

**ISTITUTO DI PSICOSINTESI**  
**Via S. Domenico 16**  
**50133 FIRENZE**

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

VII LEZIONE - 1963

LA VOLONTA'

*Dott. Roberto Assagioli*

Oggi comincerò a parlare della volontà. E' un tema ampio, ma tenterò di esporne i punti essenziali in alcune lezioni.

La volontà sta "dietro", o meglio, al centro, di ogni attività consapevole e deliberata sia interna che esterna. Eppure si potrebbe dire, parafrasando il titolo del noto libro di Carrel "L'Homme cet inconnu", che nella psicologia attuale, la volontà è "questa sconosciuta"!

Se studiamo la civiltà moderna, raffrontandola con quelle che l'hanno preceduta, notiamo uno strano contrasto. Dal Rinascimento in poi l'uomo ha rivolto con passione crescente la sua attenzione e la sua attività allo studio ed all'asservimento delle forze della natura. E' superfluo ricordare quali e quante siano state le conquiste che lo hanno reso signore della terra, dell'acqua, dell'aria. Invero se un uomo di un'altra civiltà, se un antico greco o romano potesse ad un tratto rivivere oggi, l'uomo moderno gli sembrerebbe a tutta prima un mago, un semidio, ma se quel greco o quel romano fosse un saggio, un Platone od un Marco Aurelio, se non si lasciasse abbagliare dalle meraviglie vedute ed approfondisse un poco lo studio della presente umanità, avrebbe ben presto una delusione. Scoprirebbe che, mentre l'uomo moderno è tanto più potente sulla natura esterna, il suo potere sulla sua natura interna è altrettanto scarso, anzi spesso ancora minore di quello dell'uomo delle antiche civiltà. Vedrebbe che il "mago" che può innalzarsi a volo nell'aria fino ad altezze sempre crescenti, o immergersi fino al fondo dei mari, è incapace di scandagliare gli abissi della sua anima e di salire sulle sue vette luminose; che il semidio il quale con la pressione di un dito può scatenare o trattenere forze possenti, inviare attraverso l'etere messaggi ad un altro continente, è in realtà un pover'uomo che non sa dominare il tumulto delle sue emozioni o l'assillante lavoro della sua mente.

Questo grave squilibrio fra i poteri esterni e quelli interni dell'uomo moderno, costituisce la causa maggiore dei mali individuali e collettivi che travagliano e minacciano la nostra civiltà. L'uomo moderno ha pagato a caro prezzo le sue conquiste: la vita è per lui più vasta e più ricca, ma anche più complessa e faticosa. Col suo ritmo febbrile, coi suoi allettamenti, con tutti i mezzi che offre ai suoi desideri di godimento e di dominio, coll'ingranaggio economico e sociale nel quale lo afferra, gli impone compiti ardui e gravosi per i suoi nervi, per la sua mente, per le sue emozioni, per la sua volontà. Basti pensare alla giornata di un uomo di affari, di un uomo politico, od anche a quella di una signora mondana, o di una attrice! Non di rado avviene che la resistenza individuale non riesca più a far fronte alle necessità, alle lusinghe, alle insidie di tale vita; allora avviene il fallimento, temporaneo o definitivo, il tracollo dell'equilibrio nervoso e psichico, l'accasciamento morale, l'abbandono ad impulsi violenti. Per rimediare a questi mali, per eliminare il grave squilibrio fra poteri esterni ed interni dell'uomo, vi sono due grandi vie: quella di semplificare la vita esterna, e quella di sviluppare i poteri interni. Ognuno può resistere almeno un po' all'andazzo generale, non lasciarsi travolgere passivamente dal turbine; può eliminare dalla propria vita complicazioni e dispersioni non necessarie, ritornare in contatto con la natura, rallentare il ritmo febbrile, prendere opportuni periodi di riposo. Ma l'andare contro corrente, il resistere alle suggestioni ed alle sollecitazioni esterne presuppone una forza di volontà che pochi hanno. In ogni caso anche se il sano principio di sacrificare la vita esterna penetrasse nella coscienza collettiva e venisse attuato generalmente, esso potrebbe solo attenuare, disciplinare e correggere, ma non cambiare fundamentalmente il carattere della nostra civiltà. L'uomo non rinuncerebbe certo ai poteri conquistati sulla natura, e non sarebbe bene che lo facesse; il male non sta in questi poteri, ma nell'uso che spesso ne fa e soprattutto nel fatto che egli lascia che essi gli prendano la mano e lo travolgano. Perciò è necessario per la salute, il benessere e la dignità dell'uomo moderno che egli si accinga decisamente, con tutta la passione che finora ha rivolto all'esterno, a sviluppare i suoi poteri interni.

