

# Dal dolore alla pace

## From pain to peace

Roberto Assagioli

*Lo scritto del Dr. Assagioli fa parte delle tre introduzioni al libro del figlio Ilario "Dal dolore alla pace" - Arcobaleno di pensieri - finito di stampare il 28 maggio 1972 Tipografia "Nuova Era" (Viterbia - Roma), ma presumibilmente appartiene ad un periodo di poco antecedente il 1951, anno della morte di Ilario.*

### PARTE PRIMA: LA RICERCA

#### "Dal dolore alla meditazione"

Si può affermare 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 in modo volentoso con la 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:

- 1) 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 "routines", 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 ed a mettere in valore i suoi "talenti".
- 2) La seconda funzione benefica del dolore è in un certo senso l'inverso della prima: è quella di svincolare l'uomo da attaccamenti eccessivi a cose e persone; di affrancarlo dalla schiavitù in cui lo tengono i suoi istinti, le sue passioni, i suoi desideri; di impedirgli di commettere nuovi errori e

*The written of Assagioli belongs to the three introduction of the book of his son Ilario "From pain to peace" - Rainbow of thoughts - printed on the 28th of May 1972, Typography "Nuova Era" (Viterbia - Roma), but it is likely to belong to a period before 1951, when Ilario died.*

### PART ONE: SEARCHING

#### "From pain to meditation"

*It can be said that pain and peace are the two extreme points of the trajectory covered by the human being in his internal development, since he begins to acquire a real self-consciousness until he joins willingly with the Universal Life and fits harmoniously in the cosmic rhythms.*

*During most of the long pilgrimage to the evolutionary path, pain is, to some extent, inevitable. It features useful, valuable and indeed necessary. Among its manifold functions, four of them are remarkable and particularly beneficial:*

- 1) *In the early stages of human evolution - but to some extent also in subsequent years - pain is the single, or almost the main, stimulus able to shake passive and lying man out from his convenient "routines", his basic mental and moral laziness, his narrow egocentrism. "Good pain" in its numerous and varied forms induces or forces man to "wake up", to recruit his latent energies, to exercise his will and to highlight his "talents".*
- 2) *The second beneficial function of pain is, to say, the reverse of the first: to release man from excessive attachment to things and people, to free man from the slavery due to his instincts, his passions, his desires, to prevent him from making new errors and new faults. Therefore, this is a purifying and liberating function.*
- 3) *The third function of pain, associated with the former, is to*

nuove colpe. Questa è dunque una funzione purificatrice e liberatrice.

- 3) La terza funzione del dolore, collegata con la precedente, è quella di indurre l'uomo a disciplinarsi, a dominare le in-composte energie istintive, emotive e mentali che si agitano in lui, ad ordinarle ed organizzarle, in modo che esse diventino costruttive e non distruttive; a trasformarle, incanalarle, utilizzarle per attività feconde e benefiche, per fini elevati ed umanitari. Ciò richiede un'energica ed 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. L'ordine significa armonia e bellezza.
- 4) Infine il dolore induce, obbliga al raccoglimento, alla riflessione, alla meditazione. Esso ha il prezioso e necessario compito di richiamarci dalla vita volta 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", ad "invocare". Allora comincia il colloquio, il "dialogo" interno con un Principio, una Realtà superiore, con la nostra Anima, con Dio.

Vedremo più oltre quali sono i frutti preziosi di tutto ciò.

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 se stessi, quando ciò non sia veramente necessario o sicuramente utile. Si può dire, un po' paradossalmente, che il dolore ha valore se ed 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, infatti, 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 di risvegliare ed 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, s'irradia sugli altri beneficiandoli, creando fra noi e loro rapporti armonici e fecondi. La gioia, quindi, lungi dall'essere qualcosa di cui farsi scrupolo, costituisce un vero e proprio dovere verso gli altri.

