai per chi suona la campana: la campana della morte suona per te».

QUESTIONARIO

1. Prevale in te l'esigenza di autorealizzarti, di esprimere la tua individualità, oppure l'esigenza di rapporti interpersonali, di adattamento sociale?
2. Che cosa è l'adattamento sociale? Perché è un'esigenza primaria dell'uomo?
3. Pensi di avere una personalità ben formata, armonica che facilmente instaura rapporti con gli altri?
4. In che misura la tua personalità è una «maschera» (persona) oppure un mezzo di rapporto e di adattamento sociale?
5. Sai conciliare la libertà interiore, l'autenticità con la necessità di adattamento sociale?
6. Pensi che la libertà possa raggiungersi solo con la solitudine?

CAPITOLO VII

LA MATURITÀ MORALE

Che cosa è realmente il senso morale? Come sorge nell'uomo? Da dove viene?

Tutte queste domande ci si presentano alla mente quando cerchiamo di capire la vera essenza della coscienza morale, e non è facile rispondere ad esse. Il problema etico, infatti, è uno dei più controversi, dei più discussi problemi dell'uomo e forse è il più difficile ad esser risolto.

Fin dall'antichità filosofi, religiosi e studiosi in ogni campo si sono occupati di tale problema, vedendolo ognuno sotto un angolo visuale diverso, a seconda del livello di maturità raggiunto. Infatti la sensibilità morale di un individuo è un elemento molto importante ed indicativo per giudicare il suo grado di evoluzione, perché essa non è statica, e si va sempre più affinando e approfondendo, come se dovesse svolgere una sua maturazione per raggiungere la completezza.

Occorre a questo punto dire, prima di continuare, che vi sono due opinioni fondamentali riguardo all'origine del senso morale.

La prima, che è seguita soprattutto da alcune correnti psicoanalitiche, dice che la coscienza morale è una costruzione artificiale, e che gli imperativi etici sono prodotti soltanto dall'azione delle norme, dagli insegnamenti che ci vengono dalla società, dalla religione, dai genitori. Tale coscienza etica sorta per influenze esterne diviene a poco a poco inconscia, generando paure, freni, inibizioni della cui origine noi siamo inconsapevoli.

La seconda invece, appoggiata da numerosi studiosi, filosofi, psicologi di mente più ampia ed intuitiva, pur ammettendo che vi sia nell'uomo questa coscienza morale artificiale, afferma che vi è in noi un senso etico innato, anche se latente, che proviene dalla nostra natura più alta e più vera, l'Io spirituale, che ha la consapevolezza dei veri valori e della realtà, e soprattutto il senso di Fratellanza e di Amore verso tutti gli uomini.

Ecco perché la coscienza morale di un individuo non è statica, ma si affina e perfeziona sempre più, a mano a mano che egli realizza la sua essenza spirituale.

In realtà, ambedue le opinioni sono esatte: vi è un senso morale non autentico, prodotto solo dalle norme e dai veti imposti dall'esterno fin dall'infanzia, e che abbiamo fatto nostro introiettandolo, ma vi è anche un senso morale più vero e più alto, che deve però essere evocato, e che deve maturare a poco a poco sino a manifestarsi in tutta la sua pienezza.

Bergson aveva mirabilmente intuita questa verità. Egli infatti distingue tra morale statica e morale dinamica. La morale statica egli dice, comprende i doveri, il cui carattere obbligatorio è dovuto alla pressione della società sull'individuo, mentre la morale dinamica è basata sull'amore e «s'identifica con lo slancio che distingue alcuni individui privilegiati e che li spinge a prodigarsi in opere di amore e di carità senza limiti verso l'umanità intera». Questa morale dinamica, continua Bergson, «non conosce limiti, è al di là di tutte le formule e sconfina da ogni legge e da ogni rigidità». (Da E. Bergson, *L'evoluzione creatrice*).

Potremmo quindi dire che più l'uomo realizza se stesso, più acquista il senso della morale vera e autentica che proviene dalla sua natura spirituale e che è basata sull'amore e sulla fratellanza.

Il senso morale è dunque una manifestazione dello Spirito nella personalità, che si sviluppa gradualmente, e che dapprima si confonde e si identifica quasi con le norme e le regole imposte dall'esterno, poi le supera e le amplifica con una visione più profonda della vita e con uno slancio di adesione completa ai valori supremi.

Tuttavia, se noi osserviamo l'umanità presa nel suo insieme, ci accorgiamo che ben pochi sono coloro che hanno raggiunto una vera e propria maturità morale e che, se non vi fossero le norme imposte dalla società e dalla religione, molti si abbandonerebbero al disordine e alla vita istintiva senza freni.

Avviene per l'umanità intera quello che avviene per l'individuo singolo nel suo cammino dall'infanzia all'età matura. Vi è infatti un'infanzia dell'umanità, come vi è un'infanzia dell'uomo.

Il bambino, come è stato ben osservato da psicologi ed educatori, è, in genere, un amorale, istintivo e spontaneista, che non sa distinguere fra bene e male, che non sa frenare i suoi impulsi, e che non ha né il senso di responsabilità, né il senso del dovere verso i suoi simili.

Se non vi fossero i genitori prima, ed i maestri poi, ad insegnargli l'autocontrollo, la distinzione tra ciò che è bene e ciò che è male, il rispetto della personalità altrui, egli rimarrebbe forse un «perverso polimorfo», secondo la definizione, eccessivamente pessimista, che Freud dà del bambino.

