

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
Via San Domenico 16
50133 FIRENZE

CORSO DI LEZIONI SULLA PSICOSINTESI

LEZIONE IV - 1968

PER RIUSCIRE, SAPER VOLERE: La direzione dell'esecuzione

Dr. Roberto Assagioli

Ricordiamo brevemente gli stadi dell'azione volontaria.

1. Il proposito, la meta, basati sulle valutazioni e le motivazioni,
2. La deliberazione,
3. La scelta e la decisione,
4. L'affermazione, il comando, il fiat della volontà,
5. La pianificazione e la programmazione,
6. La direzione dell'esecuzione.

L'esame di questo ultimo stadio dell'azione volitiva mette bene in chiaro l'errore fondamentale che viene generalmente commesso nell'uso della volontà e che è basato su una concezione sbagliata della sua natura e del suo modo di agire. Si ritiene e si tenta di agire, di eseguire, mediante uno sforzo, un'imposizione della volontà sugli organi di azione; invece il compito della volontà è di dirigere l'esecuzione, cioè di mettere in opera i mezzi necessari ed opportuni per il raggiungimento del fine che si era proposta. Di questa tecnica dell'esecuzione ho parlato trattando della "Volontà sapiente" nelle Lezioni VIII e IX del Corso del 1963. Ora riprenderò il tema con alcune modificazioni, aggiunte e sviluppi.

Ricorderò anzitutto l'analogia fra l'attività volitiva e quella del conducente di una automobile. Lo sforzo diretto della volontà è simile a quello che farebbe un conducente che cercasse di mandare avanti l'automobile spingendola a forza di muscoli dal di dietro! L'assurdità di tale contegno è evidente, eppure altrettanto sbagliata è l'imposizione della volontà per agire.

Esaminiamo che cosa fa il conducente di una automobile e supponiamo che sia il proprietario stesso. Egli fa anzitutto quello che corrisponde agli stadi descritti precedentemente: prima sceglie la meta a cui arrivare e la fa in base a delle motivazioni; poi decide di raggiungere quella meta ed anche il momento della partenza; dopo ciò studia il percorso per arrivare e fa un programma preciso del viaggio.

A tutto ciò segue lo stadio di cui ci occupiamo oggi: *la direzione dell'esecuzione*.

Essa si suddivide in due parti. La prima è il mettere in efficienza la macchina; occorre cioè provvedere a quello che è necessario al suo funzionamento: riempire i serbatoi di benzina ed acqua, mettere il lubrificante necessario per il buon funzionamento degli ingranaggi, caricare le batterie, ecc. Tutto ciò corrisponde al lavoro preparatorio della psicosintesi, cioè sviluppare e rendere efficienti le sette funzioni psichiche: sensazione; emozione-sentimento; immaginazione; impulso e desiderio; pensiero; intuizione; volontà. Ho incluso la volontà, perché l'io cosciente può e deve, anzitutto, suscitare e sviluppare la volontà stessa, usando la quota di volontà che già possiede; poi può usare la volontà per sviluppare le altre funzioni della psiche.

Ora la macchina è pronta a partire, il conducente si siede comodamente al suo posto e mette in moto la macchina, regolando opportunamente il suo funzionamento e l'avvia nella direzione desiderata.. Durante il tragitto il conducente guida la macchina in modo da evitare gli ostacoli, da decidere opportunamente quando sia possibile e prudente eseguire dei sorpassi, a quali bivi voltare nella giusta direzione. Questo, da principio, richiede la massima attenzione cosciente, ma via via che egli diventa esperto nel condurre la macchina, non è necessario che l'attenzione sia tutta rivolta a ciò; basta una parte via via minore, poiché l'esecuzione viene a poco a poco eseguita dall'inconscio. Si dice che viene fatta di solito automaticamente: questa è un'espressione non esatta, poiché l'automatismo è qualcosa di fisso, di rigido, mentre qui si tratta di un'azione intelligente, modificata di continuo dalle informazioni ricevute dalla vista e dall'udito.

