

**ISTITUTO DI PSICOSINTESI**  
**Via San Domenico 16**  
**50133 FIRENZE**

## CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

VIII Lezione - 1963

### LA VOLONTA' SAPIENTE

*Dott. Roberto Assagioli*

Domenica scorsa ho parlato dell'importanza della volontà e dei modi con cui si può svilupparla ed ho parlato della volontà forte: ma -come è stato già accennato- non basta possedere una volontà forte, occorre che il nostro volere sia anche abile, esperto, sapiente. La volontà, per determinare effetti esterni, per ottenere risultati visibili, deve agire anzitutto **nell'interno**, sul gioco delle energie psichiche che si svolge continuamente in noi. E' stato dimostrato che non possiamo compiere il più semplice atto volontario, come il movimento di un braccio, se non evochiamo l'immagine di quel movimento. E' stato anche dimostrato che se la volontà si mette in diretta opposizione con altre funzioni ed attività psichiche, come l'immaginazione, le emozioni, le passioni, essa viene spesso sopraffatta.

La funzione della volontà nei confronti delle altre energie interne può essere resa evidente da un'analogia molto semplice. L'azione della volontà può venir paragonata alla funzione che ha il conducente di un'automobile. Il suo compito non consiste certo nel sospingere la macchina con lo sforzo dei propri muscoli, o nel fermarla ponendosi innanzi ad essa, bensì nel mettere il motore in condizioni di funzionare, nel rifornire la macchina di benzina, olio, acqua e poi, seduto comodamente, fare i piccoli ma precisi movimenti necessari per avviare e regolare la marcia, guidare la macchina nella direzione voluta, fermarla quando è giunta alla meta. Lo stesso vale per la volontà: il suo vero ufficio è disporre, stimolare, frenare, dirigere le attività dei vari elementi ed energie della psiche, affinché ci conducano al fine che ci eravamo proposto. E, come per essere un buon guidatore occorre conoscere, in qualche misura, la struttura della macchina e le leggi che ne regolano l'azione, così chi vuole guidare se stesso e raggiungere le mete prescelte, deve conoscere il mirabile congegno della psiche e le leggi che la governano.

Invece, mentre si sottopone ad un esame chiunque voglia guidare un'auto sulle pubbliche vie, non solo non si richiede ai giovani, prima che si lancino sulle vie della vita, la conoscenza della propria macchina interna, ma generalmente non si offre loro neppure l'opportunità di acquisirla. L'ignoranza che regna in questo campo, anche presso le persone colte, è enorme. Si commettono di continuo gli errori più gravi, si violano i principi psicologici più elementari, si usano i metodi più assurdi.

Molti tentano di raggiungere i loro fini con sforzi e violenti atti di volontà, e fanno come un autista che si mettesse a spingere a spalle l'auto; altri tengono in continua e febbrile attività la propria mente e fanno come chi lasciasse funzionare sempre il motore, sia che la macchina corra, sia che stia ferma; i più lasciano libero corso ai propri impulsi e passioni, con la stessa saggezza e con gli stessi risultati di chi si lasciasse trasportare da un'automobile senza tenere le mani sul volante. Le conseguenze di questi modi di vivere, veramente primitivi, si possono osservare da ogni parte: enorme sperpero di energie, continuo logorio e quindi esaurimenti e disturbi nervosi e psichici, mancanza di dominio di sé e quindi atti inconsulti, fino al delitto o al suicidio. E' evidente per ciò la necessità di conoscere il mondo psichico nel e sul quale dobbiamo operare, di sapere quali sono gli elementi che lo compongono, le energie che vi si agitano, le leggi che lo regolano, e poi di imparare ad usare i metodi atti per ottenere i risultati voluti.

Non c'è ragione di scoraggiarsi di fronte a tale compito. Non è così difficile come potrebbe apparire a tutta prima, si tratta di acquisire nozioni semplici e chiare, alla portata di ognuno. Come non occorre che un conducente conosca le varie teorie della meccanica superiore, così non è necessario che chi voglia dominare se stesso conosca l'intima natura delle forze psichiche o si addentri in astrusi problemi filosofici. Basta -ripeto- che non ignori i principali fatti e le leggi della vita psichica, utili ai suoi fini.