Eppure anche nei bambini e nei primitivi vi è un barlume, un seme, da cui scaturirà in seguito il senso morale. Questo barlume è il senso di giustizia, che esiste nell'uomo sin dalla prima infanzia. Infatti, se noi lo osserviamo attentamente in tutte le sue manifestazioni, ci accorgiamo che il bambino sente istintivamente se è trattato in maniera giusta o ingiusta, e sa valutare con immediato istinto ogni più lieve sfumatura di ingiustizia.

Questo innato senso di giustizia, anche se può sembrare poca cosa, è invece il seme da cui potrà fiorire col tempo la vera coscienza morale.

Nel suo cammino verso la maturità morale e la

realizzazione della coscienza etica autentica, l'uomo passa attraverso varie fasi.

La prima è quella dell'infanzia, a cui abbiamo accennato, e che è caratterizzata da uno spontaneismo amorale.

Ciò avviene, come innanzi detto, sia per l'infanzia dell'individuo singolo, sia per l'infanzia dell'umanità, intesa come grado evolutivo.

La seconda fase è quella in cui, per effetto dell'educazione, dell'esempio delle persone che lo circondano e dell'ambiente, il bambino riceve quegli insegnamenti e quegli stimoli, in parte evocatori della sua moralità latente, ed in parte condizionanti ed inibenti. Questi ultimi più tardi si riveleranno come paure, pregiudizi, tabù, o addirittura, quando vi sia qualche conflitto non risolto come complesso di colpa.

Non posso ora soffermarmi su tale complesso, per quanto a tale proposito vi sarebbe molto da dire. Molti studiosi affermano addirittura che la umanità intera soffre di un angoscioso e profondo senso di colpa, radicato nell'inconscio. E ciò deriva dal fatto, come essi dicono, che l'uomo è, per la sua stessa natura, condannato ad essere in perenne conflitto con se stesso, perché in lui convergono gli opposti di Spirito e materia, di bene e di male, di ragione ed istinto, ossia - come dice Jung - di inconscio, che è insaziabile sete di vita e di esperienza, e di coscienza, che tende verso il superamento della natura istintiva e verso mete sempre più spirituali.

In queste considerazioni vi è molto di vero: infatti è molto raro che vi sia un sano ed armonico sviluppo del senso morale, e l'uomo passa attraverso molti conflitti e numerose crisi, prima di giungere all'autentica coscienza etica.

La terza fase si fa coincidere appunto con questo periodo critico dello sviluppo dell'uomo, durante il quale egli sente la spinta a superare il moralismo ristretto e falso, che si era formato in lui, per effetto delle norme, delle paure imposte dall'esterno, ma non ha ancora una visione chiara di quello che sia la vera etica.

Questa fase è molto difficile e può essere dolorosa, perché l'uomo si sente continuamente dilaniato da due opposte tendenze. Tutto ciò che aveva costituito sino a quel momento la regola, il modo di comportarsi, di giudicare, sembra vacillare; tuttavia rappresenta il cammino sicuro e facile, che non richiede decisioni e scelte individuali e quindi lo tiene ancora, in un certo senso, avvinto. Ma la spinta interiore ad ampliare la visione della vita, a prendere coscienza di valori superiori, ad affinare la sensibilità etica, ad aumentare la comprensione, il senso di responsabilità è talmente forte, che egli non può soffocarla e ignorarla. E così lotta e soffre, cadendo spesso in errori, prendendo vie sbagliate, fino a che non emerge in lui la luce della coscienza morale autentica e vera.

Si passa così alla quarta fase che è quella del risveglio etico profondo che scaturisce, come conse-

guenza naturale e logica, dalla coscienza del nostro vero Sé, e che è basato, come abbiamo detto, soprattutto sull'Amore altruistico, sull'innocuità, e sui retti rapporti umani.

Dopo aver riflettuto e meditato seriamente, ognuno di noi dovrebbe cercare di capire quale fase sta attraversando per quello che riguarda lo sviluppo della sua coscienza morale.

Certo non è facile arrivare ad una conclusione sicura, perché siamo tutti ancora inconsapevolmente condizionati ed influenzati dalle norme, dalle regole, che ci sono state imposte dall'esterno, e che hanno costituito sinora la via sicura da percorrere ciecamente e passivamente.

Dobbiamo tuttavia tener presente che tali norme e regole non debbono essere distrutte. Questo sarebbe sbagliato e pericoloso. Si tratta di prendere coscienza, nel vero e più profondo significato di queste parole, di ciò che sta dietro di esse, e di essere capaci di crearne altre più alte, più vere, che corrispondono ad un'etica di Amore e di Giustizia, e che forse metteranno alla prova tutta la nostra capacità di sacrificio, di dedizione, di abnegazione, in un perenne slancio verso ciò che è vero e sacro.

L'uomo maturo, infatti, non solo sa distinguere, per naturale intuito, ciò che è bene e ciò che è male, ma anche ciò che è più bene.

La sua sensibilità etica, divenuta più sottile e più profonda, va al di là della morale imposta dalle leggi

del paese in cui vive, ed è *creativa*, cioè mirabilmente ed intuitivamente adatta a circostanze, persone, problemi diversi. Inoltre, pur essendo apparentemente mutevole, è invece solida e immutabile, perché obbedisce alla legge superiore ed assoluta della giustizia e dell'amore.

L'uomo maturo moralmente non respinge le norme e le regole dell'etica comune, ma le mette perennemente a confronto con le leggi più elevate, più complete e più difficili della morale dello Spirito, che possono essere percepite e seguite solo da quei pochi, che hanno il sublime e silenzioso eroismo di coloro che vivono in conformità con il loro Sé più alto, e si sono risvegliati alla coscienza del vero compito dell'uomo.

