

ISTITUTO INTERNAZIONALE DI PSICOSINTESI EDUCATIVA
TORINO
Corso di counseling psicosintetico
2006 – 2009

VOLONTÀ

Simonetta Travaglini

Relatore Marina Blandino

Introduzione

1. La volontà nel pensiero filosofico occidentale

- 1.1 Schopenhauer
- 1.2 Nietzsche
- 1.3 Il superuomo e la volontà di potenza
- 1.4 Assagioli, Schopenhauer e Nietzsche: idee a confronto

2. Gli aspetti della volontà

- 2.1 La volontà personale
- 2.2 La volontà transpersonale
- 2.3 La volontà universale
- 2.4 La volontà gioiosa

3. Amore e volontà

4. Le qualità della volontà

5. Gli stadi della volontà – “essere volontà”

6. Video “Volontà”



INTRODUZIONE

La volontà è un elemento indispensabile e prezioso nella crescita personale e nella realizzazione degli stadi del percorso psicosintetico

Grazie alla mia esperienza all'interno della scuola di counseling e alla conoscenza delle teorie della psicosintesi il mio rapporto con la volontà, negli ultimi 4 anni, ha subito una trasformazione.

I miei atti volitivi sono diventati più consapevoli e diretti.

Osservando il disegno della mia autobiografia, prodotto all'interno dei primi seminari, ho compreso quale doveva essere l'argomento ed il punto di partenza della mia tesi finale.

Il disegno si presenta come un fiore a sei petali dal cui centro si irradia una "energia" di colore giallo, che si eleva a forma di spirale e si libera verso il petalo superiore, la funzione intuitiva. Infatti, la sua forma è simile alla stella di Assagioli, ma l'aggiunta di una coda la rende somigliante sia ad un aquilone sia ad una stella cometa.

L'aquilone è per me il simbolo di una forza libera, che ha bisogno di essere guidato da mani esperte e sicure e che, al tempo stesso, necessita di un'energia propulsiva, il vento, per poter solcare l'aria.

I sei petali del fiore si contrappongono in un gioco di colori opposti ma complementari.

La vita è fatta di polarità!

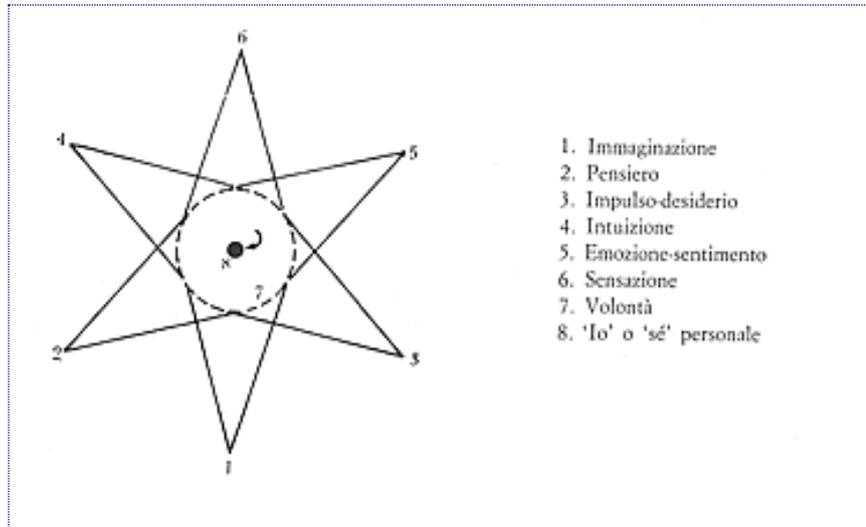
Tutti gli opposti che la nostra coscienza percepisce servono a creare il ritmo della vita. È il nostro modo di percepire la realtà a mostrarci sempre due aspetti: il caldo e il freddo, il sano e il malato.

Non è possibile percepire un'unità: se non ci fosse la luce non distingueremmo il buio.

Ogni polarità è inscindibile perché si tratta di due aspetti della stessa unica realtà, come nel caso della respirazione. Essa è fatta d'inspirazione ed espirazione, movimenti opposti e incompatibili, che devono necessariamente alternarsi. Chi volesse solo inspirare, morirebbe.

Eppure in altri campi, dove è meno visibile, è proprio quel che cerchiamo di fare: vorremmo solo essere felici, o solo prendere, senza dare; sottrarci all'inverno, per vivere solo di estati.

Ma
all'interno della stella,
tra le funzioni
opposte, c'è la
Volontà che coordina
e conduce. Ed è
proprio in quel luogo
che voglio mettere il
naso.



L'intuizione mi

ha guidato fino alla psicosintesi e la volontà mi ha permesso di risvegliare il mio guerriero coraggioso e attento.

Ho diviso la mia tesi scritta in cinque parti più una sesta parte che consiste in un video multimediale contenente immagini fotografiche, spezzoni di film, parole e musiche.

Nella prima parte ho trattato l'argomento della volontà dal punto di vista filosofico stimolata sia dalla preparazione dell'esame di filosofia sia dalla curiosità di ricerca e di approfondimento.

Questa analisi mi ha consentito di mettere in relazione, attraverso un confronto, il pensiero di Assagioli con quello dei filosofi che più si sono interessati alla volontà: Schopenhauer e Nietzsche

Nella seconda parte affronto l'argomento volontà dal punto di vista della psicosintesi.

Mi esprimo sulla volontà personale che comprende i vari aspetti della volontà:

la volontà forte, la volontà sapiente, la volontà buona; ma le caratteristiche della volontà, secondo il pensiero psicosintetico, non si fermano qui, anche se questi aspetti sono utili per l'essere umano "normale" e bastano per realizzare una vita ricca e utile.

Assagioli ci ricorda che l'uomo ha anche un'altra dimensione, un altro *"livello di coscienza che funziona in una dimensione che potremmo definire 'verticale' (...)* la sfera dell'esperienza religiosa o *'spirituale'*. Questa è la dimensione della Volontà Transpersonale che ci collega con la realtà assoluta e che trova espressione nella Volontà Universale.

Nella terza parte parlo, brevemente, della relazione tra Amore e Volontà.

Seguono **gli aspetti e gli stadi** della Volontà.

Nel capitolo dedicato agli stadi inserisco alcune riflessioni personali descrivendo l'Atto di Volontà che mi ha permesso di creare il **video multimediale** “*Volontà*” allegato alla mia tesi.

Alla realizzazione del video hanno partecipato molte delle mie parti e delle mie funzioni.

Un ringraziamento particolare, perché senza di loro tutto ciò non sarebbe stato possibile, va alla subpersonalità che ama apparire e ci tiene a fare qualche cosa di originale, a quella “duplice” che si esprime e lavora in modi distinti e paralleli, a quella parte isterica e creativa che si fida delle intuizioni, alla schizoide a cui piace lavorare da sola, all'ossessiva che tende alla perfezione e alla depressa che non so come ha partecipato, ma tanto prima o poi...

1. LA VOLONTÀ NEL PENSIERO FILOSOFICO OCCIDENTALE

«Non c'è (...) un concetto di volontà né una parola per designarlo (...). Gli uomini dell'Iliade non hanno (...) una propria volontà e certamente non hanno alcuna nozione di libero arbitrio. In effetti l'intero problema della volizione, un problema così difficile (...) per la moderna teoria psicologica, è forse tanto difficile proprio per il fatto che le parole per designare tali fenomeni furono inventate solo così tardi.»

(J. Jaynes, *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*, 1976)

Come Jaynes ci indica, nel suo scritto, è difficile trovare concetti sull'idea di volontà nel pensiero dell'uomo occidentale, lungo l'arco dei secoli, dallo sviluppo della filosofia greca ai nostri giorni. Questa scoperta mi ha sorpreso e nello stesso tempo stimolato ad approfondire l'argomento.

Riporto, a questo proposito, alcune osservazioni di **Hans-Georg Gadamer** *“Nel greco antico non troviamo alcuna nozione di volontà. Wilhelm Dilthey è stato il primo a concepire la ricezione latina della filosofia e del pensiero dei Greci come affermazione della “volontà romana”, vero e proprio frutto del potere imperiale, che da Roma si è incamminato lungo quelle antiche strade, i cui lastricati si ammirano ancor oggi nei nostri scavi. Proprio così: una forza razionale di volontà, presente nella civiltà romana, si diffuse in tutto il mondo europeo. Tuttavia, la volontà era ancora così strettamente legata... al sapere e alla ragione, che ancora nel pensiero teologico del Medioevo possiamo distinguere fra i Domenicani, che sottolineano la nota aristotelica, contemplativa, nel concetto di Dio e nella nozione di essere,... e quelle tendenze volutaristiche, che trovarono infine una qualche espressione nel Nominalismo tardo-medioevale, per il quale Dio appariva soprattutto come una sorta di potenza imperscrutabile. A questo punto troviamo l'autodifesa della volontà di ricerca delle scienze moderne, che costruiscono le loro certezze nelle piccole dimensioni, dato che la Creazione e la sua sapienza non rappresentano più l'ideale ultimo da raggiungere per sentirsi a casa propria in questo mondo. A me sembra che questo sia un punto importante da considerare, che cioè con la svolta del concetto nominalistico di Dio, della onnipotenza di Dio, il quale cerca di raccogliere le sue forze di fronte al potere dell'uomo, l'unità di ragione e volontà... venga messa un po' alla volta in dubbio. Essa resiste fino alla filosofia kantiana (...) dove la chiarezza della ragione e l'energia della volontà sono indissolubilmente connesse”.*

Schopenhauer è forse il primo filosofo che colloca la volontà al centro del suo pensiero e a diffondere la consapevolezza delle forze che agiscono nell'uomo mostrandone l'incomprensibilità e l'impenetrabilità.

A Schopenhauer si richiama Nietzsche.

Per Nietzsche la volontà non è qualcosa di determinato, bensì è, essa stessa, energia. Questo di Nietzsche è indubbiamente un pensiero forte, sotto certi aspetti anche chiarificatore, ed è questo il motivo mi ha spinto ad approfondirlo attraverso l'analisi del "*superuomo*" e della volontà di potenza.

1.1 Arthur Schopenhauer

Schopenhauer nasce a Danzica nel 1788. Nella sua giovinezza viaggia molto in Francia e in Inghilterra ed è solo dopo la morte del padre, che voleva destinarlo al commercio, che si laurea a Jena con una tesi *Sulla quadruplici radice del principio di ragion sufficiente* nel 1813.

