

# Riscoprendo Assagioli: La comprensione amorevole

M. Teresa Pietrobono

Nel mese di maggio 2008, al Congresso annuale di Teosofia svoltosi a Castrocaro, è stato ufficialmente presentato il libro "Il Mondo Interiore", una raccolta di scritti di Roberto Assagioli, a cura di William Esposito, psichiatra forlivese allievo di Bruno Caldironi e membro associato SIPT.

Occorre precisare, per amor di cronaca, che gli scritti di Assagioli di cui sopra furono a suo tempo dati alle stampe dall'Autore con lo pseudonimo di Considerator, per tenerli nettamente separati dall'ambito psicosintetico.

Il materiale da prendere in esame è stato tanto e la ricerca delle versioni integrali, pubblicate originariamente, ha richiesto di inventariare periodici teosofici italiani dal '900 al 1974, anno della morte di Assagioli, come lo stesso curatore afferma e alla scrivente è stata chiesta una supervisione degli articoli scelti e già cronologicamente ordinati.

Devo veramente ringraziare chi mi ha proposto di partecipare a quest'avventura, perché rileggere attentamente un autore, non in maniera selettiva, ma nell'integrità dei suoi scritti, entrare nel suo modo di esprimersi per noi un po' antiquato e naturalmente pieno di accenti toscani, fare tutto questo per riproporlo ad

altri cercando di mantenere una buona lucidità, significa riscoprire l'autore.

Dato l'arco temporale che abbracciava la ricerca, ho visto, tramite gli scritti, nasce-

cessibile anche in ambienti dove cercava, in maniera pionieristica, di operare una sintesi tra il personale e il transpersonale.

Oggi posso dire che l'avven-

ciò che egli voleva dire e dare, senza peraltro esaurirlo; sono riuscita a vivere con lui la fragilità della nostra condizione e così a penetrarne almeno un po' e senza presunzione l'umanità.

Ecco, questo ho vissuto nel lungo lavoro con gli scritti dell'uomo Roberto Assagioli, pure psichiatra, pure psicologo, pure teosofo, che ha attraversato tanta parte della nostra storia, in anni così ricchi di mutamenti e sofferenze, di miraggi e delusioni, di "guerre e paci" individuali e collettive.

"La comprensione Amorevole" è stato l'articolo che ho sentito più vicino nel momento in cui preparavo un argomento sul quale riflettere insieme ad altri.

Molte sono le motivazioni per cui si sceglie una cosa piuttosto che un'altra e non sempre tutte sono conosciute, ma la pienezza dell'esperienza vissuta mi ha fatto cogliere le potenzialità che tale argomento poteva avere nel tratteggiare un percorso di autorealizzazione, utile al singolo e alla collettività. Infatti, questo scritto risulta estremamente attuale anche nel periodo che stiamo vivendo, periodo in cui, in tutti i campi, la comprensione sembra davvero una "chimera".

Così Assagioli si esprime

## Sole d'Inverno a Hambleden



re le basi della Psicosintesi e in seguito il rafforzamento e la sistematizzazione della concezione psicologica assagioliana, che l'autore esprimeva con linguaggio ac-

tura si è trasformata in una sorta di percorso iniziatico in cui ho apprezzato e realizzato di nuovo la differenza tra conoscenza e consapevolezza; ho scoperto ancora tanto di

nelle prime righe del suo articolo: "Se tentiamo di scoprire le cause degli attriti e delle lotte che tanto turbano e fanno soffrire individui e gruppi, ci accorgiamo che una delle principali è la mancanza di comprensione... noi siamo per natura inclini a disprezzare e condannare ciò che non comprendiamo e da questo atteggiamento critico negativo sorgono facilmente pregiudizi, avversioni, antagonismi e questo avviene fra gli individui, fra le nazioni, fra le etnie..."<sup>1</sup>

L'articolo è del 1935 e sembra che parli della realtà odierna!

Ebbene, stando così le cose, sembrerebbe non esserci via d'uscita, ma senza facili trionfalismi e da apprendista psicologa (sessantaduenne, ma sempre apprendista), posso invece provare a proporre la via della consapevolezza, esperienza, là dove si è potuta realizzare, che può essere un cammino produttivo e anche molto gratificante.