QUESTIONARIO

1. Secondo te il senso morale è una costruzione artificiale o è innato nell'uomo?
2. Che differenza c'è tra *moralismo* e *autentico senso morale*?
3. Analizzandoti sapresti dire in che misura è sviluppato in te il vero senso morale ed in che misura sono presenti in te residui di moralismo o falso senso morale?
4. Pensi che sia vero quello che afferma Bergson che esiste una morale statica ed una morale dinamica?
5. Sei riuscito a raggiungere una chiarezza e una maturità riguardo ai valori etici essenziali e profondi della vita?
6. Perché il vero senso morale si basa sull'innocuità e sull'amore?

CAPITOLO VIII

LA MATURITÀ RELIGIOSA

Il concetto di maturità religiosa potrà forse sembrare nuovo a qualcuno, tuttavia se ci soffermiamo un poco a riflettere sull'essenza del sentimento religioso e sul suo modo di manifestarsi, vediamo che esso è realmente qualche cosa che ha uno sviluppo graduale, un approfondimento progressivo ed infine una maturazione.

L'uomo, come dice Jung, possiede una specie di «funzione religiosa naturale» e la sua salute psichica, e la sua stabilità emotiva sono in rapporto ad una adeguata espressione di questa funzione. Vi è in noi infatti *un'ansia di assoluto*, che se non è soddisfatta ci porta all'angoscia, al senso di vuoto e di inutilità, a tutto quell'insieme di turbamenti e malesseri che costituiscono uno dei tormenti più profondi della nostra anima.

Tuttavia questo senso religioso naturale ed innato, all'inizio è inconscio e latente, ed ha bisogno di essere risvegliato per poter crescere e venire in espressione, e ciò avviene lentamente e per gradi, sia per quello che riguarda il processo evolutivo individuale,

che per quello che riguarda il progresso della umanità presa nel suo insieme.

Infatti, se diamo un rapido sguardo alla storia dello sviluppo del concetto di religione, vediamo che in realtà dobbiamo giungere al pensiero moderno per trovare una vera comprensione del significato profondo della religione, indipendentemente dalle sue forme esteriori. Solo nella scuola platonica troviamo una nozione filosofica della religione. Per Platone infatti il fine della religione è la graduale assimilazione dell'uomo a Dio, basata sull'unità di essenza fra l'anima umana e la Divinità. Questo concetto, che domina tutta la filosofia antica, nelle epoche successive sembra perdersi e soltanto verso la metà del 1700, con Lessing, ha inizio lo sforzo dei pensatori per comprendere il vero significato del fenomeno religioso, che è qualche cosa che nasce dall'interno dell'uomo, un bisogno innato di un rapporto con il sovrasensibile, che attesta, come dice Hegel, che «lo spirito finito sa che la sua essenza è la stessa dello Spirito Assoluto».

Oggi non solo i filosofi, ma anche gli psicologi affermano, come abbiamo detto, che il senso religioso dell'uomo è una funzione naturale, una esigenza profonda, potente e pressante come l'istinto, e come l'istinto ha bisogno di essere espresso e soddisfatto.

L'uomo tuttavia, per lungo tempo non lo riconosce nella sua vera essenza, ma lo travisa e lo confonde con le sue paure, le sue superstizioni, il suo bisogno di guida e di conforto.

Vediamo infatti che il senso religioso, sia individuale che collettivo, si manifesta secondo un processo di gradualità, in maniera diversa, che corrisponde al grado evolutivo raggiunto.

La religione dei primitivi, degli uomini di scarsa evoluzione, infatti, è quella che Harry Overstreet nel suo libro *La mente matura* chiama «religione-tabù». Essa è fondata sul concetto di un Dio, giudice severo e pronto a punire e a condannare, il quale proibisce ed ordina. Un Dio che si rivela attraverso gli inspiegabili e terrificanti fenomeni della natura, attraverso le malattie, la fame, il dolore, la morte.

Questa religione è basata sulla paura, e l'uomo ancora immaturo, di fronte ad essa è come un bambino, che non sa spiegarsi i misteri della vita, che non sa pensare con la sua testa e, che si inchina passivamente ad un ordine superiore che non comprende.

È questa la forma di religione degli esseri primitivi, di cui parla anche Einstein, il quale distingue tre gradi di religiosità:

1. la religiosità fondata sulla paura
2. la religiosità fondata sui sentimenti sociali
3. la religiosità cosmica

Del primo grado abbiamo parlato.

Il secondo stadio è quello in cui cominciano a svilupparsi i sentimenti sociali e morali, ed il bisogno di guida, di protezione e di aiuto. Allora sorge l'idea del Dio-Provvidenza, che consola, conforta, punisce anche, ma sempre per il bene dell'uomo.

Sempre secondo Einstein, il passaggio dalla religione-terrore a quella sociale segna un passo importantissimo nella vita dell'umanità, perché rivela l'aspirazione ardente che è nell'uomo sia a stabilire retti rapporti con i suoi simili, sviluppando il senso di responsabilità, di giustizia e di fratellanza, sia il bisogno di essere guidato e aiutato da un Ente superiore. È quindi una forma di religione che è basata su di un lato nobile ed altruista dell'uomo.

Tuttavia in ambedue questi gradi di religiosità, anche se così dissimili, si conserva l'idea di un Dio antropomorfo.

Solo quando si sviluppa il senso della religiosità cosmica l'uomo si eleva al di sopra dei concetti umani e limitati e comincia ad intuire la vera essenza del Divino, che è universale, infinito e senza forma.

