

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico, 16
50133 FIRENZE

Eretto in Ente Morale con Decreto
1721 del 1 agosto 1965

IL DOLORE
- note di psicoterapia -
(Archivio Assagioli - Firenze)

Dott. Roberto Assagioli

Il dolore, anche se superficialmente e momentaneamente altera e peggiora il carattere, ha un'azione benefica e risanatrice che a distanza di tempo si può constatare.

Anche il dolore (il più terribile) accettato con ribellione e disperazione, porta i suoi vantaggi salutari. Tutta la scala dei dolori umani, dunque, dai più bassi e mal sopportati ai più sublimi, accolti con volontà e amore, elevano l'umanità, e hanno il loro frutto benefico. Ugualmente la gioia è necessaria all'uomo, e l'avvicinarsi di questa con il dolore sono per l'umanità quello che l'alternarsi della pioggia e del sole sono per la fecondità della terra.

Ci chiediamo il perché di certe forme di vita bassa e brutale. Esse sono necessarie al gran ciclo di perfezionamento umano. Dal grembo del Padre, immobile nella sua perfezione, perché una perfettibilità potesse crearsi, doveva prodursi contrasto. Il male viene allora ad essere il punto di partenza e la molla per il perfezionamento umano che ritorna verso il perfetto.

Per questa ascensione bisogna ammettere che l'uomo sia, almeno relativamente, libero, e per chi sente l'impossibilità di risolvere il problema dello spirito nel breve spazio di una vita è consolante l'ipotesi della reincarnazione.

Una vita umana sarebbe in questo modo paragonata a una giornata in un'esistenza di un uomo. Le ingiustizie apparenti perderebbero ogni valore e non sarebbero che una sfumatura nel gran tutto, perché soltanto il complesso delle esperienze interiori e future potrà essere la somma, la giustizia e l'equilibrio.

Molti grandi filosofi, e anche dei Padri della Chiesa (Clemente di Alessandria), hanno ammesso questa tesi. In India questa credenza è generale, e vi sono persone che hanno coscienza di vite anteriori.

* * *

Da poi che [il dolore] ha una reale azione sul corpo, sulle funzioni dei succhi gastrici, su tutte le altre funzioni. Prova ne sia che una cattiva notizia, uno spavento, possono di botto arrestare la digestione in una persona perfettamente sana.

Forze psichiche esterne (degli altri) e intime (nostre) agiscono dunque continuamente sul nostro corpo.

* * *

Vi è in India la convinzione che l'uomo sia soggetto alla legge di causalità, ossia che ogni atto che compie abbia su di lui un potere di rivalsa, un'adeguata ripercussione, una specie di immanente giustizia.

* * *

Nulla di consumato, di logorato e di irreparabile nelle sensazioni al cervello. Scientificamente questo non esiste, forze e risorse nuove continuamente rifioriscono in noi. Basta farle agire, lasciarle operare. Fisicamente e psichicamente tutto è disposto e tende ad un meglio.

* * *

La fede non è frutto di ragionamento, o di raziocinio - è amore che si deve penetrare. Ma per lasciarla zampillare col ragionamento occorre distruggere in me gli ostacoli continuamente sollevati dalla ragione. La mia mente si è spesso detta che Dio va cercato e trovato attraverso tutte le cose, da quelle più umane, attraverso la natura e le più alte forme di vita. Isolarsi, chiudere gli occhi per non vedere o negare sia pure la più fatua forma di vita non è per me trovare con sincerità. D'altra parte terribile, schiacciante e assoluta negazione ho trovato nello stabilimento umano, nel progresso materiale (lusso, comodità, industrie e raffinatezze umane d'ogni genere). Questa negazione mi è parsa così evidente da schiacciare sotto la sua desolante chiarezza.

A questo problema vi è pure una consolante risposta: l'uomo perfezionandosi nel suo ciclo verso il bene supremo deve sviluppare in modo uguale tre grandi qualità: Potenza, Sapienza e Amore.

Nulla vale la sapienza senza la potenza (azione), nulla la potenza separata dalla guida della sapienza, e vana tanto la potenza che la scienza se non diffuse d'amore. E lo stesso amore può essere debolezza, senza il sostegno e la guida della potenza e della scienza. Ora ogni forma di vita umana (ricollegandosi con la molteplicità di esistenze il problema si completa) tende a sviluppare una di queste virtù essenziali.