Gli elementi principali che costituiscono la nostra compagine interna si possono distinguere, usando una classificazione non rigorosa e completa, ma sufficiente agli scopi pratici, in fatti di conoscenza, di sentimento e di impulso. Ai primi appartengono le sensazioni visive, uditive, ecc, le immagini, le idee, i concetti particolari, generali, ed universali. Ai secondi, ai fatti di sentimento, appartengono le emozioni, i vari sentimenti, gli stati affettivi di ogni genere. Al terzo gruppo appartengono gli istinti, le tendenze, i desideri, gli impulsi, le volizioni.

Ma questi elementi non vanno considerati come qualcosa di fisso nè separati tra loro, bensì come forze vive in continua attività e trasformazione, il cui dinamismo è regolato da leggi non meno precise e sicure di quelle della dinamica

e dell'energetica fisica. Fra esse prenderemo brevemente in esame quelle che sono più utili ai fini dell'autodominio e dell'efficienza.

**PRIMA LEGGE: " Le idee e le immagini tendono a produrre gli stati fisici e gli atti esterni ad esse corrispondenti".**

Questa legge è stata indicata dagli psicologi anche con le seguenti espressioni: "Ogni immagine ha in sé un elemento motore" e "ogni idea è un atto allo stato latente".

Questa legge spiega almeno in parte gli innumerevoli fatti di suggestione e di imitazione che si possono osservare continuamente. Da essa risulta evidente la grave responsabilità di tutti coloro che, negli scritti narrativi, nei films, alla televisione, ecc. descrivono o proiettano immagini suscitatrici degli istinti e degli impulsi (sessuale, combattivo, distruttivo). Si può, caritatevolmente, ammettere che un certo numero di scrittori, attori o attrici non si rendano conto delle conseguenze dei "veleni psicologici" che propinano, ma vi sono molti, specie fra i produttori, che li "fabbricano" cinicamente a scopo di lucro. Chi osa proporre il divieto è accusato di "moralismo" e di attentato alla "libertà dell'arte", mentre si tratta semplicemente di igiene e di pulizia psichica.

All'obiezione che nella vita spesso non appare che le idee si trasformino da sé in atti si può rispondere che, di solito, nella vita psichica mille idee, mille immagini, si affollano, si accavallano, si urtano, impedendo così l'una all'altra di manifestarsi. Vi è inoltre l'azione inibitrice degli altri elementi psichici. Perciò ogni idea, ogni immagine si attua, se non incontra sul suo cammino ostacoli tali da neutralizzarne l'impulso motore.

Le applicazioni pratiche di questa legge sono ovvie. Affinchè un'idea od una immagine produca l'effetto da noi voluto, occorre **tenerla ferma nel campo della coscienza**, eliminando da questa idee o immagini non rispondenti o contrarie allo scopo che ci siamo prefisso. Inoltre l'uso di questa legge può essere utilmente associato a quello delle altre di cui segue l'esposizione.

**SECONDA LEGGE: "Le immagini e le idee tendono a suscitare i sentimenti e le emozioni ad esse corrispondenti".**

Si potrebbe darne innumerevoli esempi: la vista di un funerale evoca sentimenti di tristezza, risveglia la paura della nostra morte o di quella di una persona cara; l'idea di un possibile pericolo suscita paura.

Dunque le immagini e le idee suscitano **atti** secondo la prima legge e **sentimenti** in virtù della seconda legge.

Ma si può chiedere: "Quali in modo prevalente? Atti o sentimenti?" Dipende da due fattori:

primo dalla natura delle idee o delle immagini (la vista di un funerale tende a suscitare piuttosto sentimenti che atti); secondo dal tipo psicologico della persona (l'idea di un pericolo in un tipo attivo spinge ad usare i mezzi per evitarlo e provoca solo una modica risonanza emotiva, invece in un tipo emotivo suscita

soprattutto paura che può arrivare fino a paralizzare l'azione. In un tipo prevalentemente mentale le idee e le immagini, più che emozioni ed atti tenderanno a suscitare altre idee ed altre immagini).

E' evidente quindi la grande importanza della conoscenza dei vari tipi psicologici. Questa è chiamata **psicologia differenziale**, o **caratterologia**, o **tipologia**. Non posso dilungarmi a parlarne poichè richiederebbe tutto un corso di lezioni. Farò degli accenni tipologici via via, quando siano necessari e particolarmente utili, ma bisogna sempre tener presente la psicologia differenziale: per comprendere noi stessi e gli altri, poichè non di rado si può notare che uno stesso stimolo -ad esempio assistere ad un certo fatto, o avere una stessa impressione- produce effetti diversi e talvolta anche apparentemente opposti in persone diverse. Di queste differenze tipologiche bisogna tener conto nella terapia e nell'educazione. Dobbiamo evitare di usare metodi rigidi, di seguire regole fisse, ed invece tener sempre conto non solo del tipo psicologico, ma anche delle caratteristiche speciali di **ogni** individuo. Occorre però prima conoscere gli elementi psicologici che, più o meno, esistono in tutti e le leggi che valgono per tutti, anche se le loro applicazioni devono essere diverse.

