

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

COMPRENDERE GLI ALTRI

(Archivio Assagioli - Firenze)

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

Un esempio tipico di questo atteggiamento ci viene offerto dalla parola russa “niemetz”, che designa i tedeschi. Il significato originario di questa parola è “muto”, e ciò dimostra come gli antichi russi consideravano come “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 diversa 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 incompresi. Come dice il Keyserling: “nulla ferisce più profondamente dell’incomprensione, poiché incomprensione significa negazione dell’identità dell’altro”. Così viene creata una lunga catena di reciproche incomprensioni, di animosità e di lotte, con tutte le sofferenze che ne derivano.

Ma 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 viene chiamato tale. L’esempio più comune di questo fatto viene offerto dai rapporti fra i genitori (e particolarmente fra le madri) e i loro figli. Vi sono padri e madri che 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 di amore, e che un amore cieco, per quanto bene intenzionato e pronto al sacrificio, non impedisce di errare e di fare del male alla persona amata. Dobbiamo renderci conto che l'amore, per adempiere bene la sua missione, per aiutare e appagare chi ne è l'oggetto, deve essere veggente, deve essere 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 sugli altri formando in ogni persona una combinazione nuova e 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 di elementi non è statica: nuovi elementi entrano continuamente a farne parte, mentre altri se ne distaccano e 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 a guisa di proteo sotto il nostro sguardo meravigliato.

Dato che un individuo rappresenta un problema nuovo e unico, anche la soluzione del problema deve essere nuova e unica. Così ogni individuo richiede di essere trattato in modo diverso. Per usare un'analogia matematica, la "formula psicoalgebrica individuale" richiede in ciascun caso un'integrazione nuova. È perciò evidente che i consigli stereotipati che, richiesti o no, molti 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 piene di finissimo humour nelle quali il Manzoni tratteggia il tipo di Donna Prassede.

La difficoltà di comprendere giustamente e aiutare efficacemente gli altri diviene ancor 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 sogliono sorgere dall'inconscio elementi psichici inferiori. In realtà non è un male che questo affioramento avvenga, poiché quegli elementi possono così venir meglio conosciuti, dominati e trasmutati (anzi esso viene provocato di

proposito nei malati neuropsichici mediante speciali metodi di psicoterapia). Ma quei periodi di crisi sono molto penosi per chi vi si trova e danno luogo ad impressioni errate e 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 agli altri è, in gran parte, vero anche riguardo a noi stessi; anche in questo caso è necessaria una profonda comprensione, ed essa presenta spesso difficoltà non minori. Se trattandosi di noi stessi abbiamo infatti più elementi, più dati a nostra disposizione, siamo però anche più facilmente tratti a giudicare in modo non spassionato e imparziale. Mentre siamo propensi a giudicare troppo sfavorevolmente gli altri, tendiamo invece ad essere molto indulgenti verso noi stessi, verso le nostre manchevolezze e le nostre colpe, per le quali troviamo ogni sorta di giustificazioni e di scuse! Vi è però una minoranza (non piccola) che erra nella direzione opposta: persone tormentate da un eccessivo senso di inferiorità, di colpa e di svalutazione di sé che le opprime e le paralizza.

* * *

Vediamo con quali mezzi possiamo sviluppare e coltivare la comprensione amorevole.

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 comincia 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 e indipendente, verrà ammessa come un fatto ben dimostrato; anche se - di 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 realmente siamo, cioè "anime" che cercano di manifestarsi attraverso personalità più o meno imperfette, cieche e 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 e isolate, ma sono unite fra loro e con lo Spirito universale, tutto si trasforma in noi e intorno a noi. Allora percepiamo o intuimo, dietro ad ogni essere umano, un'anima imprigionata, e 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 e ragionevole sia il 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 diversi, 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 e alla razza a cui ognuno appartiene.

Tutte queste diversità sono causa di innumerevoli incomprensioni e conflitti. Occorre dunque studiare quelle differenze in modo sereno e imparziale, così da rendersi conto della loro natura, della loro origine e del loro valore, e quindi arrivare a comprendere e ad apprezzare ogni qualità umana, ogni tipo psicologico, individuale e collettivo.

Tale studio forma l'oggetto di varie branche della psicologia: la psicologia individuale e "differenziale" detta anche "caratterologia"; la psicologia dei sessi, la psicologia etnica. Sono scienze ancora in formazione, ma che possono offrire già dati utili.

Ma per comprendere profondamente gli altri "dal di dentro", per così dire, non basta uno studio puramente oggettivo e analitico; occorre usare l'intuizione e l'"immedesimazione" spirituale. Con questa si arriva, in qualche momento, a vivere veramente la vita di un'altra persona, a farla propria, e quindi a sentirla e comprenderla in modo pieno, amorevole, fraterno.

Questa identificazione spirituale è ben diversa dall'identificazione emotiva che si produce spesso fra persone che si amano appassionatamente; questa è cieca, assorbente, esclusiva ed esigente; la prima invece è chiaroveggente, scevra da attaccamento 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 e contratto, di "difesa", si scioglie; la sua vita profonda viene naturalmente alla superficie e così l'individuo si rende conto - ad un tempo stesso - tanto delle proprie insospettite possibilità quanto della meschinità e vacuità di certe "doti" personali di cui spesso si compiace.

Così avviene 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.

Questo 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 e il distacco emotivo.

In tal caso sapremo comprendere e amare i nostri “fratelli in umanità” di un amore saggio, di un amore generoso, di un amore che lascia spiritualmente libero chi lo dà e chi lo riceve.

Roberto Assagioli