

ISTITUTO DI PSICOSINTESI
48

XXIII Congresso Nazionale

"I Volti del Potere"

24-27 Aprile 2008
Castiglione della Pescaia - Hotel Riva del Sole
con la partecipazione della Società Italiana di Psicoterapia

Potere: la forza latente in ciascuno di noi

Marisa Fiorini

Traccia- **Potere: la forza latente in ciascuno di noi.**

Alcune riflessioni sul significato del termine “ potere “ di Marisa Fiorini

Perché ho scelto questo titolo .?

“ Ambiguità” del termine – POTERE-

Alla domanda : Che cosa ti viene in mente quando senti la parola – Potere- quasi tutti hanno

sottolineato il significato del sostantivo – potere – che in genere è sentito in senso negativo:

per es. potere assoluto = sopraffazione di un uomo su tutti gli altri

potere politico – potere economico – l’esercizio del potere –potere d’acquisto. In effetti Il potere- avere potere – nel senso di –possesso, controllo - implica sempre aver qualcosa di più rispetto agli altri, per es. maggiore forza militare, o più risorse economiche e avere un fine che è quello di esercitare e mantenere il potere coartando la volontà degli altri.

Per es. al limite anche - avere più conoscenze - dà il potere di manipolare gli altri . Oppure vedi

I POTENTI della terra che hanno denaro, armi, petrolio ecc.....

Nell’indicazione ad usarlo come –verbo- cioè posso , ho la possibilità, -- potere - presenta

dinamicità ed è sentito positivamente. Si percepisce meglio nella coppia degli opposti o come gioco di parole:

per es. il potere dell’amore

l’amore del potere

Che cosa ci suggeriscono queste frasi:

il potere del silenzio

“ della parola

“ dell’intelligenza, della conoscenza

“ della follia

la follia del potere (!)

“ della fede, della preghiera, della meditazione

“ della musica , del canto

“ della bellezza, dell’arte

La bellezza del potere (?)

“ della fantasia, dell’immaginazione, delle immagini

“ del coraggio o della paura . ecc. ecc.

Abbiamo sentito per es. : Il potere del silenzio, Il potere del gruppo; sentiremo il Potere evolutivo della Solitudine ecc.....

In senso etimologico : in latino posse = potis esse = essere signore, dominare, avere capacità di raggiungere dei propri fini anche in opposizione alla volontà degli altri (per subordinarla).

In greco : potenza= *dynamis* = possibilità di produrre un mutamento (o di subirlo)In Aristotele - il termine ha almeno 5 significati –sfumature, ma quella che ci interessa è la potenza in rapporto all’atto = *enèrgheia*. Per A. tutti i fenomeni della vita si configurano come passaggio dalla potenza all’atto, passaggio che implica sempre un movimento- azione.....

Nel Rinascimento....forza, virtù e potenza sono usati come sinonimi...

Un’altra definizione da dizionario

POTERE = avere capacità di modificare o influenzare “intenzionalmente” il comportamento proprio o di altri

Fra le varie che ho letto, una mi ha colpito particolarmente:

...” **Non Ti chiedo, o Signore , maggior Potere ma la facoltà di adoperare la forza**

latente in ciascuno di noi...Preghiera R.C. Spiegazione letterale: Non abbiamo bisogno di chiedere maggior potere...basterebbe fare in modo di mettere in opera la forza presente dentro ciascuno di noi ...(.anche se momentaneamente...è nascosta...o addormentata.)

L’aspetto del Potere che ha attirato la mia attenzione e su cui ho voluto riflettere, non è quello palese ed agito ma quello che resta soffocato e non si manifesta anche per molto tempo. ...” Quante cose potrei fare ma non riesco a far niente...

La certezza della presenza del Potere, di questa forza interiore in ogni uomo è simbolicamente raccontata in storie che fanno parte dell’immaginario collettivo di molte culture.(C’è un centro di Potere interiore un nucleo di pura energia sempre disponibile.)

(Sono le qualità che spesso l’uomo non sa di possedere , sono i talenti che il Signore affida ad ogni essere perché li faccia moltiplicare”, sono i doni che le fate regalano alla bella addormentata.)Ecc...

La facoltà di adoperare questa forza pur sicuramente presente , e custodita dentro di noi,non sempre riesce ad attivarsi e resta latente. se non addirittura sconosciuta.