*lead man to discipline himself, to dominate the instinctive, emotional and mental energy chaotically whirling, to order and organize it with the aim to redirect it from a destructive to a constructive nature, to transform, to channel, to use it for productive and beneficial activities and for high and humanitarian purposes. This work requires an energetic and diligent "internal action", but the wonderful results obtained largely offset fatigue. The feeling of ownership, security and power in our own inner realm give us a deep and lasting satisfaction. Order means harmony and beauty.*

- 4) *Finally, pain induces and requires recollection, reflection, meditation. Its valuable and necessary task is to call a time-out from outer life, which we too often lead in such a scattered and dissipated, superficial and materialistic way. Pain startles us, makes us "to come back to ourselves", stops our troubled run; makes us to turn our gaze inside and up. So we really begin to think, to wander about great problems of life, trying to find justification, to understand their meaning, to perceive their purpose and goal. Then we begin to create an inner silence, to "interview", to "pray", to "invoke". So begins the conversation, the "inner dialogue" with a Principle, a higher Reality, with our Soul, with God.*

*We will see later the precious fruits of all that.*

*Regarding pain we need to be cautious and avoid any exaltation. The recognition of the precious function of pain should not lead us to overestimate it, to make it a cult, to avoid alleviating or to impose it upon other people or even themselves, when this is not really necessary or useful.*

*We can say, somewhat paradoxically, that pain has value insofar as it leads to its elimination, its going beyond. In other words, pain is not an end in itself but a way to produce certain effects, to teach certain lessons. When these functions has been performed, we can and we must say "thanks" and then leave pain out resolutely.*

*The assessment of pain, in fact, should not make us suspicious and distrustful of joy. Joy has, like pain, high and necessary functions. First, it is "dynamogenic": his primary gift is to awaken and increase our energy, to enable even our organic processes, to raise our vital tone. It really can be considered as an effective therapy.*

*Joy drives the fog of depression, releases us from fear and, above all, from unhealthy self-pity.*

*Second, joy is "communicative": it pours, radiating benefits on others, creating harmonious and fruitful relationships.*

*Therefore, joy is far from being something which care: it is a real duty to others.*

## PARTE SECONDA: IL RISVEGLIO

## “ 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 e dai condizionamenti socio-culturali, 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. Appena comincia a riflettere, però, a considerare il concatenamento delle cause e degli effetti, si accorge come quella valutazione sia molto spesso sbagliata.

Egli si rende conto 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 ed approfondisce la propria riflessione, scopre un fatto ancora più importante: cioè che "bene" e "male" non sono qualcosa di oggettivo, inerente a fatti o avvenimenti esterni, ma che l'effetto di questi dipende in massima parte dal nostro atteggiamento, dalla nostra valutazione, dalle nostre reazioni. Dipende allora soprattutto da noi se quello che ci accade diviene per noi benefico o malefico.

## PART TWO: AWAKENING

## “From meditation to comprehension”

*The first question people who do no longer live superficially, controlled by instincts and emotional and socio-cultural influences, feel impelled to ponder is that of good and evil.*

*The spontaneous attitude of "natural" man is to consider "good" all that brings pleasure and "evil" all that brings suffering. However, just beginning to reflect, to consider the concatenation of causes and effects, man notices how such an assessment is very often wrong.*