Il centro, il perno di ogni azione interna è l'educazione della volontà. Sant'Agostino, con una di quelle espressioni forti che gli sono proprie, ha detto: "Homines sunt voluntates" - gli uomini sono delle volontà.

Invero, la volontà costituisce il centro intimo e più reale dell'uomo, ciò che lo fa essere uomo e veramente se stesso, ciò che lo rende autocosciente, libero, responsabile. Senza la volontà l'uomo più intelligente ed abile sarebbe solo un ingegnossissimo automa. Per quanti robot ingegnosi ed abili si costruiscano, non si potrà mai infondere la volontà in un automa: Un uomo la cui volontà sia debole è come una paglia in balia delle onde, vittima delle proprie passioni, della volontà altrui, delle circostanze esterne.

Ma non basta possedere una volontà che sia soltanto forte; questa non è al riparo da errori, da eccessi, che possono traviarla, esaurirla, e provocare reazioni interne ed esterne. Vi sono leggi della vita psichica, precise come quelle della natura esterna, e chi,

ignorandole, le infrange, ne viene sicuramente punito. Così si vede non di rado che persone dotate di forte volontà sperperano le loro energie e consumano il loro prezioso strumento in cozzi violenti, in attriti logoranti, in sforzi inopportuni contro resistenze interne ed ostacoli esterni.

Invece, con procedimenti più saggi ed armonici, basati sulla conoscenza della struttura e del funzionamento di quel mirabile congegno che è la psiche umana, ci si può far strada attraverso resistenze, senza prenderle di fronte; spesso anzi, le energie contrastanti possono essere incanalate e volte a nostro profitto.

Ma neppure una volontà forte e sapiente è una volontà completa e benefica; anzi può divenire la più dannosa. Infatti se male diretta, se usata a scopi egoistici e malvagi, se non tien conto dei bisogni e diritti altrui nel perseguire i suoi fini individuali, costituisce un potere malefico. Un uomo dalla volontà forte ed abile, capace di usare con piena efficienza le sue doti, di concentrarle verso un unico fine egoistico, non trattenuto da leggi morali e da un senso di amore, può causare la rovina propria ed altrui. E così una donna che abbia una volontà fredda e dura e sappia usare il proprio fascino per irretire gli uomini ed asservirli ai propri fini, può seminare dolore e rovina dovunque passi.

Ma questi esseri nocivi finiscono per nuocere a se stessi. La grande legge di azione e reazione, di ritmo e di equilibrio, vige anche nel mondo morale: coloro che compiono il male attirano automaticamente il male su se stessi. Occorre quindi, tanto per il bene dell'individuo che per quello della collettività, che la volontà sia non meno buona che forte e sapiente. Soltanto questa è la volontà integrale, soltanto questa può dare insieme successi pratici e le più alte soddisfazioni morali.

Anche qui va applicato il principio fondamentale della psicosintesi: nessun raggiungimento particolare, parziale, è sufficiente, ma ogni azione interna deve essere inquadrata, inserita in una concezione integrale, equilibrata, sintetica, della vita psichica e spirituale.

Soltanto per necessità di esposizione tratteremo separatamente dei tre aspetti della volontà: la volontà forte, la volontà sapiente, la volontà buona; ma ricordiamo sempre che ognuno di essi è soltanto un aspetto della volontà integrale.

## 1 LA VOLONTA' FORTE

Molti desidererebbero possedere una volontà forte, ma pochi sono coloro che si propongono seriamente di svilupparla. I più rifuggono, più o meno coscientemente, dagli sforzi e dai sacrifici necessari. Eppure, se qualcuno desidera imparare una lingua o saper suonare uno strumento, è disposto a dedicare tale studio il tempo, le energie, il denaro necessari. Perché non dovrebbe essere lo stesso per la volontà? E' illogico pretendere che lo sviluppo della volontà non richieda lo stesso impiego di energie e la stessa perseveranza che occorrono per sviluppare altre facoltà psicologiche o tecniche.