Un fabbricante di carte da gioco, un imbroglione, un assassino o un editore di libri pornografici sviluppano di queste forze vitali. Anche se non lo sanno, non lo sentono, tendono verso il perfetto, sono anch'essi necessari alla grande armonia finale.

* * *

La vita è come una grande mola. Il voler giudicare da una forma di vita il risultato finale, sarebbe come in un quaderno di aste contorte e informi voler vedere un'utilità finale, anziché la prima disarmonica ma necessaria tappa per scrivere un poema.

* * *

Non bisogna materializzare i dogmi, ma considerare la bellezza e la sapienza dal lato simbolico, che non è meno realmente spirituale e infinitamente attivo.

Per ora, quando un dubbio angoscioso (anche per cose insignificanti) ti tormenta non attaccarlo - Non è il dubbio che ti tormenta, è l'angoscia che prende una forma, un pretesto.

* * *

Non voler risolvere una questione in un momento di angoscia; mettila da parte, riprendila poi.

* * *

Ricordati che da te l'angoscia è quasi sempre generata da confusione mentale o scrupolo. Passato il momento acuto chiarifica dunque il tuo pensiero, risolvillo.

* * *

Ricordati che la sfiducia materialmente e scientificamente arresta, altera e paralizza le funzioni del corpo come quelle dello spirito. Lasciati, lasciati penetrare in tutto da serena fede.

* * *

Sii netta e risoluta nel volere, con te e con gli altri.

* * *

Abituati a credere con riverenza a infinite forze benefiche che agiranno in te se non le impedirai col veleno del pessimismo: forze morali, fisiche e intellettuali.

* * *

Non prendere di punta né gli altri né te stessa; coltiva e attendi con costanza e fedè il frutto che verrà.

* * *

Non mettere quella specie di fatalità nel parlare del tuo io, del tuo passato, della tua sensibilità, del tuo soffrire. Tutto è riparabile in questo campo, nulla è fatale. Basta saper volere e credere. Rompi col passato, guarda in avanti e non ostentare le tue pene e le tue lotte.

Parla di te poco e con pochi. Raccoglimento e pudore morale, ordine. Anche analizzando le tue sensazioni fisiche, morali e spirituali, non dar loro eccessiva importanza, accettale senza previsioni o conclusioni pessimistiche che intossicano.

* * *

Piuttosto rinunciare nettamente e serenamente, che agire con tensione. L'umanità è un gregge in lento e faticoso, ma infallibile cammino verso la verità e la vita.

Nelle tenebre attendere la luce, nella dura salita guarda alla cima luminosa.

Lungo, lungo è il cammino, sempre nuove valli, sempre alte vette, ma sicura è la meta e unico bastone la fede.

Saper volere per arrivare.

Volere non è tenderci. Volere efficacemente è fidare con pazienza, con calma e con serenità: aprirsi.

Imparare ad aver pazienza e fiducia.

Un gradino alla volta porterà senza gran fatica in cima alla scala che invece, volendo valutare lo sforzo complessivo, presentirlo, addizionarlo saremmo assaliti da fatica e da sconforto, e non potremmo proseguire.

Mai abbastanza insisterò su questo punto per me essenziale.

* * *

Fidare, fidare anche nell'imprevisto senza voler pre-vedere. Diffidando di sé uno crea un reale ostacolo. Fidando lo elimina.

* * *

Smorza quell'eccesso di passione nell'agire. È vana esagerazione, dannoso impedimento, dispersione di energie.

Calma, raccoglimento, misura (interna, reale) in tutto.

* * *

Non anticipare le conclusioni - attendi e fida in forze insperate in te e fuori di te.

Senza la speranza è impossibile trovare l'insperato. (Eraclito d'Efeso)

* * *

Colui che canta a Dio un canto di speranza vedrà compiersi il suo voto. (Eraclito d'Efeso)

* * *

Il tempo è il padre dei prodigi. (di Basra).

* * *

Non viviamo guardando nel passato, non viviamo prevedendo l'avvenire. Viviamo nell'attimo e nell'eterno.

* * *

Lo spirito trasformi noi, e noi trasformeremo gli avvenimenti, le circostanze.

