

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

## CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

IX Lezione - 1963

### LEGGI DELLA VOLONTA' - LA VOLONTA' BUONA

*Dott. Roberto Assagioli*

Continuiamo l'esame delle leggi psicologiche che possiamo utilizzare per svolgere un'efficace azione volitiva. Ne abbiamo esaminate sei.

La settima legge è la seguente: “Le idee, le immagini, le emozioni, e i sentimenti, le tendenze e gli impulsi, si associano e si raggruppano variamente in “idee-forze” ed in complessi psichici”.

“Idea-forza” è un'espressione del filosofo Fouillé che è appropriata, poichè indica l'associazione fra l'idea, il concetto e il dinamismo, la forza emotiva e propulsiva.

Quanto al “complesso”, è una parola ormai generalmente usata, da quando la psicoanalisi l'ha introdotta e diffusa. Queste “formazioni psichiche” tendono ad aggregarsi od arrivano spesso a formare delle sub-personalità ben definite. Ne ho già parlato nella seconda lezione sull'animo molteplice.

La conoscenza o l'uso di questa legge è importante, poichè su di essa si basano tre compiti fondamentali della volontà. Il primo è quello di non subire il dominio di quelle idee-forze, quei complessi o quelle sub-personalità. Perciò bisogna riconoscerli, non identificarci con essi, o disidentificarci da essi, ad essere invece noi a dominarli. Il secondo compito è quello di utilizzarli opportunamente secondo i bisogni, le circostanze e gli scopi che ci siamo proposti. Il terzo compito è quello di modificare, plasmare tali sub-personalità, o addirittura di promuovere la formazione di nuove.

Alcune fra queste su-personalità corrispondono ai vari ruoli o funzioni che dobbiamo compiere nella vita, di cui ho già fatto cenno. Si tratta quindi di qualcosa di pratico che riguarda ognuno di noi e da cui non possiamo sottrarci. Esaminiamo brevemente qualcuna di queste funzioni; anzitutto quella del coniuge. E' una funzione specifica, ben definita ed insieme complessa, ad esercitare la quale concorrono varie attività fisiche o psichiche coordinate, che costituiscono, o dovrebbero costituire, una sub-personalità coerente ed organica. Ho detto “dovrebbero”, poichè di rado la sub-

personalità arriva a questo grado di formazione e coordinazione; generalmente resta incompleta, immatura, inadeguata all'arduo compito che dovrebbe svolgere; talvolta invece assume un "posto psicologico" eccessivo, tale da tendere ad assorbire l'intera personalità.

Lo stesso può dirsi dei ruoli o funzioni di padre e di madre, e di quelli professionali e sociali. Anche qui si possono notare molte deficienze ed errori. Attualmente, nella vita moderna, l'errore più frequente è "l'assenza del padre": l'uomo occupato e preoccupato delle sue attività professionali, dalle condizioni economiche, ecc., trascura di svolgere la propria funzione paterna. E' una funzione difficile, soprattutto con i bambini e coi ragazzi moderni; ma tanto più e meglio dovrebbe essere esercitata. Una delle cause della ribellione dei giovani va attribuita al fatto che il padre non ha cominciato fin dall'infanzia a svolgere la propria funzione; perchè il figlio ha sentito la mancanza della necessaria guida o avviamento alla vita, e allora, o diviene ribelle e troppo indipendente, oppure si sente disorientato, non appoggiato nè aiutato. Nel caso della madre è più facile l'errore opposto, cioè un attaccamento eccessivo, una tendenza ad opprimere, a "possedere" il figlio o la figlia.

Oltre a queste difficoltà inerenti a ciascuna funzione, ci sono i contrasti fra le varie funzioni. Spesso c'è contrasto, o per lo meno sproporzione, fra la funzione coniugale e quella del genitore. Alcune donne sono soprattutto "coniugali", mogli; per esse la maternità è un peso; cercano di non averla o la limitano. O comunque ha un interesse subordinato. Ci sono invece le donne tipicamente "madri", per le quali il marito è servito soltanto a dar loro dei figli: esse non lo curano, non sentono il legame con lui, ma si dedicano tutte, anche eccessivamente, ai figli.