**TERZA LEGGE: "Le emozioni ed i sentimenti tendono a suscitare o ad intensificare le idee e le immagini ad essi corrispondenti".**

Anche questo avviene continuamente ed è spesso causa della formazione di circoli viziosi nocivi. Ad es: la paura di ammalarsi suscita una serie di immagini di malattia: ma ciò è dannoso, sia in quanto ha un effetto deprimente, sia, ancor più, in quanto le immagini tendono (secondo la prima legge) a suscitare lo stato fisico corrispondente e quindi, in questo caso, la malattia. Questa è la chiave per comprendere innumerevoli disturbi psicosomatici che ora finalmente la medicina riconosce: sono prodotti da circoli viziosi di tal genere.

Ma questa legge si presta anche a molte applicazioni positive ed utili, mediante l'uso di metodi atti a coltivare e rafforzare in noi i sentimenti superiori. Infatti questi sentimenti tendono a suscitare le idee e le immagini elevate ad essi corrispondenti.

**QUARTA LEGGE: "I movimenti, gli atteggiamenti, fisici o psichici, e gli atti esterni tendono ad evocare ed ad intensificare le idee, le immagini ed i sentimenti ad essi corrispondenti".**

A riprova di questa legge si può citare il seguente esperimento: se ad un ipnotizzato si chiude il pugno, meccanicamente egli a poco a poco chiude l'altro, alza le braccia, serra le labbra, aggrotta le ciglia e tutto il suo aspetto esprime la collera. Ognuno di noi, che si sia un po' osservato, avrà notato che il recitare una "parte" nella vita tende a suscitare le idee ed i sentimenti corrispondenti. Così il fare la voce grossa ed agire come se si fosse adirati tende a suscitare davvero l'ira. Questo si vede spesso nei ragazzi che cominciano a picchiarsi per gioco, ma, eccitandosi via via, finiscono per farlo per davvero. Questa legge spiega anche

l'efficacia di una delle più importanti tecniche della psicosintesi: agire esternamente "**come se**" si provasse lo stato d'animo, il sentimento corrispondente. Ne tratterò ampiamente in un'altra occasione, ma desidero intanto rispondere ad una obiezione frequente. Qualcuno addirittura si indigna dell'uso di questo metodo; dice che è ipocrisia: "Se io sono adirato ed ho qualche risentimento verso una persona e la tratto in modo benevolo e sorridente, questa è finzione". **Invece non lo è**: non lo è data la fondamentale **molteplicità** psichica di cui abbiamo parlato. Sarebbe ipocrisia o finzione se lo si facesse solo per ingannare quella persona con scopi egoistici, senza cercare di suscitare in noi sentimenti di benevolenza e di simpatia. Ma qui si tratta di tutt'altro: si tratta di riconoscere la propria complessità. In **noi** sorge un impulso di ostilità, di risentimento verso l'altra persona, ma noi, la nostra parte migliore, **più vera**, non lo approva, **non si identifica**. Riconosciamo che quel lato esiste in noi, ma cerchiamo di vincerlo, di modificarlo, quindi è la nostra **vera** volontà di essere benevoli che agisce **malgrado** la parte impulsiva che vorrebbe prendere a pugni o a schiaffi quella persona. Perciò il comportarsi in modo benevolo è la più alta **sincerità**, corrisponde a quello che vorremmo essere completamente, e che **siamo già in parte**.

E' dunque una cosa ben diversa: la chiave per comprenderlo è il continuo riconoscimento della nostra molteplicità psicologica. Se consideriamo noi stessi e gli altri come esseri unitari tutti d'un pezzo, siamo in errore e ci comportiamo male. Perciò ricordiamo sempre che siamo un "serraglio", un insieme di elementi diversi e contrastanti e che la vera sincerità consiste nell'esprimere la parte di noi che approviamo, **con la quale ci identifichiamo**. Le altre parti le subiamo, rappresentano il **passato** atavico e personale dal quale vogliamo liberarci.