Schopenhauer rappresenta un punto di incontro tra più pensieri filosofici: Platone, Kant, l'illuminismo, il romanticismo, l'idealismo e la spiritualità indiana.

È interessante il motivo che occupa nell'universo spirituale di Schopenhauer il pensiero dell'antico Oriente, un'analogia questa che lo avvicina alle idee Assagioliane.

Schopenhauer è stato il primo filosofo occidentale a tentare di riprendere ed elaborare alcuni aspetti della sapienza dell'estremo Oriente utilizzando, nei suoi scritti, immagini e manifestazioni linguistiche particolari.

Egli parte della distinzione kantiana tra fenomeno e cosa in sé.

Per Kant il fenomeno è la realtà e il *noumeno* è un concetto limite che ci rammenta il confine della coscienza.

Per Schopenhauer il fenomeno è parvenza, illusione, sogno o "velo di Maya", mentre il *noumeno* è una realtà che si nasconde dietro l'ingannevole trama del fenomeno che il filosofo ha il compito di scoprire.

Il concetto di fenomeno è per Schopenhauer più vicino alla filosofia indiana e buddhista.

Si può intuire da un passo che egli cita dagli antichi testi Veda e Purana:

"È Maya, il velo ingannatore, che avvolge gli occhi dei mortali e fa loro vedere un mondo dal quale non può dirsi né che esista, né che non esista; perché ella rassomiglia al sogno, rassomiglia al riflesso del sole sulla sabbia, che il pellegrino da lontano scambia per acqua; o anche rassomiglia alla corda gettata a terra che egli prende per un serpente". [1]

Il fenomeno è per Schopenhauer una rappresentazione che esiste solo dentro la coscienza e consta di due aspetti essenziali e inseparabili: il soggetto rappresentante e l'oggetto rappresentato. Soggetto e oggetto coesistono solo all'interno della rappresentazione e nessuno dei due anticipa o esiste indipendentemente dall'altro.

Per Schopenhauer il nostro sistema nervoso e cerebrale è dotato di una serie di forme a priori: spazio, tempo e causalità.

Egli paragona le forme a priori a vetri sfaccettati attraverso cui la visione delle cose si deforma e trae, in sintesi, la conclusione che la vita è sogno. Altri prima di lui avevano avuto quest'intuizione ed è a questo proposito che egli cita: Platone *"gli uomini non vivono che in un sogno"*, i filosofi Veda *"l'esistenza comune è una sorta di illusione ottica"*, Sofocle che paragona gli individui a *"simulacri e ombre leggere"*, Shakespeare il quale scrive che *"noi siamo di tale stoffa, come quella di cui son fatti i sogni, e la nostra breve vita è chiusa in un sonno"*. [2]

Ma al di là del sogno e del fenomeno esiste la realtà vera su cui l'uomo non può fare a meno di interrogarsi *"nessun essere, eccetto l'uomo, si stupisce della propria esistenza; per tutti gli animali essa è una cosa che si intuisce per se stessa, nessuno vi fa caso"*.

Ma se la mente è chiusa nell'orizzonte della rappresentazione, com'è possibile squarciare il velo di Maya e trovare il filo di Arianna per orientarsi nel labirinto del relativo, e attingere l'assoluto? Dove si trova il passaggio segreto che ci permette di penetrare nella fortezza della cosa in sé?

Basta osservare un dato di fatto indiscutibile: noi non siamo solo rappresentazione, ma anche corpo; non ci limitiamo a *"vederci"* dal di fuori, ma ci viviamo anche dal di dentro, gioendo, tollerando e soffrendo. Ed è proprio quest'esperienza, simile ad un raggio di sole che filtra attraverso le nuvole, che permette all'uomo di squarciare il velo del fenomeno e di afferrare la cosa in sé. Ripiegandoci su noi stessi possiamo meglio comprendere che l'essenza profonda del nostro io, la cosa in sé del nostro essere, è la brama o la *"volontà di vivere"*.

L'intero mondo fenomenico non è altro che la maniera attraverso cui la volontà si manifesta e si rende visibile a se stessa nella rappresentazione all'interno dello spazio e del tempo.

Per dimostrarci la supremazia della volontà Schopenhauer ci illumina con una serie convincente di immagini che accomunano la relazione tra volontà e intelletto, volontà e corpo, volontà e fenomeno allo stesso rapporto che intercorre tra padrone e servo, uomo e strumento, cavaliere e cavallo, fabbro e martello, sole e luna, cuore e testa.

Basandosi sul principio di analogia Schopenhauer afferma che la volontà di vivere è l'essenza segreta di tutte le cose, la cosa in sé dell'universo, finalmente svelata: *"essa è l'intimo essere, il nocciolo di ogni singolo, ed egualmente del Tutto"*. [3]

Infatti, la volontà di vivere pervade ogni essere della natura, sia pure in forme distinte e attraverso gradi di consapevolezza diversi, che vanno dalla materia organica, in cui appare in modo inconscio, sino all'uomo in cui essa risulta pienamente consapevole.

Ma affermare che per Schopenhauer l'essere è volontà equivale a dire che l'essere è dolore. Infatti, volere significa desiderare, e desiderare significa trovarsi in uno stato di tensione e di mancanza, che nessun appagamento può colmare. Le vie di liberazione dal dolore sono identificate da Schopenhauer con l'arte, la morale e l'ascesi.

[1] Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, par.3.

[2] Schopenhauer, supplementi al *Mondo come volontà e rappresentazione*, cap. XVII

[3] Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, par.21.

1.2 Friedrich Wilhelm Nietzsche

Friedrich Wilhelm Nietzsche nasce a Rocken presso Lipsia nel 1844. Perde il padre precocemente all'età di quattro anni. A dodici anni incomincia a scrivere poesie e a comporre musica. Nel 1864 si iscrive alla scuola di teologia di Bonn e nel 1865 si trasferisce a Lipsia per seguire le lezioni di Ritschl, un importante studioso di filologia classica. A Lipsia legge per la prima volta *Il mondo come volontà e rappresentazione* di Schopenhauer e ne rimane conquistato, una lettura destinata a lasciare nel suo pensiero un'impronta decisiva. Nel 1867 cominciano ad essere pubblicati i suoi primi lavori filologici.

Nel 1868 conosce Richard Wagner. Nel 1869, a soli 24 anni, gli viene offerta la cattedra di filologia classica dell'Università di Basilea.

Preceduta da lavori sul teatro greco, nel 1872 esce *Die Geburt der Tragödie* [La nascita della tragedia], con dedica a Richard Wagner.

Dal 1875 in poi la salute di Nietzsche peggiora sempre di più; nel frattempo, per motivi personali e per ragioni teoretiche rompe i rapporti con Wagner.

La testimonianza di tale rottura si trova in *Menschliches, Allzumenschliches* [Umano, troppo umano], del 1878, dove l'autore prende ormai le distanze anche dalla filosofia di Schopenhauer. L'anno successivo Nietzsche si dimette dall'insegnamento ed inizia a viaggiare tra la Svizzera, l'Italia e la Francia.

Nel 1882 è pubblicata *Fröhliche Wissenschaft* [La gaia scienza], del 1883 è la prima stesura di *Also sprach Zarathustra* [Così parlò Zarathustra], ultimato due anni dopo. Nel 1886 Nietzsche dà alle stampe *Jenseits von Guten und Bösen* [Al di là del bene e del male] e nel 1888 compone *Götterdämmerung* [Il crepuscolo degli idoli], *Der Antichrist* [L'Anticristo], *Ecce Homo*, *Nietzsche contra Wagner*.

A Torino lavora alla sua ultima opera, *Wille zur Macht* [La volontà di potenza], che non riesce però a portare a termine: infatti, il 3 gennaio 1889 cade preda della pazzia. È affidato alla madre e, successivamente, alla sorella; muore folle a Weimar, il 25 agosto 1900.

Negli ultimi anni la sua opera ha già una risonanza europea.

Nel 1906 viene pubblicata *Wille zur Macht* [La volontà di potenza], arbitrariamente costruita da Elisabeth Nietzsche e dal discepolo Peter Gast con una preordinata e tendenziosa utilizzazione dei frammenti postumi a cui il filosofo stava lavorando.

1.3 IL “SUPERUOMO” E LA VOLONTÀ DI POTENZA

Con il termine di “*superuomo*” (*Übermensch*), che si delinea nell’arco di tre opere, *Così parlò Zarathustra*, *Al di là del bene e del male* e *La volontà di potenza*, Nietzsche designa il suo messaggio circa l’uomo nuovo che deve venire, che deve spezzare le vecchie catene e creare un senso nuovo della terra. L’uomo deve inventare l’*uomo nuovo*, il *superuomo* esattamente, l’uomo che va “*oltre*” l’uomo, un uomo che - voltate le spalle alle chimere del “*cielo*” - tornerà alla sanità della terra, un uomo i cui valori sono la salute, la volontà forte, l’amore, l’ebbrezza dionisiaca e un nuovo orgoglio.

“Un nuovo orgoglio - dice Zarathustra - mi insegnò il mio Io, e io l’insegno agli uomini: non cacciate più la testa nella sabbia delle cose celesti, ma portatela liberamente: una testa terrestre, che crea essa stessa il senso della terra”.

Il *superuomo* fronteggia la vita accettandola con *amor fati*, annuncia la morte di Dio e la trasmutazione di tutti i valori di cui la tradizione ci ha caricato. Il *superuomo* è l’uomo che ha riconquistato lo spirito di Dioniso.

Il *superuomo* “*ama la vita*” ed è fedele al senso della terra da lui creato. Qui sta la sua volontà di potenza.

Nietzsche identifica la volontà di potenza con “*l’intima essenza dell’essere*” ovvero con il carattere fondamentale di ciò che esiste:

“volete un nome per questo mondo? Una soluzione per i suoi enigmi? Una luce anche per voi? (...) Questo mondo è la volontà di potenza, e nient’altro! E anche voi stessi siete questa volontà di potenza - e nient’altro!”. [1]

La volontà di potenza s’identifica con la vita stessa, intesa come forza espansiva e autosuperantesi:

“ogni volta che ho trovato un essere vivente, ho anche trovato la volontà di potenza (...) E la vita stessa mi ha confidato questo segreto: “Vedi, disse, io sono il continuo, necessario superamento di me stessa”. [2]

La molla fondamentale della vita non sono gli impulsi auto conservativi o la ricerca del piacere, ma la spinta all’autoaffermazione.