Taluno, però, potrebbe muovere una obiezione: "Per far questo occorrerebbe una volontà ferma e decisa, ma è appunto quella che mi manca". E' una obiezione errata, che costituisce uno degli ostacoli davanti ai quali gli uomini si lasciano arrestare dalla sfiducia e dalla pigrizia. In realtà tutti, anche i cosiddetti abulici, hanno un poco di volontà: l'hanno allo stato grezzo e rudimentale, ma pur sufficiente per cominciare l'opera. Ricordiamo che in noi ci sono latenti tutte le possibilità se pure in vario grado. Lo sviluppo della volontà, anzi, sotto un certo aspetto, è più facile di ogni altra disciplina poiché, dopo un periodo iniziale, colui che vi si esercita viene via via in possesso di somme sempre maggiori di energia volitiva, che può impiegare per favorirne l'ulteriore sviluppo così come il proprietario di una azienda può investire gli utili per ampliare la fabbrica ed accrescere la produzione. Perciò tutti sono capaci di sviluppare la propria volontà. Di fronte a questa verità semplice, sicura, non reggono sofismi, non sono possibili dinieghi. Chi non si accinge all'opera è responsabile di fronte a sé ed agli altri di tutte le conseguenze della sua pigrizia, del suo mal volere.

Per educare con successo la volontà occorre anzitutto sapere che cosa essa sia realmente. Ciò non è facile. La volontà viene spesso confusa con una forte passione, con l'ostinazione, con gli impulsi, con l'attivismo. Ad esempio, si considerano e si ammirano spesso quali persone di forte volontà gli uomini d'affari che dal nulla si sono creati un gran patrimonio, invece essi possono essere spinti e dominati dall'avidità di denaro, dall'ambizione, dal fascino del rischio.

Per sapere veramente che cosa sia la volontà bisogna scoprirla in noi stessi, e questa è un'esperienza che mal si può descrivere e definire. E' una di quelle esperienze fondamentali dell'animo umano, come quella estetica e quella religiosa che sono in realtà incomunicabili, che devono essere vissute individualmente o, come si dice, "esistenzialmente". Chi può spiegare ad altri che cosa sia e come si sia risvegliato in lui il senso del bello? Può essere stata un'intima rivelazione contemplando un acceso tramonto, una distesa di ghiacciai, o i limpidi occhi di un bambino; di fronte alla Gioconda di Leonardo o leggendo la Divina Commedia o ascoltando le armonie del Parsifal.

Lo stesso avviene per la volontà: in un dato momento ne abbiamo l'esperienza interna, vivida e certa. Di fronte ad un pericolo, quando l'istinto di conservazione spingerebbe a fuggire o la paura tenderebbe a paralizzare, sorge dalla misteriosa profondità del nostro essere una forza inaspettata che ci fa fare il passo pericoloso sull'orlo dell'abisso o ci fa affrontare coraggiosamente l'aggressore. Di fronte alle imposizioni o alle minacce di un superiore o di una folla in tumulto, quando il nostro interesse ci indurrebbe a cedere, questa forza ci fa dire risolutamente "No! a qualunque costo riaffermo la mia convinzione, eseguo la mia consegna". Dinanzi ad una dolce seduzione che si insinua a poco a poco, la stessa forza erompe, ci scuote, ci libera.

In altri casi l'esperienza della volontà viene in modo diverso, più calmo e sottile. Nella meditazione raccolta, nel pacato esame dei moventi, nelle scelte ponderate, sorge in noi una voce, lieve, ma ben distinta, diversa dai motivi e dagli impulsi consueti, che ci sospinge, che sentiamo essere la parte più vera o migliore di noi. Oppure nell'elevazione interna, nella fervida aspirazione, arriviamo a realizzare che la nota essenziale dello Spirito è Volontà, energia pura che spazza via ogni ostacolo, che si afferma in modo irresistibile.

La situazione più frequente e più semplice nella quale si scopre il nostro potere volitivo è l'azione, la lotta. Quando stiamo compiendo uno sforzo fisico o mentale, quando lottiamo contro un ostacolo, sentiamo in noi un potere, un'energia speciale e proviamo naturalmente il senso di "volere". In questi casi però è quasi sempre "misto" e, si potrebbe dire, impuro, poiché non è la sola volontà che ci spinge all'azione, ma, come è stato detto, un complesso di desideri, di speranze, di bisogni, di interessi vari. Perciò, per cogliere in noi il volere puro e genuino occorre una azione non determinata da altri moventi, una azione disinteressata, un'azione che è stata chiamata "inutile" (inutile cioè agli scopi pratici). Tali "azioni inutili", mentre valgono a darci la coscienza del volere, costituiscono la base del modo più diretto per sviluppare le energie della volontà.

Ma prima occorre realizzare appieno il valore e la portata della scoperta della volontà. Comunque avvenga, in modo spontaneo o provocato, in mezzo alla tempesta od al silenzio, essa costituisce un evento importantissimo, decisivo nella nostra vita. La volontà si rivela quale essenza intima del nostro Io, perciò, in un certo senso, la scoperta della volontà coincide con la scoperta di noi stessi, del nostro vero Io e Sé.