* * *

Queste verità per servire non siano intellettuali, ma ci penetrino e divengano carne della nostra carne, sangue del nostro sangue.

* * *

Abituarmi a non paragonarmi e a non fare paralleli (né per il fisico né per il morale).

Ogni uomo è un mistero a sé - ognuno percorra la sua strada, superi le sue difficoltà.

La mia vita è chiara, non devo dubitarne, devo accettarla serenamente, non provarne altre: conquistare lo spirito, chiarificandolo, per giungere alla pace e alla semplicità.

Ma tutto ciò, non scadendo alla semplicità del bruto, che non è conclusione, ma principio, e non è più nelle mie possibilità.

* * *

Quando io camminerò sicura su di una strada, anche le influenze esterne non mi faranno vacillare.

* * *

Per combattere una cattiva abitudine della mente bisogna uscire dalla lotta corpo a corpo, superarla, e salendo su di un altro piano dominarla e vincerla.

Spaziare, spaziare anche nella fede - non essere gretti, minuziosi, personali.

Nei tuoi rapporti con il Divino e con l'umanità rinuncia alla meschina contabilità del dare e dell'avere, che ti fa cercare una visibile giustizia dovunque. Dai senza contare, ricevi con gratitudine.

* * *

Non basarti tanto sulle considerazioni, sui ragionamenti, sugli apprezzamenti.

Vai diritta e serena per una strada senza osservarti e sentirti - senza credere che gli altri di te si occupino. Con semplicità e intimo possesso.

* * *

Persuaditi che se molti respirano e vivono pure nell'abbruttimento e nello stordimento, tu non puoi giudicarli, né valutarli. Dovranno anch'essi andare avanti.

E come posso io - giunta a metà strada - voler ridiscendere alla semplicità del bruto per trovarvi la pace? - Semplicità sì, ma conquistata.

Lasciarsi penetrare dalla vita senza ricerca, senza sforzo e senza tensione - calmamente, serenamente.

Minor sforzo, minor tesa ricerca cerebrale, e più fidente abbandono alla penetrazione.

* * *

Aspetto fidente che sgorgi dalle profondità del tuo essere una fonte viva di luce che ti appagherà più di qualunque ragionamento.

Il pentimento, la contrizione per qualche miseria commessa o scorta nel nostro essere è sentimento sano, normale e attivo, è una serena visione che serve da molla verso il bene che ci eleva e ci rende umili.

* * *

Io non faccio questa cura per l'egoistico bisogno di non soffrire più - ma per imparare a soffrire serenamente senza arrestarmi nell'azione a causa di questi disturbi nervosi.

* * *

Davanti a qualunque confusione, emozione, fretta e attività, essere calma, fiduciosa e serena, opporre un intimo possesso della propria intima personalità.

* * *

Una difficoltà incontravo nel constatare che l'armonia (a me così dura da trovare, da conseguire) era evidente attraverso l'assoluta serenità di esseri pure limitatissimi nella loro forma di vita tutt'affatto terrena e futile. Come quel Divino Spirito di serenità veniva donato a chi dello spirito così poco si curava? La seguente risposta mi ha soddisfatto: Come la vita di un uomo è divisa, a seconda dell'età, in periodi critici di aspra ascesa verso periodi armonici, altopiani di pace e di riposo, così il grande ciclo dell'umana esistenza trova, dopo periodi di lotta e di critica ascesa, altopiani di serenità e di armonia relativa alla sua età presente.

La vita di un uomo dalla sua nascita alla vecchiaia si può così dividere: un primo periodo di inconscia serenità nella primissima infanzia (l'altopiano), poi la pubertà con le sue disarmonie fisiche e i suoi primi turbamenti (l'ascesa).

Alla pubertà segue un periodo di prima giovinezza in generale sereno nella sua spensierata esuberanza (altopiano).

Poi sui 25 anni ritorna un periodo critico: decisione sul farsi o no una famiglia, avviamento nella professione a studi compiuti (2^a ascesa). Sistemata la propria vita essa si chiarifica e sopravviene un altro periodo sereno (3^o altopiano), che generalmente dura sino

all'altra età critica (3^a ascesa), dopo la quale si giunge alla vecchiaia spesso serena e tranquilla (4^o altopiano).