Rimettiamoci sotto braccio ad Assagioli e vediamo cosa egli ci suggerisce. Nella sua lunga pratica, infatti, ha saputo leggere come pochi altri l'animo umano e ha saputo indicare percorsi attuabili in maniera naturale proprio perché legati alla natura psicofisica umana.

Sempre attento a ciò che avveniva intorno a lui, alle nuove scoperte mediche e scientifiche in genere e all'evoluzione dell'ancor giovane psicologia, ha fatto dell'inclusività non un atteggiamento di maniera, ma un modo di procedere arricchente e stimolante, riconoscendo la vastità del sapere e la validità di tradizioni altre; soprattutto è riuscito a cogliere il filo comune che avvicina alla Verità.

Egli, dunque, dopo aver preso in esame la problematicità dei rapporti tra gli individui e i gruppi e averne esplicitato alcune cause, tutte sostanzialmente riconducibili alla situazione psicologica individuale, permanente o momentanea, e alla nostra troppo facile propensione al giudizio, cerca di indicare la via per coltivare e sviluppare la comprensione amorevole. Ed ecco cosa dice: "Un grande aiuto ci può venir dato dalla psicologia e soprattutto dalla nuova psicologia spirituale che è in via di formazione..."<sup>2</sup> (Ricordiamo che è il 1935 e una codificazione di quest'ultima, col nome di transpersonale, avviene solo nel 1969 a Palo Alto, in California, dove ritroviamo Assagioli insieme con Maslow, Frankl, Grof e altri). Incominciamo allora per gradi e cioè dalla psicologia personale e interpersonale: "Ogni individuo è un complicato

miscuglio di innumerevoli e dissimili elementi che hanno origini molto diverse, che esistono a vari livelli interiori e che agiscono e reagiscono gli uni sugli altri, formando in ogni persona una combinazione nuova ed unica... e come ogni individuo rappresenta un problema nuovo e unico, anche la soluzione del problema deve essere spesso nuova ed unica...". E con il suo fantastico senso dello humour suggerisce di cercare la formula psico-algebraica individuale.<sup>3</sup>

In che cosa consiste quest'alchimia? Proviamo a spiegarlo. Alla base c'è la conoscenza della struttura psicofisica dell'essere umano, sostenuta da una prassi generosa che permetta di evidenziare e riconoscere i propri elementi costitutivi; è necessario iniziare a divenire osservatori delle proprie dinamiche, complessi, subpersonalità, capacità di volere. Insomma

è necessario cominciare a comprendere prima di tutto se stessi: questo è il punto fondamentale e la psicologia può aiutare.

Come si vede ho usato il verbo iniziare, l'ho fatto intenzionalmente perché la nostra originale formula psico-algebraica deve pur prendere forma, definizione, deve essere sperimentata per poter dare risultati soddisfacenti, e se mai cominciamo, mai comprendiamo.

Spesso, molto spesso ci accorgiamo che intraprendere il cammino verso noi stessi significa anche intraprendere il cammino verso gli altri e che le barriere della non comunicazione stanno quasi sempre dentro di noi.

Provare a rimuovere queste barriere libera un'energia che non sapevamo di possedere: un'energia finalmente a nostra disposizione, da far fluire per esplicitare le nostre potenzialità e scoprire la ric-

### **La stanza di cristallo - Galles del Nord. 1963**



chezza di cui siamo dotati. A questo punto la comprensione amorevole comincerà ad attivarsi come conseguenza di uno spostamento dell'attenzione.

Quindi fermiamoci un po', usciamo momentaneamente dagli automatismi che ci fanno vivere in maniera quasi impersonale, riappropriamoci del nostro tempo e decidiamo di essere protagonisti della nostra vita. Prendersi cura di se stessi porta come conseguenza prenderci cura anche del benessere degli altri.

