

# Comprendere gli altri

Roberto Assagioli

(senza data)

Se tentiamo di scoprire le cause degli attriti e delle lotte che tanto turbano e fanno soffrire individui e gruppi, troviamo che una delle principali è la mancanza di comprensione. Molte parole e molte azioni nocive, attribuite comunemente a malvagità, sono invece dovute a mancanza di comprensione.

Noi siamo per natura individui inclini a disprezzare e condannare ciò che non comprendiamo, e da quest'atteggiamento critico e negativo sorgono facilmente pregiudizi, prevenzioni, antagonismi. Questo avviene fra gli individui, fra le nazioni, fra le razze ed anche fra coloro i quali, dichiarandosi religiosi, dovrebbero più degli altri dare esempio di amore e di fratellanza.

Un esempio tipico di quest'atteggiamento ci è offerto dalla parola russa "niemetz" che designa i tedeschi. Il significato originario di questo termine è "muto", e ciò dimostra come gli antichi russi consideravano "muto" un popolo straniero che non parlava la loro lingua. A noi ciò sembra primitivo, ma non facciamo forse qualcosa di simile quando consideriamo "privo di senso" tutto ciò che non è in accordo con le "nostre" vedute, e quando non

sappiamo riconoscere una verità se è espressa con una terminologia differente dalla nostra?

La mancanza di comprensione non nuoce soltanto in quanto essa rende ostile colui che non comprende, ma ancor più in quanto essa suscita una più forte ostilità, un aspro risentimento in colui o in coloro che si sentono compresi. Come dice il Keyserling: "nulla ferisce più profondamente dell'incomprensione, poiché incomprendimento significa negazio-

ne dell'identità dell'altro". Così viene creata una lunga catena di reciproche incomprendimenti, di animosità, di lotte, con tutte le sofferenze che ne derivano.

La mancanza di comprensione non sempre si associa ad antagonismo o a mancanza di simpatia; anzi può coesistere con un amore intenso e appassionato, o con ciò che generalmente è definito tale. L'esempio più comune di questo fatto è offerto dai rapporti fra genitori (e particolarmente fra le madri) e figli. Vi sono

padri e madri i quali amano teneramente i loro figli, che lavorano instancabilmente e fanno grandi sacrifici per essi, e che pure al tempo stesso non si rendono conto di quello che avviene nell'animo dei loro cari, non comprendono affatto quali siano i loro più veri e vitali bisogni. Quest'amore cieco ha non di rado conseguenze nocive e talora disastrose, e se coloro che inconsciamente ne sono la causa potessero rendersene conto, resterebbero allibiti: si tratta di vite mutilate. Ciò deve essere guardato in faccia sinceramente e coraggiosamente.

Dobbiamo deciderci ad abbandonare la vecchia idea sentimentale che l'amore solo sia sufficiente; dobbiamo riconoscere che vi sono varie specie d'amore, e che un amore cieco, per quanto bene intenzionato e pronto al sacrificio, non impedisce di sbagliare e di fare del male alla persona amata. Dobbiamo renderci conto che l'amore, per adempiere bene la sua missione, per aiutare ed appagare chi ne è l'oggetto, deve essere veggente e permeato di saggezza.

Senza comprensione, dunque, non si può fare a meno di nuocere. Pure, non dobbiamo essere troppo severi con



coloro che non comprendono; dobbiamo anzi comprendere anche loro! La piena comprensione di un altro essere umano è ben lungi dall'essere agevole: in realtà è spesso molto difficile. Ogni individuo è un complicato intreccio di innumerevoli e dissimili elementi che hanno origini molto diverse, che esistono a vari livelli psichici e che agiscono e reagiscono gli uni negli altri formando in ognuno una combinazione nuova ed unica.

Inoltre, non tutti gli elementi psicologici che costituiscono gli individui che noi cerchiamo di comprendere sono visibili "alla superficie", per così dire; molti di essi sono profondamente celati nell'inconscio e noi possiamo dedurne l'esistenza solo da manifestazioni indirette e occasionali.

Ma non basta, quella combinazione d'elementi non è statica: nuovi elementi entrano continuamente a farne parte, mentre altri se ne distaccano ed altri ancora si trasformano per un loro processo organico di sviluppo e di trasmutazione. Così, l'essere umano che noi tentiamo di comprendere, cambia di continuo sotto i nostri occhi.