Queste ascese e questi altopiani in una vita - relativi all'età dell'uomo - possono servire di immagine alle ascese e agli stati di serenità relativi a ogni età umana nel gran ciclo dell'esistenza.

* * *

Molti dei miei fenomeni fisici e nervosi sono comunissimi - ma gli altri li accettano con serenità, non li complicano con l'emotività e il pessimismo.

* * *

7 MAGGIO

Abbiamo visto ieri come uno dei punti essenziali della mia presente anormalità è l'emotività che io aggiungo a tutti i fenomeni nervosi, o semplicemente alle mie eccessive sensibilità. Emotività che ha per base la sfiducia in me stessa tanto per il fisico (apparenza e resistenza) che per il morale.

ESEMPI

1° - Ho un'angoscia per la strada (fenomeno comunissimo ai nervosi), e io immediatamente aggiungo un'emotività ansiosa che ha per base questi fenomeni: non guarirò più, sono una schiava del mio male, ecc., e così imprimo sempre di più queste impressioni.

Invece di riprendermi e dire: Passerà, mi sto curando per questo, tanti altri hanno questo fenomeno, ecc.

2° - Mi vedo in uno specchio - lo scruto per vedere come sono, mi vedo invecchiata con la pelle sciupata, e ansiosamente penso: nessuno mi vorrà più bene così come sono, e come sempre più diventerò, ecc., e così mi invade un senso di disperazione, di sfiducia e di abbattimento che peggiorano il mio stato. Invece di usare più naturalezza nel guardarmi e più fiducia malgrado ciò che posso vedere e dirmi che il fisico ha un valore così capitale solo in chi non ha altro di ben più bello e più duraturo da offrire.

3° - Mi metto a studiare: leggo, leggo - non capisco nulla - me ne accorgo, mi dispero e penso: Non sono buona a nulla - ho il cervello malato, sono sempre stata così, ho solo un'apparenza di intelligenza, ma in realtà questa non esiste perché non ho mai concluso nulla, ecc. E così queste deduzioni pessimistiche, aggiunte al fenomeno primo, intossicano ogni mia capacità, e meno che mai posso concentrarmi, e aumento così il fenomeno invece di pensare serenamente: "è la tensione che mi impedisce la concentrazione, pian piano la vincerò lasciandomi naturalmente penetrare da ciò che leggo".

4° - Considero una forma di vita attiva (anche ideale per me) e penso: “Persona beata, io invece non sono capace a nulla, tutto mi logora e mi stanca, sempre mi arresto”. Però ugualmente - prendendo di petto questa base di sfiducia emotiva - mi cimento nell’attività, ed effettivamente consumo in tal modo e fallisco, ed ecco un’altra ragione di sgomento e di sfiducia.

* * *

Questa sfiducia emotiva è ormai così naturale in me che, nel considerare gli altri, la attribuisco a tutti in uguale intensità, e ciò aumenta la pietà e l’ammirazione che ho per il mio prossimo, e cresce il disprezzo per me stessa.

Dunque: limitare e arginare l’emotività, e stimolare il senso di fiducia e di dignità personale.

* * *

13 MAGGIO

Questo primo periodo di cura non è di lotta contro i sintomi primi della malattia (1° piano), ma di demolizione paziente dei sintomi secondari: timori, impressioni, sgomenti e disperazioni derivanti dai primi. È questo secondo piano che va eliminato per primo; sopportare quindi senza eternizzarli col pensiero le oscillazioni e i malesseri fisici e mentali, che in seguito pure si demoliranno.

Aver ferma fede in questo periodo di oscillazioni e di sintomi persistenti; il lavoro di ricostruzione lento e silenzioso si compirà sicuramente.

* * *

Tutti i sintomi non spariranno certo in questo primo periodo di cura intensa; essa indebolirà i nemici e mi darà nuove armi sicure per vincerli gradatamente.

* * *

14 MAGGIO

Giunti a un certo punto le viltà non sono più concesse - tutto deve essere conquistato.

* * *

Verità? ... esiste una verità assoluta? o solo relativa a ogni individuo, a elementi dati?

Sì, esiste la verità assoluta per sé stessa, ma ogni individuo non può formarsene che un concetto relativo - come esiste in realtà assoluta il sole, ma non possiamo che lasciar penetrare in noi i suoi raggi.

