

Pensieri sulla diversità Thoughts on Diversity

Laura Rodighiero (*)

Più rifletto alla vasta gamma di possibili atteggiamenti che le persone assumono nei confronti del diverso da sé - atteggiamenti che coprono tutta la gamma dalla piena e sincera accettazione al rifiuto totale - più mi appare essenziale il legame fra tolleranza del diverso ed accettazione della complessità, intesa come il modo in cui ciascuno si rapporta con la molteplicità intrinseca al proprio mondo interno ed esterno, e riesce a contenere l'ansia provocata dal confronto con complessità e paradosso.

Ma da dove nascono le differenze, il mondo complesso col quale tanto faticiamo a confrontarci? Pensiamo ad un atto percettivo, ad esempio alla percezione visiva: il continuum percettivo di per sé è omogeneo, non distinto; ciò che colpisce la retina sono fasci di raggi luminosi di diversa lunghezza d'onda, fusi insieme. Quello che ne risulta è un mondo informe, inconoscibile, sul quale (e nel quale) non è possibile azione.

Il primo necessario momento del comprendere (comprendere per agire) è, quindi, separare, discriminare il continuum percettivo in oggetti dotati di individualità. Nasce così il mondo della forma (il nama-rupa del Vedanta), ed inizia il gioco della scoperta della molteplicità: ecco Adamo che dà il nome alle creature (veramente quindi creature, nate in quanto individui dall'atto discriminativo). Si tratta di un momento magico, intensamente creativo: è qui che appaiono in massima evidenza le differenze, le peculiarità individuali, la ricchezza del molteplice. Troppa ricchezza, forse... troppa diversità; il rischio è di disperdersi e di non riuscire a trovare la strada di una quotidianità efficace. (Se l'uomo fosse ancora sensibile alla meravigliosa unicità di ogni spiga di grano, come potrebbe mai risolversi a farne il pane?)

Necessariamente quindi ci si trova sospinti al passo immediatamente successivo (questo certamente determinato, precipitato dall'ansia, dal timore di essere sopraffatti dalla molteplicità potenzialmente caotica, anarchica), che consiste nel sovrapporre al mondo un qualche ordinamento, e sforzare le individualità in gabbie fatte di categorie. Ricordiamo infatti che il processo della categorizzazione implica che in ogni oggetto di percezione si prendano in considerazione solo alcune caratteristiche (prototipiche) considerate particolarmente rilevanti, negando in qualche misura tutte le altre peculiarità individuali, che pure nei singoli oggetti permangono. Abbiamo così ottenuto un mondo certamente più maneggevole, ma che ha perso in ricchezza e potenzialità creativa.

The more I reflect on the vast range of possible behaviours that people assume when faced with something different from themselves, behaviours that cover the entire range from full and sincere acceptance to total refusal, the more the link seems essential between tolerance of what is different and acceptance of complexity, meant as the way in which each person relates to the intrinsic multiplicity of their own internal and external worlds, and is able to contain the anxiety provoked by the confrontation with complexity and paradox.

But where are differences born, the complex world to which with so much fatigue we compare ourselves? Let's think of a perceptive act, for example sight: the perceptive continuum in itself is homogeneous, not distinct; that which strikes the retina is a group of luminous rays of different wave-length, fused together. That which results is a shapeless world, unrecognisable, on which (and in which) action is not possible.

The first necessary moment to understand (understand to act) is thus: separate, discriminate the perceptive continuum into objects with individuality. Thus a world of shapes is born, the nama-rupa of the Vedanta, and the game of discovering multiplicity begins: here is Adam who gives names to the creatures (thus really creatures, born in as much as they are individuals of the discriminative act). This is a magic moment, intensely creative: it is here that the differences appear fully evidenced, the individual particularities, the richness of multiplicity. Too much richness maybe.....too much diversity; the risk is to be dispersed and not be able to find the way to an efficacious daily life. (If man were still sensitive to the marvellous oneness of each ear of corn, how could he ever resolve himself to make bread?)

Necessarily, therefore, we find ourselves forced onto the next stage (this is certainly determinant, precipitated by anxiety, by the fear of being overcome by potentially chaotic and anarchic multiplicity), that consists in ordering the world in some way, and forcing individuality into cages of categories. We must remember, in fact, that the process of categorisation implies that in every item of perception we take into consideration only some characteristics (prototypes) considered particularly relevant, negating in some way all the other individual particularities, that remain in each single object. We have thus obtained a world that is certainly more manageable, but has lost richness and creative potentialities.