In tutti questi casi, ed in molti altri, vi sono compiti di equilibramento e di sintesi che dovrebbero venir riconosciuti ed attuati consapevolmente. La psicosintesi della personalità richiede lo sviluppo adeguato di ognuna delle funzioni umane nelle loro giuste proporzioni, e la loro armonica integrazione. E' un compito certamente arduo, e nessuno può illudersi di poterlo attuare in modo perfetto; ma non si può sottrarsi ad esso. Perciò è bene affrontarlo con chiara visione e proporsi di attuarlo con volontà decisa, costante, sapiente. Mediante la conoscenza e l'uso delle leggi della volontà, ognuno può svolgere le sue varie funzioni umane in modo soddisfacente e costruttivo.

Veniamo all'ottava ed ultima legge e mi limito a queste leggi principali, ma ve ne sono altre): "Le idee-forze, i complessi psichici e le loro sub-personalità, tendono ad affermarsi e mettono in opera da sé - all'infuori della nostra coscienza ed anche contro la nostra volontà - i mezzi per la loro attività e per la loro affermazione".

Questa legge è stata chiamata da Baudoin la "legge delle finalità sub-coscienti". In fondo questa è una precisazione del fatto che in noi tutti c'è una parte inconscia, più ampia della zona cosciente della personalità, e che in essa si svolgono attività che non obbediscono alla volontà cosciente. Ma vi è di più: l'inconscio ha dei poteri che la personalità cosciente non ha. Le facoltà e le funzioni parapsicologiche vengono studiate scientificamente e si va riconoscendo sempre più che esse non sono qualcosa di anormale, di straordinario; sono facoltà e funzioni normali dell'inconscio. Spesso non

sono sviluppate, ma esistono, latenti o più o meno attive, nell'inconscio di tutti e non di rado agiscono senza che noi ce ne accorgiamo. Non ne parlo ora, ma accennerò soltanto ad alcune attività, non particolarmente parapsicologiche, nelle quali l'inconscio dimostra poteri superiori a quelli della personalità cosciente.

Il Baudoin nel suo libro Suggestion et Autosuggestion (la nuova edizione del quale ha il titolo Psychologie de la Suggestion et de l'Autosuggestion - Editions du Mont Blanc, Geneve) dimostra il mirabile potere sanatore che si può mettere in opera mediante le suggestioni date dal conscio all'inconscio. L'azione che la nostra personalità cosciente non può esercitare direttamente sul corpo, può essere compiuta dall'inconscio. Prima ho detto che l'inconscio non obbedisce molto al conscio, ma, se trattato bene, se "saputo prendere", coopera volentiersamente. In generale è colpa della personalità cosciente se l'inconscio diventa ribelle; l'inconscio di per sé non ha una sua "volontà". Esso non è una "entità", è un insieme di attività e di funzioni psichiche, che possiamo dirigere ed utilizzare - ma non con l'imposizione diretta della volontà, bensì con l'uso abile della suggestione. Col metodo della suggestione e dell'autosuggestione si ottengono effetti curativi, appunto grazie alla legge delle finalità subcoscienti. Se si dà una consegna all'inconscio, se gli si propone un fine, esso trova da sé i mezzi efficaci per attuarlo,

Un altro fatto del quale molti hanno avuto l'esperienza, confermata da alcuni grandi scienziati, è la soluzione di problemi. Spesso avviene che quando abbiamo un problema da risolvere, sia pratico, sia teorico, più ci arrovelliamo, più insistiamo a risolverlo, meno ci riusciamo. Ma se lo mettiamo da parte e ci occupiamo d'altro, si presenta spontaneamente alla mente la soluzione. Ciò può avvenire anche nel sogno, oppure al momento del risveglio. Che cosa significa questo? Significa che il nostro tentativo di risolvere il problema ha messo in moto delle attività intelligenti nell'inconscio, che hanno elaborato i dati del problema, hanno trovato la soluzione o, alla prima occasione possibile, l'hanno proiettata nel campo chiaro della coscienza. Questa è una diretta e chiara dimostrazione dell'attività costruttiva, utile dell'inconscio, che fa le cose che il conscio non sa fare.