Dovunque, di fronte a chiunque (in contrapposto all'abitudine di buttarsi giù) mantenere saldo e profondo il sentimento della propria dignità umana.

* * *

Non occorre appassionatamente in una sintesi definire gli altri. Volta per volta affrontiamo l'ostacolo, e influiamo direttamente o con la bontà intima e serena. Meno pensiero teso, e più amore.

* * *

Non paragonarsi agli altri, ma voler essere sé stessi.

Mantenere un punto fisso.

* * *

Non attribuire agli altri la propria sensibilità.

* * *

Restare fedele alle visioni e alle scelte fatte in momenti buoni, nei quali siamo più noi stessi e parla la verità in noi.

* * *

Si può riconoscere gli errori comuni con amore, con senso di umiltà verso Dio - ma occorre mantenere la propria dignità di fronte agli uomini.

* * *

Non si ha il diritto di buttarsi giù.

* * *

Se uno si avvilisce per i propri difetti, non mette in valore le buone qualità che li compensano.

Inoltre i difetti non sono fatali: possono venir corretti, e il solo proporselo è già un avviarsi a superarli, dà già un senso di dignità e di soddisfazione interiore. Riconosco dunque serenamente in me qualità e difetti. Mi rallegro delle qualità e non mi turbo dei difetti, tutti hanno difetti e moltissimi più di me.

* * *

La sincerità consiste nel restare fedeli alla visione avuta e alle scelte profondamente fatte. Non nel seguire gli stati d'animo momentanei, mutevoli e contraddittori che tutti hanno.

Il mio grande e continuo ostacolo è stato l'eccesso di emotività. Ostacolo per capire e imparare, ostacolo per agire e amare serenamente. Io stessa non mi rendevo conto a qual punto lo fosse, perché io stessa ero ingannata dalla freddezza apparente, dall'esteriore controllo che già mi pareva possesso e vittoria, mentre non ne era che una parte.

Più profonda e reale deve essere la ricerca di calma, perché come conquista finale ci giunga a togliere il tormento.

Meno intima emotività, più esterna espansività. Più intimo possesso e sereno controllo. Meno aperture d'animo con chiunque.

* * *

Nelle prove attive contro i sintomi prendere un atteggiamento sportivo di lieta lotta contro un avversario - non di accigliato urto contro un nemico.

* * *

Invece di considerare morbosa l'innata tendenza all'analisi, di volerla soffocare senza riuscirci - come tanto ho provato - accettarla, controllarla, accoglierla gioiosamente come un dono, e renderla attiva e utile esteriorizzandola, e traendo dall'analisi del proprio problema esperienze per amare, studiare, capire e aiutare gli altri.

* * *

Finché mi perseguita questa logica mentale, questa analisi incalzante, come trovare fede e pace?

Sostituendola con la volontà di amare.

* * *

16 MAGGIO

Riconoscere di essere - come tutti lo sono - influenzabile, non è che una superiorità. Solo chi riconosce di esserlo può aprirsi alle influenze volute, stare in guardia e neutralizzare quelle non volute.

Spesso si dice o si sente dire: “Sono fatto così, ormai bisogna prendermi come sono”. Errore! Nulla, nessuno è immobile, a qualunque età si può voler cambiare e progredire, e se non si va avanti, inevitabilmente si andrà indietro.

* * *

Ricordiamo che la volontà non deve essere spasimo e tensione - che in ciascun atto bisogna mettere la dose necessaria di calma e di energia, e non un eccesso, per non esaurirsi.

* * *

Non incrudelire mai con l'immaginazione o con un falso senso cristiano di auto-martirio le proprie sofferenze. Al contrario, usare ogni modo materiale e spirituale per alleggerirle, e conservare le proprie energie per quelle inevitabili.

* * *

Combattere pazientemente e sistematicamente la dannosa abitudine di dare alle cose e alle proprie sensazioni un'interpretazione pessimistica.

Dio? Disorientamento?! non so piazzarlo. Opera? Ama? si lascia pregare?

Non dimentichiamo che Dio nella sua essenza è mistero - ma che pure può entrare in vivente comunione con noi.

Non accogliamo con atteggiamento di terrore il mistero - il mistero ci circonda ed è bello, non ci schiaccia, viviamo in esso adorandolo.

