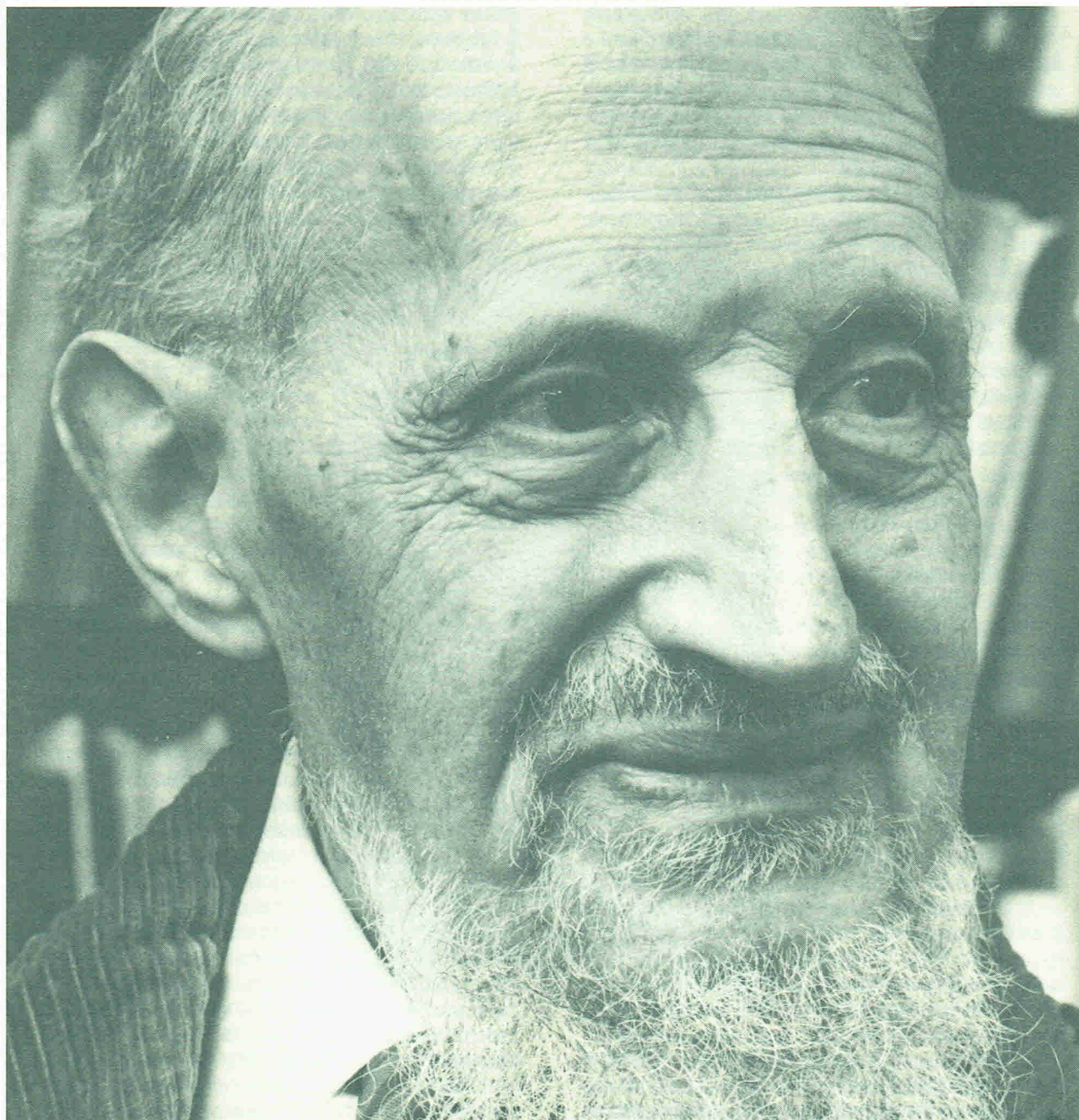


CONDIVIDERE  
SHARING



Comprendere gli altri  
Loving understanding

Roberto Assagioli

## CONDIVIDERE SHARING

**S**e 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. Molte parole e molte azioni malefiche, attribuite comunemente a malvagità e al desiderio di nuocere, sono invece dovute soprattutto a mancanza di comprensione.

