

ISTITUTO DI PSICOSINTESI  
Via San Domenico, 16  
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto  
1721 del 1 agosto 1965

Fondatore: Dott. Roberto Assagioli

## **DAL DOLORE ALLA PACE**

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Dott. Roberto Assagioli

### **Dal dolore alla meditazione**

Si può dire che dolore e pace sono i due punti estremi della traiettoria che l'uomo percorre nel corso della sua evoluzione interna, da quando comincia ad acquistare una vera coscienza di se stesso fino a quando giunge ad unirsi volontariamente alla Vita universale, ad inserirsi armonicamente nei ritmi cosmici.

Durante la maggior parte del lungo pellegrinaggio sulla via evolutiva il dolore è, in qualche misura, inevitabile. Esso ha funzioni utili, anzi preziose e necessarie. Tali funzioni sono molteplici; ma ve ne sono quattro principali e particolarmente benefiche.

Nei primi stadi dell'evoluzione umana - ma in qualche misura anche in quelli successivi - soltanto, o soprattutto, il dolore vale a scuotere l'uomo da un passivo adagiamento, dalle comode «routine», dalla sua fondamentale pigrizia mentale e morale, dal suo ristretto egocentrismo. Il «buon dolore», nelle sue numerose e svariate forme, lo induce, lo obbliga a «svegliarsi», a suscitare le proprie energie latenti, a volere e a mettere in valore i suoi «talenti».

La seconda funzione benefica del dolore, che è in un certo senso inversa della prima, è quella di svincolare l'uomo da attaccamenti eccessivi a cose o persone; di affrancarlo dalla schiavitù in cui lo tengono i suoi istinti, le sue passioni e i suoi desideri; di impedirgli di commettere nuovi errori e nuove colpe. Questa è dunque una funzione purificatrice e liberatrice.

La terza funzione del dolore, collegata con la precedente, è quella di indurre l'uomo a disciplinarsi, a dominare le incomposte energie istintive, emotive e mentali che si agitano in lui; ad ordinarle e organizzarle, in modo che esse divengano costruttive e non distruttive; a trasformarle, incanalarle e utilizzarle per attività feconde e benefiche, per fini elevati e

umanitari. Ciò richiede un'energica e assidua «azione interna»; ma i mirabili risultati che se ne ottengono compensano ampiamente della fatica. Il possesso di sé, il senso di sicurezza e di potenza nel proprio reame interiore danno profonde e durevoli soddisfazioni. E l'ordine significa armonia e bellezza.

Infine il dolore induce, obbliga al raccoglimento, alla riflessione, alla meditazione. Esso ha il prezioso e necessario ufficio di richiamarci dalla vita rivolta all'esterno, dispersa e dissipata, superficiale e materialistica, che troppo spesso conduciamo. Il dolore ci scuote, ci fa «rientrare in noi stessi»; arresta la nostra corsa affannosa; ci fa volgere lo sguardo al di dentro e verso l'alto. Così noi cominciamo veramente a pensare, a porre a noi stessi i grandi problemi della vita, a cercare di trovarne la giustificazione, di comprenderne il significato, di intuirne lo scopo e la meta. Allora cominciamo a creare il silenzio in noi stessi, a «interrogare», a pregare, a invocare. Allora comincia il colloquio, il «dialogo» interno con un Principio, una Realtà superiore, con la nostra Anima profonda, con Dio.

Vedremo più oltre quali ne sono i frutti preziosi.

Riguardo al dolore occorre però fare una riserva e prevenire eventuali esagerazioni.

Il riconoscimento delle preziose funzioni del dolore non deve indurci a sopravvalutarlo, a farne un culto, fino a non tentare di alleviarlo o peggio ad infliggerlo agli altri (o anche a noi stessi), quando ciò non sia veramente necessario o sicuramente utile. Si può dire, un po' paradossalmente, che il dolore ha valore se e in quanto porta alla propria eliminazione, al proprio superamento.

In altre parole il dolore non è fine a se stesso, ma un mezzo per produrre certi effetti, per insegnare certe lezioni. Quando esso ha assolto queste funzioni, possiamo e dobbiamo dirgli «grazie» e poi lasciarlo indietro risolutamente.

La valutazione del dolore non deve renderci sospettosi e diffidenti della gioia. Questa ha, al pari del dolore, alte e necessarie funzioni. Anzitutto essa è «dinamogena»; il suo primo dono è quello di risvegliare e accrescere le nostre energie, di attivare persino il ricambio organico, di elevare il nostro tono vitale; essa può considerarsi veramente come un efficace mezzo di cura. La gioia scaccia le nebbie della depressione, ci libera dalla paura e soprattutto dalla malsana «autocommiserazione». La gioia poi è «comunicativa»: si effonde, si irradia sugli altri beneficandoli, creando fra noi e loro rapporti armonici e fecondi. Perciò la gioia, lungi dall'essere qualcosa di cui farsi scrupolo, costituisce un vero e proprio dovere verso gli altri.