Ma non basta la scoperta della volontà; se la coscienza della volontà non viene coltivata, impallidisce e si spegne o dà solo bagliori intermittenti. Essa viene facilmente sopraffatta e dispersa da mille idee ed immagini, deviata da desideri, asservita da passioni. Occorre proteggerla, coltivarla, esercitarla; occorre, in una parola, un allenamento metodico, una "ginnastica" della volontà. Il principio sul quale si basa questo allenamento è semplice: ogni funzione, ogni organo si sviluppa coll'esercizio. I muscoli si irrobustiscono facendo eseguire ad essi una serie di contrazioni; così la volontà si esercita volendo. E come per rafforzare un gruppo di muscoli vi sono esercizi rivolti al loro sviluppo specifico, così per rafforzare la volontà è opportuno esercitarla da sola indipendentemente, per quanto

possibile, dalle altre funzioni psichiche. A ciò serve appunto il metodo degli esercizi "inutili", che cioè non presentano altro interesse, che non hanno altro movente, che lo sviluppo stesso della volontà. Questo metodo è stato patrocinato soprattutto dallo psicologo americano William James che è stato un pioniere della psicologia moderna e che è ancora molto attuale malgrado i suoi scritti risalgano a parecchie decine di anni fa'.

Ecco come James illustra il valore di quel metodo: "Tenete viva in voi la facoltà dello sforzo mediante piccoli esercizi inutili fatti ogni giorno: vale a dire, siate sistematicamente eroici ogni giorno nelle piccole cose non necessarie. Fate ogni giorno qualcosa per la sola e semplice ragione che è difficile e che preferireste non farla. Così, quando scocchi l'ora del bisogno o del pericolo, questa non vi troverà snervati o male allenati. Un ascetismo di questo genere è simile alle assicurazioni che un individuo paga sulla casa e sui beni: pagare il premio non gli fa alcun piacere ed è possibile che non gli serva mai a nulla, ma se avviene che il fuoco bruci la sua casa, l'aver pagato il premio lo salverà dalla rovina".

Ma riguardo la volontà non è possibile che non serva mai; si è sicuri che non mancheranno occasioni per usarla! "Altrettanto avviene -continua James- dell'uomo che si è avvezzato giorno per giorno all'abitudine di far cose non necessarie. Egli starà nella bufera saldo come una torre, mentre i suoi compagni di sventura saranno spazzati via come le pagliuzze del grano vagliato".

E' bene precisare che nel designare tali esercizi come "inutili" si intende dire che sono inutili a scopi pratici, esterni, ma sono utilissimi per la psicosintesi. Se ne possono suggerire molti; in generale è bene scegliere quelli che contribuiscono a sviluppare una funzione deficiente in noi, a rafforzarci dove siamo più deboli, come si fa con la ginnastica educativa.

Proporrò due tipi di esercizi: il primo giova agli impazienti, agli impulsivi ed è stato proposto da Boyd Barret che ha scritto un buon libro sulla forza della volontà (Strength of will). Si prende una scatola di fiammiferi, si toglie un fiammifero alla volta lentamente e li si depone in righe di dieci. Poi, dopo una breve pausa, si rimettono l'uno dopo l'altro dentro la scatola. Per gli impazienti ed impulsivi è un esercizio difficile; non difficile materialmente (è per se stesso facilissimo), ma in grado di provocare reazioni intense: irritazione, ribellione, contrazioni muscolari ed anche qualche pensiero non benevolo verso chi lo ha proposto. Ma, naturalmente, più l'esercizio suscita reazioni negative, tanto più si dimostra l'utilità di farlo.

Vi sono molti altri esercizi di questo genere: James propone di prendere ogni mattina una pietra e di portarla ad uno o due chilometri di distanza. Questo è ottimo, ma vi possono essere degli ostacoli: la mancanza di tempo, le intemperie possono offrire pretesti per non farlo, invece, per quello della scatola di fiammiferi, non vi sono pretesti plausibili.

Per i pigri, i passivi, gli inerti, sono molto adatti gli esercizi di ginnastica. Questi non si possono chiamare del tutto inutili, perché arrecano benefici fisici, igienici, ma se non vengono fatti a tale scopo, richiedono un reale atto di volontà e servono a svilupparla. Questo metodo consiste nel fare ogni mattina od in qualunque momento della giornata almeno dieci o quindici minuti di ginnastica da camera. Si può fare in qualsiasi condizione e ad ogni età. Ci sono esercizi semplici e facili, non faticosi e che quindi non offrono pretesti ed evasioni. Il metodo più adatto a questo scopo è quello descritto ed illustrato da Muller nel suo libro "Il mio sistema" edito a Milano da Sperling Kupfer. Vi sono anche "Il mio sistema per le donne" ed "Il mio sistema per i bambini". Gli esercizi sono in serie di difficoltà crescente, ma i primi sono talmente facili che tutti possono farli. Muller li ha fatti fare anche a persone anziane di oltre settant'anni.