Vorrei a questo punto raccontare il dialogo immaginario tra il Creatore ed Adamo di Pico della Mirandola: in un’opera del1400: *De dignitate hominis* “ Non ti ho dato, Adamo un posto determinato nell’universo come ho fatto con le altre creature che vivono secondo leggi imposte, da me stabilite, Tu te le determinerai secondo il tuo arbitrio... Ti ho dato tutti i semi delle altre creature. A secondo di quelli che tu coltiverai , potrai degenerare negli esseri inferiori che sono i bruti o innalzarti fra le creature superiori che sono divine.... ..

Anche la – Parabola dei talenti, - può in senso simbolico rappresentare i doni che vengono fatti all’uomo perché li possa usare adeguatamente. Anzi chi li fa” fruttare” meglio , ne riceve ancora di più. Tutte queste storie ci suggeriscono che l’essere umano è dotato di un **potenziale illimitato** (capacità , qualità, semi, talenti,) ha la possibilità di accedere ad un grande centro di Potere il contatto con il quale è spesso ostacolato (da noi stessi). Come se l’ingranaggio, il meccanismo del passaggio dal potere potenziale al potere attuale si fosse inceppato. Sembra spento soprattutto il potere di decidere ..

Capita di trascorrere periodi di inerzia e di incertezza, di dubbi ed esitazioni pur avendo l’assoluta libertà di scelta,o capacità personali innegabili. Ci si limita a sognare che si potrebbe essere più felici, che il mondo potrebbe essere più bello., ecc. Tuttavia non si fa praticamente nulla per esercitare il potere di**potere**. Si lasciano sfuggire mille occasioni o addirittura non si colgono i segnali che la vita manda per spingerci ad agire. E’ come se l’infinita riserva energetica a cui attingere fosse fuori dalla nostra portata. Percorriamo una strada interrotta che non ci porta da nessuna parte. Le capacità sono bloccate o addormentate. “La bella addormentata nel bosco”? Quale principe azzurro la potrà risvegliare?

Ultimamente mi confronto con amiche ed amici che si dibattono tra il desiderio di rinnovamento e l’incapacità di cambiare qualche aspetto della loro vita

Persone che apparentemente hanno tutto per essere felici, non hanno particolari obblighi familiari, hanno molto tempo libero, sufficienti risorse economiche , ma la

loro vita è -ferma.- come acqua stagnante. La forza vitale non circola nelle loro giornate che si riproducono stancamente nella routine insoddisfacente.

Questo può accadere sia a livello individuale sia nella vita dei gruppi che talvolta vediamo –“ battere la fiacca ,“manca la spinta progettuale e non si riesce a smuovere situazioni di blocco.

Dalle infinite riflessioni e discussioni sono emerse varie ipotesi per spiegare questo sentirsi un computer in stand -by.in attesa che qualcuno lo utilizzi Alcune possono essere:

A)

L'impossibilità di agire il potere, spesso è sentita derivare da scarsa autostima, come una

debolezza ,una deficienza della persona , mancanza di fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità dovuta soprattutto alla paura di sbagliare, o dell'ignoto che potrebbe mettere a rischio le acquisite sicurezze.,

Non si riesce a fare praticamente nulla. Si diventa clandestini a se stessi, ci si nasconde alla vita, alle relazioni, agli impegni. L'indecisione regna sovrana.

Non raramente poi il - non poter fare- o l'inattività questa forma di impotenza porta alla depressione la quale certo non aiuta ad agire pur potendo; così si innesca un circolo vizioso che finisce con il paralizzare e bloccare ogni tentativo di azione.

B)

Un'altra ipotesi è quella di sentirsi almeno in parte appagati e soddisfatti anche se solo superficialmente e pur avendo mille desideri , essi sono tanto vaghi e confusi da non stimolare sufficientemente a mettersi alla prova ed esercitare il potere... della serie: Non so neanche io cosa voglio!. Salvo poi lamentarsi che nella propria vita non succede mai niente! Le motivazioni che possano costringere ad agire. sono troppo deboli ed irrilevanti.

C)

Un'altra spiegazione ad un livello diverso è che noi crediamo di poter fare o ottenere qualcosa e abbiamo tutte le possibilità per realizzarla. Se nonostante i nostri sforzi non riusciamo ad ottenere niente , dovremmo interrogarci sulla validità della nostra azione (a qual fine è diretta?) perché potrebbe anche essere che la volontà individuale non è allineata con la Volontà del Sé.... Vanno in due direzioni opposte, C'è frattura tra personalità ed essenza.