Psicologicamente ciò corrisponde a mettere in azione le varie funzioni psichiche e dirigerne il funzionamento, e anche in questo caso si passa via via dallo stadio della piena attenzione cosciente ad una delega sempre maggiore dell'inconscio, cioè senza l'intervento diretto dell'io cosciente. Questo è evidente nell'apprendimento di un'attività tecnica, ad esempio nell'imparare a suonare uno strumento musicale. Dapprima occorre piena attenzione e direzione attiva e cosciente; poi a poco a poco si arriva alla formazione di quelli che si potrebbero chiamare dei meccanismi d'azione, cioè di nuove vie nervose e muscolari, e si giunge al punto in cui il pianista, per esempio, non ha più bisogno di fare attenzione cosciente alla meccanica dell'esecuzione e muovere le dita nel modo voluto. Invece può prestare la sua attenzione alla qualità dell'esecuzione, all'espressione emotiva ed estetica del pezzo che sta suonando.

Esamineremo in concreto in quali modi la volontà può dirigere l'attività delle singole funzioni, ma prima di abbandonare l'analogia del conducente dell'automobile, ritengo opportuno di parlare del problema generale, di cui essa è un caso particolare, e che ora è oggetto di appassionante discussioni: quello del giusto rapporto fra l'uomo e la macchina. L'enorme rapidissima diffusione della costruzione e dell'uso delle macchine sta producendo cambiamenti radicali nel nostro modo di vivere: quella che viene chiamata la rivoluzione tecnologica.

Al suo riguardo vi sono atteggiamenti e valutazioni molto diversi. Esaminiamo anzitutto le posizioni estreme.

Una è quella dell'entusiasmo fino al fanatismo per la macchina; si cerca di sviluppare al massimo l'automazione, di costruire dei robot, coi quali si tenta di sostituire il più possibile le attività psichiche dell'uomo mediante la cibernetica teorica e pratica.

L'altra posizione estrema è quella negativa, quell'avversione basata sul riconoscimento dei danni e dei pericoli a cui può portare l'uso eccessivo delle macchine: la subordinazione dell'uomo alla macchina, la sua crescente disumanizzazione.

Così qualcuno è arrivato al rifiuto totale della macchina. Ne ricorderò due esempi ben noti.

Il primo è quello di Thoreau che non ha voluto partecipare al meccanismo, all'ingranaggio vincolante ed opprimente della vita sociale e si è ritirato a vita solitaria in una foresta, costruendosi da sé un'abitazione primitiva. Le sue idee e le sue esperienze sono state da lui esposte nel libro Walden che, data la levatura intellettuale e morale del Thoreau, merita di essere letto anche se non si condivide la posizione antisociale dell'autore.

L'altro esempio è quello di Gandhi, che ha tentato di indurre gli indiani a non fare uso delle macchine, soprattutto delle macchine tessili, sostituendole con la tessitura a mano, mediante i metodi antichi adoperati in India. Questo tentativo è fallito, poiché non si può andare a ritroso nei tempi; infatti il grande discepolo di Gandhi, il Pandit Nehru, non solo dovette abbandonare il tentativo, ma ha dovuto riconoscere la necessità di promuovere attivamente lo sviluppo industriale dell'India. Questo nobile errore di Gandhi è un esempio chiaro che non bastano le buone intenzioni, i moventi elevati ispirati a principi spirituali, per prendere decisioni giuste e tali da portare al successo.

Per ben decidere (come ho detto quando ho parlato di quello stadio) occorre tener conto non soltanto dei moventi, ma delle condizioni realistiche della situazione e quindi delle possibilità di una data scelta, inserendola in tutta la situazione generale e prevedendo, per quanto sia possibile, i risultati della decisione stessa. Questo si può applicare in generale a tutti quelli che prendono un atteggiamento di rifiuto totale della civiltà moderna: dagli intellettuali, quali il Guénon, alle attuali schiere di giovani ribelli, i quali, nel loro anelito ben giustificato di un radicale rinnovamento, tentano di distruggere tutto, senza aver chiare le mete ed i programmi della ricostruzione (qui vi sarebbe molto da dire, ma non posso farlo in questa occasione).