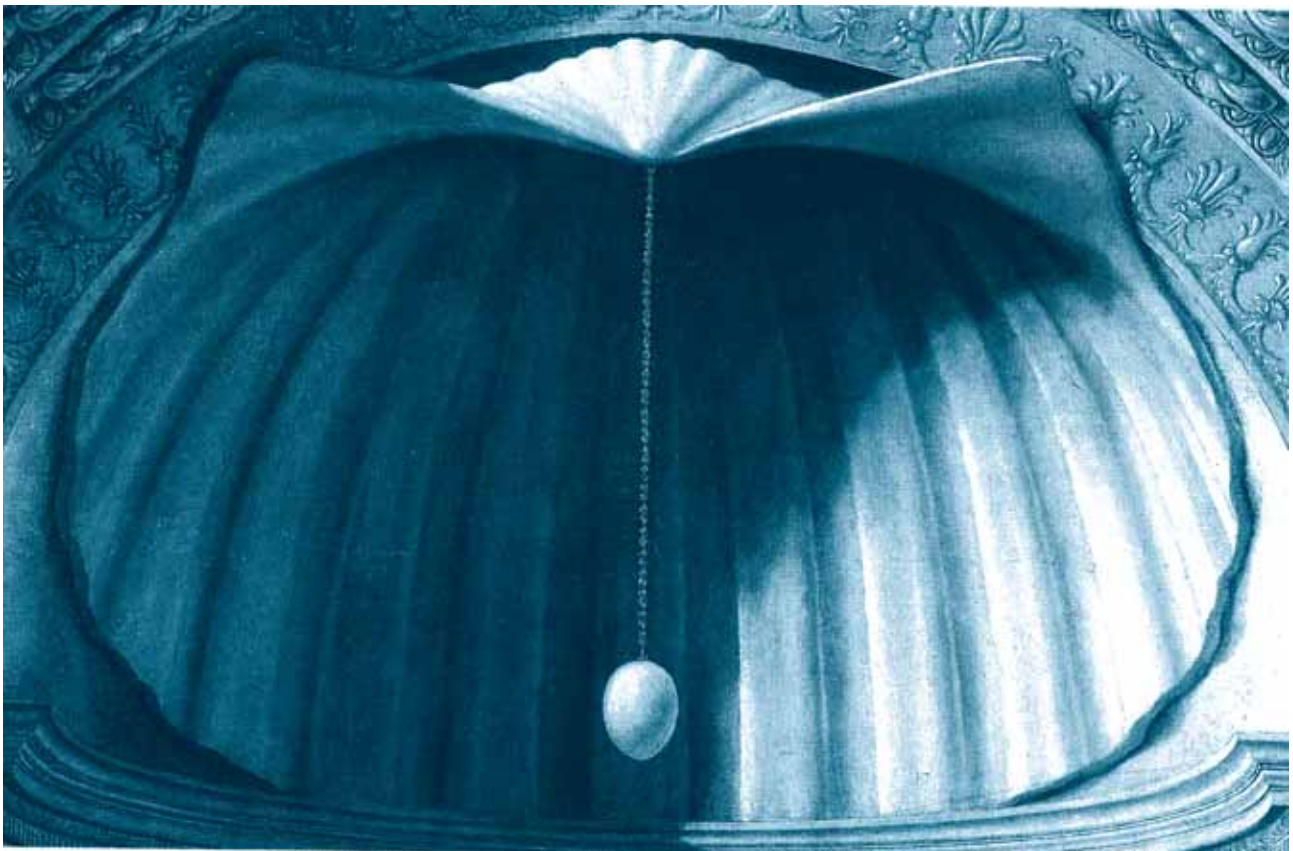
*He realizes that sometimes an apparent evil has beneficial effects; conversely, a momentary good can have very unpleasant consequences.*

*Going on and deepening our own reflection, we discover something even more important: namely, that "good" and "evil" is not something objective that pertain to facts or external events, but that their effect depends largely by our attitude, our assessment, our response. Then, if what happens to us is good or evil depends above all on us.*

*This recognition has an important effect, I would say "revolutionary" in the etymological sense of the word: it moves, "turns over" the core of the problem from outside to inside.*

*We understand that nothing can really hurt us, if not let by*

*Piero della Francesca - Pala di Brera, particolare - 1474*



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 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 ed opportuno.

In tal modo arriviamo ad un gioioso senso di libertà interna, d'indipendenza dal mondo, dalle circostanze, dagli altri. Allo stesso tempo ci rendiamo conto della nostra responsabilità. Non possiamo più accusare gli altri ed 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. Comprendiamo come spesso non reagiamo ad un fatto, ma all'idea che abbiamo circa quel fatto.

Meditare sul mondo, la vita e noi stessi ci porta inoltre ad altri importanti e utili riconoscimenti.

Il primo è quello di una vera umiltà e modestia e di una conseguente semplicità di contegno.