L’espandersi della vita trova la sua espressione più alta nel *superuomo* la cui essenza sta nel continuo oltrepassamento di sé. Ma affermare che la vita è auto potenziamento significa affermare che la vita è auto creazione, al di là di ogni piano prestabilito:

“mille sentieri vi sono ancora non percorsi, mille salvezze e isole nascoste della vita. Inesaurito e non scoperto è ancora sempre l'uomo e la terra dell'uomo”. [3]

Ma se l'essenza della vita è il potenziamento della vita stessa e se tale potenziamento s'identifica con la creazione che la vita fa di se stessa, si può dedurre che l'arte, nel senso ampio di forza creatrice, è la forma suprema di vita.

Nietzsche arriva a parlare del mondo come di *“un'opera d'arte che genera se stessa”*.

La volontà di potenza, che sembra avere un potere illimitato non può, però, infrangere il tempo, che non può andare a ritroso: anche la volontà non ha possibilità di andare indietro; ma se fosse impacciata dal passato e avvertisse il passato come vincolo, la volontà non sarebbe più libera e, quindi, non sarebbe per davvero volontà di potenza. Per essere tale e, perciò libera, essa deve dire: *“Così volli che fosse”*.

È questo l'altro insegnamento fondamentale impartito da Zarathustra: *“Tutte le cose eternamente ritornano e noi con esse”*.

L'eterno ritorno dell'uguale, dice Nietzsche in *Ecce homo*, è la suprema formula di origine stoica dell'affermazione, del sì alla vita, a tutto il piacere e a tutta la sofferenza che essa contiene.

Solo se si è pienamente felici si può volere questa ripetizione eterna, e pertanto, soltanto con l'eterno ritorno si supera del tutto il nichilismo passivo, il no alla vita. Ciò presuppone che alla concezione lineare e progressiva del tempo, propria del cristianesimo e della mentalità moderna si sostituisca un'altra concezione del tempo, in cui ogni istante non sia valutato in funzione degli altri momenti o della totalità del tempo, ma sia riconosciuto e accolto come avente in se stesso la pienezza del suo significato e, quindi, voluto come eternamente ritornante. Si può allora parlare di *amor fati*, una nozione che aveva nell'Antichità e che conserva, per certi versi, pure in Nietzsche, una base cosmologica. Essa significa, infatti, non solo sopportare, ma amare tutto ciò che accade necessariamente nel mondo e, quindi, *“non voler nulla di diverso da quello che è”*.

Questo percorso è indispensabile, a parere di Nietzsche, per proseguire alla costruzione del superuomo. L'*amor fati* consente di sostituire alla morale della rinuncia una vita che si vuole eternamente ritornante nel suo libero gioco di distruzione e creazione di nuove forme di vita.

Solo la volontà che si potenzia attraverso le sue creazioni può allora dire a se stessa: *così volli che fosse e diventa ciò che sei*.

Il tema dell'eterno ritorno e dell'amore per esso (*amor fati*) affiora anche nella Gaia scienza, dove Nietzsche dice: *“Che accadrebbe se, un giorno o una notte, un demone strisciasse furtivo nella più solitaria delle tue solitudini e ti dicesse: Questa vita, come tu ora la vivi e l’hai vissuta, dovrai viverla ancora una volta e ancora innumerevoli volte, e non ci sarà in essa mai niente di nuovo, ma ogni dolore e ogni piacere e ogni pensiero e sospiro, e ogni indicibilmente piccola e grande cosa della tua vita dovrà fare ritorno a te, e tutte nella stessa sequenza e successione - e così pure questo ragnò e questo lume di luna tra i rami e così pure questo attimo e io stesso. L’eterna clessidra dell’esistenza viene sempre di nuovo capovolta e tu con essa, granello della polvere! Non ti rovesceresti a terra digrignando i denti e maledicendo il demone che così ha parlato? Oppure hai forse vissuto una volta un attimo immenso, in cui questa sarebbe stata la tua risposta: “Tu sei un Dio e mai intesi cosa più divina”? Se quel pensiero ti prendesse in suo potere, a te, quale sei ora, farebbe subire una metamorfosi, e forse ti stritolerebbe; la domanda per qualsiasi cosa: “Vuoi tu questo ancora una volta e ancora innumerevoli volte?” graverebbe sul tuo agire come il peso più grande! Oppure, quanto dovresti amare te stesso e la vita, per non desiderare più alcun’altra cosa che questa ultima eterna sanzione, questo suggello?”.*

Ritroviamo l'eterno ritorno in *Così parlò Zarathustra*, quando gli animali di Zarathustra (il serpente e l’aquila) gli parlano: *“Le cose stesse tutte danzano per coloro che pensano come noi: esse vengono e si porgono la mano e ridono e fuggono, e tornano indietro. Tutto va, tutto torna indietro; eternamente ruota la ruota dell’essere. [...] In ogni attimo comincia l’essere: attorno a ogni ‘qui’ ruota la sfera ‘là’. Il centro è dappertutto. Ricurvo è il sentiero dell’eternità”.*

E con il concetto dell'eterno ritorno Nietzsche conclude la sua opera postuma, *La volontà di potenza*: *“Questo mondo è un mostro di forza, senza principio, senza fine, una quantità di energia fissa e bronzea, che non diventa né più piccola né più grande, che non si consuma, ma solo si trasforma, che nella sua totalità è una grandezza invariabile [...] Questo mio mondo dionisiaco che si crea eternamente, che distrugge eternamente se stesso, questo mondo misterioso di voluttà ancipiti, questo mio al di là del bene e del male, senza scopo, a meno che non ci sia uno scopo nella felicità del ciclo senza volontà, a meno che un anello non dimostri buona volontà verso di sé, per questo mondo volete un nome? Una soluzione per tutti i suoi enigmi? E una luce anche per voi, i più nascosti, i più forti, i più impavidi, o uomini della*

mezzanotte? Questo mondo é la volontà di potenza e nient'altro! E anche voi siete questa volontà di potenza e nient'altro!"

La volontà di potenza non ha soltanto queste valenze teoriche, importanti sul piano filosofico, ma ne contiene anche di più "crude".

Sono le valenze connesse al concetto della volontà di potenza come sopraffazione e dominio. Non si può fare a meno di riconoscere che nel concetto nietzschiano di volontà di potenza albergano aspetti antidemocratici e antiegalitari che fanno parte dell'elemento reazionario del suo pensiero.

[1] Nietzsche, *Frammenti postumi, 1884-1885*

[2] Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, "Dalla vittoria su se stessi"

[3] Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, "Della virtù che dona"

1.4 Assagioli, Schopenhauer e Nietzsche: idee a confronto

Secondo la visione di Assagioli, la volontà è *“la funzione psicologica più vicina all’io”*. La volontà è vista come una qualità spirituale che si esplicita nel momento in cui la volontà personale si allinea con la Volontà Transpersonale e, in uno stadio più elevato, con la Volontà Universale.

Per realizzare la propria volontà ed il suo valore, anche per Assagioli è necessario comprendere e interiorizzare il significato spirituale del concetto di potenza. La potenza è un attributo spirituale: *“invero questo attributo di cui parliamo per ultimo, non solo non è meno importante degli altri, ma sotto certi aspetti può essere considerato il primo, il più essenziale”* [1].

L’analisi che Assagioli fa dell’evoluzione del concetto di potenza nell’interiorità dell’uomo, sembra ripercorre le tappe dell’evoluzione storica dell’uomo stesso: nell’uomo primitivo la percezione della potenza era connessa alla manifestazione del divino e si realizzava con un senso di riverenza verso un’entità superiore infinitamente potente, di fronte alla quale l’uomo si sentiva debole. Questa tendenza si manifestava come volontà di dominio sulla natura e sugli uomini; poi l’uomo scoprì che era possibile usare la volontà anche per controllare il proprio mondo interiore, le proprie passioni, emozioni, sentimenti e paure. Nell’affermazione della propria superiorità l’uomo ha sviluppato un Io personale separato.

Lo sviluppo spirituale sano è dato dal senso dell’unità della vita, dall’unione dello spirito individuale con lo Spirito Universale.

Nell’unificazione gioiosa della Volontà personale con la Volontà Universale si realizza il superamento della visione dualistica e l’accrescimento dei poteri dell’anima: *“Si tratta di poteri reali sul mondo e sugli altri, ma sono poteri benefici che non asserviscono, bensì suscitano, attirano, risvegliano energie e fanno del bene. L’uomo si sente un collaboratore volenteroso e consapevole del meraviglioso piano divino (...) si identifica col Volere di Dio”* [2].

Mantenendoci in questa ‘atmosfera’ di potenza, possiamo fare agire spontaneamente in noi questo potere regale che è superpersonale e al quale nulla risulta impossibile: *“Poiché il potere dello spirito è una irradiazione spontanea che con la sua sola presenza apre le porte, domina le circostanze. Esso non ha bisogno di fare; esso è, ed essendo, trasforma tutto”* [3].

Per Assagioli la volontà umana si caratterizza per la libertà di scelta che può esercitare. Questo concetto lo distingue da filosofi come Schopenhauer e Nietzsche.

Per Schopenhauer *la volontà non è* [4]. Essa è cieca, irrazionale, domina tutto. È irrazionale la voglia di vivere, come irrazionale, priva di senso è la stessa esistenza che si protrae per un certo periodo e che si conclude, dopo un invecchiamento penoso, con la morte. Lo stesso si può dire del comportamento dell'uomo che, nonostante la sua intelligenza, è continuamente soggetto al dominio di una volontà irrazionale e tiranna; la volontà non è quindi né autonoma né "libera". Secondo Schopenhauer questo carattere che la volontà assume è l'origine di tutte le pene e di tutte le sofferenze che la vita ci riserva.

Diverse sono le conclusioni a cui Assagioli e Schopenhauer giungono.

Per Assagioli la Volontà è una qualità spirituale indispensabile per la trasformazione positiva dell'uomo.

Per Schopenhauer la Volontà, non soggetta alla libertà di scelta dell'uomo, è qualcosa della quale ci si deve liberare. La negazione della volontà di vivere dunque è la conclusione della metafisica di Schopenhauer.