Possiamo quindi dire che in noi continuamente entrano in conflitto la fascinazione del mondo del molteplice, mondo complesso, vivo, creativo, ma difficilmente afferabile e controllabile/prevedibile, e l'esigenza di comprensione razionale, di padronanza; il bisogno di catalogare e categorizzare. E' chiaro tuttavia che nessuna delle due posizioni estreme offre una soluzione accettabile al conflitto; ciascuna ci chiede di rinunciare a qualcosa di essenziale: all'agire nel mondo con ragione e consapevolezza oppure alla fluidità ed al gioco del creare.

Se non vogliamo costringere noi stessi ad una scelta destinata comunque ad impoverirci, l'unica possibilità vitale che ci rimane è quindi fare spazio dentro di noi alla tensione dinamica, eternamente mutevole, del paradosso. Cosa è in fondo il paradosso se non un contrasto che sembra insanabile, e che lo è difatti utilizzando gli strumenti della ragione logica, fra irrinconciliabili opposti?

Cerchiamo un esempio: si è detto che il depresso è tale perché non si nasconde, non nega la tragicità fondamentale dell'esistenza: tutti moriremo. A che vale quindi agire, fare, desiderare, sperare? Ma se la coscienza della morte rischia di pietrificarci nel senso della nostra futilità, è vero tuttavia, come suggerisce l'Oriente, che può costituire uno stimolo prezioso a non sprecare la vita disperdendola in un agire senza significato.

Non si può vivere allora né negando la propria morte, né conoscendola? No, finché ci si costringe a dimorare in uno degli opposti, chiudendosi all'altro. Ciò che ci salva è la capacità di contenere il paradosso (vivere sapendo di dover morire ma come se la morte non dovesse mai giungere) e non solo di viverlo ma di gioirne, di abitarlo come una casa amata e familiare.

Forse ciò che ci rende insostenibile il paradosso è in fondo il pregiudizio che ci costringe a scegliere uno dei due opposti, che ci fa dire: se "A" è buono, "non A" deve essere necessariamente cattivo... Ma: buono per chi, cattivo per chi?

Non c'è forse alla base del pre-giudizio quella necessità biologica di sopravvivenza che ci ha condotti a creare le categorie "buono" e "cattivo" (cibo/non cibo, pericolo/non pericolo...)? Quindi è un pregiudizio che ha avuto una funzione vitale. Per superarlo occorre certo un grande atto di apertura, di fiducia, di resa all'universo: non ho bisogno di difendermi, il mondo non mi è nemico, ma fratello.

Questo atteggiamento di apertura certamente si può imparare. Da dove muovere il passo? Forse dall'apprendere prima di tutto ad accettare la nostra complessità interna; il modo in cui ci relazioniamo alla molteplicità che ci sta dentro rispecchia infatti il nostro atteggiamento verso il diverso da noi e la complessità del mondo. Occorre quindi imparare ad accettare che permanga una tensione dinamica fra elementi diversi della personalità, sapendo utilizzare l'energia che in

We can thus say that in ourselves there is a continuous conflict between the fascination of the world of multiplicity, complex world, alive, creative, but difficult to understand and control/foresee, and the need for rational comprehension, of mastery; the need to catalogue and categorise. It is, however, clear that neither of the extreme positions offers an acceptable solution to the conflict; each asks us to give up something essential: to act in a world with reason and awareness or to the fluidity and the game of creating.

If we do not want to make a choice that will impoverish us, the only vital possibility that remains is to make space inside ourselves for dynamic tension, eternally changeable, of paradox. What is paradox if not a contrast that seems irremediable, and so it is using the instruments of logical reason, between irreconcilable opposites?

Let's look for an example: it is said that a depressed person is so because he does not hide, it does not negate the fundamental tragedy of existence: we will all die. What is the use of acting, doing, desiring, hoping? But if the awareness of death tries to petrify us in the sense of our uselessness, it is true, however, as the eastern wisdom suggests, that it can be a precious stimulus to not waste life in desperation and acting with no significance.

Can one not live then neither negating ones own death, nor knowing it? No, while we make ourselves live in one of the opposites, ignoring the other. That which is saved is the capacity to contain the paradox (live knowing that we must die but as if death will never come) and not only to live it but to enjoy it, to live in it as one does in a loved and familiar home.

Perhaps what makes paradox unsustainable is, basically, the prejudice that makes us choose one of the two opposites, that makes us say: if "A" is good, "not A" must be necessarily bad... But: good for whom, bad for whom?