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

Un esempio tipico di tale atteggiamento ci viene offerto dalla parola russa "niemetz" che designa i tedeschi. Il significato originario di questa parola è "muto", e ciò mostra come gli antichi russi consideravano come "muto" un popolo straniero che non parlava la loro lingua. A noi ciò sembra molto 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 la verità se è espressa con una terminologia diversa dalla nostra?

La mancanza di comprensione poi, non nuoce soltanto in quanto essa rende ostile colui che non comprende, ma ancor più in quanto essa suscita una più forte, una più accanita ostilità, un aspro risentimento in colui o in coloro che si sentono incomprendi. Come dice il Keyserling: nulla ferisce più profondamente dell'incomprensione, poichè incomprendimento significa negazione dell'identità dell'altro. Così viene creata una lunga catena di reciproche incomprendimenti, di animosità, 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 è curioso come essa possa coesistere con un amore intenso e appassionato o con ciò che generalmente viene chiamato tale. L'esempio più comune di questo fatto ci viene offerto dai rapporti fra i genitori (e particolarmente fra le madri) ed i loro figli. Vi sono padri e madri i quali amano teneramente i loro figli, che lavorano instancabilmente per essi, fanno di cuore grandi e nobili sacrifici e che pure al tempo stesso non si rendono conto di ciò che avviene nell'anima 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 che, se coloro che inconsciamente ne sono la causa potessero rendersene conto, resterebbero allibiti. Si tratta di vite mutilate, di caratteri inibiti e pervertiti. Questo stato di cose deve essere guardato in faccia coraggiosamente, senza indugio. Dobbiamo deciderci ad abbandonare la vecchia idea sentimentale che l'amore solo sia sufficiente; dobbiamo riconoscere che vi sono va-

**I**f we try to discover the causes of strife and antagonism which create so much trouble and so much suffering in individuals and in groups, we find that one of the foremost is lack of understanding. Many harmful words and deeds, commonly attributed to wickedness and a desire to injure, are instead primarily due to lack of understanding.

What we do not understand we naturally depreciate and condemn, and from this critical and negative attitude prejudice, antagonism and even hate easily arise. This occurs among individuals, among nations, among races and even among those who, professing to be religious and spiritual, who, being priests and teachers, should, more than others, exemplify love and brotherhood.

A typical example of this attitude is represented by the Russian word "niemetz" which designates the Germans. The original meaning of this word is "dumb", showing that the old Russians considered as dumb a foreign people who did not speak *their own* language. This sounds to us very primitive, but are we really much less primitive when we consider as non-sense all that does not agree with our own views, and fail to recognize the One truth when it is expressed in a terminology or mental language different from our own?

The lack of understanding is not only harmful in as much as it leads the one who misunderstands to be antagonistic, but as it excites a more bitter antagonism and a fierce resentment in the one or in those who feel themselves misunderstood. As Keyserling says: "nothing wounds more deeply than misunderstanding, because misunderstanding means denial of one's identity". Thus a long chain of mutual misunderstandings, animosity, fights, with all its consequent suffering, is created.

But lack of understanding is not always associated with antagonism and lack of sympathy. It curiously can co-exist with intense love, or with what is usually considered as such. The most common instance of this fact is the relationship of parents with their children. There are fathers and mothers who love dearly their sons and daughters, who work hard for them, who make ungrudgingly great and noble sacrifices for them, and yet fail at the same time to understand what is going on in the minds of their dear ones, what are their true and vital needs.

This blind love has such bad and sometimes terrible consequences, that their unconscious originators would be appalled if they realized them. I mean maimed lives, cramped, suppressed, or spoiled characters. Yet the fact has to be faced and the sooner the better. We should have the courage to abandon the sentimental notion that love alone suffices. We must recognize that there are various kinds of love and that blind love, however well meaning and self-sacrificing, does not prevent mistakes or harmfulness. We must realize that love, in order to truly fulfill its mission of being helpful and satisfying to the beloved, must be allied to insight - even more, permeated and blended with