Per poter giungere a questo senso cosmico della religione occorre che sia sviluppata l'intuizione, perché la mente concreta non può concepire una tale forma di religiosità «che non conosce dogmi, né Dei antropomorfi, e che è senza limiti, ampia, assoluta al di là di ogni idea umana». (Da A. Einstein, *Come io vedo il mondo*).

Nelle religioni orientali ritroviamo spesso questa idea di un dio infinito, senza forma, che tutto pervade e da cui tutto deriva.

Egli è chiamato «Colui di cui nulla si può dire», proprio perché nessuna parola umana Lo può definire o descrivere.

Tuttavia, a mano a mano che l'uomo evolve, matura e affina il suo senso religioso, avviene un fatto particolare: mentre l'idea di Dio si fa sempre più astratta, senza forma ed indefinibile, lungi dal divenire lontana e irraggiungibile, diviene più vicina, più tangibile, più viva, perché nell'uomo comincia a svilupparsi la coscienza di essere parte della vita divina, e comincia a svilupparsi l'intuizione dell'immanenza di Dio nel suo cuore.

È strano, ma nel periodo evolutivo in cui l'uomo aveva l'idea di un Dio antropomorfo, egli si sentiva infinitamente lontano da Lui, distaccato e in un certo senso, quasi estraneo. Invece via via che la divinità assume un aspetto universale, cosmico e astratto, si avvicina sempre più all'uomo. Diviene una presenza intima e soggettiva; tanto che l'esperienza mistica e intuitiva di Dio, rivela che la divinità è *dentro di noi*.

È questa forse l'esperienza più sublime, meravigliosa e sconvolgente che può fare l'uomo e che gli dà il senso di intima comunione con Dio, la completa identificazione con il Supremo.

Allora il senso religioso assurge alla sua più alta espressione, perché diviene partecipazione viva, cosciente e attiva alla Vita Una, e dà la facoltà di vedere al di là delle forme, al di là dei riti e delle formulazioni religiose, una unica sorgente, un'unica realtà.

Tutto acquista un nuovo significato e si comprende come le religioni attraverso i tempi, nelle lo-

ro forme più svariate, dalle più primitive alle più alte, i vari messaggi dei fondatori di religioni, non sono stati altro che successive rivelazioni di una sola realtà che si manifesta ciclicamente sotto vari aspetti.

Al di là della molteplicità delle fedi, delle concezioni religiose, delle interpretazioni teologiche, vi è l'Unità.

Quando si arriva a comprendere questo, cade ogni dogmatismo, ogni fanatismo e si acquista la capacità di vedere la verità sotto ogni simbolo ed ogni dogma, e di percepire la corrente spirituale pura e autentica al di là di ogni cerimoniale, di ogni rito apparentemente incomprensibile.

È questa la vera maturità religiosa, e ben si comprende come per poterla raggiungere occorra aver fatto una lunga e graduale maturazione, essere giunti allo sviluppo dell'intuizione, della sensibilità mistica, al superamento delle cristallizzazioni, dei dogmatismi, dei pregiudizi religiosi, dei fanatismi, e delle limitazioni mentali.

Allora l'uomo non è più soltanto religioso nel comune senso della parola, ma diviene *spirituale*.

Essere spirituale infatti è qualche cosa di più che essere soltanto *religioso*, perché vuol dire non soltanto credere in un ordine superiore di cose, in una realtà suprema, ma cercare di realizzare se stessi, di vivere ciò in cui si crede e di trasformare a poco a poco la natura inferiore in quello per cui è stata creata: un veicolo per l'energia divina.

La religiosità allora non è più soltanto un atteggiamento del cuore e della mente, ma è anche partecipazione attiva della volontà.

Essere spirituale significa cercare di divenire sempre più coscienti della divinità immanente, e riconoscerla poi non soltanto in se stessi, ma anche negli altri. Si sviluppa allora anche l'amore per i propri simili, l'amore per le creature oltre che quello per il Creatore, e la religione diviene realizzazione viva del suo significato più vero di *scienza dei collegamenti* sia in senso verticale, verso Dio, sia in senso orizzontale verso l'umanità.

QUESTIONARIO

1. In che misura è presente in te il senso religioso?
2. Pensi di essere maturo sotto questo aspetto?
3. Sapresti definire con parole tue la *maturità religiosa*?
4. Qual è il tuo concetto di Dio?
5. Che rapporto esiste tra l'uomo e Dio?
6. Identifichi il sentimento religioso con le dottrine oppure con un atteggiamento interiore e libero di spiritualità?

CAPITOLO IX

LE CRISI DI MATURAZIONE

Abbiamo parlato nei precedenti capitoli di maturità affettiva, di maturità mentale, di maturità sociale, ecc., esaminando sia i vari aspetti della personalità, sia le varie manifestazioni dell'uomo, dal punto di vista del loro grado di maturazione.

Da quanto è stato detto emerge ben chiaro il fatto che in realtà la vera maturità, sotto ogni aspetto, è data dalla capacità di saper esprimere le qualità della parte più nobile, più elevata, più reale di noi stessi: l'Io Spirituale.

Ecco perché abbiamo detto che più l'uomo realizza se stesso più sa manifestare la maturità in ogni sua espressione.

Maturare vuol dire dunque *autorealizzarsi*, ed è questa la meta a cui tende l'impulso a progredire, ad evolvere, a crescere insito in ogni uomo.

Tuttavia il cammino verso tale meta è lento e graduale e non è privo di difficoltà, di lotte e di conflitti, perché l'uomo, all'inizio, è inconsapevole di questa spinta a progredire, è immerso nell'ignoranza e nell'incoscienza, e senza saperlo si oppone all'impulso ascensionale.