Ritornando al problema specifico dell'uomo e della macchina e lasciando da parte le posizioni estreme suaccennate, si può dire che anche qui si tratta fundamentalmente di stabilire giusti rapporti e proporzioni tra fini e mezzi. I mezzi, sia interni, psicologici, sia esterni e pratici, vanno accolti, apprezzati ed usati, scegliendo quelli più adatti e che rendono di più. D'altra parte occorre una vigilanza molto attenta, una volontà sempre forte e vigile, per non venire dominati dai mezzi, per evitare che essi ci "prendano la mano", per così dire.

Anche a questo riguardo, l'analogia fra il conducente e l'automobile è illuminativa. Il giusto apprezzamento e uso di un'automobile è quello di adoperarla in modo che ci permetta di arrivare, rapidamente e comodamente, alla meta che desideriamo raggiungere, sia per ragioni di lavoro, sia a scopo di svago, di vacanza. Questo implica di usare la macchina soltanto per questi scopi e in modo equilibrato e prudente, con una velocità adeguata allo stato delle strade, al loro affollamento e all'abilità del conducente. Invece, molto spesso, l'automobile assume un'importanza materiale e simbolica eccessive; è proprio il caso di dire che tende a "prendere la mano". La mania di raggiungere velocità sempre maggiori è una delle principali cause dei numerosi incidenti, talvolta mortali, o che, nei casi più favorevoli, producono una perdita una perdita di tempo enormemente superiore a quello che si tentava di acquistare con l'eccessiva rapidità. In senso più profondo la macchina diventa simbolo d'importanza e di potenza; non tanto un mezzo di locomozione quanto di affermazione della propria personalità, un'affermazione che arriva non di rado alla prepotenza, all'aggressività, alla mancanza di considerazione dei diritti dell'incolumità altrui.

Di tutto ciò l'automobile non ha alcuna colpa! Possono abitare nello stesso edificio due persone che usano le loro macchine nei modi radicalmente diversi suaccennati. Uno è un medico che se ne serve per meglio esercitare la sua professione umanitaria e per giusti svaghi domenicali con la propria famiglia; l'altro, invece, uno sportivo fanatico, che acquista macchine sempre più veloci e, senza tenere conto dell'incolumità propria e altrui, vuole raggiungere dei primati, battere dei record.

Vi sono poi dei "peccati" più veniali, ma anch'essi dannosi, nell'uso dell'automobile. Ad esempio, quello di volerla usare ad ogni costo nei centri cittadini affollati, col risultato di non fare più presto che andando a piedi e con gli svantaggi di sottoporsi ad una logorante tensione nervosa e psichica e di disimparare l'uso delle proprie gambe, di togliere al corpo quella quota di attività muscolare che è necessaria per mantenersi in buona salute.

Altre macchine possono venire usate sia con moventi e con fini elevati, sia con scopi bassi ed anche criminosi: ad esempio, un magnetofono può essere usato tanto per raccogliere e conservare la voce di una persona cara o di un grande cantante, quanto a scopi di spionaggio e di ricatto.

Tutto ciò dimostra che il problema non è la macchina ma l'uomo. Vi sono macchine che nella loro semplicità utilitaria non si prestano ad abusi, come le oneste lavatrici che sollevano tante donne da fatiche e perdite di tempo non necessarie: vi sono poi quelle che potenziano l'attività umana, come le meravigliose macchine elettroniche; ma non bisogna pretendere che esse diano quello che non possono dare, che si sostituiscano all'uomo dove non sono atte a farlo, ad esempio nei tentativi di traduzione meccanica che danno risultati ridicoli.

Norbert Wiener, uno dei creatori della cibernetica, ha dato a questo riguardo un monito molto significativo: "Guai a noi se lasciamo che la macchina la quale decide, ci guidi senza aver prima preso in esame le leggi del suo agire e senza sapere a fondo se i principi della sua condotta sono accettabili. La macchina non saprebbe in nessun caso

decidere se non in base agli elementi che noi vediamo. Essa non avrà mai l'intuizione e non potrà amare".

