

LA PACE

È UN PROCESSO IN DIVENIRE

Il testo di Lina Malfiore
è stato pubblicato anche sulla rivista il Sè
<https://psicosintesieducativa.it/wp-content/uploads/2025/03/Il-Se-MARZO-2025.pdf>

Il tema della Pace non ha confini editoriali (ndr)



“L’odio non si vince con l’odio. L’odio si vince con il non-odio. Questa è una legge eterna”

(Buddha)

La pace è uno dei più profondi aneliti del cuore umano, insieme alla giustizia, alla verità, alla libertà e all’amore. Non è un caso che questi principi siano tutti compresenti nell’interiorità degli uomini, dal momento che l’uno è collegato intimamente all’altro, tanto che se manca uno di essi, gli altri non possono fiorire e affermarsi.

La pace è invocata da più parti, ma allo stesso tempo è la condizione meno realizzata sulla Terra: mai come oggi l’umanità è stata priva di pace.

Certo le guerre tra gruppi e popoli hanno caratterizzato la storia umana fin dal suo nascere, ma oggi il conflitto si trova ovunque attorno a noi e non risparmia nessun settore della vita.

Assistiamo infatti a conflitti fra le razze, le etnie, fra le Nazioni, lotte fra classi e fra partiti, in famiglia, in settori dove non si erano mai visti finora, per esempio fra cittadini e sanitari, fra genitori e insegnanti. Ritroviamo anche conflitti, agitazioni e tempeste nell’intimo delle coscienze, che si manifestano in mille modi: crisi affettive, morali, religiose, insoddisfazione,

scontento di sé e degli altri, ribellioni contro la società, la famiglia, contro Dio stesso e contro la vita, fino a volerla distruggere, fino a perdere addirittura la ragione. Nemmeno il nostro pianeta è in pace: assistiamo infatti a un profondo travaglio della Terra stessa che si mostra in tutta la sua potenza con le alluvioni, i tifoni, le trombe d’aria, gli incendi, simboli dei conflitti umani.

Il termine pace deriva dal latino *pax*, il quale a sua volta si fa derivare dalla radice indoeuropea *pak*, o *pag*, fissare unire, pattuire, legare, saldare, alla quale sono legate anche pagare, calmare e acquietare.

Dall’etimologia del termine notiamo che per raggiungere la pace, in qualunque settore, è fondamentale unire le parti in conflitto, saldarle tra di loro e calmare l’emotività che vi è implicata.

Questo lavoro di sintesi degli opposti poli in conflitto tra di loro è la condizione prima del raggiungimento della pace dentro di noi e di conseguenza attorno a noi, nei rapporti tra esseri umani singoli, tra gruppi e popoli.

Come ci ricorda Assagioli quando afferma: *“Dato che le guerre hanno origine nell’animo degli uomini, è nell’animo degli uomini che le difese della pace devono essere costruite”*.

(ndr - citazione tratta dal testo della costituzione dell’Unesco)

Il problema della dualità

Da dove origina il conflitto? Esso è profondamente radicato nella nostra esistenza e non solo a livello umano, ma in tutti i regni della natura. Viviamo in un mondo duale in cui le coppie di opposti si fronteggiano e creano il ritmo della vita.

Tutto ciò che cade nell’ambito dell’esperienza umana ha il suo opposto, in natura ogni cosa si presenta scissa in una coppia di opposti.

È talmente scontato che quasi nessuno si sofferma a riflettervi.

È l’eterna lotta tra i due poli opposti Materia e Spirito, Terra e Cielo, che i Greci definirono Eros e Logos.

“Gesù disse loro: Se fate diventare il due uno e quello che è interno come quello che è esterno e l’esterno come l’interno e ciò che è sopra come quello che è sotto e se

fate del maschile e del femminile una cosa sola, così che il maschile non sia maschile e il femminile non sia femminile, se mettete più occhi al posto di un occhio e una mano al posto di un'altra mano e un piede al posto di un altro piede, una immagine al posto di un'altra immagine, allora entrerete nel Regno".

(Vangelo di Tommaso, 22)

L'esperienza fondamentale dell'essere umano vivente sul pianeta Terra è dunque la dualità. Tutti sperimentiamo che all'inspiro segue necessariamente l'espiro, che alla notte segue il giorno, che un'attività prolungata invita al riposo, e che dopo la tempesta ritorna sempre il sereno, a periodi di pace seguono le guerre e viceversa.

La dualità è un fattore con il quale l'uomo si deve confrontare in ogni momento della sua vita, dalla nascita alla morte, altra coppia di opposti.

Essa è spesso causa di grandi sofferenze, soprattutto quando l'individuo è diviso in se stesso, fino a quando non viene superata attraverso la sintesi degli opposti che sono integrati nella coscienza. Non sempre però la dualità è causa di sofferenza, essa, per la legge di polarità, procura anche molte gioie, come per esempio nell'incontro d'amore con l'altro.

