

ISTITUTO DI PSICOSINTESI



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 Psicosintesi Terapeutica



Il potere della volontà

Gaetano Russo

Il potere della volontà

Gaetano Russo

Il prof. Ghiringhelli, nella relazione di questa mattina, ci ha ricordato che potere, come verbo, presuppone un soggetto, magari al plurale, che agisca nella libertà, mentre l'uomo sociale, utilizzando il potere come sostantivo, lo attribuisce ad un ente esterno che dà le norme ai singoli. E anche Daniele De Paolis, nella relazione che ha aperto i lavori di questo congresso, ha sottolineato come la nascita del potere dell'essere umano coincida con il momento in cui nasce la sua autocoscienza: prima di tale evento, il potere è infatti una pura potenzialità, mancando il soggetto capace di utilizzarlo, e l'essere umano oscilla tra illusioni di onnipotenza e frustrazioni d'impotenza, perché si confronta con il mondo esterno, cercando fuori di sé la conferma di un potere che non possiede.

Il vero potere non è quello relativo al mondo fenomenico, materiale, ma, piuttosto, quel potere interiore che ciascun individuo ha a disposizione per rendere manifesta quella che è la sua nota specifica. È questo potere la causa che produce gli effetti visibili in noi e nel mondo esterno, ma, come ci ha detto Anna Manfredi, è necessario, al pari di Ercole, uccidere la guida esteriore (pur utile fino ad un certo punto del processo di crescita) affinché si manifesti quella interiore.

Sappiamo che parlare di individuo in psicosintesi è parlare di io personale, poiché il soggetto individuale esiste quando vi sia un centro attivo, autocosciente, capace di coordinare e dirigere gli elementi che compongono la personalità. Ed è proprio da questa esperienza di centralità dell'io che nasce la volontà psicosintetica, la funzione psichica attraverso cui l'io utilizza i molteplici elementi che compongono la struttura della personalità individuale per la realizzazione di fini che vanno al di là del semplice soddisfacimento dei bisogni di tale struttura.

Si tratta di una volontà ben differente da quella che ci è stata proposta come un misto di severità, proibizione, condanna e repressione dei vari aspetti della nostra stessa natura. Per la psicosintesi è l'io che, attraverso la sua funzione più intima, la volontà, agisce non per forzare, ma per dirigere e regolare, senza reprimerle, tutte le altre attività ed energie dell'essere umano.

Carl Gustav Jung ha definito la volontà come “la somma dell'energia psichica a disposizione della coscienza” ed è questo stretto collegamento tra volontà e coscienza ciò che la psicosintesi sottolinea

mettendo al centro del campo di coscienza l'io con la sua volontà. Possiamo, quindi, comprendere perché Roberto Assagioli abbia attribuito tanta importanza alla volontà, dedicando ad essa un'attenzione che altre psicologie le avevano, invece, rifiutato, giungendo finanche a negarne la stessa esistenza.

Per la psicosintesi, volontà ed io sono termini correlativi, perché senza l'io non esisterebbe una volontà e senza volontà l'io non avrebbe alcuna possibilità di agire. L'io è il centro attivo ed unificatore di tutti gli elementi che compongono la personalità e la volontà è l'attività di questo centro di autocoscienza. Possiamo dire che la volontà manifesta il potere dell'io o, come hanno detto Alberto Alberti e Marisa Fiorini, la volontà rappresenta il potere di trasformare ciò che è potenziale in attuale, di realizzare la potenzialità di ciascun essere umano di essere se stesso, di diventare ciò che ha intuito essere.

Quel potere di realizzare se stessi che Massimo Rosselli ha chiamato affermazione di sé e che, ancora Daniele De Paolis, ha identificato con lo stesso essere individuale, che esiste in quanto opera delle scelte di cui si sente responsabile, mentre, se si limita al dovere (nascondendosi), rinuncia alla sua identità nel tentativo di evitare tale responsabilità.