Sono mille i motivi e i modi di essere insoddisfatti e incapaci di agire il potere . Al di là delle molteplici manifestazioni di disagio, l'indicazione , anzi si può dire l'unica possibilità di esprimere e realizzare il potere è quella di riconnettersi all'energia vitale cioè

Occorre ripristinare il contatto tra l'IO e il Sé superiore

Riprendendo A.

POTERE E' *dynamis* = DIVENIRE, dinamico , è un cammino un processo di trasformazione che impegna tutta l'esistenza .per passare da una condizione oscurata dall'incoscienza (addormentata) ad una vita ricca di *enèrgheia* , diventare vigili e svegli nella conquista di consapevolezza che fa vivere più pienamente. Portare in manifestazione le qualità innate che ci sono state date, realizzare le nostre aspirazioni, oltre a garantirci maggiori successi immediati e soddisfazioni personali, è una forma di collaborazione con il Sé superiore, che permette all'uomo di, accrescere la consapevolezza del suo posto nel mondo e al Sé di realizzare i suoi fini evolutivi.

Infatti una persona che prende coscienza dell'esistenza della propria forza interiore, ed è sintonizzata con essa, realizza il potere autentico perché vuol dire che ha imparato a vivere nell'Amore, nella Bellezza, nella Verità.. Conquistare questo potere è frutto di scelte responsabili. . Potere è quindi sapere anche abbandonare i vecchi schemi che non sono più necessari e funzionali alla nostra crescita.

Se quindi il potere è ' capacità di modificare – **intenzionalmente**- il proprio comportamento.

(Il potere di fare ,di essere) o per meglio dire di diventare- di avere : io posso , dipende da me , è anche responsabilità di prendere decisioni per me e per altri , avere potere nel significato che stiamo esaminando è la forza, la ricchezza, la libertà di percorrere i sentieri della nostra vita ed esplorarli tutti ,per provare tutte le esperienze che aiutano a crescere , è un invito a non lasciare niente di inespresso dentro di noi .

Perché una funzione non esercitata alla fine si atrofizza. Ci viene strappato il talento che non abbiamo saputo utilizzare. La punizione è una sorta di povertà interiore, un deficit di rinnovamento. . Si resta avvolti nell'oscurità dell'insoddisfazione , nel sonno e nell'inerzia del cuore . Se rinunciamo alla possibilità di fare , di essere , a poco a poco non abbiamo neppure la capacità di sentire i nostri impulsi, le spinte, i desideri che ci spingono ad agire.

Se la facoltà di potere resta inattivata , impigrita; succede che cessiamo di porci obiettivi e fini che ci sembrano difficili da raggiungere con le nostre sole capacità. Smettiamo di credere in noi , . Siamo latitanti mentre la vita ci chiama e diventiamo sabotatori di noi e dei risultati che pure potremmo ottenere.

Riassumendo: Che cosa mantiene latente nascosta , addormentata, la forza di POTERE?

1 -Motivazioni deboli e desideri confusi

2-La paura di mettersi alla prova.(Mancanza di autostima. Non avere fiducia)

-3- **Scopi** – obiettivi poco chiari. (o non adeguati al momento o al soggetto

L'uomo agisce o sotto la spinta di desideri o per l'urgenza di una crisi .

La vita ci offre mille opportunità che ci vengono date sotto forma di desideri che abbiamo la possibilità di realizzare. Occorre prendere in considerazione il fatto che possiamo modificare

la nostra situazione, **imparando a cambiare il nostro comportamento e indirizzando le scelte in modo intenzionale, voluto, per raggiungere un obiettivo preciso** (e diverso rispetto a quello

che non avremmo ottenuto se non avessimo messo in atto il nostro potere .(che è soprattutto potere decisionale)

Alla scoperta del tesoro nascosto.

Come rendere manifeste le capacità latenti, la forza nascosta in ciascuno di noi.?

La conquista del poter fare, poter decidere, è un processo le cui tappe ci vengono indicate dalla

Psicosintesi

Tra il potere potenziale (di fare) e la sua attuazione è sempre necessario un movimento che inizia da un desiderio diretto ad un fine e porta ad un risultato più materiale e visibile.

E' lo stesso processo di un atto di creazione.

(per es. Creare l'opera d'arte : idea, progettazione, realizzazione con tutti i passaggi intermedi...)

