

L'altalena tra aggressività e depressività: la forza portante dell'evoluzione umana

In modo analogo a come abbiamo trattato della malattia, affrontiamo ora i due fenomeni dell'*aggressività* e della *depressività*¹. Esse costituiscono una polarità di forze che interagiscono sempre fra loro, perché sono entrambe assolutamente necessarie per l'evoluzione. Sono anch'esse due unilateralità, il loro reciproco «pareggio» è sempre in atto e costituisce il dinamismo stesso della vita.

Un uomo del tutto senza aggressività o senza depressione cesserebbe di essere uomo. Potremmo addirittura dire che la grande differenza tra l'essere umano e l'animale è che l'animale non è in grado né di essere aggressivo in senso vero e proprio né di deprimersi. Se affermiamo che il leone è aggressivo in quanto agguanta la preda e la dilania, usiamo delle metafore antropomorfe improprie perché l'istinto di natura non è deliberata aggressività: si impone *per natura*, appunto. Si può essere veramente aggressivi soltanto avendone almeno un barlume di coscienza.

L'*aggressività* sorge dove c'è un'esuberanza, un *troppo* di forze; mentre il *troppo poco* caratterizza la depressione. Questa possibilità del troppo e del troppo poco è insita, per natura sua, nella libertà. L'*aggressività* e la depressione sono in questo modo le due forze portanti dell'evoluzione umana in quanto tale.

L'umanità si separò fin dai primordi dal grembo divino e questo emanciparsi per diventare autonomi esprime la prima legge fondamentale del divenire. I grandi miti (di Dioniso, di Osiride) parlano di una umanità inizialmente unitaria e che poi si è frantumata: ciascuno di noi è un frammento, come un atomo in sé conchiuso, di questa umanità originaria. Se ciò non fosse avvenuto, se ciascuno di noi non avesse conseguito una certa autonomia nel suo io, non ci sarebbero né la libertà, né l'esperienza dell'umano e neppure l'esperienza della personalità.

Però dobbiamo comprendere che il processo di separazione dal grembo originario, dalla matrice cosmica, è di necessità l'esperienza primigenia dell'aggressione, esprime l'atteggiamento originario di repulsa. In piccolo, nella ricapitolazione fatta in ogni vita, l'adolescente verso i tredici, quattordici anni riconferma il taglio ombelicale fisico nella dimensione psicologico-spirituale per acquistare la propria autonomia interiore. Creare la propria indipendenza senza aggressività non è possibile, perché si può diventare autonomi soltanto respingendo ogni gestione e conduzione dall'esterno.

L'*aggressività* è allora una forza moralmente buona o cattiva? Essa è in sé e per sé una forza evolutivamente necessaria. Esuberante, diventa eccessiva e perciò nociva (e *perciò* «cattiva»), quando colui che respinge fuori dal suo essere ogni direzione estranea si vuole imporre, a sua volta, agli altri. Questo troppo noi chiamiamo normalmente aggressività, ma va ben riconosciuta l'origine neutrale e necessaria di questa forza umana che fa aspirare sanamente all'indipendenza e non vuol subire manipolazioni.

In questo senso dicevo che senza sana aggressività nessun essere umano può diventare veramente autonomo e così davvero umano: si tratta di vedere, poi, in che modo questa forza possa diventare distruttrice e autodistruttrice. Presa nel suo significato positivo, l'*aggressività* è dunque la forza dell'affermazione di sé, di cui fa parte anche la giusta autodifesa. È invece il troppo che non va bene. Già Aristotele, come vedremo in seguito, aveva posto il «buono» come un giusto equilibrio fra estremi, riconoscendo nella «giustizia» di Platone la virtù di ogni virtù, *il giusto mezzo* fra il troppo e il troppo poco.

¹ Nella lingua italiana il termine «depressività», anche se poco in uso, indica più precisamente l'atteggiamento interiore che *tende* verso la «depressione», così come il termine «aggressività» è propedeutico all'«aggressione». Nelle pagine che seguono tale distinzione non viene rigidamente mantenuta perché nel linguaggio parlato il vocabolo «depressione» ha quasi del tutto sostituito il più mobile «depressività», mentre il vocabolo «aggressione» rimanda ad un gesto decisamente fisico.

L'altra forza fondamentale del divenire, non meno necessaria, è la *depressione*. È il contraccampo necessario dell'aggressività: esse si richiamano a vicenda così come il pendolo, oscillando da un lato, al ritorno non si ferma al centro ma va dall'altra parte. C'è un'osmosi continua di forze tra aggressività e depressione, l'una evoca l'altra. Nella posizione aggressiva io vivo la mia forza egoica come necessaria per la mia evoluzione e respingo gli altri; nella fase depressiva vivo la forza egoica degli altri che respingono me. Io non posso vivere senza il mio egoismo e gli altri non possono vivere senza il loro. Quando io respingo gli altri per affermare la mia autonomia, essi mi esperiscono come aggressivo; quando sono gli altri a respingere me, essi vivono la loro aggressività e io trascorro una fase depressiva.

Se l'aggressività in quanto tale è la forza primigenia dell'autoaffermazione, cioè *l'anelito all'autonomia*, la depressione è nella sua realtà più profonda *l'anelito alla comunione*. Che cosa vuole la persona depressa? Vuole la comunione, perché proviene dall'esperienza fondamentale della solitudine. Io sento solitudine quando gli altri nella loro aggressività «non mi vogliono», ma gli altri hanno il diritto di non volermi perché hanno essi pure il diritto alla loro aggressività, alla loro autonomia. In chiave di depressione io sto allora subendo la forza di autoaffermazione dell'altro che mi fa sentire solo. Ciò accende in me il desiderio di comunione. *Autonomia di ciascuno e comunione fra tutti, sono i due valori fondamentali complessivi dell'evoluzione umana*. Si tratta di ristabilire sempre nuovamente il giusto equilibrio tra queste due autoesperienze: nessun essere umano può vivere senza alcuna autonomia, nessun essere umano può vivere nella solitudine assoluta.