Ciò è altrettanto vero riguardo alla creatività artistica. L'artista non può non creare a volontà, è alla mercè di quello che chiama "ispirazione". Nelle poesie del passato ci sono diverse invocazioni alla "Musa"; ebbene la "Musa" non è che un simbolo dell'inconscio superiore, del supercosciente. Quindi l'artista è alla mercè dell'attività creativa dell'inconscio superiore che anche in questo caso dimostra di possedere poteri maggiori di quelli della parte cosciente della personalità. Gli artisti che vogliono creare coscientemente generalmente non sono i migliori artisti; come d'altra parte non lo sono quelli che lasciano libero corso all'inconscio inferiore o lasciano affiorare tutti i suoi contenuti caotici. Ma anche nel caso della creazione artistica vi sono modi, metodi mediante i quali si può influire sull'attività del supercosciente, si può

promuoverla, favorirla. Facilitarne la “discesa” nel campo della coscienza. (Non possiamo parlarne ora; potremo farlo in altra occasione).

Riprendiamo l’esame delle subpersonalità. Esse, nella psicologia antica, pre-scientifica, ma che era basata sull’osservazione diretta dell’essere umano, e nella quale si possono trovare tuttora dati molto utili, erano chiamate “passioni”. Invero, ogni desiderio intenso, ogni interesse dominante, è in un certo senso una sub-personalità, che persegue con molta abilità il proprio fine. Si pensi a coloro che sono posseduti dall’ambizione e dal desiderio di arricchire: in essi la volontà è spesso più efficace di quanto lo sia in coloro che hanno fini ed aspirazioni più elevate. Ciò significa che questi fini, queste aspirazioni “premono” meno - anche nel senso etimologico della parola - esercitano minor pressione, delle passioni, dei desideri egoistici. Ma qui bisogna chiarire un fatto importante. Questi ambiziosi, questi avidi, sembrano essere dei “volitivi”, ma in realtà la loro volontà è al servizio della passione dominante il che è tutt’altra cosa. Infatti, al di fuori del campo specifico dell’ambizione o del guadagno sono spesso dei deboli, appunto perchè tutta la loro forza di volontà è accaparrata dalla loro passione; sono dei deboli in famiglia, oppure di fronte a un vizio, o un’abitudine, come l’alcool, il fumo, e altre cose. Perciò non possono esser considerati quali veri “volitivi”. I successi di questi “uomini di successo” sono spesso effimeri o pagati a caro prezzo. Non di rado l’ambizioso è superato da qualcuno più ambizioso e più abile di lui, non di rado la sete di guadagno acceca in modo da far commettere cose illecite o gravi errori.

Questo ci porta a parlare della terza caratteristica essenziale della volontà buona.

## LA VOLONTA' BUONA

Abbiamo già detto che la volontà integrale dev'essere insieme: forte, sapiente o abile, e buona. Infatti l'individuo non è isolato; non soltanto ha continui rapporti con altri nella famiglia e nella società, ma è parte di un ordine universale, del cosmo. Si presentano dunque due grandi problemi, o meglio, due serie di problemi: quelli dei rapporti fra la volontà individuale e le leggi del divenire universale, espressioni di quella che si può chiamare, con termine neutrale, Volontà cosmica. Una volontà, pur forte ed abile, che non consideri tali rapporti, si espone ad urti, a reazioni che possono distruggere l'edificio che aveva faticosamente costruito. Eppure, soprattutto ora, si usa molto il metodo volontaristico dell'imposizione e della lotta. La vita moderna dà lo spettacolo di un tumultuoso agitarsi di volontà individuali e collettive che tentano di sopraffarsi a vicenda. Lotte fra classi sociali, partiti, nazioni, ed ora fra continenti. Lotte di individui per il dominio entro ciascuna classe, nazione, partito. Lotte entro la stessa famiglia, fra marito e moglie, coi figli, i congiunti.

E' incalcolabile lo sperpero di ricchezze materiali e psicologiche, di denaro, di tempo, energie fisiche, morali e volitive e la somma di sofferenze prodotte da queste lotte. Invero la nostra civiltà, che si dice basata sull'economia, è impostata sul metodo di vita più anti-economico, logorante, faticoso, stupido, oltre che anti-spirituale, che si possa immaginare. Non vi è soltanto lo sperpero economico, l'eccessiva produzione di beni e la pubblicità per far comprare cose inutili, ma anche lo sperpero delle energie umane in queste competizioni, in queste lotte non necessarie. Insisto su questo: non sono necessarie. E' l'impostazione radicalmente sbagliata della vita materialistica che le produce, ma potrebbero venir eliminate.