## Dalla meditazione alla comprensione

Il primo tema sul quale si sente spinto a meditare chi non viva più superficialmente, chi non si lasci più dominare dalle proprie reazioni istintive ed emotive, è quello del bene e del male.

L'atteggiamento spontaneo dell'uomo «naturale» è quello di considerare «bene» quello che gli arreca piacere e «male» quello che gli procura sofferenza. Ma appena comincia a riflettere, a considerare il concatenamento delle cause e degli effetti, si accorge di quanto quella valutazione molto spesso sia sbagliata. Egli infatti si rende conto del fatto che un apparente «male» ha non di rado effetti benefici e che, inversamente, un «bene» momentaneo può avere conseguenze assai spiacevoli.

Se poi egli prosegue e approfondisce la propria riflessione, scopre un fatto ancora più importante; e cioè che «bene» e «male» non sono qualcosa di oggettivo, di inerente ai fatti o avvenimenti esterni, ma che l'effetto di questi dipende in massima parte dal nostro atteggiamento, dalla nostra valutazione, dalle nostre reazioni. Perciò dipende soprattutto da noi se quello che ci accade diviene per noi benefico o malefico.

Questo riconoscimento ha un effetto importantissimo, direi anzi «rivoluzionario» - nel senso etimologico della parola; esso infatti trasferisce o «rivolge» il centro del problema dall'esterno all'interno. Noi comprendiamo che nulla può farci veramente del «male» se noi non lo permettiamo col nostro atteggiamento, e che nulla può farci veramente «bene» se noi non sappiamo metterlo in valore e farne un uso saggio e opportuno.

In tal modo arriviamo ad un gioioso senso di libertà interna, di indipendenza dal mondo, dalle circostanze e dagli altri. Ma nello stesso tempo ci rendiamo conto della nostra responsabilità. Non possiamo più accusare gli uomini e il destino di essere i soli, anzi neppure i principali artefici dei nostri «mali», ma vediamo in quanta parte essi dipendano dai nostri modi di pensare, di sentire e di agire.

Il meditare sul mondo, la vita e noi stessi ci porta inoltre ad altri importanti e benefici riconoscimenti.

Il primo è quello di una vera umiltà e modestia, e di una conseguente semplicità di contegno. Quell'esame attento e spassionato ci rivela infatti quanti errori, quante sciocchezze abbiamo commesso e commettiamo di continuo! Ma ciò è molto salutare, sia perché è il primo e necessario passo per non commetterne più, o sempre meno; sia perché ci aiuta a liberarci dalle nostre sciocche presunzioni, dalle nostre ridicole vanità, e a sostituire l'orgoglio ingiustificato con una saggia umiltà. Si noti che questa non implica affatto un senso di inferiorità, che può essere altrettanto ingiustificato e dannoso; essa anzi è pienamente compatibile con un senso di umana dignità, poiché il riconoscimento delle proprie manchevolezze è già un inizio di

superamento, e non esclude la consapevolezza dei nostri «talenti», delle nostre mirabili potenzialità latenti, dell'alto destino a cui siamo chiamati.

Così arriviamo ad un sano e giustificato ottimismo, ad una luminosa speranza, ad una fede incrollabile. E queste a loro volta suscitano e alimentano il coraggio per affrontare le prove e combattere le battaglie della vita.

La meditazione - affrancandoci dal soggettivismo, dall'egoismo e dall'orgoglio - crea le condizioni favorevoli per lo sviluppo di due altri gruppi di alte qualità spirituali: la bontà, la carità e l'amore, e la saggezza e la comprensione.

Questi due gruppi di doti non solo si completano, ma anche si suscitano ed evocano a vicenda.

Infatti la bontà e l'amore, aprendo il nostro animo a quello degli altri, e aprendo di conseguenza quello degli altri al nostro, ci permette di leggere in loro, di accostarci, anzi di penetrare in loro, fino ad unirci, a fonderci gli uni con gli altri. Tale comunione, tale immedesimazione porta alla comprensione diretta, «dal di dentro» per così dire. E inversamente, la comprensione spirituale derivante dalla saggezza suscita naturalmente in noi un senso di carità e di bontà.

La loro sintesi costituisce quella comprensione amorevole che è la chiave magica per aprire ogni cuore, il mezzo irresistibile per dissipare malintesi, antipatie e ostilità, per stabilire retti rapporti umani in ogni campo della vita consociata, dalla famiglia all'intera umanità.