Mi rendo conto che viviamo in un'epoca in cui ogni cosa obbedisce alla logica del tutto e subito per cui anche i rapporti umani spesso sottostanno alla frenesia della continua trasformazione e sono alterati da una destabilizzante indeterminazione, ma forse proprio per questo è necessario riportarsi alla responsabilità personale. Osservando con attenzione possiamo renderci conto che seppur così affannati, "...stiamo vivendo in un'epoca straordinaria in cui chi vuole coltivare solidarietà, gentilezza, la cura degli altri, ha a disposizione più strumenti, più conoscenze e possibilità di farlo".<sup>4</sup>

Piero Ferrucci nel libro citato utilizza il termine 'gentilezza' che, efficacemente inteso, può essere la 'comprensione amorevole' di cui parla Assagioli.

A questo proposito, egli, citando Aldous Huxley, principale studioso delle filosofie e tecniche per lo sviluppo delle potenzialità umane, ricorda che lo stesso disse in una conferenza: "La gente spesso mi domanda quale sia la tecnica più efficace per trasformare la propria vita. Con imbarazzo, dopo anni e anni di ricerche e sperimentazioni,

devo dire che la risposta migliore è just be a little kinder, prova ad essere un po' più gentile".<sup>5</sup>

Forse questa modalità, da sola, potrebbe per alcuni non essere sufficiente, ma cominciare ad esercitare una comprensione amorevole sicuramente crea le condizioni per un cambiamento e fa sì che si riescano a cogliere relazioni molteplici prima fra gli individui e poi fra gli individui e il tutto, fino a giungere a percepire quel famoso "tessuto di interazioni complesse" di cui parlano i fisici moderni e che con la psicologia ha tanti punti di contatto.

Per tentare di penetrare in questa complessità e avere con essa contatti vivificanti, è necessario far tacere la parte esclusivamente razionale della conoscenza e fare appello alla funzione intuizione, che spesso trascuriamo.

Imparare ad utilizzare l'intuizione ci permette di entrare in quel campo che è proprio della "psicologia transpersonale" e del quale Assagioli è stato uno dei più precoci studiosi e teorizzatori.

Trans in latino vuol dire semplicemente oltre: perciò psicologia transpersonale è quella parte della psicologia che si occupa dell'andare oltre lo studio della persona e della personalità e quindi indaga anche in quei campi che non sono immediatamente accessibili e spesso incontrano il mistero.

La scienza oggi, in particolare la fisica, con altro linguaggio rende gli antichi miti accessibili e ci fa comprendere come siamo compenetrati l'uno nell'altro e sostanziate da una sola natura. La visione che ne deriva, e che è definita 'olistica' (da olos che in greco sta per tutto), si sostituisce

ad una visione parziale sostenuta dalla logica binaria, pure utile, ma non capace di esaurire tutta la realtà.

L'andare oltre completa e realizza la comprensione amorevole, permette l'incontro con la "bellezza", altro inestimabile attributo della realtà, scioglie i nodi dell'attaccamento personale, la trasforma nell'identificazione amorosa: "un amore che lascia spiritualmente libero chi lo dà e chi lo riceve".<sup>6</sup>

1) Assagioli R. La compren-

sione amorevole, Il Loto, 1935, anno VI, n°1

2) Idem

3) idem

4) Ferrucci P. La forza della gentilezza, Mondadori, 2005

5) Idem

6) Assagioli R. La comprensione amorevole, Il Loto, 1935, anno VI, n°1

## Rediscovering Assagioli: The fond sympathy

In this way Assagioli expresses himself in the first lines of his article "The Fond Sympathy". "If we try to discover the causes of the attritions and the struggles that so much upset and make individuals and groups suffer, we realize that one of the principal is the lack of sympathy... by nature we are inclined to despise and condemn what we do not understand; and from this negative critical attitude easily rise prejudices, aversions, antagonisms and this happens among the individuals, the nations, the ethnic groups ..." The article was written in 1935 and it seems that speaks of the reality of today: at a distance of so many years we are still noticing the same difficulties both at personal an universal level. Assagioli continues:

"A great help can derive from the psychology and above all from the new spiritual psychology that is in course of development ...we live in an extraordinary age in which those who want to cultivate solidarity, gentleness, care of the others, have at their disposal more knowledge and possibility to do it." A first support can come from an attitude that could look as banal but it is not, the Gentleness. To practice to be kinder means to start to perceive "a tissue of complex interactions", how much we all are pervaded and made of a unique nature. This modality creates the conditions for a change and acts in order we see the things become more profound and helps us to go over. amore