Questa è la ragione forse per cui ogni crescita, ogni maturazione - come abbiamo già detto - è preceduta da una crisi.

E' questa una vera e propria legge che agisce, non soltanto in senso biologico, ma anche in senso psicologico e spirituale.

Possiamo così affermare che l'uomo progredisce per mezzo di successivi momenti di crisi.

E' quindi della massima utilità soffermarsi ad analizzare il vero significato del termine *crisi*, e poi riflettere e meditare sulle eventuali crisi della nostra vita, per trarne insegnamento e per trasformarle in attrezzi di evoluzione.

Prima di tutto vediamo che la parola crisi viene dal greco «crino», che vuol dire separare, distinguere, dividere, quindi essa vuole esprimere e significare: punto di separazione, di divisione, punto di svolta.

Nel dizionario Webster la parola «crisi» è così definita:

«Crisi è il punto nel tempo in cui si decide se un affare, o un corso di azioni deve continuare, o deve essere modificato, oppure deve terminare. E' un cambiamento decisivo, un punto di svolta, uno stato di cose in cui un decisivo cambiamento, in un senso o nell'altro è imminente».

La crisi è dunque la manifestazione più o meno intensa di un conflitto interno fra due tendenze: quella del passato e quella del futuro. E' il presentarsi di qualche cosa di nuovo, di una occasione di pro-

gresso, di maturazione, che non riconosciamo, o non vogliamo riconoscere subito.

Ciò avviene perché, come già abbiamo avuto occasione di dire, nell'uomo esistono due opposte tendenze: quella dell'adattamento, dell'equilibrio, e quella dell'evoluzione e del progresso. Ogni spinta alla maturazione e alla crescita, viene a disturbare un punto di equilibrio, forse faticosamente raggiunto, e crea un conflitto fra la forza progressiva e la tendenza alla stabilità.

La crisi è dunque, dapprima una tensione fra una forza statica ed una dinamica, indi una lotta, che implica necessariamente un distacco, una scelta, un superamento, ed infine un riconoscimento di qualche cosa di nuovo, di diverso, di più ampio.

Dobbiamo ricordare che la maturazione interiore è una vera e propria «crescita» soggettiva, è lo sviluppo graduale della coscienza. Tale crescita avviene indipendentemente dallo sviluppo biologico dell'individuo che si svolge nel tempo. tuttavia anche tale sviluppo biologico ha le sue crisi, che sono di carattere generale. Vi è ad esempio la crisi dell'adolescenza, la crisi della maturità, la crisi della vecchiaia ecc. che possono portare malesseri e turbamenti non solo fisiologici, ma anche psichici. Le crisi di sviluppo interiore, però, sono ben più importanti e significative, ed hanno un carattere individuale, e portano con sé una problematica particolare che differisce da individuo a individuo.

Tuttavia si possono trovare dei punti comuni a tutte le crisi di maturazione e questi sono:

1. tutte le crisi indicano una opportunità di sviluppo e di espansione;
2. le crisi possono essere coscienti o subcoscienti;
3. anche quelle coscienti possono essere precedute da un periodo di latenza.

Lo svolgersi di una crisi a livelli inconsci è molto più frequente di quello che non si creda. A livello cosciente l'individuo è consapevole solo di un senso di malessere, di insoddisfazione, di aridità, che può essere più o meno intenso, a seconda dell'importanza e della gravità dei superamenti e delle scelte implicate nella crisi di maturazione.

E' molto importante rendersi conto di ciò, perché potremmo lasciar passare inosservata un'occasione di progresso, non dando peso a nostri eventuali stati di depressione e di turbamento, a cui non sappiamo attribuire una causa. Infatti può avvenire talvolta che l'impulso evolutivo, non riconosciuto e non aiutato, si ritragga, e l'uomo ricada nel suo stato di inerzia. Occorrerà attendere poi molto tempo prima che si ripresenti un altro impulso.

Tuttavia quando la spinta a crescere è forte, non può essere ignorata e non dà pace, fino a che noi non l'ascoltiamo.

Una delle crisi più tipiche dello sviluppo interiore, e che è forse una delle più decisive della vita uma-

na, perché segna l'inizio dell'ascesa consapevole, è la crisi di passaggio dal livello dell'uomo cosiddetto *comune* al livello dell'*uomo d'ideali*, e cioè dell'uomo che ricerca la verità, e che vuole progredire.

Questa crisi, in forma più o meno intensa, si presenta a tutti gli individui di media evoluzione, specialmente verso la metà della vita, quando lo sviluppo biologico e psichico della personalità è completo, e l'uomo si trova ad *un punto morto*.

Jung ha saputo riconoscere, studiando i problemi, ed i conflitti di molti suoi pazienti di età matura, i precisi sintomi di questa crisi, che si manifestano soprattutto con un senso di vuoto e di inutilità, di depressione e talvolta di angoscia, e soprattutto con un senso acuto di insoddisfazione e di aridità, come se non vi fosse più nulla da sperare, più nulla a cui tendere, più nulla da fare nella vita.

Tale penosissimo stato può essere superato solo se si comprende il suo significato nascosto, e si sa afferrare la indicazione celata dietro i sintomi di sofferenza.

L'uomo maturo dovrebbe rendersi conto che è giunto il momento di uscir fuori dalla mediocrità, dalla comoda *routine* della vita giornaliera, dagli interessi usuali e limitati, e che dovrebbe cominciare a prendere coscienza di altri valori, di altri significati, e di altri scopi nella vita, oltre a quelli che interessano la maggior parte degli uomini.