Gli spiriti più illuminati e veramente pratici, si rendono conto di questo fatto, e da varire parti si consiglia e si tenta di sostituire nei rapporti fra le classi sociali, le nazioni, i gruppi, la lotta con l'intesa, la competizione con la cooperazione. Si può dire anzi che questa tendenza alla cooperazione, all'intesa, ai retti rapporti umani, si stia rapidamente affermando. Non bisogna vedere soltanto le ombre della vita moderna, ma ci sono anche delle luci vivide. Un numerorapidamente crescente di individui o di gruppi ha compreso e va comprendendo l'errore ora indicato; vi è una forte reazione all'atteggiamento competitivo e un avviamento verso quello che si può chiamare la psicosintesi interindividuale e di gruppo. Ma il buon esito di questi tentativi dipende dalla libera adesione delle volontà singole, e perciò richiede una preliminare educazione di queste volontà, si che si armonizzino e contemperino i loro fini particolari nell'ambito di una superiore solidarietà umana.

La cooperazione, l'intesa non si possono imporre; qui sta la contraddizione, insita nei metodi totalitari, in ogni campo. Si possono obbligare delle persone a cooperare mediante minacce e punizioni, ma è una cooperazione forzata che provoca ribellioni e che cessa appena la coercizione s'indebolisce o sparisce. Perciò non si tratta di sopprimere o opprimere le volontà singole; occorre anzi svilupparle, ma nella giusta direzione, e poi usarle nel modo giusto.

Considerazioni analoghe possono veni fatte intorno ai nostri rapporti con la natura e con l'universo. Sono rapporti complessi e misteriosi che sollevano le più ardue questioni sull'origine, il significato, lo scopo della vita, che formano i termini perenni delle meditazioni filosofiche, delle ansie spirituali, delle fedi religiose. Non è possibile trattare ora tali questioni; però si possono fare alcune constatazioni di fatto e trarne le conseguenze e le norme pratiche di azione di cui abbiamo bisogno. Non si può prescindere da quei problemi che, mentre possono sembrare astratti, remoti, in realtà condizionano ogni atto della nostra vita quotidiana. Noi siamo continuamente obbligati, che ce rendiamo conto o no, a "prendere posizione" di fronte alla vita ed i suoi eventi, e questo implica necessariamente una qualche concezione e valutazione della vita, ossia una "filosofia", una fede, per quanto rudimentali, incerte e non chiaramente coscienti. Invero il mistero che la cecità materialistica e la presunzione intellettualistica avevano creduto di bandire, permea tutto quanto ci circonda; lo ritroviamo tanto nel filo d'erba come nella cometa errante, e soprattutto dentro di noi.

Ma nel prender posizione verso la vita, siamo soliti commettere gli stessi errori che abbiamo rilevato nei rapporti coi nostri simili: la nostra orgogliosa volontà personale tenta continuamente di forzare la natura, di ribellarsi agli eventi. Ma la natura, la vita, non si lasciano vincere così; vi è nell'universo, comunque lo si concepisca, una grande legge di armonia, di equilibrio, di compensazione, per la quale ogni azione produce una reazione corrispondente, ogni violazione dell'ordine e dell'armonia si ripercuote coi suoi effetti su chi l'ha prodotta, come il boomerang dell'australiano che ricade su colui che l'ha scagliato. Occorre dunque frenare i nostri moti di ribellione, imparare ad intonarci ed a cooperare con le leggi che dirigono la vita.

Questo richiede una specifica educazione della volontà. La volontà, che ha il potere di sviluppare e rafforzare se stessa e quello di dirigere le altre energie psicoogiche, ha anche quello, che è il suo più alto potere, di dominare se stessa. Essa ha il potere di disciplinarsi, di contenere entro i giusti limiti la propria azione, di intonarsi armonicamente con le volontà altrui, di aderire e di subordinarsi ai principi ideali., al volere universale, liberamente riconosciuto ed accettato. Questa volontà buona non va confusa con i desideri, le velleità, le aspirazioni idealistiche dit ante brave persone; essa è un proposito fermo, è potenza ed ardore; è una unione di forza e di bontà, una forza che vuole essere buona.