Il concetto di Volontà in Assagioli e in Schopenhauer trova, al contrario, un denominatore comune nelle dottrine orientali: in sintonia con il pensiero indiano, ma anche con alcune forme di misticismo cristiano e con il sufismo, entrambi cercano di vincere l'attaccamento alla vita e ai suoi piaceri per far posto ad una rinuncia universale. L'unica possibilità di liberarsi sta nella *voluntas*, ossia nella negazione progressiva di sé. Momenti che portano alla *voluntas* schopenhaueriana, ma anche alla sublimazione assagioliana, sono: l'Arte, la Santità e l'Ascesi. L'Arte è la conoscenza disinteressata delle idee, e come tale sottrae l'individuo alle catene dei bisogni, è catartica e liberatrice.

Per Assagioli l'arte favorisce lo sviluppo della volontà, mentre per Schopenhauer la contemplazione estetica libera momentaneamente dal dolore, estraniando l'uomo dal mondo e mettendolo in uno stato di contemplazione.

Riguardo al concetto di Santità Assagioli presenta nel suo pensiero punte alte di misticismo e cita la vita dei santi come esempio di capacità di sublimazione. Schopenhauer individua nella morale il tentativo di superare l'egoismo e l'ingiustizia e quindi di abbattere la Volontà. La morale nasce da un sentimento di pietà, in cui proviamo compassione per il nostro prossimo e giungiamo ad identificarci col suo tormento.

Per Schopenhauer tramite l'asceti si può estirpare il proprio desiderio di esistere, prima con una perfetta castità, poi tramite mortificazioni e digiuni; ma Schopenhauer consiglia la castità solo perché libera dall'impulso alla generazione e alla propagazione della specie.

Assagioli invece intende la castità come un modo per convogliare le proprie energie fisiche in attività spiritualmente più elevate.

Il concetto schopenhaueriano di volontà viene, come già accennato, ripreso ed elaborato anche da Nietzsche. La volontà di potenza, o volontà di dominio, o volontà di possesso è per Nietzsche la vita stessa; dovunque c'è vita c'è anche volontà di potenza. Questa volontà non è un principio metafisico come la volontà di esistere o volontà di vivere di Schopenhauer; essa non si 'manifesta', bensì è semplicemente un altro modo. Anche la *"volontà di verità"* è volontà di potenza, in quanto volontà di rendere pensabile tutto ciò che esiste.

Assagioli, allo stesso modo di Nietzsche, pensa che ogni comportamento umano sia motivato dalla "volontà", egli stesso sottolinea la differenza sostanziale tra il suo pensiero e quello di Nietzsche: nel concetto di volontà di Nietzsche egli rileva il suo darsi come *"volontà inconscia"*, mentre per Assagioli *"noi siamo ciò che vogliamo essere"*, possiamo cioè scegliere coscientemente e di questa scelta ne abbiamo la responsabilità.

Per entrambi, la volontà è il volersi oltrepassare; ma Assagioli ritiene che ciò vada fatto in modo ascetico, mentre Nietzsche indica che è nell'autosuperamento che si realizza il superuomo.

Ottica ancora più antitetica si riscontra nel modo di porsi dei due autori di fronte al senso morale. Per Assagioli il senso morale è *"La consapevolezza di ciò che è retto, giusto e buono, che si manifesta come: voce della coscienza"* [5]. Nietzsche non solo critica tutti i giudizi di valore (buono, cattivo) [6] ma ritiene che *"La morale proteggeva i falliti dal nichilismo"* [7].

La "volontà" si precisa come una categoria centrale della realtà umana, perché si rivela come l'istinto fondamentale dell'uomo: è una forza da cui muovere per la costruzione dei veri valori. Nietzsche vuole contrastare la tendenza a fuggire la vita invitando ad immergersi in essa, non sublimando le proprie energie, ma assecondandole.

Ciò che di più differenzia il pensiero dei due autori va tuttavia cercato alle radici, ossia nel diverso modo di concepire la conoscenza: secondo Nietzsche conoscere è

fare scienza e fare scienza significa trasformare la natura in concetti per dominarla; nel dire questo Nietzsche interpreta il concetto moderno di “scienza” dove la verità è un errore e non un assoluto, ma è un errore di cui la specie umana non può fare a meno.

Lontano da questo è il pensiero di Assagioli dal momento che include nella realtà della scienza lo studio dei poteri supernormali o magici: *“Ancora uno stadio interessante e pericoloso è quello della scoperta in sé stessi di poteri supernormali o magici (...) Anzitutto, la realtà di tali poteri non può essere messa in dubbio: non solo se ne parla in tutte le tradizioni religiose, ma anche nel mondo moderno la loro esistenza è stata constatata scientificamente”*. Assagioli continua: *“Così il dottor Osty (studioso di fenomeni paranormali) ha affermato che se i vari poteri psichici manifestati da varie persone fossero riuniti in una sola, si avrebbe un essere sovrumano”* [8].

Superuomo è per Nietzsche colui che sa fare di sé l’espressione della volontà di potenza nella sua duplice natura, da un lato è conquista, ma dall’altro è controllo di se stessi, visto come un atto individuale di autosuperamento: *“Solo dove c’è vita c’è anche volontà: ma non volontà di vita, bensì – così t’insegno – volontà di potenza! (...) In verità, vi dico: bene e male imperituro non c’è! Da se stesso deve sempre di nuovo superarsi”* [9].

[1] Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p. 230.

[2] Ivi, p. 233.

[3] Ivi, p. 234.

[4] Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, cit., p. 1208.

[5] Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p. 241.

[6] Nietzsche, *Genealogia della morale*, tr., Roma, Newton Compton 1992, p. 69.

[7] Nietzsche, *La volontà di potenza*, tr., Milano, Bompiani 1995, p. 37.

[8] Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, cit., p. 231.

[9] Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, in *Opere 1882–1895*, tr., Roma, Newton Compton 1993, p. 291.

2. GLI ASPETTI DELLA VOLONTÀ

La vita esteriore è caratterizzata da elementi di stress che derivano dalla dipendenza, da parte dell'uomo moderno, dal progresso e dalle conquiste materiali mentre la vita interiore è trascurata e spesso non vista. Questi aspetti, legati all'“evoluzione” e allo sviluppo della società moderna, creano all'essere umano notevoli difficoltà nella gestione delle emozioni, degli impulsi e dei desideri.

La cura di questa evidente disarmonia passa attraverso la semplificazione della vita esterna e lo sviluppo delle facoltà interiori quali fermezza, chiaroveggenza e saggezza.

Assagioli ci suggerisce un mezzo per riappropriarci della nostra “vera natura” o come direbbe Jung la nostra “individuazione” e recuperare lo sviluppo delle nostre qualità interiori: l'esperienza esistenziale della Volontà.

Possiamo dividere l'esperienza della volontà in tre fasi:

- la volontà **esiste**
- **abbiamo** una volontà
- **siamo** la volontà

Per Ferrucci *“la scoperta della volontà, in fondo, è un'esperienza elementare (...) è possibile scoprire e intensificare la volontà usandola, e se teniamo presente che ogni momento ci offre un'opportunità, la vita diventa un laboratorio per sperimentare e sviluppare la volontà. I modi per farlo sono molti”*.

L'esperienza della volontà personale presuppone, in qualche modo, un'apertura alla dimensione transpersonale poiché la volontà nella Psicosintesi anche se forte, saggia e buona, si deve riconoscere parte di un contesto più ampio.

“La ragione di questa condizione indicata da Assagioli va ricercata nel fatto che così come l'io, il soggetto della volontà personale, è un riflesso del Sè, così evidentemente anche la volontà personale sarà a sua volta un riflesso di quella transpersonale. E senza un minimo di contatto con l'Origine, il riflesso non può manifestarsi.” [1]

[1] Vigliangi, *I soggetti della Volontà*

2.1 LA VOLONTÀ PERSONALE

“L’uomo può trasformare SÈ STESSO indefinitamente e deve imparare a farlo. (...) Lo strumento meraviglioso è la volontà umana.” [1]

In *Atto di Volontà* Assagioli riconosce che l’uomo della civiltà moderna, che pure ha raggiunto tante conquiste, non è consapevole di possedere una volontà e del suo potere, d’essere egli stesso una volontà. La sua scoperta avviene nell’esperienza e si pone come un momento decisivo che cambia il nostro atteggiamento verso noi stessi ed il mondo. Lo stretto legame che unisce l’io alla volontà si realizza nell’esperienza esistenziale della percezione diretta di sé. Se questa è implicita nella coscienza umana è però spesso offuscata dai contenuti della coscienza stessa, quali le emozioni, i pensieri e gli impulsi.

«Noi siamo dominati da tutto ciò con cui il nostro io si identifica. Possiamo dominare, dirigere e utilizzare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo.»

Nel processo di disidentificazione e autoidentificazione l’io si percepisce come centro di auto-coscienza e vuole esprimersi tramite la volontà, nella volontà di essere: *“l’esperienza della volontà si esplica come spinta ad essere, a rendere attuale ciò che è potenziale, a scoprire l’essenza nascosta (...) quell’atto di volontà ci dà il senso della nostra stessa potenza, del potere che giace in noi. Per questo l’altro aspetto della volontà, intimamente collegato all’essere, è il potere.” [2]*

Tramite la volontà, l’io agisce sulle altre funzioni psicologiche, dirigendole.

A spiegare l’intima relazione esistente tra l’io e la volontà, Assagioli riporta le parole del professor Calò: *“L’attività volitiva è in stretto rapporto con la coscienza dell’io quale centro attivo ed unificatore di tutti gli elementi della vita psichica: io e volontà sono termini correlativi; l’io esiste in quanto ha la sua propria specifica capacità di azione che è la volontà, e la volontà esiste solo come attività distinta ed autonoma dell’io.” [3]*

Ad Assagioli non importa l’aspetto teorico, concettuale della volontà, bensì la sua applicabilità nella pratica. Per la Psicosintesi conoscere la volontà nei suoi stadi volitivi, aspetti e qualità è fondamentale al fine di svilupparla e usarla nel modo migliore per noi e gli altri.

Esistono diversi tipi di volontà personale: la volontà forte, la volontà sapiente, la volontà buona.