Tuttavia son ben pochi coloro che sanno afferrare l'occasione di progresso offerta da questa crisi, e che sanno trarne il reale beneficio evolutivo, perché sono pochi coloro che sanno capire che, proprio quando si è raggiunta la maturità, dal punto di vista fisiologico, qualche cosa comincia ad emergere dal profondo di noi stessi e preme per manifestarsi. Qualche cosa di più profondo, di più vero, di più autentico, che ancora non ha una fisionomia ben precisa, ma che *esige* di venir riconosciuta.

E' il primo barlume del Sé che affiora, è la Voce senza suono dell'Io spirituale, è un'opportunità verso la autorealizzazione che si presenta a tutti gli uomini, ad un certo punto della vita, ma che non tutti sanno riconoscere.

Crisi di sviluppo possono nascondersi anche sotto i sintomi delle cosiddette «nevrosi», che in realtà non sono altro che conflitti a livello inconscio fra tendenze opposte.

Le nevrosi, viste sotto questo punto di vista, non sono qualche cosa di completamente negativo, ma il sintomo di una dinamicità soggettiva, di un ribollire di energie, che ancora non sappiamo capire ed incanalare, ma che potrebbero portare verso impensati sviluppi della coscienza, una volta che fossero risolti.

Ecco perché dovremmo essere vigili ed attenti per non lasciarci sfuggire il significato nascosto dei nostri eventuali periodi di depressione e di turbamento, che si presentano senza una causa apparente.

In altre parole, non dovremmo sfuggire le crisi, ma anzi andar loro incontro con coraggio e consapevolezza, sapendo che esse dimostrano che non siamo fermi, ma che stiamo progredendo, che stiamo maturando in uno o nell'altro aspetto della nostra natura.

Infatti vi sono anche delle crisi che si riferiscono alla maturazione di una o dell'altra funzione della personalità.

Le crisi di natura emotiva denotano che dovremmo fare un ampliamento del lato affettivo, superare qualche attaccamento eccessivo, liberarci da qualche illusione, passare dall'amore egoistico e possessivo all'amore altruistico e generoso, che caratterizza, come abbiamo detto, la maturità affettiva.

Non si raggiunge tale maturità senza sofferenza, senza rinuncia e superamento, ecco perché si presenta una crisi - e cioè un conflitto - che può anche protrarsi per un periodo molto lungo prima di essere risolto.

Quando invece le crisi sono di natura mentale, vuol dire che dobbiamo compiere qualche ampliamento intellettuale, o liberare la nostra mente da pregiudizi, cristallizzazioni, rigidità, idee ristrette e limitate.

Le crisi mentali talvolta sono molto difficili da risolvere, perché le convinzioni, le teorie che abbiamo raggiunto rappresentano per noi qualche cosa che abbiamo conquistato dopo molti sforzi e ricerche, e ci è doloroso doverle abbandonare, e dover ammettere che sono limitate, illusorie o addirittura sbagliate.

Tuttavia anche le più salde convinzioni, le teorie più amate, devono prima o poi essere ampliate e modificate, poiché essere maturi mentalmente significa essere aperti, essere sempre in movimento verso nuove conoscenze, significa evitare le cristallizzazioni e le rigidità che impediscono alla luce della verità di penetrare nella mente.

Le crisi mentali possono procurare all'uomo molte sofferenze, poiché talvolta l'ampliamento è necessariamente preceduto dalla distruzione, ma tale crisi deve essere affrontata se vogliamo progredire.

Tuttavia il sapere che la via verso la maturazione è disseminata di conflitti e di crisi non ci deve spaventare, perché non sempre la crisi è accompagnata dalla sofferenza, ma può svolgersi in maniera serena e calma, soprattutto se l'individuo che l'attraversa è consapevole di ciò che sta avvenendo in lui.

Ognuno di noi potrebbe rendere le crisi di maturazione meno penose, se sapesse affrontarle con consapevolezza e saggezza, senza opporre resistenza alla forza evolutiva, senza irrigidirsi, ma anzi aprendosi alle nuove possibilità, e compiendo il distacco dal passato con serenità.

Dobbiamo sempre ricordare che la crisi è un fatto benefico, è un punto di svolta, una crescita interiore. Soffre colui che si oppone alla forza progressiva, consapevolmente o no, che ha qualche problema non risolto che lo tiene immobilizzato in una situazione psicologica del passato.

Occorre però sapere che i problemi interiori «non si risolvono, ma si superano» - come dice Jung - e che, non è con la lotta che si può generare il processo liberatore, ma - come dice Meister Eckhart - bisogna esser capaci di lasciar fare all'Anima, e cioè di non intervenire nella crisi con la volontà, con il nostro pensiero, ma abbandonarsi alle forze superiori, in un atteggiamento di accettazione e di fiducia. «La luce ruota per legge propria, se non si interrompe il suo stato consueto» dice Lao Tzè, con saggezza orientale, e ci indica la vera tecnica per favorire la risoluzione positiva di una crisi.

Infatti non possiamo intervenire mentre è in corso la lotta fra due opposte tendenze, non possiamo evitare il periodo di necessario travaglio e conflitto. Esso è necessario, perché è dall'attrito di due forze che emerge la coscienza, ma possiamo aiutare la spinta verso la maturazione mettendoci in un atteggiamento interiore di apertura e di attesa. Questo atteggiamento, che apparentemente è passivo e inerte, provoca invece, senza che ce ne accorgiamo, un innalzamento della coscienza, e quindi favorisce la penetrazione della forza evolutiva.

