

Comprendere gli altri

Dott. Roberto Assagioli

Se cerchiamo di scoprire quali sono le cause dei conflitti e degli antagonismi che creano tanti problemi e sofferenze negli individui e nei gruppi, scopriamo che una delle cause principali è la mancanza di comprensione. Molte parole e molte azioni nocive, attribuite comunemente a cattiveria o al desiderio di ferire, sono invece dovute a mancanza di comprensione.

Noi siamo per natura inclini a disprezzare o condannare ciò che non comprendiamo e da questo 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 e spirituali, dovrebbero più degli altri dare l'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 muti i popoli stranieri 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 col nostro punto di vista 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 quando essa suscita una forte ostilità, un aspro risentimento in colui e 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, di lotte, con tutte le sofferenze che ne derivano.

Ma la mancanza di comprensione non sempre si associa ad antagonismo o mancanza di simpatia, anzi può coesistere con un amore intenso ed appassionato ... o con ciò che generalmente viene chiamato tale. L'esempio più comune di questo fatto viene offerto dai rapporti fra genitori (e particolarmente fra le madri) ed i loro figli.

Vi sono padri o madri i quali amano teneramente i loro figli, che lavorano instancabilmente e fanno grandi sacrifici per loro, 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 conseguenze così brutte e talora terribili, che coloro che inconsapevolmente ne sono all'origine rimarrebbero inorriditi se dovessero rendersene conto, come pure del fatto che essi possono segnare profondamente e rovinare un carattere, e persino mutilare una vita.

Dobbiamo deciderci ad abbandonare la vecchia idea sentimentale che l'amore solo sia sufficiente; dobbiamo riconoscere che vi sono vari tipi di amore e che l'amore cieco, per quanto bene intenzionato e altruistico, non impedisce di errare o far del male alla persona amata.

Dobbiamo renderci conto che l'amore per poter veramente adempiere alla sua missione di essere benefico e soddisfacente per chi è amato, deve essere alleato al discernimento; ancora di più deve essere permeato ed infuso di saggezza.

Senza comprensione dunque non vi è innoquità.

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; è in realtà spesso 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 psichici 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 ed 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 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 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 psico-algebrica 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 o, per quanto offerti con le migliori intenzioni, possono confondere o sviare.

Contro l'insidiosa tendenza a consigliare vi è un rimedio efficace: la lettura attenta- seguita da un sincero esame di coscienza- delle pagine di

finissimo humour nelle quali il Manzoni tratteggia il tipo di Donna Prassede.

La difficoltà di comprendere giustamente ed 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 spirituale”. In tali condizioni sogliono sorgere dall’inconscio elementi psichici inferiori. In realtà non è un male che questo oscuramento avvenga, poiché quegli elementi possono così venir meglio conosciuti, dominati e trasmutati (anzi spesso 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 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 nel riguardo di 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 disposizione, siamo anche più facilmente tratti a giudicare in modo spassionato ed 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. Vi è però una minoranza (non piccola) 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 con quali mezzi possiamo sviluppare e coltivare la comprensione amorevole.

Un grande aiuto può essere 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 superiori, di poteri spirituali, di un Sé superiore o Anima sta cominciando ad essere riconosciuta dagli scienziati di mentalità più aperta e meno prevenuti, e da molti pensatori e studiosi in tutto il mondo.

Si comincia ad ammettere che l’intuizione è un diretto e genuino mezzo di conoscenza e onorata come una autentica funzione psicologica; che l’illuminazione spirituale e l’intuizione provengono da un livello superiore dell’inconscio: il supercosciente.

Possiamo perciò confidare che l'esistenza del Sé spirituale, dell'Anima, quale realtà permanente ed indipendente, verrà ammessa come un fatto ben dimostrato, sebbene, 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 come realmente siamo, cioè "anime" che stanno tentando di manifestarsi attraverso personalità più o meno imperfette, cieche, ribelli, e che questo è lo scopo più importante ed immediato della nostra esistenza terrena, e se, inoltre, capiamo che le anime non sono entità separate ed isolate, ma sono unite fra loro e con lo spirito universale, tutto si trasforma in noi ed intorno a noi. Allora percepiamo ed intuiamo, dietro ad ogni essere umano, un'Anima imprigionata e il nostro amore va naturalmente verso di essa; ci rendiamo conto così quanto il criticismo, il disprezzo, la gelosia e l'antagonismo siano fundamentalmente errati, e come la sola cosa giusta, buona, 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 appartengono a gruppi e tipi diversi, ognuno dei quali rispecchia ed esprime l'uno o l'altro degli attributi e qualità della Vita divina. Dobbiamo pertanto intraprendere uno studio serio di queste diverse qualità come si manifestano nei diversi tipi umani.

Questo studio dovrà sempre più far parte della nuova psicologia. Dobbiamo sforzarci di comprendere la vera natura, la sottostante funzione e scopo, i problemi specifici, le virtù e i difetti di ogni tipo.

Per comprendere profondamente gli altri "dal di dentro", non basta uno studio obiettivo ed analitico; occorre usare l'intuizione e "l'immedesimazione" spirituale. Con questa si arriva 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 dalla identificazione emotiva che si produce spesso tra persone che si amano appassionatamente; questa è cieca, assorbente, esclusiva, esigente. La prima invece è chiaroveggente, scevra da attaccamenti e disinteressata.



Gli effetti della comprensione amorevole sono 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, contratto, di difesa, si scioglie; la sua vita profonda viene naturalmente alla superficie e così l'individuo si rende conto tanto delle proprie insospettate 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 e ammonitore.

Questo immenso potere della comprensione amorevole dovrebbe suscitare un forte proposito di acquistarla e di fare due cose: coltivarla direttamente ed eliminarne gli ostacoli che impediscono e rendono difficile la sua manifestazione.

Perciò dobbiamo sforzarci di sviluppare, da una lato l'intuizione, la simpatia, la visione spirituale e dall'altro il disinteresse, l'oblio di sé e il distacco emotivo.

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