Dato che un individuo rappresenta un "problema" nuovo ed unico, anche la soluzione del problema deve essere nuova ed unica. Così ogni individuo richiede di essere trattato in modo differente. Per usare un'analogia matematica, la "formula psico – algebrica individuale" richiede in ciascun caso un'integrazione nuova. È perciò evidente che i consigli stereotipati i quali, richiesti o meno, alcuni sono sempre pronti a dare, sono molto spesso inopportuni e, per quanto offerti con le

migliori intenzioni, possono confondere e sviare.

Contro l'insidiosa tendenza a consigliare vi è un rimedio efficace: la lettura attenta – seguita da un sincero esame di coscienza – delle pagine di finissimo humour nelle quali il Manzoni tratteggia il tipo di Donna Prassede.

La difficoltà di comprendere giustamente ed aiutare efficacemente gli altri diviene ancora più grande nei casi in cui la persona della quale ci occupiamo si trova in uno stato di crisi o di oscuramento interno. In tali condizioni sorgono dall'inconscio elementi psichici inferiori. In realtà non è un male che quest'affioramento avvenga, poiché quegli elementi possono così venire meglio conosciuti, dominati e trasmutati (anzi, esso è provocato di proposito nei malati neuropsichici mediante speciali metodi di psicoterapia).

Quei periodi di crisi sono, però, molto penosi per chi vi si trova coinvolto e danno luogo ad impressioni errate ed ingiuste in coloro che ne osservano solo le manifestazioni esterne. Dobbiamo quindi imparare a riconoscere tali casi e ad astenerci più che mai dal giudicare e dal condannare.

Tutto quello che abbiamo detto riguardo gli altri è in gran parte vero anche riguardo noi stessi; anche in questo caso è necessaria una profonda comprensione ed essa presenta spesso difficoltà non minori. Se, trattando di noi stessi, abbiamo più elementi, più dati a nostra disposizione, siamo anche più facilmente tratti a giudicare in modo non spassionato e imparziale. Mentre siamo propensi a giudicare troppo sfavorevolmente gli altri, ten-

diamo ad essere molto indulgenti verso noi stessi, verso le nostre manchevolezze, le nostre colpe, per le quali troviamo ogni sorta di giustificazioni e di scuse! Vi è, però, una minoranza (non piccola) che sbaglia nella direzione opposta: persone tormentate da un eccessivo senso di inferiorità, di colpa, di svalutazione di sé che le opprime e le paralizza.

Vediamo ora con quali mezzi possiamo sviluppare e coltivare la comprensione amorevole verso gli altri e verso noi stessi.

Un grande aiuto può esserci dato dalla psicologia e soprattutto dalla nuova psicologia spirituale che è in via di formazione. La scienza psicologica sta attraversando una crisi, ma una crisi costruttiva, un travaglio per superare le proprie limitazioni. L'esistenza di facoltà parapsicologiche, di poteri spirituali, di un Sé superiore o Anima, comincia ad essere riconosciuta da un numero crescente di scienziati di mente aperta, da molti pensatori e studiosi. Si inizia ad ammettere che l'intuizione è un diretto e genuino mezzo di conoscenza, che l'illuminazione spirituale e l'ispirazione provengono da un livello superiore dell'inconscio, il supercosciente.

Possiamo perciò confidare che l'esistenza del Sé spirituale, dell'anima, quale Realtà permanente ed indipendente, verrà ammessa come un fatto ben dimostrato, sebbene, certo, non da tutti direttamente sperimentato. Questo riconoscimento potrà avere conseguenze incalcolabili, cambiando del tutto il nostro atteggiamento verso noi stessi e verso gli altri.

Se, infatti, consideriamo noi stessi e gli altri quali realmen-

te siamo, vale a dire "anime" che cercano di manifestarsi attraverso personalità più o meno imperfette, cieche, ribelli; se riconosciamo che questo è lo scopo immediato della nostra esistenza terrena; se, inoltre, ci rendiamo conto che le anime non sono entità separate ed isolate, ma unite tra loro e con lo Spirito universale, tutto si trasforma in noi ed intorno a noi. Allora percepiamo o intuimo, dietro ad ogni essere umano, un'anima imprigionata, ed il nostro amore va naturalmente verso di essa; allora ci accorgiamo quanto il criticismo, il disprezzo, la gelosia e l'antagonismo siano fondamentalmente errati, e come la sola cosa giusta, buona, ragionevole, sia cooperare con l'anima altrui permeandola del nostro amore e cercando di comprendere i suoi problemi e le sue lotte.