Non si tratta, qui, di esaltare un volontarismo idealistico che trascuri la molteplicità di cui siamo composti. Il fatto della nostra molteplicità non può essere ignorato, perché, a partire dal nostro corpo fisico, ma ancor più nei livelli psichici, gli elementi di cui siamo composti sono tali e tanti, e così differenti, che soltanto attraverso il loro riconoscimento possiamo sperare di prenderne in qualche misura possesso. In caso contrario questi elementi continueranno a combinarsi in modo incontrollato, formando strutture parziali, più o meno persistenti ed inconsce, che tenderanno a realizzare i loro scopi in conflitto, con il risultato di farci vivere in modo frammentato e contraddittorio, annullando qualsivoglia volontà.

Ma sappiamo che la molteplicità che ci costituisce non è soltanto frammentazione e conflitto, perché rappresenta una ricchezza immensa a nostra disposizione, a condizione che riusciamo ad utilizzarla. Da qui l'urgenza di quella che, nella prassi della psicosintesi, viene definita disidentificazione. Disidentificarci da ciò con cui ci siamo inconsciamente identificati ci permette di dominarlo e dirigerlo, perché la nostra identificazione si sposta dai contenuti che di volta in volta occupano la nostra coscienza, riconosciuti come parti di noi, verso il centro di essa, rendendo possibile l'esperienza dell'io, l'autocoscienza, che nasce dal riconoscimento di chi veramente siamo.

È diverso essere identificati con il proprio corpo fisico o le emozioni ed i sentimenti o con la mente, percepirsi e parlare di sé in termini di sensazioni, desideri, affetti, costruzioni mentali, oppure essere consapevoli di avere un corpo fisico con le sue sensazioni, degli impulsi e dei desideri, delle emozioni e dei sentimenti, una mente con i suoi pensieri e la sua capacità di immaginare, ma essere, nello stesso tempo, identificati in un centro di pura autocoscienza, dal quale possiamo entrare in relazione con essi, dirigerli ed utilizzarli.

Enzo Liguori ci ha detto che è necessario acquisire potere sulle emozioni, perché le emozioni hanno il potere di muoverci e, se non sviluppiamo la capacità di riconoscerle e di viverle, ne subiamo gli effetti. E Alberto Alberti ha aggiunto che i sentimenti sono una caratteristica umana da realizzare.

La disidentificazione ci permette di acquisire potere sulle emozioni e, di conseguenza, ci permette di suscitare e renderle stabili, trasformandole in sentimenti. Come ci permette di acquisire potere anche sulle sensazioni e sui desideri, che possiamo riconoscere e dirigere utilizzando il potere della volontà. Non il potere insito nell'aspetto più noto della volontà, quello relativo alla sua forza, quanto quello relativo alla sua saggezza o abilità di ottenere i risultati voluti con il minor dispendio di energie.

Come ci ha ricordato ancora Enzo Liguori, l'errore più comune è, invece, proprio quello di tentare di opporci con la forza della volontà ad emozioni, impulsi, desideri, e, quando ci accorgiamo di non riuscire ad arginarli, di abbandonare ogni tentativo, lasciando che la funzione in quel momento più forte ci domini. Quest'errore provoca in noi stress, conflitti, dispersioni, dannose reazioni interne ed esterne.

Questo della saggezza o abilità è l'aspetto che più caratterizza la volontà psicosintetica, che non è una vera e propria forza che agisce direttamente, ma, piuttosto, una meta-forza che stimola, regola, dirige le altre funzioni e forze che costituiscono l'essere umano.