Ma anche in questo caso la vita dell'uomo ha come scopo il superamento della dualità ed il raggiungimento della sintesi degli opposti, soprattutto in se stesso, attraverso moltissime tappe intermedie o sintesi parziali, basi queste ultime di sintesi via via più vaste (vedi anche Assagioli: "L'equilibramento e la sintesi degli opposti", Istituto di Psicosintesi).

Solo così si raggiunge la pace che, come si evince da quanto scritto sopra, è un processo in divenire, una tensione verso. Un'immagine che potrebbe rappresentare questo processo è quella di due linee che corrono parallele unendosi all'infinito, poiché la pace non è data una volta per tutte ma richiede lavoro e cura costanti.

La pace è possibile e auspicabile, ma è il risultato di un lunghissimo processo di sintesi.

Dunque la dualità può portare al conflitto e alla guerra, ma ciononostante riveste una grande importanza per l'essere umano poiché gli permette l'individuazione.

Senza la presenza contemporanea nella nostra esperienza degli opposti noi saremmo tagliati fuori dalla conoscenza.

Afferma per esempio Giordano Bruno (da Assagioli, "Psicosintesi, armonia della vita", pag. 38): "*Chi vuol sapere i grossi segreti di natura riguardi e contempli circa i minimi ed i massimi dei contrari e opposti. Profonda magia è sapere trarre il contrario, dopo aver trovato il punto di unione.*"

Nell'Unità non vi è mutamento né trasformazione né evoluzione, perché l'Unità non è soggetta al tempo e allo spazio.

È Puro Essere, Esistenza senza limiti, l'Indefinito. Nulla da cui tutto un giorno è scaturito.

Non ha né inizio né fine, di eternità in eternità.

Praticamente un non senso per la coscienza umana che poggia saldamente sui due pilastri gemelli di tempo e spazio.

La conoscenza per noi sarebbe impossibile senza questa scissione dell'Unità in miriadi di termini opposti, in sintesi la divisione in un soggetto che conosce e in un oggetto che viene conosciuto.

L'Unità si può sperimentare in stati di meditazione molto profondi nei quali è annullato il senso dello scorrere del tempo. O nella fase finale dell'esercizio di disidentificazione, nel quale si afferma e si sperimenta l'auto-coscienza; vale a dire che il soggetto s'identifica totalmente non già con i contenuti abituali della coscienza, sensazioni, emozioni e pensieri, ma con l'Io, centro di pura auto-consapevolezza, fisso ed immutabile. L'essere umano dunque non potrebbe accedere alla conoscenza di se stesso e del mondo senza la continua tensione verso qualcosa d'altro da sé.

Tensione che crea il desiderio, il quale a sua volta porta l'uomo a fare esperienze e con l'esperienza egli conosce per presa diretta e sperimentando evolve.

Ecco allora che la dualità diviene un fattore di raggiungimenti e di grandi possibilità evolutive.

E un'altra osservazione s'impone: come l'alternanza dei due poli crea il ritmo, modello di base di tutto ciò che esiste, pensiamo al ritmo circadiano, sonno - veglia, inspiro - espiro, è la tensione tra i due poli che crea movimento, trasformazione e, in ultima analisi, la vita così come la conosciamo, ricca e complessa, bella e affascinante, un'avventura tutta da vivere.

Un polo vive dell'altro polo.

Se ne distruggiamo uno sparisce anche l'altro.

Se annullo il polo positivo della batteria scompare la batteria stessa, se non volessi più ispirare morirei in pochi secondi, e così via.

Quindi, non si tratta di annullarne uno a favore dell'altro, ma tenerli entrambi e mantenerli in tensione tra loro.

Come afferma Assagioli ("Psicosintesi", pag. 39):

"Occorre mantenerli entrambi; occorre che permanga una "tensione" fra essi, ma una tensione creativa".

L'Umanità alle prese con l'Armonia attraverso il conflitto

Esattamente come ogni singolo individuo, ogni regno di natura, compreso il Regno Umano, è caratterizzato da una tipologia (vedi Assagioli, I tipi Umani, Edizioni Istituto di Psicosintesi).

L'Umanità nel suo complesso è colorata, secondo Assagioli, dal 4° Tipo detto dell'Armonia tramite il conflitto dell'Armonia e della Bellezza.

È una tipologia, come si comprende dal suo nome, duale, vale a dire che alterna momenti di estroversione a momenti di introversione.

La sua caratteristica preminente è appunto l'Armonia che si può definire come la giusta proporzione, il conveniente accordo di più parti o elementi in un tutto che nell'insieme danno un effetto gradevole.

Questa tipologia è padrona della dualità, e sa come unificare forma ed essenza, interno ed esterno, corpo e anima in uno strumento armonico adatto all'espressione dello spirito.