Le crisi sono dunque benefiche e indicano che dentro di noi stanno avvenendo maturazioni e progressi. Esse non sono altro che il sintomo di «un male di crescita, attraverso il quale si esprime in noi, come nell'angoscia di un parto, la legge misteriosa che, dal più umile chimismo, alle più alte sintesi dello Spirito,

fa sì che ogni progresso in direzione di una maggiore unità si traduca e si trasmetta ogni volta in termini di lavoro e di sforzo». (Da P. Teilhard de Chardin, *Il fenomeno umano*).

QUESTIONARIO

1. Perché ogni crescita o maturazione è preceduta da una crisi?
2. Hai mai avuto una crisi che poi è sfociata in una maturazione?
3. Perché l'uomo si oppone inconsciamente alla maturazione?
4. Sei convinto che il vero Io dell'uomo è una scintilla divina e che essere maturo significa *esprimere questo vero Io*?
5. Sei portato ad evolvere, a rinnovarti, a cambiare oppure preferisci seguire le abitudini, il noto, la sicurezza?
6. In questo momento ti sembra di essere in un periodo di crisi e cioè di *crescita*, oppure ti senti statico?

CAPITOLO X

VERSO LA MATURITÀ E LA COMPLETEZZA

Dopo aver percorso la lunga via della graduale maturazione dei vari aspetti della personalità, dopo esser passati attraverso i conflitti e le crisi del processo di crescita, ci resta da fare ancora un lavoro indispensabile, perché possa finalmente emergere in tutta la sua pienezza il nostro vero Sé, come centro di pura autocoscienza perfettamente realizzato. Questo lavoro è l'integrazione e la coordinazione delle varie funzioni psichiche che abbiamo portato ad un livello di maturità, perché senza l'armonia, senza l'unità, l'Io spirituale non può manifestarsi.

Non dobbiamo dimenticare che l'uomo è in realtà un individuo, e cioè, come dice la parola stessa, un'unità indivisibile, una sintesi di note, di qualità, di funzioni, governata da un centro di coscienza che è l'io.

E' vero che esistono in noi vari aspetti (istinti, emozioni, pensieri, ecc.), ma essi sono solo *funzioni psichiche*, energie, che l'Io usa per manifestarsi. La sostanziale realtà di noi stessi è al di fuori delle attività psichiche, e può emergere solo dopo che si è attuata la integrazione, la sintesi armonica di tali attività.

Non ci possiamo considerare realmente maturi se in noi vi è mancanza di armonia fra le varie funzioni psicologiche, anche se ciascuna di esse è sviluppata.

Dobbiamo tener presente che l'armonia, l'integrazione, non è un punto di partenza, ma un raggiungimento, perché pur essendo l'unità la nostra realtà più profonda, essa deve essere riscoperta e riconquistata con la graduale e lenta presa di coscienza di ciò che sta dietro ai contenuti psichici, alle reazioni personali, alle attività impulsive, agli stati emotivi e mentali.

Infatti quando tentiamo di analizzarci, per scoprire il nostro vero essere, all'inizio vediamo solo la molteplicità, la varietà di tendenze, di qualità, di energie, spesso anche contrastanti fra di loro, e ci sentiamo sperduti e confusi.

Tuttavia non ci dobbiamo scoraggiare, perché la molteplicità che è in noi è sintomo di ricchezza interiore, è la poliedrica manifestazione dell'Uno nel piano del relativo, che deve essere ricomposta e sintetizzata intorno al nostro centro di coscienza in un'unità armonica e completa.

Ma come ricomporre questa unità?

Come far emergere questo centro di coscienza e scoprire il nostro Io, il fulcro del nostro essere immutabile, saldo, sempre uguale nella sua sostanziale realtà?

Fra i vari accorgimenti e suggerimenti che possono aiutare in questa direzione due sono i principali e più efficaci:

1. Crearsi uno scopo unico, una meta ben precisa
2. Sviluppare la volontà

La maggior parte degli uomini non ha una meta ben chiara dinanzi a sé; procede a caso, seguendo via via gli impulsi del momento, non vivendo realmente gli eventi, ma *lasciandosi vivere* da essi.

In tal modo oscillano continuamente fra le opposte tendenze, e sono passivi di fronte alle varie energie della loro personalità. Infatti ora agiscono spinti da un'emozione, ora da un istinto, tal'altra invece seguono dei conflitti interni, o l'incapacità di decidere e di scegliere.

Essi non sanno quello che vogliono dalla vita, oppure credono di saperlo, identificando l'impulso del desiderio o dell'istinto con la volontà dell'io, fino a che tale impulso non viene sopraffatto da un'altra tendenza ugualmente forte che li spinge in un'altra direzione.

Per essere veramente integrati ed unificati occorre aver ben chiaro in mente quello che vogliamo, qual è il reale scopo cui tendiamo, qual è il fine che vogliamo raggiungere.

E' inutile credere che si possa raggiungere la maturità e l'autoealizzazione, senza sapere realmente chi siamo e che cosa vogliamo.

Ed è a questo punto che si fa presente il secondo suggerimento elencato sopra, e cioè la necessità di sviluppare la volontà.

Non vi può essere integrazione, coordinazione e sintesi senza lo sviluppo della volontà. Inoltre non

possiamo crearci uno scopo unico senza la volontà, perchè, come dice il Dott. Assagioli in un suo scritto sulla volontà: «Quello che caratterizza l'azione volontaria e la distingue dalle altre è innanzitutto la chiara visione di una meta da raggiungere, di un proposito da attuare». (Da R. Assagioli, *L'atto di volontà*).