A ciò si può aggiungere che la macchina non ha, né può avere, senso di responsabilità né volontà autonoma.

Prendiamo ora in esame come la volontà si possa servire delle varie funzioni psichiche, come possa utilizzarle per i fini che ha scelto. I modi sono diversi per le varie funzioni, in rapporto ai caratteri specifici di ognuna di esse.

Cominciamo con l'uso delle sensazioni, delle percezioni sensoriali. A parte le limitazioni degli organi fisici di senso, i quali permettono di percepire solo una piccola parte delle impressioni, delle vibrazioni che vengono dal mondo esterno, il nostro uso degli organi di senso è abitualmente molto parziale ed imperfetto. Le scene che si svolgono davanti ai nostri occhi sono da noi percepite in modo confuso ed incompleto; ciò dipende dal fatto che le percezioni sensoriali, per diventare veramente coscienti, per esser "appercepite", debbono venire collegate fra loro e restare nel campo della coscienza per il tempo necessario, affinché possano essere assimilate dall'io cosciente. Ma esse trovano generalmente il campo della coscienza ingombro da altri contenuti psichici (immagini, emozioni, pensieri); inoltre esse provocano immediatamente delle reazioni emotive, sia positive che negative, e queste disturbano e talvolta falsano la percezione obiettiva di ciò che ci sta davanti.

Questo è stato dimostrato dalla psicologia della testimonianza: molte deposizioni di testimoni di una data scena sono incomplete e talvolta errate, e ciò avviene anche quando la deposizione è fatta in buona fede senza nessun tentativo di alterare la verità. E' una cosa grave, poiché può avere serie conseguenze, come la condanna di innocenti; ve ne sono stati non pochi esempi.

Perciò, quando occorre un esame accurato, obiettivo, un'osservazione precisa, la volontà deve intervenire per dirigere, regolare ed usare nel miglior modo la funzione sensoriale. Per farlo deve, da un lato, mantenere la coscienza concentrata nel ricevere ed assimilare i messaggi recati dai sensi, dall'altro mettere da parte risolutamente per il tempo necessario tutte le altre impressioni sensoriali, emozioni ed attività mentali che possano interferire. Occorre perciò un allenamento del potere di osservazione mediante una serie di esercizi di osservazione. I migliori scienziati, soprattutto i naturalisti, hanno posseduto e sviluppato con l'esercizio questo potere di osservazione promosso e sostenuto dalla volontà.

I modi nei quali la volontà può utilizzare emozioni e sentimenti, quali mezzi per raggiungere i suoi scopi, sono più complessi; ma anche a questo riguardo occorre l'uso dell'attenzione e della concentrazione, e queste sono funzioni specifiche della volontà. I modi per utilizzare le energie emotive sono diversi a seconda la natura di esse ed anche a seconda delle loro intensità. Fondamentalmente si tratta di collegare, di associare, l'energia delle emozioni con la meta da raggiungere, cioè dirigere la corrente delle emozioni e dei sentimenti verso la meta prefissa. Spesso ciò richiede una trasmutazione o una sublimazione di quelle energie; cioè la volontà può dirigerle ed impiegarle verso

attività rivolte al futuro, verso delle mete utili e superiori che abbiano un potere attrattivo.

Ho trattato ampiamente della trasmutazione e della sublimazione delle energie sessuali e di quelle combattive nel libro Per l'armonia della vita, e poi in un opuscolo separato; qui aggiungerò che per la trasmutazione e sublimazione si possono utilizzare gli stretti legami di azione e reazione reciproca fra emozioni e sentimenti da un lato, e desideri ed impulsi dall'altro. Ogni emozione e sentimento penoso suscita il desiderio e l'impulso ad eliminarne le cause, e inversamente quelli piacevoli, gioiosi, spingono a favorire tutto ciò che li ha prodotti. Questa è un'azione che la volontà può svolgere per orientare, dirigere e trasmutare i desideri e gli impulsi.