La volontà forte ci assicura che un atto di volontà abbia abbastanza intensità per realizzare il suo scopo.

La funzione essenziale della volontà sapiente è invece quella di sviluppare la strategia più efficace che richiede il minor sforzo, piuttosto che la strategia più ovvia e diretta. Applicare la volontà sapiente richiede di capire le leggi e gli elementi del mondo psichico all'interno del quale la volontà deve operare.

Gli elementi psicologici sono: sensazione, emozione-sentimento, impulso-desiderio, immaginazione, pensiero, intuizione, volontà.

L'azione di questi elementi è a sua volta regolata da leggi: le leggi sono dieci e si basano principalmente sull'evocazione d'immagini (figure mentali) e idee.

La funzione del ricordo non è nuova, ed è utilizzata anche da altre discipline, ad esempio dall'etnologia e dall'antropologia: *“La dimensione letteraria del ricordo, accostando tempi e luoghi lontani (...) interpreta in realtà la vecchia esperienza etnografica alla luce della nuova teoria antropologica”*. [4]

Le dieci leggi assagioliane illustrano come le immagini, le idee (prima legge), i movimenti e le azioni (seconda legge) tendano a produrre le condizioni fisiche ad esse corrispondenti. L'uso di movimenti di danza appropriati e la tecnica orientale delle “mudra” sono un esempio di applicazioni di queste leggi. Idee e immagini suscitano anche sentimenti ed emozioni (terza legge), e a loro volta le emozioni suscitano e intensificano le idee e le immagini ad esse corrispondenti (quarta legge): questo richiama la tecnica della disidentificazione.

Le immagini di cui parla Assagioli sono rappresentazioni più o meno inconscie prodotte da bisogni, istinti, impulsi e desideri (quinta legge). Saper equilibrare gli elementi psicologici e le leggi, richiede un uso sapiente della volontà, al fine di imparare ad essere più consapevoli dei propri desideri, istinti e impulsi. Ma la volontà da sola non basta: attenzione e interesse sono utili a rafforzare le idee e le immagini (sesta legge), e la ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli rendendo più facile e migliore la loro esecuzione (settima legge), fino ad arrivare a compierli inconsciamente. È così che si formano le abitudini, il cui aspetto positivo sta nel lasciare libera la coscienza di dedicarsi ad attività superiori; il contenuto dell'atto va però prima sottoposto al vaglio della coscienza. Secondo Assagioli, tutte le funzioni

agiscono al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente dalla nostra volontà (ottava legge).

L'immagine mentale dello scopo che si vuole raggiungere mette in moto nell'inconscio l'attività diretta alla realizzazione di tale scopo. La creatività ne è un esempio. Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni hanno bisogno di esprimersi ed esigono espressione (nona legge). Le energie psichiche si possono esprimere direttamente (sfogo-catarsi), o indirettamente, attraverso un'azione simbolica o con un processo di trasmutazione (decima legge).

L'espressione diretta è il modo per ottenere una gratificazione delle esigenze e tendenze fondamentali; ma se tra queste vi è conflitto, la manifestazione delle energie richiede una deliberazione sulla base dei criteri di possibilità e opportunità, cioè un atto di volontà.

Quando la restrizione risulta inevitabile, si ricorre ai modi di espressione indiretta tramite un'azione simbolica, o la trasformazione e la sublimazione.

Per allenare la volontà sapiente si usa la tecnica delle Parole evocatrici e la tecnica del "Come se".

La volontà buona è presente in chi ha sviluppato comprensione intellettuale ed empatia, necessaria in una civiltà in cui i rapporti sociali sono caratterizzati da conflitti. Far rientrare i diversi fini individuali nell'ambito di un'ampia solidarietà umana è una questione di volontà.

Le volontà individuali dovranno disciplinarsi e scegliere mete in funzione del bene comune dell'umanità. Ciò è possibile mediante l'eliminazione degli ostacoli che ne impediscono la realizzazione: l'egoismo, che deriva dal desiderio di possedere e dominare, ed è espressione degli istinti primari di autoconservazione e autoaffermazione, l'egocentrismo, che fa del sé personale l'unico punto di riferimento, e infine la mancanza di comprensione per gli altri.

Per capire gli altri, afferma Assagioli, è necessario voler capire, e i mezzi per farlo ci sono dati dalla psicologia umanistica, che suggerisce la conoscenza della costituzione generale dell'essere umano, la conoscenza della psicologia differenziale, e l'empatia, ossia la proiezione della propria coscienza in quella di un altro essere: *"In ognuno di noi sono presenti, potenzialmente, tutti gli elementi e le qualità dell'essere umano; i germi di tutti i vizi e le virtù; in ognuno di noi esiste in potenza sia il criminale che il santo o l'eroe. È una questione di sviluppo, valutazione, scelta, controllo ed espressione diversi e ancora (...) con la comprensione*

ricogliamo che ciascun individuo “è come è” e che in un certo senso ha il diritto di esserlo. Perché egli è il prodotto di un enorme numero di elementi individuali e collettivi radicati nel passato e nel presente, e di condizionamenti di ogni genere al di fuori del suo controllo”.

Nella volontà buona trovano applicazione le leggi della fisica di “azione e reazione” e di “ritmo ed equilibrio”.

È nella sfera delle relazioni - così come le intende Assagioli - che possiamo ricavare i principi base del Counseling.

Il Counseling, infatti, è una possibile strada di cambiamento attraverso un processo di facilitazione di lettura della realtà e dei vissuti esperienziali della persona.

L’atteggiamento umano ed empatico del counselor può facilitare la liberazione delle potenzialità umane, attivando le capacità espressive e di autoguarigione, allo scopo di permettere al cliente il raggiungimento di livelli di sviluppo più sani ed integrati.

[1] Assagioli, *‘Nuovo Pensiero’ americano. Il ‘New Thought’*

[2] Macchia, *Roberto Assagioli: La psicosintesi*, cit., p. 81.

[3] Assagioli, *L’Atto di Volontà*, cit., p. 17. Assagioli trae il brano riportato dall’Enciclopedia italiana di scienze, lettere ed arti.

[4] Nannini, *Il pensiero simbolico – saggio su Lévi Strauss*, Bologna, Il Mulino 1981, p. 193.

2.2 LA VOLONTÀ TRANSPERSONALE

“Ognuno può e deve fare del materiale vivente della sua personalità, non importa se marmo, argilla o oro, un oggetto di bellezza, in cui possa manifestarsi adeguatamente il suo Sé transpersonale”

Roberto Assagioli

La Volontà Transpersonale è un'espressione del Sé transpersonale e opera dai livelli superconsci della psiche. Come afferma Jung, che ha studiato le crisi esistenziali, “essere normale” costituisce uno splendido ideale per il fallito, per il disadattato, ma per chi ha un talento assai superiore alla norma, per coloro ai quali non è mai stato difficile raggiungere il successo, per questi l'esempio più alto della volontà di significato Assagioli lo trova nella vita di Guatama Buddha.

È noto che questi ricercò intensamente le cause della sofferenza esistenziale umana e i rimedi per eliminarla: *“Nell'insegnamento buddhista uno dei primi fattori da riconoscere è la predisposizione umana alla sofferenza. La quale si presenta in tre forme diverse: la prima è il dolore comune (...) la seconda è la sofferenza causata dai falsi cambiamenti, ovvero il malcontento associato al carattere effimero della nostra felicità; infine più sottile e connaturata con il vivere, la sofferenza correlata all'esistenza condizionata”* [1].

Perseverando nella meditazione ebbe un'illuminazione: in un lampo di luce “vide” la catena delle cause che producono la sofferenza. Questo fu il risultato di uno sforzo di volontà.

Assagioli cita D.T. Suzuki, che così la descrive: *“Il Buddha riuscì nel suo intento quando al termine di ragionamenti che andavano in un circolo vizioso dal decadimento alla morte, improvvisamente ebbe un'intuizione (...) voleva, con tutta la forza della sua volontà, arrivare alla verità; (...) bussò e bussò finché le porte dell'ignoranza dovettero cedere ed esse si spalancarono su una visione che non si era mai presentata prima al suo occhio intellettuale”*.

L'esigenza di dare un significato alla vita si trasforma dunque spesso in ansia esistenziale, alla quale si può reagire regredendo ad uno stato primitivo di coscienza, o elevandosi al di sopra della coscienza ordinaria, scegliendo la via trascendente.

Assagioli parte dalla considerazione che gli impulsi, connessi alle esigenze primarie, sono relativamente ciechi e istintivi, mentre per le esigenze personali gli

impulsi portano gradualmente ad atti volitivi coscienti, che mirano alla loro soddisfazione.

Esiste però un terzo livello, superiore – dell'area del supercosciente – che culmina nel Sé transpersonale.

Poiché ogni esigenza suscita una volontà



corrispondente, anche questo livello superiore esige soddisfazione.

Non sempre questo richiede uno sforzo cosciente della volontà: sono i casi delle illuminazioni spontanee, esperienze interpretate da molte persone come il ricongiungimento con Dio. [2]

Jung afferma l'esistenza della presenza di questa Realtà nell'iscrizione sulla porta della sua casa di Kussnacht: *"Dio sarà presente che sia o non sia chiamato"*. Egli inoltre descrive la chiamata di un Principio Superiore come *"Ciò che (...) induce un uomo a scegliere la sua via ed emergere così dall'identità inconscia con le masse (...) È quella che viene chiamata 'vocazione'. Chi ha la vocazione sente la voce dell'uomo interiore, è chiamato (...) un caso storico è quello del 'demone' di Socrate. Avere una vocazione significa nel senso originale essere chiamato da una voce. Gli esempi più chiari li abbiamo nelle Confessioni dei Profeti del Vecchio Testamento"*. L'attrazione verso il Sé Transpersonale si può manifestare anche come volontà di trascendere le limitazioni della personalità attraverso l'unione con qualcosa o qualcuno più elevato. Questi tipi di trascendenza, corrispondenti ad altrettanti tipi umani sono:

1.