Infatti quando noi abbiamo un proposito e vogliamo raggiungerlo sia pure inconsapevolmente, focalizziamo tutte le nostre forze verso quel punto. Tutti gli aspetti, tutte le funzioni della nostra personalità si coordinano e si «alleano» per dirigersi verso quella meta unica. Si forma un accordo, una collaborazione fra le varie energie psichiche, e tutto il nostro essere è sintetizzato, diviene un fascio di forze, proiettato in avanti.

Come è ovvio, più l'individuo è maturo ed evoluto, più il suo fine sarà alto e disinteressato, ed il suo movente puro, ed allora non vi sarà soltanto una sintesi delle forze della personalità, ma anche l'affluire di una coscienza superiore, di una volontà più profonda, che provengono dal nostro Sé spirituale.

Senza l'armonia, senza l'integrazione della personalità, abbiamo detto all'inizio di questa lezione, il nostro vero Io non può manifestarsi. Dobbiamo aggiungere, tuttavia, che la personalità integrata deve essere «offerta», «dedicata», per così dire, al servizio delle forze spirituali, perchè tale manifestazione della nostra realtà profonda, avvenga senza lotte,

senza conflitti, ma come un naturale fluire dall'interno all'esterno.

La maturazione psicologica dell'uomo è quindi molto di più di una crescita e di uno sviluppo delle facoltà personali, ma è la preparazione dello strumento che dovrà servire poi al vero Uomo, alla scintilla divina, latente in noi, per esprimersi nei piani della manifestazione.

BIBLIOGRAFIA

- Adler A., *"Il temperamento nervoso"*, Astrolabio, Roma, 1950.
- Alberoni F., *Innamoramento e amore*, Garzanti, Milano, 1990.
- Alberti A., *Il Sé ritrovato*, Giampiero Pagnini, Firenze, 1994.
- Alberti A., *Amore e libertà*, Articolo pubblicato sul giornale di Psicosintesi, n. 1, Firenze, 1990.
- Assagioli R., *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Astrolabio, Roma, 1973.
- Assagioli R., *L'atto di volontà*, Astrolabio, Roma 1970.
- Assagioli R., *Il conflitto tra le generazioni e la psicosintesi delle età*, Istituto di Psicosintesi, Firenze, 1980.
- Assagioli R., *La solitudine e il suo superamento mediante la comunicazione*, articolo pubblicato sulla rivista Psiche n. 2, Roma, 1974.
- Bailey A.A., *Trattato di Magia Bianca*, Nuova Era, Roma, 1990.
- Batà A.M., *Guida alla conoscenza di sé*, Nuova Era, Roma, 1989.
- Bergson E., *L'evoluzione creatrice*, Mondatori, Milano, 1956.
- Buber M., *Il principio dialogico*, Edizioni di comunità, Milano, 1959.
- Dimnet E., *L'arte di pensare*, Laterza, Bari, 1935.
- Donne J., *Complete Poetry*, New York, Doubleday, 1967.
- Eckart M., *Sermoni tedeschi*, Adelphi, Milano, 1985.
- Einstein A., *Come io vedo il mondo*, Rizzoli, Milano, 1955.
- Ferrucci P., *Crescere*, Astrolabio, Roma, 1981.

- Fordham F., *Introduzione a Jung*, Editrice Universitaria, Firenze, 1961.
- Fromm E., *Avere o essere?*, Mondadori, Milano, 1977.
- Fromm E., *L'arte di amare*, Mondadori, Milano, 1963.
- Fromm E., *La rivoluzione della speranza*, Etas Compass, Milano, 1973.
- Jacquin G., *I ragazzi sono così*, Garzanti, Milano, 1951.
- James W., *Principi di psicologia*, Società editrice libraria, Milano, 1911.
- Jones E., *Che cos'è la psicanalisi*, Editrice Universitaria, Firenze, 1954.
- Jung C.G., *I tipi psicologici*, Astrolabio, Roma, 1958.
- Jung C.G., *Psicologia e alchimia*, Bollati Boringhieri, Torino, 1989.
- Krishnamurti, *Amore e solitudine*, Astrolabio, Roma, 1996.
- Maeterlink M., *Il tesoro degli umili*, Carlo Voghera, Roma, 1930.
- May R., *L'amore e la volontà*, Astrolabio, Roma, 1971.
- Maslow A., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma, 1971.
- Maturin B.W., *Della conoscenza e del governo di sé*, Morcellana, Brescia, 1931.
- Moustakas C., *Creatività e conformismo*, Astrolabio, Roma, 1971.
- Overstreet H., *La mente matura*, Garzanti, Milano, 1951.
- Spagnoli A., *...E divento sempre più vecchio*, Bollati Boringhieri, Torino, 1995.
- Wilhelm R. e Jung C.G., *Il mistero del Fiore d'oro*, Laterza, Bari, 1936.
- Teilhard de Chardin P., *Il fenomeno umano*, Mondadori, Milano, 1990.

INDICE

CAPITOLO I	Il concetto di maturità	9
	Questionario	18
CAPITOLO II	Cause di immaturità che risalgono all'infanzia	19
	Questionario	28
CAPITOLO III	Immaturità dovute alle differenze tipologiche individuali	29
	Questionario	39
CAPITOLO IV	La maturità affettiva	41
	Questionario	50
CAPITOLO V	La maturità mentale	51
	Questionario	62
CAPITOLO VI	La maturità sociale	63
	Questionario	72
CAPITOLO VII	La maturità morale	73
	Questionario	81
CAPITOLO VIII	La maturità religiosa	83
	Questionario	90
CAPITOLO IX	Le crisi di maturazione	91
	Questionario	101
CAPITOLO X	Verso la maturità e la completezza	103
BIBLIOGRAFIA	109