

LA VOLONTA'

ARGOMENTI

- IO SONO LA VOLONTA'
 - QUALITA' DELLA VOLONTA'
 - ASPETTI DELLA VOLONTA'
 - GLI STADI DELLA VOLONTA'
-

IO SONO LA VOLONTA'

L'uomo, sebbene abbia imparato ad avere un grande potere sulla natura, non è stato in grado di ampliare la sua conoscenza e il controllo sul suo essere interiore: questo grande abisso tra i poteri esterni e quelli interni dell'uomo è una delle più importanti cause dei mali individuali e collettivi della nostra società.

Come rimedio Assagioli propone *la semplificazione della vita esteriore e lo sviluppo dei poteri interiori*, il principale dei quali è la VOLONTA'. Essa infatti occupa una posizione centrale nella personalità dell'uomo ed inoltre ha la funzione di decidere cosa si deve fare usando tutti i mezzi necessari per realizzare ciò che si è proposto.

Noi siamo un essere vivente dotato del potere di scegliere attraverso la volontà, NOI SIAMO LA VOLONTA'.

La volontà ha una funzione DIRETTIVA e REGOLATRICE: infatti la sua funzione non è quella di agire contro gli impulsi della personalità, ma di rimettere in equilibrio ed utilizzare tutte le altre attività ed energie dell'essere umano senza reprimerne una.

QUALITA' DELLA VOLONTA'

La volontà è caratterizzata da numerose qualità. Essa infatti si esprime attraverso:

- *energia – dinamismo – intensità*: caratteristica della volontà forte, è importante che sia associata ed equilibrata dall'azione delle altre funzioni psicologiche perché, se presa da sola, può avere conseguenze nocive. Questa qualità viene esaltata ai massimi livelli nella totale identificazione nella Volontà Universale.
- *Dominio – controllo – disciplina*. Questa qualità viene rappresentata dalla saggia capacità di regolare l'espressione, attraverso la volontà, delle altre funzioni psichiche. Grazie a ciò si raggiunge il *dominio*, che ci dà il massimo grado di efficienza, sicurezza, soddisfazione e gioia.
- *Concentrazione – convergenza – attenzione – focalizzazione*. Essere in grado di concentrarsi deliberatamente permette di mantenere chiaramente e stabilmente nel campo di coscienza le immagini e le idee delle azioni che si vogliono compiere.
- *Determinazione – decisione – risoluzione – prontezza*. Non deve essere confusa con l'impulsività, ma allo stesso tempo non bisogna indugiare troppo nella deliberazione, dove questa qualità trova espressione.
- *Perseveranza – sopportazione – pazienza*. Questa qualità ci permette di non mollare nonostante ripetuti fallimenti, ci permette di accettare la sofferenza come possibilità di crescita interiore.
- *Iniziativa – coraggio – audacia*. Ciò ci permette di capire ed accettare che la sicurezza duratura e completa a livello economico, fisico e affettivo è un'illusione.
- *Organizzazione – integrazione – sintesi*. È la qualità più importante perché è la forza unificatrice che tende verso la psicosintesi personale, transpersonale e la Sintesi Suprema.

ASPETTI DELLA VOLONTA'

- VOLONTA' FORTE. Per allenare la volontà dobbiamo prima riconoscere che essa esiste, poi che abbiamo una volontà e infine che siamo una volontà → IO CHE VUOLE.

Poi dobbiamo svilupparla rendendola forte, anche se questo è solo uno degli aspetti della volontà. Sono tanti gli esercizi finalizzati a ciò, come ad es. gli esercizi inutili; ciò che conta non è fare questo o quell'esercizio, ma come lo si fa. Si dovrebbe fare volentieri, con interesse e precisione, con l'unico scopo di allenare la volontà. Tali esercizi vanno fatti con precisione e con attenzione, non dovrebbero essere né troppo vigorosi, né troppo stancanti, ma ogni movimento deve essere eseguito con vivacità e decisione.

Ecco che nella nostra quotidianità abbiamo costantemente l'occasione di esercitare la volontà ad esempio alzandoci ad un'ora precisa, vestirsi con una calma rapidità, mantenere la serenità anche nei lavori più noiosi, ecc.; un ritmo ordinato nelle nostre attività genera armonia nel nostro essere e l'armonia è una legge universale di vita.

- VOLONTA' SAPIENTE. La sua funzione essenziale è l'abilità nell'ottenere i risultati desiderati con il minor dispendio di energie possibile.

Essendo regolatrice, la volontà sapiente ha la possibilità di dirigere al meglio le funzioni psicologiche solo nel rispetto delle leggi psicologiche.

Grazie a queste leggi possiamo comprendere che:

1. Ogni idea è un'azione allo stato latente (base della psicosomatica), ha in sé un elemento motore.
2. Attraverso atteggiamenti, movimenti e azioni possiamo evocare immagini, emozioni, idee corrispondenti. Quindi l'atteggiamento influisce sul modo di pensare.
3. Idee e immagini tendono a suscitare emozioni e sentimenti corrispondenti. Quindi un ricordo può evocare un'emozione (parole evocatrici).
4. le idee e le immagini possono essere intensificate da emozioni e sentimenti (es. la paura di ammalarsi).
5. un impulso forte provoca immagini e emozioni (pensare ciò che ci fa piacere pensare). Se siamo consapevoli dei nostri impulsi non ci facciamo travolgere da essi.
6. l'attenzione e l'affermazione rafforzano le immagini in positivo o in negativo.
7. la ripetizione degli atti crea le abitudini.
8. le varie funzioni psicologiche lavorano al di fuori della nostra coscienza e indipendentemente e perfino contro la nostra volontà. Infatti siamo all'oscuro del modo in cui opera ad esempio un immagine mentale.