L'unità essenziale di tutte le anime non esclude, però, che fra loro vi siano delle differenze di qualità e che esse appartengano a gruppi e tipi differenti, ognuno dei quali rispecchia ed esprime l'uno o l'altro degli attributi e qualità della Vita divina. A questa diversità fra le anime si aggiungono le grandi differenze di costituzione psicologica e biologica esistenti fra i singoli esseri umani, e quelle dovute al sesso, alla nazione, alla razza a cui ognuno appartiene.

Tutte queste diversità sono causa di innumerevoli incomprendimenti e conflitti. Occorre dunque studiare quelle differenze in modo sereno ed imparziale, sì da rendersi conto della loro natura, della loro origine, del loro valore e quindi giungere a comprendere ed apprezzare ogni qualità umana, ogni tipo psicologico, in-

dividuale e collettivo. Tale studio forma l'oggetto di varie branche della psicologia: la psicologia individuale e "differenziale" detta anche "caratterologica", la psicologia dei sessi, la psicologia etnica. Sono scienze ancora in formazione, ma che possono offrire già dati utili. Per comprendere profondamente gli altri "dal di dentro", per così dire, non basta, però, uno studio puramente obiettivo ed analitico, ma occorre utilizzare l'intuizione e l'immedesimazione spirituale. Con queste si giunge, ad un certo momento, a vivere veramente la vita di un'altra persona, a farla propria, e quindi a sentirla e comprenderla in modo pieno, amorevole, fraterno. Quest'identificazione spirituale è ben diversa dall'identificazione emotiva che si produce spesso fra persone che si amano appassionatamente; quest'ultima è cieca, assorbente, esclusiva, esigente, mentre la prima, invece, è chiaroveggente, scevra da attaccamenti e disinteressata. Gli effetti della comprensione

amorevole sono sommamente benefici. Essa è creativa: quale vivido e caldo raggio di sole produce lo sviluppo interno e favorisce l'espressione di coloro verso i quali è diretta e che compenetra con il suo influsso sottile e potente. Essa evoca direttamente la loro parte più vera e migliore, la loro anima. Chi si sente compreso in tal modo, si apre, sboccia e talvolta si trasforma quasi magicamente. Il suo atteggiamento interno teso, contratto, di "difesa", si scioglie; la sua vita profonda viene naturalmente alla superficie e così l'individuo si rende conto - ad un tempo - tanto delle proprie insospettate possibilità quanto della meschinità e vacuità di certe "doti" personali di cui spesso si compiace. Avviene, di conseguenza e non di rado, che una persona, trovandosi con qualcuno da cui si sente compresa "amorevolmente", faccia una spontanea confessione delle proprie deficienze e dei propri "peccati" ed esprima su se stessa giudizi dei quali si sarebbe aspramente offesa se fossero stati emessi da

altri con tono critico ed ammonitore.

L'immenso potere di bene della comprensione amorevole dovrebbe suscitare un forte proposito di acquisirla, e a tal fine - come per altre conquiste spirituali - di fare due cose: coltivarla direttamente ed eliminare gli ostacoli che impediscono o rendono difficile la sua manifestazione. Perciò dobbiamo sforzarci di sviluppare, da un lato l'intuizione, la simpatia e la visione spirituale, e dall'altro il disinteresse, l'oblio di sé ed il distacco emotivo.

In tal caso sapremo comprendere ed amare i nostri "fratelli in umanità" d'un amore saggio, d'un amore generoso, d'un amore che lascia spiritualmente libero chi lo dà e chi lo riceve. ■



comprensione

"La comprensione è una porta celata nel cuore che ci permette di entrare nella coscienza dell'altro e di accettarlo nella nostra, mostrandoci così l'unico e identico respiro del cosmo. La sua misura è in *funzione dell'amore*, è una qualità evocatrice di bene per chi la riceve, ed accende il fuoco della creatività in chi la esprime, illuminando la sublime e sconfinata origine comune della vita".