## CONDIVIDERE SHARING

rie specie di amore, e che un amore cieco, per quanto bene intenzionato e pronto al sacrificio, non impedisce di errare e far male alla persona amata. Dobbiamo renderci conto che l'amore, per adempiere bene la sua missione, per aiutare ed appagare chi ne è 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 completa comprensione di un altro essere umano è ben lungi dall'essere agevole: in realtà è spesso cosa molto difficile. Ogni individuo è un complicato miscuglio di innumerevoli e dissimili elementi che hanno origine molto diversa, che esistono a vari livelli interiori e che agiscono e reagiscono gli uni su gli altri formando in ogni persona una combinazione nuova ed 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 nei livelli subcoscienti 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 ed altri ancora si trasformano per un loro processo organico di sviluppo e di trasmutazione. Così, quell'essere umano che noi tentiamo di comprendere con la nostra mente, cambia di continuo a guisa di proteo sotto il nostro sguardo meravigliato.

E come un individuo rappresenta un problema nuovo ed unico, anche la soluzione del problema deve essere nuova ed unica. Così ogni individuo richiede di essere trattato in modo diverso. Per usare un'analogia matematica, la formula psicoalgebraica 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. La difficoltà di comprendere giustamente ed aiutare efficace-

wisdom.

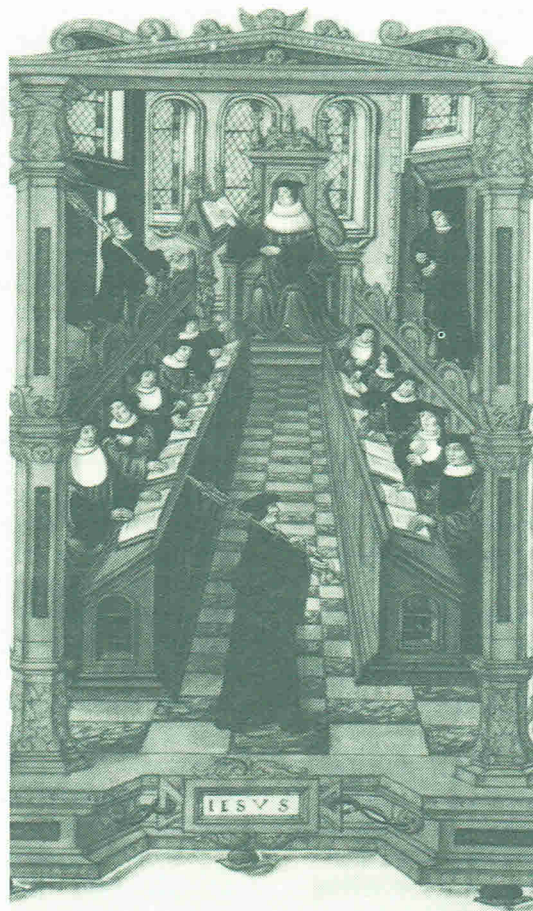
Without understanding there cannot be harmlessness. Yet we must not be too severe with those who do not understand; we have to learn to understand even them. A thorough comprehension of another human being is far from easy; in fact, it is often most difficult. Each individual is a complicated mixture of innumerable and diverse elements, coming from very different sources, existing at different levels, and which act and react on each other so as to constitute a new and unique combination. Moreover, not all the constituents of the individuals we try to understand are visible, "on the surface," so to speak; most of them are hidden deep down in subconscious levels, and we can only infer their existence from very indirect or occasional manifestations. This is not all, this combination is not static: all the time new elements enter into it, while others fall off and others still change through their own organic process of development and transmutations, so that the being we try to mentally grasp changes, proteus-like, under our astonished gaze.

As the problem presented by each individual is unique, so the solution of the problem is unique also. We may say, in fact, that for each individual a different method, a new way must be found. The individual psycho-algebraic formula requires in each case a new

integration. It is apparent therefore, how the routine and wholesale advice which many are ever ready to give, asked or unasked, to others, very often misses the point, and although given with the best intentions may be confusing and misleading.

This difficulty of rightly understanding and helping others becomes even greater in those cases in which the individual under observation is being "tested" and finds himself in a state of obscurity. In such a state there is an upheaval of many undesirable and lower elements surging up from the subconscious.