*our attitude, and that nothing can really benefit us if we are unable to give it value and make a wise and proper use of it. Thus, we come to a joyful sense of inner freedom, of independence from the world, from circumstances, from others. At the same time, we become aware of our responsibility. We can no longer blame others and the fate of being the only, nor indeed the main, architects of our ills, but we see how much they depend on our way of thinking, feeling and doing. We understand that our reaction to a fact is mainly due to the idea that we have about that fact.*

*Meditation on the world, life and ourselves leads us also to other important and useful recognitions.*

*The first is that of a true humbleness and modesty and a consequent simplicity of demeanor.*

*A careful and dispassionate evaluation reveals how many mistakes and nonsense we have made and continue to make. This is very healthy, because it is both the first and necessary step for making fewer and fewer mistakes, and a help to free us from our silly presumption, our ridiculous vanity, and to replace our unjustified pride with a wise humbleness. Note*

#### *"Le Pleiadi"*



Quell'esame attento e spassionato ci rivela 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 ed 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 delle stesse, e non esclude la consapevolezza dei nostri "talenti", delle nostre potenzialità latenti, dell'alto destino cui siamo chiamati.

Così arriviamo ad un sano e giustificato ottimismo, ad una luminosa speranza, ad una fede incrollabile. E queste a loro volta

*that this does not imply a sense of inferiority, equally unfair and harmful; indeed, it is fully compatible with a sense of human dignity, since the recognition of our shortcomings is a prerequisite for overcoming them, and does not exclude the awareness of our "talents", of our latent potentialities, of the high destiny we all are called up.*

*Thus we come to a healthy and justified optimism, a bright hope, an unbreakable faith. These in turn raise and feed our courage (that is to act with the heart) to face our trials and fight the battles of life.*

*Meditation, releasing us from subjectivism, egoism and pride creates conditions facilitating the development of two other groups of quality: goodness, charity and love; wisdom and comprehension.*

*These two groups of skills not only complement, but also*

suscitano e alimentano il coraggio (vale a dire l'agire col cuore) per affrontare le prove e combattere le battaglie della vita.

La meditazione, affrancandoci dal soggettivismo, dall'egoismo, dall'orgoglio, crea le condizioni favorevoli per lo sviluppo di due altri gruppi di qualità: la bontà, la carità e l'amore; 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 ed aprendo per 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.

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

#### PARTE TERZA: LA META

### “ Dalla comprensione alla pace ”

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

La comprensione dà innanzitutto 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 c'interessano da vicino ci sembrano 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.

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 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 facilita 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 “vedere chiaro”, a percepire la verità, a penetrare, dietro le ingannevoli apparen-

*arouse and evoke each other. In facts, goodness and love, opening our minds to the others and consequently others' mind to our own, make us able to read them, to approach, rather, to penetrate them, to unite, to merge each other.*

*The sythesis of theese skills is a loving comprehension that is the magic key to open every heart, the irresistible way to dissipate misunderstandings, antipathy and hostility, to establish right human relations in every field of social life, from our family to whole mankind.*

#### PART THREE: THE GOAL

### “From comprehension to peace”

*Wise and loving comprehension has a supreme value, and give numerous and precious spiritual gifts to those willing to receive and use them.*

*Comprehension is primarily a right “sense of proportion”, showing us events and people in a proper perspective, whereas usually our short-sighted egocentrism makes them appear disproportioned and distorted.*

*We feel as great things those affecting or closely concerning us, even if minimal, while things away, though important and truly great, are not seen, or seen in a vague and nebulous way.*

*Since “comedy” and “ridiculous” are produced mainly by those disproportions and errors of perspective, the comprehension that makes us to see them give us the divine gift of humour.*

*Loving comprehension is the indispensable basis for another among the highest gifts that man can receive and give: friendship. This should not and can not be blind, as what we usually call “love” too often is. A real friend is one who sees no illusions about the shortcomings, though serious, of the personality of his friend, but sees at the same time his quality, the seeds of goodness inherent in him, his potential; a real friend does not let himself away from the first features, but “tips” on the second ones, helping them to come out, eliciting and evoking them.*

*Reciprocal understanding is necessary to establish a harmonious and fruitful cooperation in every field between individuals and between groups.*