## Dalla comprensione alla pace

La comprensione saggia e amorevole ha un valore supremo, e largisce numerosi e preziosi doni spirituali a coloro che sono disposti a riceverli e utilizzarli.

La comprensione dà anzitutto un giusto senso delle proporzioni, ci fa vedere gli eventi e gli uomini in una giusta prospettiva, mentre di solito il nostro egocentrismo e la nostra miopia ce li fanno apparire sproporzionati e deformati. Le cose che ci toccano o ci interessano da vicino ci sembrano infatti grandi anche se sono minime, mentre le cose lontane, anche se importanti e veramente grandi, non sono da noi scorte, o lo sono soltanto in modo vago e nebuloso.

E poiché la «comicità» e il «ridicolo» sono prodotti soprattutto da quelle sproporzioni e da quegli errori di prospettiva, la comprensione che ce li fa scorgere ci dà così il divino dono dell'umorismo.

La comprensione amorevole costituisce la base necessaria per un altro dei più alti doni che può ricevere e dare l'uomo: l'amicizia. Questa non deve e non può essere cieca, come lo è troppo spesso ciò che si suole chiamare «amore». Veramente amico è colui che vede senza illusioni le manchevolezze, anche gravi, della personalità del proprio amico, ma che scorge nello stesso tempo le sue qualità, i germi di bene insiti in lui, le sue potenzialità superiori, e - non lasciandosi allontanare dalle prime - «punta» sulle seconde, le aiuta a manifestarsi, le suscita e le evoca.

La comprensione reciproca è necessaria per stabilire un'armonica e feconda cooperazione in ogni campo, fra gli individui e fra i gruppi.

Oltre a creare giusti rapporti umani, la comprensione crea giusti rapporti fra noi e la vita, fra noi e l'universo, fra noi e Dio.

Eliminando le illusioni e gli accecamenti che ci velano o nascondono la realtà, la comprensione ci aiuta a «veder chiaro», a percepire la verità, a penetrare - dietro le ingannevoli apparenze - la meravigliosa realtà e lo Spirito animatore dell'universo.

In tal modo arriviamo a scoprire la grande legge di giustizia e di equilibrio che regola la vita in ogni sua manifestazione. È la legge di causa ed effetto, riconosciuta e dimostrata dalla scienza nel mondo fisico, la quale opera anche nel mondo psicologico e morale, nel mondo umano. Infatti sarebbe assurdo che esistesse un rapporto di causa ed effetto, cioè di «giustizia», nel mondo materiale e non in quello morale. Ma questa legge (chiamata del karma, o dell'azione, dagli indiani) non va considerata come qualcosa che ci lega, ci vincola, ci chiude in un inflessibile destino; essa anzi, ben compresa e usata, ci aiuta a svincolarci dai legami creati

dalla nostra ignoranza e dai nostri errori, ci indica la via e ci offre i mezzi per conquistare la nostra libertà.

Un esempio può aiutarci a ben comprendere la natura di questa «libertà nella legge». L'uomo mediante l'aviazione ha conquistato il potere di muoversi liberamente nell'aria, ma non l'ha fatto abrogando o violando la legge della gravità, bensì utilizzandola abilmente in modo che, mentre egli obbedisce ad essa, la domina. Lo stesso si può fare - e lo fanno i saggi e gli illuminati - nel campo morale.

Anche il grande mistero della morte e dell'immortalità può venire chiarito dalla comprensione spirituale. Essa dissipa l'illusione materialistica che il dissolversi del corpo fisico costituisca una «fine» per l'uomo; essa aiuta l'uomo a scoprire in sé ciò che non può perire, ciò che permane nel mondo della realtà e che può rivestirsi di nuove forme materiali e visibili per compiere ulteriori esperienze, per assolvere nuovi compiti, per giungere alla completa realizzazione di SÈ, all'unione cosciente con la Vita Divina.

Si arriva così alla comprensione più alta e più vasta: alla rivelazione che l'universo è realmente un «cosmo», cioè (nel senso etimologico) ordine, armonia e bellezza.

La bellezza essenziale è super-formale; è appunto «coerenza» e rapporto armonico fra gli esseri, i fenomeni e gli eventi. All'apice, Bellezza, Verità e Bontà convergono, si fondono in una sintesi, nella suprema Unità.

La bellezza formale è il riflesso nella vita manifestata di questo principio di armonia; l'arte vera è l'espressione umana di questa bellezza immanente nell'universo.

E la pace è l'effetto - immancabile nell'animo dell'uomo - della comprensione, è la realizzazione cosciente dell'universale armonia. Via via che un numero crescente di uomini acquisterà questa interna PACE, saranno create le condizioni, le sole salde e sicure, per l'eliminazione dei contrasti, delle lotte e delle guerre, per l'instaurazione della pace collettiva ed esterna nel mondo.