They are evoked in order to be dispelled and annihilated. It is a very necessary and beneficent happening,



## CONDIVIDERE SHARING

mente gli altri diviene ancor più grande nei casi in cui la persona della quale ci occupiamo sta passando delle «prove» e si trova in uno stato di oscuramento interno. In tale condizione sogliono sorgere dal subcosciente molti indesiderabili elementi psichici inferiori. In realtà non è un male che questo affioramento avvenga, perchè quegli elementi possono così venire 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 ci si trova e danno luogo ad impressioni errate ed 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 più elementi, più dati a nostra disposizione, siamo anche più facilmente tratti a giudicare in modo non spassionato e imparziale. Mentre siamo propensi a giudicare troppo sfavorevolmente gli altri, tendiamo ad essere molto indulgenti verso noi stessi, verso le nostre manchevolezze, le nostre colpe, per le quali troviamo ogni sorta di giustificazioni e di scuse, più o meno fondate.

Vi è però una minoranza che erra nella direzione opposta: persone tormentate da un eccessivo senso di inferiorità, di colpa, di svalutazione di sé che le opprime e le paralizza.

Vediamo ora 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 sue limitazioni. L'esistenza di facoltà psichiche supernormali, di poteri spirituali, di un Sè superiore o Anima, comincia ad essere riconosciuta da qualcuno degli scienziati imparziali e di mente più aperta e di molti pensatori e studiosi di tutto il mondo. Si comincia ad ammettere che l'intuizione è un diretto e genuino mezzo di conoscenza: che l'illuminazione spirituale e l'ispirazione sono fatti supernormali e non normali.

Possiamo perciò confidare che l'esistenza dell'Anima quale Realtà spirituale, permanente ed indipendente, verrà ammessa come un fatto ben dimostrato, sebbene, 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, ribelli: se riconosciamo che questo è lo scopo principale e più im-

but a very troublesome and painful one while it lasts; it produces very unexpected and intriguing manifestations. We must train ourselves to recognize such occurrences, abstaining more than ever from judging and condemning.

What we have been saying regarding others, is to a great extent true also in regard to ourselves. There is just as much necessity for a deep understanding, which is no less difficult. If, in our own case, we have more elements, and factors at our disposal, we are still more apt to judge in a partial and biased way. Generally, while we are inclined to judge too unfavorably or harshly our fellow-men, we tend to be too indulgent with ourselves and very ingeniously justify our own shortcomings and pet weaknesses.

There is, though, a minority which errs in the opposite direction, which is tormented by an excessive sense of inferiority, and of self-depreciation which is too harsh and self-condemnatory.

Let us see then the ways and means by which this divine quality can be fostered in each of us. It is the chief task of the new psychology. The science of Psychology is going through a crisis; but it is a constructive crisis indicating growth and overcoming of its limitations. The existence of higher psychic faculties, of spiritual powers, of a higher Self or Soul, are beginning to be recognized by the more open minded and unbiased scientists and by many thinkers and students throughout the world. Intuition is being again recognized and honored as a genuine fact, as a direct means of acquiring knowledge. Illumination is more and more recognized to be not abnormal, but supernormal; not an emotional exaltation, but a true revelation of hidden realities.

Therefore we can confidently expect that the fact of the Soul will before long be generally accepted, if not, of course, fully realized. But even its mere acceptance and recognition will have far-reaching effects. It can, and should, revolutionize our whole attitude towards ourselves and our fellow men.

When we consistently consider ourselves and others as being really Souls which are trying to manifest themselves through more or less imperfect, blind and rebellious personalities; and that this is the most important and immediate purpose of our being here, as far as we are concerned; if we see further that Souls are not separate and isolated entities, but that they are essentially one with the Over-Soul and ever trying to realize this oneness through group-consciousness and group-activity- then our attitude and our behaviour towards our fellow men will radically change. We sense then behind every individual the imprisoned Soul and our recognition and love flow naturally towards it; we realize how futile and fundamentally wrong are criticism, disparagement, jealousy and antagonism; how the only right and rational thing to do is to lovingly cooperate with that Soul, through pouring out our love and through the understanding of its