Tale riconoscimento ed atteggiamento elimina quella che si può chiamare "l'equivoco della sincerità". Molti che si comportano in modo villano e scortese si scusano dicendo: "Sono sincero". Ma questa è la sincerità dell'uomo delle caverne, egli pure, quando uccideva i nemici o percuoteva la sua femmina, era "sincero". Perciò il metodo di "agire come se" avessimo i sentimenti desiderati non è finzione, non è ipocrisia, ma "sincerità spirituale". E, lo ripeto, è un mezzo efficace per diventare sempre maggiormente quello che **vogliamo** essere.

**QUINTA LEGGE: "L'attenzione, l'interesse, l'affermazione e la ripetizione rafforzano le idee e le immagini" (quindi la loro efficacia su di noi e sul nostro comportamento).**

Qui ho riunito diversi coefficienti per ognuno dei quali potrebbe venir formulata una legge a sè; ma per semplicità, ed agli scopi pratici, si possono considerare insieme.

L'efficacia del primo, **l'attenzione**, è ovvio: essa rende più chiare, più nitide le idee e fa via via scoprire in esse nuovi significati ed applicazioni. Ciò che è al centro della nostra attenzione è ben distinto, mentre resta confuso quanto è alla periferia. Da ciò l'utilità di sviluppare la concentrazione mentale.

Il secondo, **l'interesse**, rende le immagini e le idee più "importanti" per noi, fa sì che "occupino maggior posto" nel campo della coscienza; ha una funzione analoga a quella della lente di ingrandimento. Da tale fatto si possono trarre interessanti conseguenze. Si usa molto, troppo spesso, la parola "importante", la si "spende" con troppa facilità. Dovremmo invece avere o sviluppare il senso delle proporzioni; riconoscere ciò che è veramente importante nella vita e quello che non lo è. Se faremo questa distinzione scopriremo che siamo continuamente illusi da una falsa valutazione delle proporzioni. Siamo in errore come chi vedesse la propria mano vicino agli occhi e la ritenesse più grande della montagna all'orizzonte. L'apparente maggior grandezza della mano dipende solamente dalla sua vicinanza all'occhio. Analogamente quello che è vicino nello spazio e nel tempo, e che ci "tocca" emotivamente, ci sembra "importante", ci occupa e preoccupa; quello invece che è veramente importante e grandioso, ma lontano nel tempo, o che non "tocca" direttamente i nostri interessi non è importante, o, per lo meno, non suscita in noi l'interesse vivo, caldo, necessario per il suo apprezzamento. Usando un'altra immagine, noi amministriamo male il nostro "capitale d'importanza", lo spendiamo via via in spiccioli e non ce ne resta abbastanza per le cose di più alto valore. Su questa legge si basa, almeno in parte, una delle tecniche più utili della psicosintesi: appunto quella del riconoscimento delle **reali proporzioni**.

Il terzo coefficiente è **l'affermazione**. Essa ci fa "aderire" più intimamente alle immagini, alle idee, alle quali così comunichiamo maggior forza suggestiva od attiva. L'affermazione è un atto diretto di volontà; noi possiamo affermare quello che vogliamo. Questo fatto così semplice è basato su di una verità profonda ed importante: **l'affermazione è un atto di identificazione**. Ogni volta che affermiamo qualcosa, in campo psicologico, ci identifichiamo con essa. Ad esempio, ogni qual volta diciamo: "Sono irritato" questa affermazione ci identifica con quello stato d'animo; in quel momento siamo come ipnotizzati dall'ira, dimentichiamo tutto il resto di quello che siamo: diventiamo "una irritazione vivente". Lo stesso vale, però, per ogni affermazione positiva. Se diciamo: "**Io sono** una volontà" nel dire questo ci identifichiamo col "centro volitivo" in noi e ciò lo rafforza. In un certo senso ogni sviluppo spirituale si può considerare quale una sorta di disidentificazione da elementi inferiori e di identificazione, mediante l'affermazione, con elementi sempre più alti, fino al Sè spirituale, a quello che siamo **realmente**.