Trascendenza attraverso l'Amore transpersonale. Questo aspetto lo si può trovare nell'amore umano, è la volontà di unione attraverso l'amore, dove, come nel *Tristano e Isotta* di Wagner, le due personalità sono integrate e trascese, e

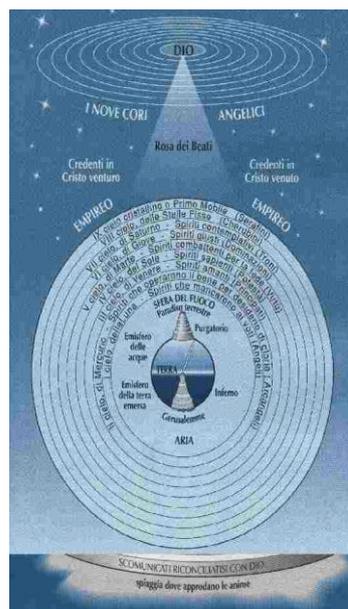
dall'unione dei due si ha l'unificazione con la Realtà trascendente. Lo troviamo anche nell'amore altruistico, la cui espressione più alta è la compassione per l'intero Creato come è espressa nell'amore Buddhista per tutte le creature viventi. Lo troviamo infine nell'amore mistico, cioè nell'aspirazione ad unirsi all'Essere Supremo.

2.

Trascendenza attraverso l'Azione Transpersonale. Le grandi azioni umanitarie e sociali sono motivate dalla Volontà Transpersonale, che è indipendente e spesso in conflitto con la volontà personale, l'istinto di conservazione e di Trascendenza attraverso la Bellezza. Quando la bellezza è sentita come un'esigenza, essa provoca una volontà di bellezza che si esprime nella contemplazione e nella creazione. Può essere espressione di una volontà personale di creare, o espressione del Sé Transpersonale che esercita la sua Volontà nel supercosciente, e obbliga la personalità a obbedire a questo istinto di creazione.

3.

Trascendenza attraverso l'Autorealizzazione. Questo comporta sia una crescita personale (psicosintesi personale) che include lo sviluppo e l'armonizzazione di tutte le potenzialità umane, sia una crescita verso il livello superiore del supercosciente che concerne la psicosintesi transpersonale o spirituale. Assagioli precisa che non sempre la persona autorealizzata intende prestare ascolto alle potenzialità provenienti dal Sé Transpersonale, anzi succede che opponga un rifiuto ad un'ulteriore crescita.



Dante Alighieri "la Commedia" Inferno, Purgatorio, Paradiso

[1] Dalai Lama, *Samsara la vita la morte la rinascita*, tr., Milano, Oscar Mondatori 1997, pag.93

[2] Assagioli, *L'Atto di Volontà*, cit. ,p. 8

2.3 LA VOLONTÀ UNIVERSALE

Per Assagioli la realtà è dotata di intelligenza, finalità e volontà, da qui l'esigenza di unificare la propria Volontà personale con quella Universale.

Come esiste una volontà individuale, così esiste anche una Volontà Universale.

La relazione tra queste due volontà pone il problema della relazione tra l'uomo e la Realtà Universale assoluta.

L'applicazione della "ragione", concetto in cui Assagioli distingue la ragione Aristotelica, cioè la ragione analitica, e la ragione come Logos di Platone e la ragione Trascendentale di Kant, si è rivelata insufficiente per l'uomo.

Alla creazione di un Dio antropomorfo e alle concezioni teoretiche delle teologie, Assagioli contrappone una visione rovesciata, per la quale le qualità e le funzioni umane sono "riflessi" parziali di qualità e aspetti della Realtà Trascendente.

È mediante l'intuizione e la percezione delle analogie che l'uomo può rendersi conto dell'esistenza della Realtà Assoluta e della sua identità essenziale con essa. L'intuizione è stata riconosciuta sia in Occidente sia in Oriente come strumento di conoscenza, e anche Jung la considera una funzione psicologica al pari delle altre.

L'analogia si fonda sull'ipotesi che esista un'unità essenziale di tutti gli aspetti della Realtà, quindi, poiché tutte le funzioni umane sono espressioni di una Realtà Universale, così l'amore umano è espressione parziale di un principio universale d'Amore. Lo stesso amore fisico presenta analogie con la polarità universale spirito-materia, Yang-Yin, Shiva-Shakti.

È impossibile per noi comprendere attraverso la mente l'identità con la Realtà universale, ma possiamo esperirla gradualmente, disidentificandoci attraverso l'espansione della coscienza, raggiungendo stati di percezione sempre più alti, realizzando quella che è l'esperienza esistenziale fondamentale dell'uomo: l'essere un io vivente, un aspetto del Sé o Essere Universale.

In questi stati il senso d'individualità non è completamente perduto.

L'individualità è complementare all'universalità: è tramite essa che si può esperire l'universalità.

A questo proposito Assagioli cita il Lama Anagarika Govinda: *"Sopprimere l'individualità, negarne – su base filosofica o religiosa – il valore o l'importanza, può portare solo a uno stato di completa indifferenza e di dissoluzione, che può rappresentare una liberazione dalla sofferenza ma una liberazione puramente"*

negativa, in quanto ci priva della più alta esperienza a cui sembra mirare il processo di individuazione: l'esperienza della perfetta illuminazione, l'esperienza buddhica, in cui l'universalità del nostro essere è veramente realizzata. Il semplice "fondersi con il tutto" come "una goccia nel mare" senza aver realizzato quel tutto, è solo un modo poetico di accettare l'annientamento e di eludere il problema, che il fatto della nostra individualità ci pone. Perché l'universo dovrebbe evolvere delle forme individualizzate di vita e di coscienza se questo non fosse coerente con lo spirito o natura dell'universo, o intrinseco ad esso?"

E Radhakrishnan: *"Il privilegio speciale dell'essere umano è quello di potersi unire coscientemente col tutto e operare per il tutto, e incorporarne il disegno nella sua stessa vita. I due elementi dell'essenza: unicità (individualità) e universalità (totalità) crescono insieme, fino a che infine il più unico diviene il più universale"*.

E da un passo di Maslow in *Various Meanings of Transcendence*:

la coscienza cosmica. *"Questo è uno speciale stato fenomenologico in cui l'individuo in qualche modo percepisce l'intero cosmo o almeno l'unità e integrazione del cosmo e di tutto ciò che esso contiene, compreso il suo Sé. (...) È parte dell'universo piuttosto che uno straniero o un intruso"*.

Questa aspirazione, dice Assagioli, a partecipare volontariamente e armonicamente ai ritmi della Vita Universale, ad armonizzare, unificare e fondere la Volontà individuale e la Volontà Universale, è l'esigenza più alta dell'uomo ed è comune al genere umano: nella filosofia indiana si chiama Sattva, in Cina Wu-Wei o identificazione con il Tao, per gli Stoici e Spinoza è l'accettazione volontaria del proprio destino, per l'uomo di fede è l'identificazione con la volontà di Dio.

Ma la più alta espressione della volontà di unificazione egli la trova nelle parole di Cristo: *"Non la mia, ma la tua Volontà sia fatta"*, e il suo compiersi: *"Il Padre ed io siamo uno"*.

2.4 LA VOLONTÀ GIOIOSA

Secondo Assagioli la gioia è il risultato della soddisfazione delle esigenze superiori dell'uomo. Essa crea un'atmosfera armoniosa in modo tale che gli atti di volontà possano produrre risultati più fertili.

Riguardo la Volontà personale ciò è ravvisabile in particolare con la volontà buona: le attività altruistiche e umanitarie danno la sensazione di aver realizzato il vero scopo della vita. A causa della molteplicità della natura umana e dell'esistenza in noi di subpersonalità spesso contrastanti, può accadere che la gioia si trovi a coesistere con la sofferenza ad altri livelli, un po' come accade all'alpinista che, dice Assagioli, per la gioiosa prospettiva della meta, supera le difficoltà fisiche della scalata.

La realizzazione della Volontà Transpersonale e della Volontà Universale è così intensamente gioiosa da potersi definire beatifica. Dunque, poiché il risultato di un atto di volontà riuscito è la soddisfazione delle nostre esigenze, possiamo dire che l'atto di volontà **è sempre essenzialmente gioioso.**

“Non c'è strada che porti alla felicità: la felicità è la strada.”

Gautama Buddha

3. AMORE E VOLONTÀ

La volontà va integrata con l'amore, perché una volontà senza amore è fredda, severa e crudele; e d'altra parte anche l'amore senza la volontà rende l'individuo debole, sentimentale, iperemotivo e inefficiente. Amore e volontà sono presenti in proporzione inversa nella stessa persona. L'amore magnetico e rivolto verso l'esterno, tende ad unire; la volontà, dinamica, tende ad essere separativa.

Amare è arte, ci dice Assagioli: non basta il sentimento, ci vuole disciplina, pazienza e costanza, ovvero le qualità della volontà. Vi sono vari metodi per armonizzare amore e volontà:

a) Il primo consiste nello sviluppare il più debole dei due. I tipi emotivi, in cui predomina l'amore, devono favorire lo sviluppo progressivo della volontà e usarla attivamente. Per il tipo volontà, si tratta invece di coltivare quegli aspetti di cui è deficitario.

b) Il secondo consiste nel risvegliare gli aspetti superiori di entrambi. La psicologia moderna non riconosce, a volte, che nell'amore come nella volontà esistono differenze qualitative di livello, grado e valore, manifestazione della legge di evoluzione per la quale dagli stadi semplici e primitivi si progredisce ad altri più raffinati e organizzati.

c) Il terzo consiste nel portarli ad agire alternandosi, in modo che l'uno risvegli e rafforzi l'altro. Per ottenere la sintesi tra amore e volontà è necessario un controllo cosciente e costante. Tale controllo è largamente praticato in Oriente. Secondo i suggerimenti del pensiero orientale, per ottenere una tale armonizzazione occorre la saggezza, il cui significato va però rivisto.

Assagioli riporta un passo tratto da *The Recovery of Truth* di H. Keyserling: *“I Cinesi, che sulla saggezza ne fanno di più di qualunque altra razza, indicano il saggio con una combinazione di ideografie relative al vento e al fulmine; saggio, per loro, non è il vecchio tranquillo che ha perduto ogni illusione, ma chi, come il vento, corre a capofitto, irresistibilmente, sul proprio cammino e non può essere né fermato né trattenuto in nessun momento della sua corsa; chi purifica l'aria come fa il fulmine, e colpisce quando ce n'è bisogno”*.