Tutto ciò vale però nei casi nei quali le emozioni, gli impulsi, i desideri, non siano d'intensità eccessiva e siano quindi tali da rispondere più o meno rapidamente e facilmente all'azione della volontà. Ma spesso avviene che la loro intensità sia tale da suscitare una resistenza passiva o anche una ribellione violenta contro la direzione che la volontà cerca di dare ad essi. In questi casi la volontà deve usare altri metodi, poiché, se si oppone direttamente a quegli impulsi, desideri, emozioni, spesso non riesce o, se arriva a farlo con un atto d'imposizione, suscita conflitti che possono avere conseguenze dannose.

La volontà deve prima "scaricare" l'intensità, la tensione eccessiva delle energie emotive e propulsive. Questo può essere fatto con le varie tecniche dello sfogo (catarsi), della soddisfazione simbolica e anche, entro certi limiti, della soddisfazione, dell'appagamento reale. In questo modo la volontà può arrivare ad eliminare l'opposizione o a ridurla ad un grado d'intensità minore, sì che le energie possano venir poi usate nel modo prima indicato. Naturalmente non esiste uno strumento, un "voltmetro psichico" che misuri l'intensità delle cariche emotive ed impulsive, ma con l'introspezione e osservando le manifestazioni spontanee, possiamo renderci conto con qualche approssimazione di quella intensità.

Bisogna anche tener conto della carica energetica della volontà stessa: una volontà debole ha difficoltà a dirigere emozioni, anche deboli o di media intensità, mentre una volontà forte può farlo con successo; quindi bisogna tener conto di tale rapporto energetico. Questo s'impara solo mediante l'esperienza, ma un'esperienza consapevole e vigile e, ancor meglio, mediante esercizi ed esperimenti, che possono venire fatti usando i metodi della direzione, trasmutazione e sublimazione.

Vi è un'altra funzione psichica che ha stretti legami con quelle ora nominate: è l'immaginazione. Anche qui ci sono rapporti di azione e reazione reciproca, emozioni e desideri suscitano immagini ad essi corrispondenti e, a sua volta l'attività dell'immaginazione suscita emozioni, desideri, impulsi. Grande è il potere delle immagini e si può dire che esse sono un tramite necessario tra la volontà e le altre funzioni psichiche. I rapporti dinamici fra tutte queste funzioni sono stati formulati in alcune delle leggi, soprattutto la III e IV fra quelle enumerate nella Lezione sulla Volontà Sapiente (VIII del Corso del 1963), nella quale sono anche indicate alcune delle applicazioni pratiche che se ne possono fare.

La volontà può gradatamente diventar padrona fino ad un certo punto dell'immaginazione; ma anche in questo caso occorrono esercizi ed allenamenti sistematici. Gli esercizi di visualizzazione, di evocazione di altre sensazioni, che abbiamo fatto e consigliato di fare nelle nostre riunioni, sono molto utili, fra l'altro, anche a questo scopo.

Vediamo ora come la volontà possa utilizzare la mente nel dirigere l'esecuzione. Già negli stadi precedenti, la volontà ha usato la mente quale organo di pensiero, di riflessione, di previsione, e di opportuna programmazione; ma a questo stadio, cioè quello della direzione dell'esecuzione, la volontà può e deve usare la mente, e può farlo nei modi seguenti. Prendiamo ad esempio un problema da risolvere; la volontà si è proposta di arrivare alla sua soluzione; a questo scopo essa dirige l'attenzione della mente sul problema in modo che lo esamini, ci rifletta sopra e formuli delle ipotesi sulle possibili soluzioni, ipotesi da mettere poi alla prova dell'esperimento.

Un'altra funzione della mente, che può e dovrebbe essere diretta dalla volontà, è la giusta interpretazione delle intuizioni, e questo ci porta a parlare dei rapporti tra volontà ed intuizione. Qui appare evidente che la volontà non ha alcun potere diretto sulla funzione intuitiva; questa sfugge ad ogni azione volitiva che otterrebbe l'effetto contrario; ma anche qui vi è un'azione indiretta molto utile che la volontà può esercitare. Essa può creare e mantenere sgombro il "canale di comunicazione" lungo il quale scendono le impressioni intuitive: può farlo frenando o inibendo temporaneamente l'attività disturbatrice delle altre funzioni psichiche.