Il quarto coefficiente della legge in esame è la **ripetizione**. Usando una analogia si può dire che operi come i colpi di martello sopra un chiodo. La ripetizione fa penetrare l'immagine, l'idea, sempre più addentro in noi, talvolta fino a costituire una "presenza" ossessionante. Questi fatti sono ben noti agli esperti di pubblicità. Essi compilano gli annunci in modo che attirino **l'attenzione** e che suscitino **l'interesse** del pubblico. **Affermano** l'utilità o l'eccellenza dell'oggetto offerto, poi **ripetono** instancabilmente l'inserzione. Così riescono a suggestionare e ad ossessionare a tal punto da indurre ad acquistare l'utensile, il liquore magnificati,

anche se non ne abbiamo alcun bisogno. Si è sviluppata così una branca della psicologia, la "psicologia della pubblicità" in cui esperti psicologi sono al servizio di industriali e commercianti per "sedurre" nel modo più efficace il pubblico. Anche i politici e i dirigenti fanno molto uso di questa legge e soprattutto della tecnica, semplice ma efficacissima, della **ripetizione**. Ne abbiamo una testimonianza autorevole, anche se non edificante: quella di Hitler che nel suo libro "Mein Kampf" dice di aver usato sistematicamente il metodo della ripetizione per piantare il chiodo delle sue idee nelle teste dei seguaci. Egli afferma che se si ripete abbastanza a lungo una cosa, qualunque essa sia, si riesce ad imporla. Per molti anni il suo successo è stato una bella (o brutta!) dimostrazione di questa legge.

Noi possiamo utilizzare in molti modi questa quinta legge per aumentare l'efficienza della nostra volontà e renderla operante. E' vergognoso che gli uomini pratici la usino più e meglio di chi si propone fini superiori! Ciò dipende dal fatto che essi sono stimolati da passioni personali e interessi materiali; ma ciò dovrebbe spingere ad emularli in campi diversi e più elevati.

**SESTA LEGGE: "La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile la loro esecuzione, delegandola al subcosciente".**

Questa è un'altra applicazione del metodo della ripetizione; ma, mentre la prima riguardava la ripetizione di idee ed immagini, qui si tratta della ripetizione di **atti esterni**, indipendentemente dalle idee e dai sentimenti che possiamo avere. Può essere chiamata **la legge della formazione delle abitudini e degli automatismi**.

Le abitudini sono utilissime perchè permettono un grande risparmio di energia. Sono paragonabili alle strade: è più facile, comodo e rapido percorrere una strada che farsi largo fra gli sterpi e gli ostacoli di un terreno incolto. Gli atti divenuti abituali vengono assunti dall'inconscio e questo libera la coscienza per altre e più elevate attività. D'altra parte vi è un pericolo nelle abitudini: esse tendono a limitarci ed a "cristallizzarci".

E' perciò unilaterale ed incompleta la definizione dell'educazione data da Gustavo Lebon, nel suo libro **Psychologie de l'Education** che pure contiene ottime osservazioni e proposte. Egli dice: "L'educazione è l'arte di far passare il conscio nell'incoscio". Questo è solo uno dei suoi aspetti, quello meccanico, didattico, ma la funzione essenziale dell'educazione è quella indicata dalla sua etimologia: "EDUCERE" significa tirar fuori, suscitare le energie profonde, risvegliare ed attuare le più alte possibilità. Questo può sembrare ovvio; eppure costituisce una critica ed una condanna di molti metodi educativi tutt'ora vigenti, malgrado la "rivoluzione educativa" in atto. L'educazione, quale è generalmente intesa e praticata, è "l'educazione al conformismo". L'educatore, l'insegnante, si propone spesso, più o meno consciamente, di modellare l'allievo secondo una **propria** immagine. E questa immagine è spesso quella del ragazzo "per bene", del figlio docile, dell'allievo diligente. Così tendono a creare dei robot umani. Naturalmente non lo si dice e neanche lo si pensa in modo così estremo ma in pratica si va

spesso in questa direzione e si tende a farlo. I genitori e gli insegnanti sono contenti quando il bambino è "buono", obbediente, quando il giovane è "bene educato". In altre parole si cerca di creare l'abitudine, gli automatismi più comodi per noi o più accettati socialmente. Invece la vera educazione è tutt'altro: è l'educazione all'indipendenza, alla formazione di una personalità autonoma, secondo la costituzione carattereologica di ciascun individuo, un aiuto a sprigionare ed a valorizzare le sue energie. Ciò può essere difficile ed anche scomodo per l'educatore, ma un'educazione degna di tal nome dovrebbe proporsi soprattutto questo, pur dando un giusto posto alla formazione delle buone abitudini e degli automatismi utili.