L'io deve usare la volontà saggia e imparare a giocare con gli opposti senza identificarsi con alcuno di loro. Assagioli riporta le parole di Dante: *“luce intellettuale piena d'amore”*, intendendo con ciò che la polarità tra mente e cuore (Logos ed Eros)

è regolata dal riconoscimento delle loro rispettive funzioni e dal campo d'azione di ciascuna, affinché nessuna domini sull'altra, per arrivare poi dalla loro crescente cooperazione e interpenetrazione, alla Sintesi.

Anche la polarità tra personalità umana e il Sé transpersonale può arrivare alla Sintesi tramite un lungo processo di trasmutazione, un processo appunto di psicosintesi Transpersonale. L'amore può essere di vari tipi, come spiega nel capitolo - Amore e Volontà - del suo libro *L'Atto di Volontà*:

1.

L'amore materno, primo e fondamentale rapporto umano.

2.

L'amore paterno, simile a quello materno, con in più lo zelo di provvedere alle necessità.

3.

L'amore tra uomo e donna, comprende un misto di attrazione fisica, emotiva, mentale e spirituale in proporzioni che variano da un rapporto all'altro e che cambiano nel tempo.

4.

L'amore fraterno, altruistico e umanitario: derivano essenzialmente da un senso di identità con i fratelli uomini; l'amore francescano, in particolare, abbraccia tutte le creature viventi.

5.

L'amore impersonale, l'amore per le idee e gli ideali; è anche l'amore per la bellezza.

6.

L'idolatria è una forma distorta d'amore.

7.

L'amore di Dio, ossia per l'essenza universale.

4. LE QUALITÀ DELLA VOLONTÀ

Secondo Assagioli le qualità della volontà, tenendo presente che la volontà dovrebbe saperle usare in modo equilibrato secondo le esigenze, sono le seguenti:

Energia – Dinamismo – Intensità. Sono le caratteristiche della volontà forte o volontà "Vittoriana". Il cattivo uso che ne è stato fatto in quel periodo ha portato all'eccesso opposto: il culto di una spontaneità senza freni come reazione all'autoritarismo.

Dominio – Controllo – Disciplina. Hanno per scopo l'utilizzazione costruttiva e guidata delle energie psichiche e biologiche: la stessa inibizione è un freno temporaneo di una reazione condizionata. Assagioli riporta quanto espresso da Marlowe: *"Un errore che si commette facilmente è quello di pensare che la spontaneità e la forza di espressione siano sempre positivi, e che ogni genere di controllo sia negativo e indesiderabile. Non è così... ci sono molte forme di self-control, o di inibizione, e alcune sono sane e desiderabili"*.

Concentrazione – Convergenza – Attenzione – Focalizzazione. La loro mancanza può rendere vana anche una volontà forte, mentre il loro uso può compensare efficacemente una debolezza nella forza. Assagioli valuta positivamente il metodo della concentrazione, che considera caratteristica del genio, distratto perché molto concentrato nei suoi interessi. La concentrazione è necessaria per svolgere l'attività interiore della meditazione e per mantenere uno stato di contemplazione. Secondo Suzuki: *"Meditazione è una traduzione felice della parola dhyana, che significa un quieto stato della mente"* [1]. Essere in grado di concentrarsi deliberatamente ha un importante uso pratico: mantenere nel campo della coscienza le immagini e le azioni che vogliamo compiere, permettendo l'uso volontario dell'elemento motore contenuto nelle immagini e nelle idee, secondo la legge psicologica: *"Le immagini o figure mentali tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esteriori ad esse corrispondenti"*.

Determinazione – Decisione – Risoluzione – Prontezza, da non confondere con l'impulsività. Queste qualità della volontà sono necessarie anche nella fase di esecuzione dell'atto volitivo.

Perseveranza – Sopportazione – Pazienza. Sono indispensabili nelle imprese che richiedono molto tempo, in cui la fermezza d'intenzione e la costanza sono più necessarie dell'energia. Assagioli cita come esempio di costanza e perseveranza Charles Darwin, che ha portato a termine l'opera *“Origin of Species”* adottando la tecnica del “poco e spesso”.

Iniziativa – Coraggio – Audacia. Queste qualità portano a riconoscere che la sicurezza completa e duratura è un'illusione e che nel pericolo ci può essere un'espansione della coscienza.

Organizzazione – Integrazione – Sintesi. Qualità paragonabili ad un corpo sano ove vi è l'intelligente cooperazione di ogni elemento.

Assagioli cita Buckminster Fuller e riporta: *“La mia filosofia della continuità parte dal principio che, per bilanciare l'universo che si espande con disordinata casualità entropicamente crescente, deve esserci un modello universale di ordine sintropico, convergente e progressivo, e che l'uomo è quella funzione riordinatrice antientropica”*. È la forza unificatrice che tende verso la psicosintesi personale e ci mette in grado di realizzarla. Opera anche a livello transpersonale verso l'unificazione del centro personale della coscienza, l'io o ego con il Sé Transpersonale, che porta all'allineamento armonioso della Volontà personale con la Volontà Transpersonale. Tale sinergia esiste anche a livello cosmico, espressione dell'azione deliberata della volontà di principi o entità superumane: *“Da un punto di vista più ampio e inclusivo, la vita stessa dell'universo ci appare come una lotta tra la molteplicità e l'unità – travaglio e aspirazione all'unificazione. Ci sembra di intuire che – sia che lo immaginiamo come essere divino o come energia cosmica – lo Spirito che opera su tutta la Creazione e all'interno di essa la stia plasmando in ordine, armonia e bellezza, unendo l'un l'altro tutti gli esseri in una ‘Sintesi Suprema’”*.

[1] D. T. Suzuki, *Discorsi sullo Zen*, tr., Roma, Astrolabio Ubaldini 1981, p. 99.

5. GLI STADI DELLA VOLONTÀ

“Essere volontà”

Gli stadi dell'atto di volontà in azione sono 6, consequenziali, il peso di ciascuno potrà variare in base al tipo di atto volitivo che si deve affrontare.

1. scopo, meta, fine
2. deliberazione,
3. scelta, decisione
4. affermazione
5. pianificazione, programmazione
6. direzione dell'esecuzione

La difficoltà nel comprendere e realizzare una determinata fase può portare all'insuccesso del nostro atto di volontà con il rischio di rimanere bloccati in uno stadio specifico.

Come nella psicosintesi è importante l'armonizzazione delle varie funzioni della nostra personalità, con un lavoro di riequilibrio tra quelle più o meno sviluppate, così per la volontà è bene lavorare sul “come volere completamente” per eseguire con successo l'atto di volontà.

Ho pensato che un buon modo per presentare gli stadi della volontà potesse essere quello di descrivere le fasi attraverso le quali mi è stato possibile realizzare il video multimediale, parte integrante di questa tesi.

scopo, valutazione, motivazione, intenzione

Lo scopo è la volontà di raggiungere un obiettivo considerato valido. I rapporti tra scopo, valutazione, motivazione e intenzione sono rapporti dinamici: i moventi e le intenzioni si basano sulle valutazioni e quest'ultime sul significato che attribuiamo alla vita. Il significato viene fornito dallo scopo della vita stessa e dalla sua realizzazione che deve essere buona. L'autosservazione è lo strumento con cui riusciamo a comprendere lo scopo della nostra vita.

L'atto di volontà comporta la decisione di accettare o non accettare un impulso. Si può prendere un impulso (conscio o inconscio) verificarne la razionalità e trasformarlo in una ragione.

È importante nell'azione volitiva non reprimere le energie ma canalizzarle e regolarizzarle per raggiungere l'obiettivo. Importante è muoversi con abilità attraverso il potere nutritivo dell'attenzione e la tecnica del "come se".

***Lo scopo** che mi ha portato alla realizzazione del video era quello di fornire alla tesi un contributo individuale e personalizzato. Per raggiungere questo fine ho voluto utilizzare un metodo di espressione che mi fosse più congeniale della scrittura. Un metodo più immediato e più vicino alla mia natura istintuale.*

Prima di arrivare a questa esplicitazione sono passata attraverso un lavoro di autosservazione:

"alla fine di ogni anno di corso, quando era il momento di affrontare l'esame di crescita, mi scontravo con la difficoltà di raccontare le mie esperienze, le impressioni, le emozioni, i sentimenti e le riflessioni attraverso la parola scritta e di produrre un numero sufficiente di "righe" che mi raccontassero. Io credo di possedere una discreta capacità di sintesi che mi permette di riassumere e sintetizzare concetti e pensieri; ma, quella che risulta essere una qualità può, a volte, far perdere concetti e osservazioni importanti lungo la strada... e questo è un pericolo che volevo evitare nella stesura della mia tesi.

Alcune riflessioni, al riguardo, sono arrivate in concomitanza della fine dell'anno scolastico; un momento, per chi è occupato nella scuola, di bilancio del lavoro svolto durante l'anno, ma anche il periodo in cui gli studenti in uscita si preparano per l'esame di maturità.

Io che mi occupo, tra le altre cose, di montaggio video mi sono trovata a supportare e visionare vari prodotti multimediali. Il coinvolgimento nel lavoro mi ha permesso di mettere a fuoco l'eventualità di utilizzare per l'elaborato finale, insieme alla parola scritta, un prodotto confezionato con un linguaggio che mi è più vicino della scrittura, il linguaggio delle immagini".

Riflettendo sulle motivazioni che mi hanno guidato in questa scelta sono emerse le mie aspirazioni creative e la voglia di realizzare qualcosa di diverso e personale.

deliberazione, scelta, decisione

Per scegliere tra le molte possibilità la più valida, quella che preferiamo, dobbiamo far entrare in gioco la deliberazione. Lo scopo della deliberazione è quello di condurci alla migliore decisione possibile. L'impulsività può arrecare conseguenze negative. Pensare è scomodo e faticoso: richiede concentrazione e un uso costante della volontà, e a volte il pensiero può contrastare con le inclinazioni e gli istinti. È bene imparare a pensare bene, riflettere e meditare, prendendoci del tempo. L'atto del controllo attraverso l'inibizione è il prerequisito del pensiero prima della deliberazione. Inibire, frenare un impulso e metterlo al vaglio del pensiero esaminandolo, analizzandolo, dirigendolo o trasmutandolo è un ottimo modo per deliberare con saggezza.

Ricordarsi e ripetersi che "ne vale la pena" è un ottimo sistema.