Altri esercizi proposti da Barret sono: Camminare avanti ed indietro per una stanza per cinque minuti toccando ogni volta ai due estremi un oggetto; ascoltare il tic tac di un orologio facendo un dato movimento ogni cinque battiti.... ecc. Se ne possono inventare quanti se ne vuole.

Ma vi è un altro gruppo di esercizi di volontà che non solo si possono fare, ma che siamo obbligati a fare: sono gli esercizi di volontà nella vita quotidiana. Essa ce ne offre mille occasioni, con i suoi vari doveri e le sue diverse occupazioni; non vi è attività che non possa servire al nostro scopo purché, con la nostra disposizione interna, noi lo trasformiamo in un esercizio di volontà. Così già l'alzarsi dal letto può divenire un esercizio se fatto con lo scopo di rafforzare il volere; anche il lavarsi ed il vestirsi possono dare occasione ad esercizi di volontà se vigiliamo ed educiamo i movimenti necessari rendendoli precisi, ordinati e rapidi, ma non frettolosi.

Una qualità molto utile è la "rapidità calma". Il ritmo della vita moderna è tale che ci rende tutti frettolosi, anche senza ragione. La rapidità calma non è facile, ma è possibile; essa dà modo di essere efficienti senza produrre l'esaurimento dovuto alla fretta, senza farci perdere la compostezza, la nostra nobiltà interna, quella che Dante chiama "onestade", nei versi nei quali dice appunto che è distrutta dall'affrettarsi:

**"Quando i piedi miei lasciar la fretta  
Che l'onestade ad ogni atto dimaga."**

Non è facile, ripeto, attuare questa rapidità calma che richiede una specie di sdoppiamento: occorre, in qualche misura, essere spettatori dei nostri atti. Ciò mostra come i vari esercizi psicologici si colleghino l'uno con l'altro. L'esercizio di disidentificazione richiede l'uso di una notevole dose di volontà; d'altra parte il riuscire a disidentificarci quali spettatori durante la vita quotidiana rafforza la volontà.

Nel corso della giornata, in ufficio, nell'esercizio della professione, nell'attendere a faccende domestiche si possono fare molti altri esercizi di volontà. Mantenere la serenità e

la vigilanza durante il lavoro; dominare emozioni, atti di impazienza e di collera dinanzi a piccoli disagi o contrarietà; ad esempio quando siamo pigiati nel tram; durante l'attesa ad uno sportello; di fronte agli errori di un dipendente o all'ingiustizia di un superiore. Si potrebbe continuare a lungo... ognuno può trovarne innumerevoli occasioni.

Dobbiamo riconoscere che è difficile, direi quasi impossibile da principio, fare di tutta vita quotidiana una serie di esercizi di volontà; tentandolo, l'insuccesso potrebbe scoraggiarci. Perciò è consigliabile cominciare con pochi esercizi, disseminati durante la giornata. Soltanto dopo essere riusciti ad eseguire quelli si può aumentarne il numero o variarli. E' opportuno farli con interesse, ma con un certo distacco, lietamente, notando successi ed insuccessi, cercando di stabilire o di battere dei record con noi stessi; insomma con il migliore atteggiamento "sportivo". Così si evita di rendere la propria vita troppo rigidamente regolata e quasi meccanicizzata; invece si rende animato e colorito quello che per se stesso sarebbe noioso e monotono.

In tal modo obblighiamo tutti intorno a noi a collaborare alla nostra opera: un superiore pedante, un socio esigente, un dipendente stupido o svogliato, un familiare noioso, divengono l'attrezzo ginnico, la sbarra con cui far fare volteggi alla nostra volontà. Una cuoca od una massaia non puntuali ci offrono l'opportunità di rendere il nostro volere paziente e sereno oltre a quello di leggere nell'attesa qualche buon libro. C'è stato uno scienziato francese che nelle attese dei pasti ha scritto un libro e lo ha dedicato alla moglie. L'amico ciarlifero od esigente ci dà modo di rafforzare il nostro potere di inibizione esercitando il dominio della lingua ed insegnandoci l'arte dei cortesi, ma fermi rifiuti. Saper dire di no agli altri, ma soprattutto a noi stessi, è un'arte difficile, ma spesso necessaria e costituisce uno dei migliori esercizi di volontà.