*In addition to creating right human relations, comprehension facilitates a correct relationship between us and life, universe, God.*

*Removing illusions and blind spots that veil or hide the truth, comprehension helps us to “see clearly”, to perceive the truth, to penetrate the wonderful reality, the Spirit animating the universe behind its deceptive appearances.*

*So, we come to discover the great law of justice and balance that regulates each manifestation of life. It is the law of cause and effect, recognized as operating in the physical world, which also operates in the psychological and moral world, in the human world.*

*Really, it would be absurd that there was a link of cause and effect, that is of “justice”, in the material world and not in*

ze, la meravigliosa realtà, 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. E' la legge di causa ed effetto, riconosciuta operante nel mondo fisico, la quale opera anche nel mondo psicologico e morale, nel mondo umano.

Infatti, sarebbe assurdo che esistesse rapporto di causa ed effetto, cioè di "giustizia", nel mondo materiale e non in quello morale. Tuttavia tale legge non va considerata come qualcosa che ci lega, ci vincola o ci chiude in un inflessibile destino; essa, anzi, ben compresa ed usata, ci aiuta a svincolarci dai legami creati dalla nostra ignoranza e dai nostri errori, c'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 di gravità, bensì utilizzandola abilmente in modo che, mentre le obbedisce, la domina. Lo stesso si può fare nel campo psicologico e morale.

Anche il grande mistero della morte e della 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.

Si arriva così alla comprensione più alta e più vasta, alla rivelazione che l'universo è realmente un "cosmo", vale a dire – in senso etimologico – ordine, armonia, bellezza.

La bellezza essenziale non è soltanto relativa alle forme, è appunto "coerenza" e "rapporto armonico" fra gli esseri, i fenomeni, gli eventi.

All'apice, Bellezza, Verità e Bontà convergono, si fondono in una sintesi, nella suprema Unità (che è, appunto, Tri - Unità). La bellezza formale è il "riflesso" nella vita manifesta di questo principio d'armonia, e l'"arte" vera è l'espressione umana di questa bellezza immanente nell'universo.

La pace è l'effetto, immanente nell'animo dell'uomo, della comprensione, è la realizzazione cosciente dell'universale armonia.

Via via che un numero crescente di uomini acquisterà questa PACE interna, saranno create le condizioni, le sole salde e sicure, per l'eliminazione dei contrasti, delle lotte, delle guerre, per l'instaurazione della pace collettiva ed esterna nel mondo. ■

*the moral one. Nevertheless, that law should not be regarded as something that binds, imprisons, or terminates us in an inflexible fate; indeed, if well understood and used, it helps us to release the bonds created by our ignorance and our errors, it indicates the path and offers us the means to win our freedom.*

*An example may help us to understand the nature of this "freedom in the law". With aviation, man has gained the power to move freely in the air, but not withdrawing or violating the law of gravity, rather using it cleverly so that, while obeying it, he dominates it. The same can be done in the psychological and moral realm.*

*Even the great mystery of death and immortality can be enlightened by the spiritual understanding. It dispels the materialistic illusion that the dissolution of the physical body is an "end" for the man, and it helps us to discover in ourselves what can not perish, what remains in the world of reality.*

*We thus come to a higher and wider understanding, to the revelation that the universe is really a "cosmos", that is - in the etymological sense - order, harmony, beauty.*

*Essential beauty is not only in the forms, it is in fact "coherence" and "harmony" between beings, phenomena, events. Beauty, Truth and Goodness converge on the top, merge into a synthesis, in the supreme Unity (which is precisely Tri - Unity).*

*Formal beauty is the "reflection" in the outer life of this principle of harmony, and the true "art" is the human expression of this beauty immanent in the universe.*

*Peace is the inevitable effect of comprehension in man's soul, it is the conscious realization of universal harmony.*

*Gradually, an increasing number of people will build this inner PEACE and this will create the sound and safe conditions for the elimination of conflicts, struggles, wars, for the establishment of a shared and external peace in the world. ■*

*Scritto autografo di Roberto Assagioli*