Ci sono poche scelte fondamentali che ritroviamo racchiuse in scelte più generali e specifiche presenti all'interno del nostro progetto, una di queste è la scelta tra il passato e il futuro.

*Dopo aver riflettuto sulle motivazioni e inibito in parte l'entusiasmo iniziale, al fine di evitare decisioni prese sull'onda di un'impulsività non costruttiva, **ho deliberato**: ho scelto di produrre un video che potesse esprimere attraverso il potere delle immagini, dei suoni e delle parole **la "Volontà"**, vista con l'occhio della psicosintesi e diretta dal mio **"essere Volontà"**.*

affermazione

È uno stadio cardinale dell'atto di volontà.

Dopo la deliberazione, scelta e decisione viene la fase dell'esecuzione. Quello che vogliamo deve accadere, deve manifestarsi.

Il primo passo è l'affermazione. Il nostro dovrà essere uno stato d'animo di certezza, sintesi di due atteggiamenti interiori: fede e convinzione. Fede in noi stessi, vale a dire nel Sé reale, in ciò che essenzialmente siamo.

La convinzione si raggiunge con la ragione oppure aderendo intellettualmente ad un'intuizione. Fede e convinzione si mescolano in proporzioni variabili e danno luogo alla certezza.

L'affermazione può essere considerata un ordine impartito con autorità.

L'uso delle affermazioni nell'impartire gli ordini alle varie funzioni psicologiche dovrebbe essere fatto da un certa "distanza interiore" senza identificarsi con esse. Dato lo stretto rapporto tra l'Io, l'autocoscienza e la volontà è bene prendere le distanze attraverso le affermazioni fondamentali:

io sono una volontà cosciente, potente, dinamica

io sono un io vivente, che vuole, che ama

pianificazione e programmazione

Condizione prima è la pianificazione e programmazione della propria vita personale, in senso psicologico, come psicosintesi personale, interpersonale e sociale.

Le principali regole per attuare la pianificazione personale sono: **formulazione** chiara del fine da raggiungere e tenerlo irrimovibilmente in memoria; **utilizzare solo i mezzi che servono** veramente allo scopo originale e non diventare schiavi di essi; è bene riuscire a **stabilire la giusta collaborazione** e non intestardirsi a volerlo realizzare solo in prima persona; saper riconoscere, distinguere e stabilire la sequenza giusta per le varie fasi - **formulazione, programmazione, strutturazione, progettazione, modello o progetto pilota, flessibilità del piano** - con possibilità di modifiche nel caso di nuovi sviluppi

È essenziale considerare la possibilità che un dato programma sia realizzato, la sua attuabilità.

Per ottenere tutto ciò ci vuole riflessione, un senso delle proporzioni, capacità di giudizio ovvero **saggezza, ma anche attenzione, pazienza e perseveranza**, tutte qualità della volontà a dimostrazione che la pianificazione ha un ruolo integrante nei confronti dell'atto volitivo.

La pianificazione rientra anche nel piano di attuazione della psicosintesi transpersonale. Non dimentichiamo che la psicosintesi individuale non è fine a se stessa, perché ognuno di noi è connesso agli altri.

A questo punto ho costruito un percorso di attuazione del mio progetto.

Intanto ho individuato un luogo tranquillo dove lavorare: la mia casa.

Ho pianificato un tempo di esecuzione che non fosse troppo breve ma neanche infinito. Lo spazio temporale a cavallo tra la fine dell'attività lavorativa e l'inizio della

vera e propria pausa estiva mi è sembrato un buon periodo, un intervallo di tempo in cui la stanchezza inizia a scemare e l'energia inutilizzata cerca nuovi stimoli.

Gli aspetti tecnologici mi hanno creato grossi problemi iniziali: il software incompleto, la musica introvabile, vari cavilli tecnici, ma comunque non mi sono mai arresa!

Ho chiesto consigli tecnici e mi sono fatta guidare nella risoluzione dei problemi da persone competenti e specializzate del settore.

Ad un certo punto tutto ha iniziato a funzionare!

In questa fase del lavoro mi occorreva una linea di contenuti da seguire e per questo ho utilizzato l'elaborato scritto della mia tesi. Ho estratto da questa gli argomenti fondamentali e dalle linee generali ho estrapolato alcuni temi particolari. Ad esempio ho deciso di evidenziare le qualità della volontà e conferirgli un carattere di lettura personale attraverso le immagini ed il ritmo visivo e sonoro.

Il modello ideale, a cui l'intuizione mi ha collegato, è stato sempre presente nello svolgimento del lavoro unitamente al pensiero dell'"altro", del fruitore, di coloro a cui l'impegno è stato, in parte, dedicato.

Il potere delle Parole evocatrici e delle Immagini - unito alla forza del suono presenti nel video - hanno rappresentato, per me, un interessante esperimento di come la psicosintesi e i suoi contenuti possono essere applicati in modo universale.

la direzione dell'esecuzione

Non dobbiamo commettere l'errore **di imporre** il potere della volontà agli organi deputati all'azione, ma **dirigere** l'esecuzione e mettere in opera i mezzi giusti per raggiungere l'obiettivo stabilito.

Meglio non utilizzare la volontà in modo diretto, ma attraverso un'azione che chiami in causa, e diriga, le varie funzioni psicologiche.

I metodi sono diversi per ogni funzione psicologica

- **gli organi di senso** percepiscono solo una parte di ciò che arriva dal mondo esterno e sono usati da noi in modo imperfetto e parziale, inoltre le percezioni sensoriali inducono spesso a reazioni emotive che impediscono una percezione accurata. La volontà deve intervenire per dirigere, regolare e usare le funzioni sensoriali per trarne il miglior vantaggio possibile concentrando la coscienza sul compito di ricevere, assimilare e integrare i messaggi ricevuti rifiutandosi di riconoscere i messaggi in arrivo che possono interferire con il compito che si sta

attuando attraverso l'allenamento del potere di osservazione. I modi in cui la volontà può utilizzare le emozioni e le sensazioni sono complessi e molteplici. L'attenzione e la concentrazione devono essere rafforzate. Le energie emotive specifiche devono essere collegate all'obiettivo da raggiungere, orientando e canalizzando il flusso delle emozioni verso il fine stabilito.

- per quanto riguarda **l'immaginazione** anche in questo caso ci sono stretti rapporti di azione e reazione reciproca.

La volontà può imparare a dirigere l'immaginazione allenandosi e facendo sistematicamente esercizi d'immaginazione riproduttiva, visualizzazioni, evocazioni di suoni, impressioni sensoriali attraverso gli altri sensi.

- la volontà può utilizzare **la mente** in modo diverso da come l'ha utilizzata negli stadi precedenti. Se in questo stadio si presenta un problema da risolvere la volontà focalizzerà su questo l'attenzione della mente che lo esaminerà, ci rifletterà sopra e formulerà delle ipotesi sulle possibili soluzioni. Soluzioni verificabili attraverso esperimenti come "pensiero profondo" o "meditazione riflessiva".

- la volontà non ha alcun potere diretto **sull'intuizione**, ma può creare e mantenere libero il canale di comunicazione dove discendono le impressioni intuitive, frenando temporaneamente le attività di distrazione delle altre funzioni. Può incoraggiare l'operazione intuitiva formulando domande alla sfera supercosciente: le risposte potrebbero arrivare subito o quando meno ce lo aspettiamo.

La mia creatività, per la realizzazione di questo Atto di Volontà, ha potuto attingere dagli organi di senso, dall'immaginazione, dalla meditazione riflessiva e dall'intuizione.

E il cerchio si chiude... intorno ad un aquilone.
Il mio aquilone che ha trasportato pensieri, immagini, emozioni, intuizioni, energia.
Tornerà a volare per poi sostare e ancora continuare a librarsi
intimamente connesso al mio
Io
nei giorni dell'incessante di-venire



VOLONTÀ

BIBLIOGRAFIA

- ABBAGNANO, N. FORNERO G. *Itinerari di filosofia*, Ed. Paravia
- ASSAGIOLI R. (1973), *L'atto di volontà*, Ed. Astrolabio, Roma.
- ASSAGIOLI R. (1988), *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio, Roma.
- ASSAGIOLI R. 'Nuovo Pensiero' americano. Il 'New Thought'
- BONACINA P.M. (1998), *L'uomo stellare*, Ed. Pagnini
- DALAI LAMA *Samsara la vita la morte la rinascita*, Oscar Mondatori, Milano
- DE PALMA A., PARETI G. (a cura di), *Mente e corpo*, Bollati Boringhieri, Torino, 2004
- FERRUCCI P. (1981), *Crescere. Teoria e pratica della psicosintesi*, Ed. Astrolabio, Roma.
- FERRUCCI P. (1989), *Esperienze delle vette*, Ed. Astrolabio, Roma.
- JAYNES J. (1976), *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*, coll. Gli Adelphi
- JUNG C.G. (1965) *Ricordi, sogni, riflessioni*, Bur Rizzoli, Milano
- LA SALA BATÀ A. M. (2000), *I sette temperamenti umani*, Ed. Armonia e Sintesi, Roma.
- MACCHIA M. (2000), *Roberto Assagioli: la Psicosintesi*, Ed. Nomina, Roma.
- NANNINI S. *Il pensiero simbolico – saggio su Lévi Strauss*, Bologna, Il Mulino 1981
- NANNINI S. *L'anima e il corpo. Un'introduzione storica alla filosofia della mente*, Laterza, Roma-Bari 2002
- NIETZSCHE F.W. (1882) *La gaia scienza*, Ed. Adelphi, Milano
- NIETZSCHE F.W. (1885), *Così parlò Zarathustra*, Newton Compton, Roma
- NIETZSCHE F.W. *Frammenti postumi 1884-1885*, Ed. Adelphi, Milano
- NIETZSCHE F.W. (1886). *Al di là del bene e del male*, Ed. Adelphi, Milano
- NIETZSCHE F.W. (1888) *Ecce homo*, Ed. Adelphi, Milano
- NIETZSCHE F.W. *La volontà di potenza*, Ed Bompiani, Milano
- SCHOPENHAUER A. (1819-1844-1859), *Il mondo come volontà e rappresentazione*, Ed. Laterza
- SUZUKY D.T. *Discorsi sullo Zen*, Ed. Astrolabio, Roma
- VIGLIENGHI V. *I soggetti della Volontà*, scritti sulla Psicosintesi