Pensiamo all'accordo di note, di colori, di linee architettoniche, ma anche di caratteri, di sentimenti, di pensiero e così via.

È il raggiungimento dell'equilibrio e dell'ordine partendo dal caos.

Quando l'armonia è raggiunta, il risultato è la bellezza.

Questo traguardo non è dato a priori, ma è il risultato di un conflitto tra elementi differenti, spesso discordanti, che devono essere armonizzati.

Pensiamo alla realizzazione di un quadro, o di una scultura, la lotta dell'artista con la materia grezza, oppure al raggiungimento dell'armonia in famiglia, nella coppia, frutto anch'esso del superamento di conflitti e dell'unione di elementi diversi.

Detto in altri termini, per superare l'inerzia della materia

occorre applicare una certa forza che la modelli, la plasmi, la renda duttile e malleabile (creta, marmo, legno, ma anche il carattere, eccetera).

L'Armonia che si esprime in Bellezza ed in Potere creativo è conquistata con la lotta, lo sforzo ed il travaglio.

In tutti gli esseri umani, consapevoli o meno che siano, esiste questo conflitto di base, primigenio, oserei dire, tra due elementi nei quali tutti gli altri confluiscono e dei quali sono la rappresentazione.

Queste due opposte tendenze rendono la vita dell'uomo una continua lotta.

È l'eterna lotta tra i due poli opposti Materia e Spirito, Terra e Cielo, Estroversione e Introversione, Vita mondana e Vita ascetica, tra le Forze del Materialismo e le Forze del Bene e della Luce. Vediamo in atto proprio in questo momento questo tremendo conflitto tra queste opposte tendenze, senza esclusione di colpi.

L'uomo è chiamato a scegliere, e dalla sua scelta dipenderà la continuazione della vita stessa sulla Terra.

Il discorso su come attuare la scelta del Bene sarebbe molto lungo, ma volendolo schematizzare, perché ognuno di noi possa riflettere sulla sua situazione particolare e su quanto in coscienza può fare suo, direi che il lavoro da farsi è sulla consapevolezza:

1. Dello stato di sofferenza in cui tutti gli esseri umani sono coinvolti.
2. Dell'origine della sofferenza non solo del singolo, ma dell'intera umanità: l'egoismo, l'avidità, la sete di potere, l'odio ideologico e religioso, lo spreco e il consumismo.
3. Dell'esistenza di un modo per superare la sofferenza stessa: attraverso la collaborazione fattiva e disinteressata di tutti i cittadini e di tutte le forze politiche, economiche, sociali, educative, religiose, scientifiche e artistiche. La premessa fondamentale a questo è la risoluzione dei conflitti intrapersonali, come accennato sopra.
4. Dell'idea che, per superare il dolore del mondo e degli esseri umani, si devono far nostre certe norme di vita e cambiare il modo di vivere attuale di ognuno di noi.



Questi quattro punti non sono altro che le Quattro Nobili Verità formulate dal Buddha 2500 anni fa, espresse in una forma moderna.

La pace, a cui tutto il mondo aspira, è il risultato di giuste relazioni umane e mondiali.

È un effetto e non una causa. Facciamo in modo che la pace di cui sovente si parla non sia solo la pace materiale, uno stato in cui è salvaguardato il benessere di popoli che vedono soddisfatti i bisogni di base e che magari temono che la guerra glieli possa portare via.

La pace non è possibile senza la verità di quello che sta realmente accadendo; senza la giustizia che nasce dai giusti e retti rapporti; senza l'amore che è sentirsi tutti parte di un unico Organismo, l'Umanità prima di tutto e poi il Pianeta in cui viviamo; senza le libertà fondamentali enunciate da F.D.Roosevelt nel 1941:

- a) Libertà di parola e di espressione.
- b) Libertà di ogni persona di adorare Dio nel suo proprio modo.
- c) Libertà dal bisogno, che significa redistribuzione

della ricchezza che assicuri ad ogni nazione una vita sana e pacifica per i suoi abitanti.

- d) Libertà dalla paura, che significa una riduzione mondiale degli armamenti ad un punto tale che nessuna nazione possa essere in grado di commettere un'aggressione fisica nei confronti di alcun vicino.

Voglio concludere questo scritto con una preghiera rivolta a tutti gli esseri umani:

*Conduciamo il mondo dalla morte alla vita,
dalla falsità alla verità.*

*Conduciamo il mondo dalla disperazione alla speranza,
dalla paura alla fiducia.*

*Conduciamo il mondo dall'odio all'amore,
dalla guerra alla pace.*

*Che la pace riempi il nostro cuore,
la nostra mente,
il nostro mondo, il nostro universo.*

Per attuare tutto questo occorre la buona volontà a cui allude l'Evangelista nella celebre frase

"Pace in terra agli uomini di buona volontà"
(Luca 2:14).