## CONDIVIDERE SHARING

mediato della nostra esistenza terrena: se inoltre ci rendiamo conto che le anime non sono entità separate ed isolate, ma sono unite fra loro e con la SuperAnima; tutto si trasforma in noi ed intorno a noi. Allora percepiamo o intuiamo, dietro ad ogni individuo, un'anima imprigionata ed il nostro amore va naturalmente verso di essa; allora ci accorgiamo quanto il criticismo, il disprezzo, la gelosia e l'antagonismo siano futili e fundamentalmente errati, e come la sola cosa giusta, buona, ragionevole, sia il cooperare di tutto cuore con l'anima altrui permeandola del nostro amore e cercando di comprendere i suoi problemi e le sue lotte.

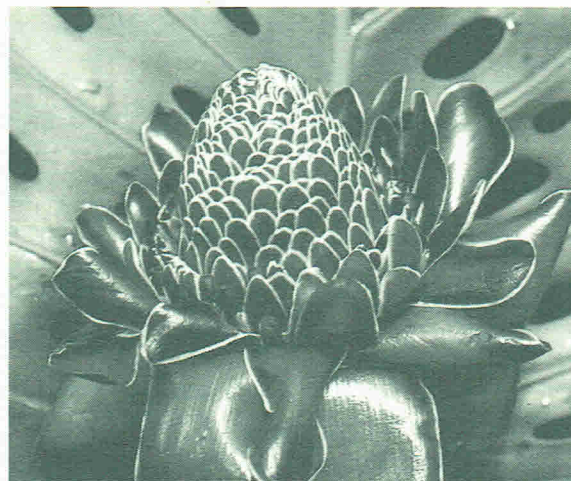
L'unità essenziale di tutte le Anime non esclude però che fra loro vi siano delle differenze di qualità, che esse appartengono a gruppi e tipi diversi, ognuno dei quali rispecchia ed esprime l'una e l'altra delle qualità e attributi della Vita Divina. A questa diversità fra le Anime si aggiungono le grandi differenze di costituzione psicologica e fisiologica personale esistenti fra i singoli esseri umani e quelle dovute al sesso, alla nazione, alla razza a cui ognuno appartiene.

Tutte queste diversità sono causa di innumerevoli incomprensioni e conflitti. Occorre quindi studiare quelle differenze in modo sereno ed imparziale, si da rendersi conto della loro natura, della loro origine, della loro utilità e quindi arrivare a comprendere ed 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 o interindividuale. 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 obiettivo ed analitico: occorre usare l'intuizione e l'«immedesimazione» spirituale. Con essa 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 passiva ed emotiva che si produce spesso fra persone che si amano appassionatamente, questa è cieca, assorbente, esclusiva, esigente: la prima invece è chiaroveggente, scevra da «attaccamento» e disinteressata.

Gli effetti della comprensione amorevole sono sommaramente benefici. Essa è creativa: quale vivido e caldo raggio di sole, produce lo sviluppo e l'espressione interna di coloro verso i quali è diretta e che compenetra col suo influsso sottile e potente. Essa evoca direttamente la loro parte più vera e migliore, l'Anima.

Chi si sente compreso in tal modo, si apre, sboccia e talvolta si trasforma magicamente. Il suo atteggiamento interno teso contratto, di difesa, si scioglie; la sua vita profonda viene naturalmente alla superficie e così l'individuo



problems and of its struggles.

But the essential unity of all souls in the One Life does not exclude differences of quality among the Souls, besides the obvious differences existing in their personal appearances.

Therefore we must make a serious study of these different qualities. This study should become more and more a part of the new psychology. We should endeavor to understand the true nature, the underlying function and purpose, the specific problems, virtues and vices of each type, as it manifests in and through a human individual.

The human faculties which we have to use and develop in order to achieve understanding are: first, the mind in its higher aspect; that is directed towards the Soul and becoming able to perceive its light, and everything and everybody in that light. This may be prepared and helped by the proper use of the imagination. Then we can bring into play the higher faculties of intuition and of conscious spiritual identification. The latter is very different from the passive emotional and blind identification which often takes place between personalities, and the difference consists chiefly in the fact that spiritual identification is free from absorption and attachment; it is outpouring and not grasping or limiting.