Maybe underlying this prejudice is the biological necessity of survival that makes us create the categories of "good" and "bad" (food/no food, danger/no danger...)? Thus it is prejudice that has had a vital function. To overcome it we need a great act of opening, of trust, of surrendering to the Universe: I do not need to defend myself, the world is not my enemy, but my brother.

This behaviour of opening can certainly be learnt. Where should we begin? Perhaps to first of all accept our internal complexity; the way in which we relate to multiplicity that is within, in fact, mirrors our behaviour towards what is different from us and the complexity of the world. We need, therefore, to learn to accept that there is a dynamic tension between different elements of the personality, knowing how to use the energy that is accumulated in this polarisation. Accepting the internal

questa polarizzazione si accumula. Accettare la complessità interna implica accettare di non saper rispondere in modo univoco alla domanda "chi sono?" (naturalmente nella misura in cui la domanda viene posta al livello della personalità).

Per arrivare a tanto, non riesco a pensare a nulla di più adatto del lavoro sulle subpersonalità che la psicosintesi propone. La molteplicità interna infatti è ansiogena e deve venire negata solo finché rappresenta un pericolo, una minaccia di frantumazione, piuttosto che una risorsa; ed è proprio questo il cammino di realizzazione lungo il quale il lavoro con le subpersonalità ci conduce.

Vorrei qui proporre anche un'altra possibile strada di apertura al mondo, più semplice ancora, forse un primissimo passo: indicare alle persone, bambini ed adulti, come uscire dalla logica dei giochi a somma zero, la logica del "mors tua vita mea", aiutandoli a cogliere tutte le situazioni in cui invece, se tutti vincono, si vince di più. Ricordiamo che il mondo dei giochi a somma zero non è che il mondo della scarsità: se due cani lottano per un osso, uno vince e l'altro perde, o perdono entrambi. Ma vale questa logica per le cose per le quali stiamo veramente lottando? Vale per la felicità, per la pace, per l'amore? Forse nemmeno per la ricchezza materiale, se è vero che in economia questa posizione è stata da tempo superata.

Comprendere prima, poi anche sperimentare tutto questo, realizzare che in tanta parte della nostra ricerca, e specialmente nel campo dei valori e degli affetti, l'altro non è necessariamente un nemico ma anzi un potenziale alleato (in un mondo migliore, non vivremo più felici tutti quanti?) può certamente aiutare ad aprirsi con autentico e rispettoso interesse a chi finora è sembrato portatore di inconciliabili desideri e visioni. □

complexities means accepting to not be able to unequivocally answering the question "who am I?" (naturally in the way that the question is asked at the level of the personality).

To reach this, I cannot think of anything more adapt than the work on the subpersonalities that psychosynthesis proposes. The internal multiplicity, in fact, causes anxiety and must be negated only if it is a danger, a threat of destruction, rather than a resource; and it is just this the way to realisation, along which the work on the subpersonalities leads us.

I would like to propose another possible way to our opening to the world, even simpler, perhaps the very first step: indicate to people, children and adults, how to escape from the logic of "zero" games, the logic of "mors tua vita mea", helping them to use instead, all the situations in which, if everybody wins, we win more. Remember that the world of zero games is the world of scarcity: if two dogs fight for a bone, one wins and the other loses, or they both lose. But is this logic good for the things that we really want to fight for? Is it good for happiness, peace, love? Perhaps not even for material wealth, if it is true that in economics this position has been surpassed.

First understanding, then experiencing all this, realising that in many parts of our research, and especially in the field of values and affections, the other person is not necessarily an enemy but, rather, a potential ally (in a better world, will we not all live happier?) can certainly help to open us with authentic and respectful interest to those who until now have seemed to be only carriers of irresolvable desires and visions. □

(*) Socio del centro di Psicosintesi di Padova



Matteo Iotti

IL CANTO DELLE NUVOLE: LO ZEN E L'ARTE DELLA PSICOSINTESE

Edizioni Amrita, Torino - pagg. 76

Lo zen e la psicosintesi, in questo libro, sono gli strumenti analizzati ed esposti per intraprendere il viaggio ed addentrarci nei territori inesplorati della psiche alla ricerca dei veri tesori.

Un libro ricco di consigli ed esercizi pratici, per chi ama lo zen e per chi ama la psicologia transpersonale. Ma, soprattutto, per chi vuole andare "oltre le nuvole della mente ordinaria".