Uno degli ostacoli principali che si oppongono alla volontà buona è l'egocentrismo. Esso può includere l'egoismo vero e proprio, ma non è soltanto questo, poichè può consistere con l'affetto sincero per altri, con atti di sacrificio. L'egocentrismo è la tendenza generale a riferire tutto a se stessi, a considerare tutto soggettivamente, in funzione dei propri interessi e delle proprie idee, delle proprie reazioni emotive, ed anche delle proprie aspirazioni, dei propri ideali di bene. L'egocentrico talvolta si affanna a far del bene, ma è un bene fatto a modo suo; spesso è un bene prepotente e fanatico. Egli vuol convertire alle sue convinzioni, imporre i suoi metodi, non vede salvezza che nel rimedio che egli offre, e tutto questo con le migliori intenzioni! Questo atteggiamento dipende da un errore di prospettiva; si potrebbe chiamarlo un "tolemaismo psicologico": è un comportamento che è stato descritto con fine umorismo dal Manzoni nella figura di Donna Prassede. La sua cura consiste nel

riconoscimento del nostro vero posto nell'universo. Se ci rendiamo ben conto della grandezza infinita del cosmo, dell'ampiezza dei suoi cicli, se riconosciamo di essere piccole particelle di esso, simili a miriadi di altre particelle, uno fra i miliardi di abitatori di un piccolo globo, che a sua volta è uno dei pianeti di una stella che è fra miliardi di altre stelle - allora avviene in noi a poco a poco, e talvolta ad un tratto, un rivolgimento interno che si potrebbe chiamare una "rivoluzione copernicana". Allora non ci sentiamo più come centro dell'universo, riconoscendo come è ridicola questa illusione; si stabiliscono le vere proporzioni; oppure, per un curioso paradosso psicologico e spirituale, invece di sentirci diminuiti ed umiliati, proviamo un senso di dignità nuova. Perdendo il nostro effimero senso di importanza, riconoscendo la meschinità del nostro orgoglio e dei nostri meriti personali, sentiamo che la "sostanza" dell'universo è anche in noi; che ne siamo parte integrante e indissolubile e proviamo la gioia di esserne coscienti. Allora ritorniamo alle fatiche della vita ordinaria più sereni, più buoni, con la visione più limpida anche per i problemi pratici; quella consapevolezza resta in noi e ci aiuta nei momenti difficili e dolorosi.

Questo ci porta all'ultimo e più alto fastigio dell'educazione della volontà, all'adesione alla Volontà universale. Nel contemplare il grande universo di cui siamo particelle, sentiamo che esso non è qualcosa di morto, di meccanico, ma anche pervaso da una vita perenne; sentiamo che non può avere un significato ed un fine. Anche chi non abbia una fede religiosa o una filosofia definita, se osserva senza preconcetti lo svolgersi dei fenomeni naturali, non può non vedere come essi obbediscano a una legge di evoluzione e di progresso, non può non percepire nella stella, nell'insetto, nell'atomo e nel proprio cuore la stessa oscura spinta verso una mèta misteriosa.

Quando abbiamo percepito la realtà e la potenza di questa legge universale di vita, ci è chiaro come sia vano opporsi ad essa, scopriamo che la vera causa di tanti insuccessi consiste nella nostra incomprendimento e violazione di quella legge. Allora sorge in noi spontaneo l'impulso ad aderirvi, ad obbedirlo. E nuovamente si presenta un paradosso; la volontà individuale che liberamente aderisce alla Volontà universale, che si immerge e si fonde con essa, non si diminuisce per questo, non si annulla, nell'istante in cui sembra "morire" risorge trasfigurata. Quando ha accettato di cooperare armonicamente con la Volontà che muove l'universo, si accorge che questa Volontà coopera con lei, mette a sua disposizione le proprie energie infinite.

Così la volontà divenendo buona, diviene anche più forte e più saggia, e da questo accordo, da questa sintesi delle sue tre note sorge la volontà integrale, la volontà perfetta.