Nell'ambito esistenziale noi creiamo noi stessi attraverso le nostre azioni e scelte.

Avere un'idea di noi significa avere un'immagine di sé proiettata anche nel futuro . Noi possiamo

programmare piccoli cambiamenti per realizzare materialmente la trasformazione secondo il

Modello ideale , e permettere al Sé di realizzare i suoi fini attraverso le nostre scelte ed azioni

Qualche volta più che un desiderio , può essere una- spinta –non proprio piacevole (una crisi) che ci dà la vita. Nei momenti di crisi si fa appello alle risorse interiori: vengono fuori doti di coraggio e forza insospettabili in tempi normali. Cioè noi **reagiamo** bene alla situazione.

Usiamo una metafora e pensiamo proprio ad una reazione chimica :

C'è quasi sempre bisogno di un catalizzatore, di un cambio di temperatura ecc. ... Spesso definiamo la crisi come qualcosa che fa... precipitare (!) gli eventi... che ci costringe ad assumere decisioni nuove , nuove scelte e comportamenti.

Pensiamo ad un lutto, una separazione o un abbandono, una malattia, un trasloco, un licenziamento ecc. Avvenimenti traumatici ,all'inizio, accolti con sofferenza e disappunto ma poi invece risolutori di una certa staticità o situazione . (per es vedi. il concetto di “provvida sventura “ in Manzoni)...Forse la vita è una continua reazione chimica ! (“ La vita procede per crisi e

lisi “ dice Zeno Cosini nella Coscienza di Zeno !) in cui gli avvenimenti ci costringono a rivelare le nostre capacità latenti ed indirizzarci verso nuove vie. per trovare nuove soluzioni. Nei momenti difficili si mettono in atto capacità e risorse che ci costringono a scelte a volte radicali e difficili e però ci aiutano ad uscire dalla crisi. La certezza di possedere questa forza interiore, sorgente inesauribile dovrebbe guidarci e sostenerci sempre ma quando questa consapevolezza si appanna, molto probabilmente abbiamo bisogno di un risveglio- principe azzurro- che sempre è preceduto da una sensazione di scontentezza, staticità, offuscamento. che ci fa desiderare di uscirne al più presto.. Se l'esercizio di questo potere lo facciamo in modo cosciente e intenzionale, , senza aspettare le spinte -crisi- delle vita, possiamo diventare tutto ciò che **vogliamo . VOLONTA'** Ecco la molla che fa muovere il meccanismo . Una volontà debole o malata condanna all'impotenza e all'inerzia oppure ad azioni superficiali e confuse ma senza risultato , solo un puro frenetico attivismo e spreco energetico.

C'è quindi una stretta relazione tra potere e volere . Il detto popolare dice che Volere è potere . Ma Potere purtroppo non sempre è anche Volere.

Sembra chiaro che come suggerisce Assaggioli

Potere e Volontà debbano andare insieme.

Avere mille possibilità e non riuscire e concludere nulla...è come avere nessuna possibilità, essere prigionieri della passività, della impotenza.

Se hai la possibilità di fare qualcosa ma non eserciti la volontà di farla, (con tutto quello che sappiamo sulle fasi dell'atto di Volontà), tutto resta potere in potenza, perché

**Senza l'azione della volontà il potere non si esprime
e .la volontà è sempre volontà in azione .**

L'azione è per la volontà il movimento che fa passare dalla potenza all'atto .

Riprendendo la definizione: Potere è : facoltà di mettere in opera tutto il potenziale che è necessario per l'autorealizzazione per diventare ancora di più se stessi.

Ergo... Dunque , potere è soprattutto - potere di volere , di fare, di agire, di trasformare , di cambiare il mondo e se stessi secondo una visione o un modello che di volta in volta ci sembra più corrispondere al nostro nuovo modo di essere e sentire. Ricerca e adesione al nostro Modello ideale. E' ristabilire il contatto tra l'Io e il SE'. Svegliare “La bella addormentata” sapendo che – il principe azzurro – , l'agente del risveglio è dentro di noi ,

siamo noi stessi. A meno che non vogliamo restare eternamente in attesa di qualcosa senza offrire il nostro personale contributo alla vita. .