* * *

Come arrivare ad amare spontaneamente senza sforzo la vita, pur attraverso pene e difficoltà di ogni genere?

Amare la vita vuol dire accoglierla generosamente con tutte le sue pene fisiche e morali, i suoi travagli, ecc., accanto ai piaceri, alle gioie e alle bellezze.

Occorre in primo tempo e anzitutto la volontà di amare la vita. Deve essere un atteggiamento profondo e costante, sia pure dietro ad ogni oscillazione dell'amore, del sentimento, ecc.

Questo atteggiamento a poco a poco crea l'amore spontaneo, la letizia semplice e naturale. Tale amore è conquista, è premio, ed è perciò tanto più bello e prezioso.

Non basta però portare la maschera.

La maschera è ciò che si pone davanti senza modificare ciò che nasconde. Si pone davanti alle nostre oscillazioni, turbamenti, disperazioni per recitare la, più o meno, doverosa commedia con gli altri; invece l'atteggiamento di voler amare la vita è una profonda e libera scelta spirituale, un'affermazione del nostro io profondo e più vero.

Invece di sempre cercare comprensione e affetto da chi può non averne il dono naturale, dare agli altri comprensione e amore senza attesa di un ripagamento diretto, immediato.

* * *

Perdere con pazienza e costante lavoro l'abitudine alla tragicità mentale, che deriva in parte dal dare alle cose un senso irreparabile, statico. Acquistare l'abitudine mentale sorridente, fidente, ripetendosi che nulla è fatale e immobile.

* * *

Aumentare la fede in me, darmi un po' più d'importanza (moralmente). Invece prendere meno tragicamente la vita, gli avvenimenti (anche quelli personali) e le persone.

* * *

Imprimersi bene nella mente che ogni sentimento profondo, ogni fede vera, ogni arte grande è conquista che comporta oscillazioni, dubbi, lotte e stati d'animo contraddittori.

Il punto fisso deve stare nella volontà di mantenersi fedele alla scelta fatta. La pace è premio e fine.

* * *

Come dopo la scelta di uno strumento musicale, di un'arte qualunque, occorre attraversare fatiche, disgusti e lotte per trarre delle gioie, così persino in amore - quando non si parli di soli sensi - dopo la scelta fatta occorre conquistare la gioia attraverso contrasti e

difficoltà, che sono la strada che vi conduce. Tener vivo sempre il sentimento di dignità personale per sentirsi forti e sicuri.

L'orgoglio è difetto, la dignità è qualità.

* * *

La fortuna che alle volte sembra sfuggirvi quando l'inseguite, ci raggiunge quando meno ce l'aspettiamo.

Un ideale, non intellettuale o portato per il pubblico applauso, ma tradotto a programma e profondamente voluto, piano piano trasforma e porta alla gioia. Piano piano, perché occorre aspettarsi cadute che non ci devono disgustare contro noi stessi né scoraggiarci. La stanchezza fisica, il cattivo aspetto, o qualunque acciaccio fisico non hanno nulla che fare con la depressione e con l'esaurimento nervoso. Bisogna saper riuscire a superare le due cose in modo profondo - salire ad un altro piano con lo spirito - ma non in apparenza soltanto, né con la reazione tesa. Vi furono tanti gioiosi serenissimi che erano delicati e sofferenti.

* * *

Attenta sempre al secondo piano!

Al secondo piano sempre con sorriso e fidente.

* * *

Alle volte una delle ragioni del prolungarsi delle sofferenze è un nostro inconscio attaccamento ad esse. Vi ci siamo abituati, e il distaccarci ci disorienta. In esse ci rifugiamo in una specie di sicurezza di non far male. Ciò è falso.

La gioia è un dovere. Può essere altrettanto spirituale quanto il dolore - anche piaceri, gioie e distrazioni sani e naturali sono non solo perfettamente legittimi, ma opportuni.

“Un santo triste è un triste santo”. (San Filippo Neri)

* * *

Ricordiamo che il sacrificio non deve essere fine a sé stesso. I sacrifici sterili non hanno valore, anzi non abbiamo il diritto di farli.

Evitando sacrifici sterili, si conserva per le rinunce e le offerte veramente feconde, buone e necessarie.