Di fronte a queste due forze fondamentali e alla loro molteplice interazione che genera il dinamismo vero e proprio del divenire, cioè ciò che noi chiamiamo «esistenza», sono possibili due atteggiamenti interiori essi pure fondamentali:

1. il primo è quello di chi ritiene che sarebbe meglio se aggressività e depressione non ci fossero. Egli pensa che sia l'aggressività sia la depressione siano per natura negative o nocive. È questo però uno degli errori di pensiero più grandi che vi siano perché esso in ultima analisi vuol dire: sarebbe meglio se l'essere umano non ci fosse. Se vogliamo l'essere umano dobbiamo volere sia la sua capacità di autonomia, cioè di separazione, sia la sua capacità di reagire contro l'aggressività altrui con la depressione, sperando la solitudine. Un essere umano che si trovasse a suo agio, che si crogiolasse e stesse del tutto bene nella solitudine comincerebbe a essere disumano. È proprio questo l'abisso che più sconvolge nei riguardi della depressione: la paura di non trovare più in sé le forze di reazione, cioè un anelito sufficientemente forte verso la comunione.

Vero terapeuta o amico vero è proprio colui che nutre in sé il convincimento profondo e irremovibile che un tale abisso ultimo non è possibile, perché l'essere umano uscirebbe allora dall'umano. Ciò egli non può farlo, perché è stato per natura costituito come essere umano. L'amico del depresso si proibisce allora il pensiero che egli possa arrivare a volere davvero così radicalmente la solitudine da desiderare in modo assoluto e definitivo il permanere nella depressione che essa comporta.

Un essere umano che nel suo essere vero e profondo non voglia più uscire dalla sua depressione non esiste. Ciò per il fatto che l'io vero, lo spirito di un uomo, non è mai in realtà depresso. Depresso può essere solo l'io ordinario proprio in base al fatto che non riesce a cogliere la positività evolutiva della sua depressione. Pensare sempre di nuovo questo pensiero è il compito dell'amico o del terapeuta, perché questo è il pensiero dell'io superiore stesso del depresso, e il problema sta proprio nel fatto che nel suo io normale egli non riesce più a pensarlo. Il terapeuta gli deve portare incontro la forza catartica e risanante di questa realtà conoscitiva: il tuo io superiore, anche se tu lo volessi, non può scegliere la depressione ultima dell'isolamento definitivo; nel tuo io vero tu desideri assolutamente *superare* la depressione e rituffarti nella comunione universale che vince ogni solitudine. Il terapeuta prende questo pensiero dalla sostanza spirituale dell'io superiore e lo porta incontro all'io inferiore, alla coscienza ordinaria: e questa è la vera terapia. Al depresso viene detto: hai scelto tu stesso liberamente questa fase depressiva perché solo se c'è hai la possibilità di *superarla*;

2. l'altro atteggiamento fondamentale nei confronti dell'aggressività e della depressione è quello di gioire del fatto che queste forze ci siano avendo compreso che l'arte della vita consiste tutta nell'interazione sempre vivace e inarrestabile tra queste due forze, è l'altalena quotidiana che fa sorgere sempre diverse unilateralità per poterle risolvere in modi sempre nuovi. Il positivo delle unilateralità non sta allora nel non averle, perché se non ci fossero non ci sarebbe nulla da fare e questa sarebbe la «catastrofe» più grande che si possa immaginare.

Neppure si tratta, analogamente a quanto dicevamo per le malattie, di abolirle. Nell'uno e nell'altro caso la depressione e l'aggressività non verrebbero accettate, bensì rifiutate. Si tratta invece proprio di volerle in base all'evoluzione tutta positiva che solo il venire alle prese con esse ci consente. La loro positività consiste allora proprio nella possibilità che ci danno di lavorarci sopra, soprattutto quando diventano estreme, e di correggerle con la forza opposta. Entrare nell'unilateralità non è allora in sé un problema: problematico sarebbe se mi arrestassi e rifiutassi il dinamismo necessario per ritornare indietro. Schiller, nelle sue *Lettere sull'educazione estetica del genere umano*, dice che l'essere umano è sommamente umano quando gioca, non quando finisce di giocare. Dobbiamo sempre nuovamente vincere il pensiero sbagliato che depressione e aggressività siano in sé negative. Negativo è soltanto omettere la giusta altalena tra l'una e l'altra. Un essere umano senza aggressione e senza depressione sarebbe interiormente morto, un cimitero: e questo non sarebbe di certo il meglio.

Ponendo le cose in questo modo superiamo pesanti moralismi che ci trasciniamo da secoli: le forze della depressione e dell'aggressività non vengono più viste come semplicemente negative, ma come il materiale plastico più prezioso che vi sia, messo a disposizione di un geniale artista perché lo modelli in creazioni sempre nuove. Sorge allora una profonda gratitudine verso questa polarità primigenia di forze che ci offre il compito, il da fare quotidiano: il bene morale è l'arte stessa della vita, l'arte di maneggiare tutte le nostre forze di aggressione e di depressione in modo sempre più artistico e sempre più bello.

Pietro Archiati

Tratto dal libro:

UOMO MODERNO MALATO IMMAGINARIO?

Paura, depressione, aggressività: malattie nuove e nuove vie della terapia

IIª Edizione 1998

Riveduta e ampliata dall'autore

Edizioni Scienza dello Spirito S.r.l.