The effects of such loving understanding are immensely beneficial. Understanding is directly creative; like a vivid and warm sunbeam it fosters growth and expansion in those human lives to which it is directed and which it penetrates with its subtle and powerful influence. It directly evokes the inner Being, the Soul.

The individual who feels himself understood in such a way, opens and blossoms forth, and even transforms himself almost magically. The cramped, tense, defensive attitudes are dissolved, the best in him comes naturally and easily to the front, and he realizes at the same time both his own unsuspected possibilities and the pettiness and falsity of his ordinary personal pretensions.

## CONDIVIDERE SHARING

si rende conto - ad un tempo stesso - tanto delle sue inospettabili possibilità quanto della meschinità e vacuità delle sue doti personali di cui di solito tanto 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 in noi un forte proposito di acquistarla, ed a tal fine - come per altre conquiste spirituali - fare due cose: coltivare direttamente quelle qualità ed eliminare gli ostacoli che impediscono o rendono difficile il suo sviluppo in noi. Perciò dobbiamo sforzarci di coltivare, da un lato l'intuizione, la simpatia, la visione spirituale e dall'altro il disinteresse, l'oblio di sé ed il distacco emotivo.

In tal caso sapremo comprendere ed amare i nostri «fratelli in umanità d'un amore saggio, d'un amore generoso, d'un amore che lascia spiritualmente libero chi lo dà e chi lo riceve. □

Thus it happens often that in the presence of a "loving understander", a man makes a free confession of his shortcomings and "sins" and passes upon himself a drastic judgment which he would have bitterly resented and denied if it had been expressed by someone else with an attitude of criticism and admonition. This is not surprising, because loving understanding penetrates deep down to the core and evokes the Inner Being, the Soul, which thus surges up and floods the individual with its light.

This immense power of good, inherent loving understanding, should awaken in us a strong determination to achieve it; and as in other spiritual realizations, what we have to do is two-fold: first, to directly cultivate that quality, and second, to eliminate the obstacles which prevent or make difficult its growth in us. Therefore we have to endeavor to develop on one side, sympathy, love and insight, and on the other, disinterestedness, self-forgetfulness and emotional detachment.

In this way we may attain that achievement which is perhaps the chief purpose of our evolution, a wise love without attachment, a truthful love which gives freedom and makes us free. □

*Tous le pays sont gravement préoccupés par les crises sociales qui les agitent.*

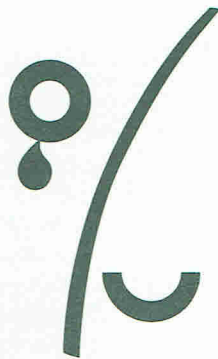
*«Ruptures» induites par la perte d'emploi et la perspective d'une situation économique difficile.*

*«Ruptures» liées à la volonté ou l'obligation d'émigrer pour les uns, à la nécessité de concevoir l'accueil de migrants ou de réfugiés, annoncés par les médias, pour les autres.*

*«Ruptures» générées par des violences collectives et/ou individuelles, dues à des situations d'extrême tension entre groupes ou individus. La souffrance, la maladie, la mortalité sont autant de conséquences de toutes ces situations de rupture qui modifient la façon de penser la société et ses obligations.*

*En effet, toutes ces ruptures imposent la recherche de nouvelles attitudes, réponses socio-économiques et politiques certes, mais aussi assistance au désarroi individuel.*

Pr. J. P. Olie  
Président du Comité Scientifique



# ruptures

*sociétés en crise et santé mentale*

16-17-18 Février / February 1995  
Palais des congrès. Paris

*societies in crisis and mental health*

# crises

*The social foundation of each country is currently being shaken by a multitude of crises.*

*«Crises» induced by the loss of employment and the resulting economic difficulties.*

*«Crises» related to voluntary, or forced, emigration for some and the necessity for others to accept refugees.*

*«Crises» generated by individual or collective violence due to heightened tension between groups or individuals.*

*The resulting consequences of these crises, including suffering, physical and mental disease, and even death, are modifying society's impressions and obligations.*

*In actuality these crises will require new attitudes and strong socio-economic and political responses to ameliorate the confusion felt by individuals.*

Pr. J. P. Olie  
President of the Scientific Committee