9. impulsi, desideri, emozioni tendono ad espandersi, ad esprimersi perché sono l'aspetto attivo e dinamico della nostra vita psicologica.
10. le energie psichiche si esprimono attraverso la catarsi direttamente, attraverso un'azione simbolica indirettamente, con un processo di trasmutazione.

Attraverso l'utilizzo della volontà sapiente, nel rispetto di queste leggi, siamo in grado di ottenere l'igiene psicologica rifiutando la forte influenza psicologica dell'ambiente esterno che si manifesta attraverso l'aggressività e la violenza, la paura, la depressione e lo scoraggiamento, l'avidità, la sensualità esagerata, l'attaccamento. Possiamo coltivare le qualità opposte a quelle nocive attivamente, oppure usando tecniche come quella delle parole evocatrici, del modello ideale, del "come se".

- VOLONTA' BUONA. La volontà, per essere efficace, deve essere buona; quindi bisogna imparare a scegliere gli obiettivi giusti.
È una volontà che è in grado di disciplinarsi eliminando gli ostacoli come l'EGOISMO (desiderio di possedere, dominare), l'EGOCENTRISMO (esiste solo il suo punto di vista), l'INCOMPRESIONE.
Lo strumento privilegiato è l'EMPATIA attraverso la quale sentiamo l'altro, lo comprendiamo.
Possiamo dire che la volontà buona è una volontà di fare bene, è un'espressione di amore.
L'amore, che si manifesta attraverso l'amore per le parti migliori di noi, la genitorialità, il rapporto tra uomo e donna, la fratellanza, l'amore di Dio, ha un rapporto inversamente proporzionale con la volontà: coloro in cui predomina l'amore, tendono ad avere meno volontà e sono poco inclini ad usarla, mentre chi è dotato di una forte volontà spesso manca di amore o manifesta addirittura il contrario. È quindi obiettivo della volontà buona armonizzare questi due aspetti tra loro, attraverso l'uso della saggezza.
- VOLONTA' TRANSPERSONALE. Essa permette lo sviluppo delle esigenze superiori che ci porta alla fusione del sé personale con il Sé transpersonale e li collega con la realtà assoluta, il Sé universale, che racchiude ed esprime la Trascendente Volontà Universale.
Questa ricerca subentra ad un certo punto della vita per riempire il vuoto esistenziale, che genera un'ansia esistenziale, attraverso la comprensione del senso della vita. La via è quella della trascendenza, il levarsi al di sopra della coscienza ordinaria, senza però perdere il centro della coscienza individuale.
Si può distinguere tra autorealizzazione → psicosintesi personale (sviluppo e armonizzazione di tutte le funzioni e potenzialità umane a tutti i livelli della zona inferiore e intermedia dell'ovoide), e realizzazione del Sé → psicosintesi transpersonale (sviluppo della zona superiore).

- VOLONTA' UNIVERSALE. È l'esperienza intuitiva diretta di comunicare con la Realtà Assoluta, è l'unificazione della volontà dell'uomo con la volontà di DIO.

GLI STADI DELLA VOLONTA'

L'atto di volontà, per poter essere efficace, deve agire al meglio in questi sei stadi:

1. SCOPO, VALUTAZIONE, MOTIVAZIONE, INTENZIONE. Lo scopo è la volontà di raggiungere un fine considerato valido, costruttivo, buono. La motivazione è il motore propulsore, ma deve essere cosciente grazie all'introspezione: solo così possiamo utilizzare anche gli istinti inferiori come fonte di energia per attività creative e intenti superiori. L'intenzione è ciò che rende dinamica la volontà, le permette di manifestarsi.
2. DELIBERAZIONE, SCELTA, DECISIONE. Considerando una o più possibilità attraverso la deliberazione (veder chiaro il problema), possiamo scegliere (questo implica il rinunciare alle alternative) quella che preferiamo decidendo di seguirla.
3. AFFERMAZIONE. È uno stadio cardinale dell'atto di volontà; essa ha un potere dinamico propulsivo, permette l'esplicitarsi della decisione. L'affermazione, vista la sua potenza, deve essere buona e innocua, calma e non aggressiva, ma allo stesso tempo vigorosa, intensa e dinamica.
4. PIANIFICAZIONE, PROGRAMMAZIONE. La regola più importante di questo stadio è quella di formulare in modo chiaro e preciso il fine da raggiungere e tenerlo irrimovibilmente in mente attraverso tutte le fasi dell'esecuzione. Solo così ci possiamo rendere conto dell'attuabilità del programma; ovviamente deve essere basato sulla flessibilità, cioè la possibilità di essere suscettibile a modifiche. La saggezza sarà sempre l'elemento coordinatore.
5. DIREZIONE DELL'ESECUZIONE. In questo stadio la volontà utilizza i mezzi necessari per raggiungere l'obiettivo stabilito. Lo fa prendendo il comando e dirigendo le varie funzioni psicofisiche.