La volontà può favorire (favorire, non coercire - lo ripeto) l'attività intuitiva anche in un altro modo: cioè formulando domande rivolte verso la sfera del supercosciente, che è la sede dell'intuizione. Le domande devono essere poste in modo chiaro e preciso; le risposte possono essere pronte, ma più spesso vengono dopo qualche tempo e quando meno ci si aspetta.

Abbiamo visto fin qui come la volontà possa dirigere l'esecuzione delle azioni, sia servendosi di mezzi interni, cioè delle varie funzioni psichiche, sia di mezzi esterni, come le macchine; ma vi è un altro modo importante e spesso necessario, nel quale la volontà deve operare: è quello dei mezzi umani, cioè della collaborazione con altre persone. Il retto uso della volontà nel far ciò è tutt'altro che facile, come sanno per esperienza, spesso spiacevole, coloro (si può dire tutti) che devono per necessità ricorrere alla collaborazione di altri!

I problemi sono diversi, anzi opposti, a seconda del tipo caratterologico di chi dirige, a seconda dei tipi di collaboratori, ed anche - in minor misura - a seconda della natura dei compiti da seguire, dei programmi da svolgere. La volontà deve intervenire saggiamente e moderare le pretese ed addolcire il comportamento in un dirigente autoritario e, inversamente, a saper dare ordini con calma, fermezza e richiederne l'esecuzione.

La volontà ha ancora il compito di frenare l'impazienza e l'irritazione che spesso insorgono di fronte agli esecutori inetti o svogliati e deve anche resistere all'impulso che sorge in tali casi a fare tutto da sé. Questo va frenato, anche se momentaneamente il fare da sé risulta più rapido e meno faticoso che il sorvegliare l'attività ed il correggere gli errori degli altri! Ma in queste situazioni l'io volente deve tenere ben presente il fine ultimo e le varie parti del programma; nel farlo, si rende conto che l'impiego di altre persone è indispensabile e che è bene prevedere che possa sorgere la necessità di venire sostituiti, sia in modo temporaneo sia in modo duraturo. Perciò conviene dedicarsi con calma e pazienza, dando tutto il tempo e l'energie necessarie a istruire e allenare i collaboratori.

Fino a non molto tempo fa ciò veniva fatto in modo empirico, non pianificato né organizzato, ma ora la crescente complessità ed ampiezza dell'impresa di ogni genere, da quelle industriali e commerciali a quelle culturali (si pensi ad una grande Università o addirittura all'UNESCO) rende necessaria una scienza e un'arte della collaborazione, individuale e di gruppo. Infatti questa è una delle materie d'insegnamento nei corsi per dirigenti aziendali che ora si stanno diffondendo.

Sul giusto comportamento verso i collaboratori ha scritto molto bene l'ing. Giuseppe Basile, nel suo ottimo libro La formation culturelle des cadres ed des dirigeants (Editions Gerard & C°. Verviers, Belgique), tradotto anche in italiano, La formazione culturale dei quadri e dei dirigenti (Milano, Pirola ed.). Il Basile ha messo bene in evidenza che questo giusto comportamento verso i collaboratori, richiede un'ampia preparazione culturale ed anche spirituale, da parte dei dirigenti, e i mezzi che indica e propone per attuarla sono proprio quelli della psicosintesi: equilibrio; serenità; adattamento; uso dell'irrazionale e dell'intuizione; la meditazione; e in senso generale la spiritualità.

Questo riconoscimento da parte di un pratico, di un uomo volto verso l'azione esterna (e non è il solo) è molto significativo ed incoraggiante; esso costituisce un inizio di quello che è necessario ed urgente fare per correggere gli eccessi e per sventare i pericoli dell'attuale modo di vivere; cioè dominare e dirigere a scopi costruttivi gli enormi poteri acquistati dall'uomo nell'uso delle energie della natura, mediante un corrispondente ed adeguato sviluppo dei suoi poteri psichici e spirituali - e soprattutto della **volontà di bene**.