La facoltà di adoperare questa forza interiore, necessita di un continuo addestramento ed esercizio. All'inizio si procede per prove e tentativi: nella scuola della vita si impara attraverso le esperienze stesse fino a quando si capisce che la conquista del potere autentico è rivolta soprattutto a non ricercare e soddisfare fini egoistici ma lasciare che il Se si espanda e si manifesti. “ La vita è continuo esercizio di vita.”

Il POTERE è un valore importante indagato da molti prima di noi: per es. Legame tra potere e libero arbitrio, (vedi Pico della Mirandola.

All'uomo è dato di ottenere ciò che desidera, di essere ciò che vuole “ oppure:

“ Divengo ciò che vedo in me stesso; ciò che il pensiero mi suggerisce POSSO farlo

ciò che il pensiero mi rivela POSSO divenirlo”. Questa dovrebbe essere l'incrollabile fede dell'uomo in sé , poiché Dio lo abita.” Sri Aurobindo

Potere fare, potere diventare perché è il Sé che si fa spazio dentro l'uomo, per realizzare i suoi fini (dell'uomo e del Sé).

Concludendo:

Chiediamoci allora : Come posso risvegliare le capacità latenti e metterle al servizio della crescita personale ?

Che cosa è in mio potere? Cosa posso fare in questa circostanza ? Voglio veramente fare , agire per ottenere qualcosa ?

Se è vero che Potere = è capacità , opportunità, facoltà(Facere, puoi farlo), possibilità di ...

Dirigere intenzionalmente il processo di trasformazione. Considerando i tre elementi su cui “lavorare” : Motivazioni, soggetto e scopo.....(adoperare per il meglio)....

Da dove parto per esercitare il **potere di potere** e realizzare i miei obiettivi?

1 CONOSCI

1-) Conoscere il contesto in cui ci si muove, perché in ogni caso - il potere - mette in relazione con persone ed ambiente circostante, in modo da non danneggiare gli altri, o non essere velleitari e poco realistici.

(Preparare una lista dei Pro e dei Contro del progetto da realizzare.)

Conoscere il proprio carattere e la maniera per es. di reagire

....Sei un tipo mentale, intuitivo, emotivo, ecc ...

2 POSSIEDI

Armonizzare la stella delle funzioni ; coltivare la fiducia nelle qualità e nelle capacità personali ed imparare a gestire le proprie risorse- energie

Avere una possibilità di scelta ,opzioni, o almeno un'alternativa (per es. Partire o restare?).

Saper valutare cause e conseguenze delle azioni

...”Possiamo farlo”..... Lo faremo!

3... TRASFORMA“

Più chiara è la meta, più sicuro è il risultato

Avere una chiara visione dei fini da raggiungere, avere uno scopo vero, reale, sano (coincidente con una apertura del cuore sempre più disposto ad amare se stessi e gli altri)

La Volontà in azione. (con tutto quello che sappiamo delle fasi **dell'atto di Volontà**
 ...Se posso farlo, voglio farlo , sono in grado di portarlo a termine, me ne assumo la responsabilità, dipende da me attuarlo...ho il dominio, il controllo della situazione... , presa la decisione , ci si muoveverso, ci si incammina , ... si segue l'intenzione, si persegue il proposito, si delibera e si realizza, si rende reale e presente quella che era solo una possibilità, o ...la possibile Soluzione- SINTESI temporanea fino a quando un'altra necessità , chiamiamola pure crisi , che possa fungere da molla, un'altra richiesta del Sé transpersonale , non ci dia ancora la spinta a desiderare di potere cambiare , di poter crescere di **potere vivere** .

∴

POSSO dunque SONO - Anzi Sono dunque POSSO Non limitarsi ad esistere, ma ESSERE pienamente. Essere è soprattutto **poter essere** , Capability – Avere la possibilità, facoltà di vivere pienamente esercitando il potere per plasmare se stessi arricchendo la vita di senso e di significato per dare spazio al Sé. Così le potenzialità latenti diventano energia, in atto che trasformano noi e l'ambiente circostante.

Si sveglia soprattutto la capacità di amare sé stessi e gli altri come fine .Questo è il potere autentico.

Nella misura in cui il potere non è più solo al servizio della personalità, e dell'Ego, ma della espressione del Sé superiore, tanto più esso si accresce e fluisce senza ostacoli. Sono i preziosi momenti in cui ci si sente in armonia con il creato, perché si è giunti ad un senso di potenza che è potenza dello Spirito. (energia che si manifesta. attraverso noi.)

Marisa Fiorini

