

VIVERE GLI OPPOSTI LIVING THE OPPOSITES

Esiste un comune sentire secondo cui il conflitto non è desiderabile. Esso viene considerato come una condizione meno evoluta rispetto all'armonia, mentre il raggiungimento di questa è sentito come un traguardo, un punto di arrivo. Si tratta di un modello profondamente radicato nell'inconscio collettivo ed individuale, tanto da essere dato per evidente - anzi, per scontato - che non possa esistere un modo di vedere diverso. In base a questo modello, vivere un'opposizione, un confronto - dentro e fuori di noi - è sempre penoso, stressante, fonte di conflitti, sofferenze, incomprensioni, che generano aggressività ed intolleranza; oppure, quando il confronto è tra opposti di pari forza ed intensità, è fonte di paralisi, stallo, senso d'impotenza, che generano desiderio d'evasione, di fuga dalle situazioni, dal confronto stesso.

Ma, al contrario di quanto si pensa, il rifiuto del conflitto non ci rende capaci di trovare l'armonia, poiché l'assenza di conflitto non la produce automaticamente. Anzi, molto spesso, l'assenza di conflitto si manifesta piuttosto come stasi, routine frustrante, assenza di stimoli, piattezza. E infatti, per evitare il conflitto nei rapporti interpersonali, ci si ignora evitando o riducendo al minimo le occasioni di contatto; per evitarlo all'interno di se stessi, si rimuove tutto ciò che non piace, si finge di non sentire i messaggi del corpo, si erigono barriere insormontabili tra i livelli e le varie parti della personalità per non vederne le contraddizioni stridenti, le incoerenze macroscopiche. Non è, quindi, strano che il risultato di tutto ciò sia quel quadro di progressivo isolamento dagli altri e galoppante alienazione da se stessi che è sotto gli occhi di tutti.

Se queste sono le conseguenze che derivano dal considerare il conflitto come indesiderabile e da evitare, è allora necessario ed urgente abbandonare il modello che sostiene tale convinzione per uno nuovo e diverso.

Per la Psicossintesi il conflitto è, anzitutto, "rapporto" e gli opposti sono "polarità" che non possono essere isolate, perché ciascuna manifesta un aspetto diverso di un'unica realtà che le comprende entrambe. In questa prospettiva il conflitto, come rapporto dinamico tra due poli apparentemente opposti, ma necessari l'uno per l'altro, non è in sé negativo, da evitare, ma è già armonia, perché rappresenta uno scambio intenso di energia da cui scaturiscono in ogni istante nuove potenzialità creative, nuove realtà.

L'armonia, che non è stasi, pace, paradiso, ma equilibrio dinamico, tensione creativa in continuo movimento, nasce soltanto dalla costante diversità del mutamento, che gli opposti assicurano nel loro rapporto apparentemente conflittuale.

Il modello che sottende questa visione consente di cogliere il conflitto non più come negativo, da evitare, ma come rapporto armonico di polarità complementari che, attraverso di esso, generano un "campo energetico" che le comprende entrambi in una superiore unità e che dà a ciascuna un senso che da sola non aveva. Un "campo" che, a sua volta, diviene il "polo opposto" di un'altra coppia che, compresa in un "campo energetico" ancora più ampio, contribuisce ad assicurare il continuo, ininterrotto, infinito mutamento che chiamiamo "Vita".



There exists a common way of thinking according to which conflict is not desirable. It is considered as a less evolved condition with respect to harmony, which is felt as an achievement, a point of arrival. This is a model profoundly rooted in the individual and collective unconscious, so much as to be evident - rather, taken for granted - that there cannot exist a different way of seeing things. Based on this model, living opposites, a confrontation - inside or outside ourselves - is always difficult, stressing, a source of conflict, suffering, incomprehension, that generate aggressiveness and intolerance; or, when the confrontation is between opposites of equal force and

intensity, a source of paralysis, stall, sense of impotency, that generate desires of evasion, of fleeing from the confrontation, from the situations.

But, on the contrary to that which one could think, the refusal of conflict does not make us capable of finding harmony, because the absence of conflict does not automatically produce it. Very often, the absence of conflict manifests itself rather as a block, frustrating routine, absence of stimuli, flatness. In fact, to avoid conflict in interpersonal relationships, we ignore others avoiding or reducing to a minimum the occasions for contact; to avoid it inside ourselves, we remove all that we do not like, we pretend to not hear the messages of our body, we put up insurmountable barriers between the levels and the various parts of our personality to not see its evident contradictions, its macroscopic incoherences. It is not, therefore, strange that the result of all this is that pattern of progressive isolation from others and great alienation from ourselves that is observed by everyone. If these are the consequences that are derived from considering the conflict as undesirable and to be avoided, it is therefore necessary and urgent to abandon the model that sustains this conviction for a new and diverse one. For psychosynthesis conflict is, above all, "relationship" and the opposites are "polarities" that cannot be isolated, because each manifests a different aspect of a single reality that includes both. In this perspective conflict, such as a dynamic relationship between two poles apparently opposite, but both necessary, it is not in itself negative, to be avoided; it is already harmony, because it represents an intense exchange of energy from which, in every moment, creative potentialities and new realities are released.

Harmony, that is not a block, peace, paradise, but at dynamic equilibrium, creative tension in continuous movement is born only from constant diversity of mutation, that opposites guarantee in their relationship which is apparently a conflict. The model that supports this vision allows us to see conflict as no longer negative, to be avoided, but as a harmonious relationship of complimentary polarities that, through it, generate an energetic field that includes both in a higher unity and that gives to each a sense that alone they did not have. A field that, in turn, becomes the opposite pole of another "couple" that, included in a more ample energetic field, contributes and guarantees the continuum, uninterrupted, infinite mutation that we call Life.

Gaetano A. Russo