Sono passati trent'anni, ma ancora è viva l'impressione suscitata in me dalla lettura ne "L'Atto di Volontà" di come fosse possibile attivare e regolare le emozioni, i desideri, le sensazioni, utilizzando le energie dell'eros da esse veicolate attraverso le leggi che ne governano l'interazione e che sono alla base di quella che in psicosintesi è denominata psicodinamica. La circolazione dell'energia tra le funzioni disegnate nella parte inferiore e quelle nella parte superiore della stella

(dove inferiore e superiore non è un giudizio di valore) mi ha rivelato la pari dignità (ed utilità) di tutte le funzioni psicologiche.

Quindi, anche se la mia esperienza è radicalmente diversa da quella di Enzo Liguori, sono pienamente d'accordo con lui sul fatto che abbiamo il potere di utilizzare emozioni che guariscono e sviluppare la capacità di provare piacere, come sono d'accordo con Massimo Rosselli che il potere è un'energia dinamica, direzionata da una intenzionalità che determina la qualità degli effetti prodotti.

È per questo che la sessualità (che, con le parole di Claudia Galli, è la capacità di sentire e manifestare emozioni, contattare i desideri, vivere la passione, utilizzare l'immaginazione, percepire le sensazioni, entrare in relazione con l'altro e, manifestando e agendo ciò che si è, realizzare una sintesi), se ne subiamo il potere, come ci ha ricordato Gianni Dattilo, attiva soltanto l'inconscio inferiore, mentre, se ne utilizziamo il potere dandogli direzione, eleva l'individuo verso l'inconscio superiore.

È infatti in questa direzione che è possibile entrare in contatto con il potere che è in noi, poiché questo potere aumenta quanto più si amplia l'orizzonte della nostra vita. Quanti più oggetti (non solo materiali) ci circondano, tanto più il nostro orizzonte è limitato, tanto meno abbiamo potere.

Se, utilizzando la metafora dell'ascesa, decidiamo di salire su una montagna, riduciamo all'essenziale gli oggetti da portare con noi e, mentre l'orizzonte si amplia a dismisura, sentiamo il potere in noi aumentare in proporzione, ci sentiamo pieni, soddisfatti, gioiosi, anche se abbiamo attraversato passaggi difficili, ci siamo sentiti stanchi, deboli, vulnerabili.

Il percorso dell'uomo passa infatti attraverso momenti in cui sembra che non ci sia alcun potere, momenti di debolezza, vulnerabilità. Ma, come ci ha detto Piero Ferrucci, l'eroe osa combattere nonostante tutto e, combattendo, acquista potere.

Anzi, ha aggiunto Marisa Fiorini, i momenti di crisi sono l'occasione di utilizzare le nostre risorse interiori. Mentre Massimo Rosselli ha definito la vulnerabilità come un potere dell'anima, e Marina Turli ci ha invitato ad interpretare i momenti di depressione come manifestazione del potere dell'anima, negata dalla personalità. Elena Morbidelli, infine, ci ha detto che il potere (anche quello terapeutico) nasce dalla capacità di condividere un fallimento, un momento difficile, una sofferenza.

In questa prospettiva, Paola Tarchini ha aggiunto che anche la solitudine, piuttosto che essere un ostacolo, può diventare uno spazio per comprendere se stessi e aprirsi alla creatività. Perché dare un significato alla solitudine (come alla sofferenza) è un atto tipicamente umano, un atto di volontà creativo, di vera libertà, ma occorre apprezzare e cercare lo spazio interiore che la solitudine apre in noi. Uno spazio, con le parole di Francesca Barabino, dove tutto è possibile e che dà potere.

La solitudine è stata collegata da Francesco Altei al silenzio: aprirsi al silenzio, ascoltare il suono del silenzio, ci fa entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, il Sé. Quel silenzio che si rivela, simbolicamente, in due momenti della giornata: a mezzogiorno, quando le ombre scompaiono, la vita perde il significato dei chiaroscuri che aveva avuto in precedenza, si crea uno spazio di sospensione; a mezzanotte, quando il buio fa scomparire il mondo materiale e il vuoto si riempie di ciò che l'apparenza della materia ci aveva impedito di vedere.

In tal modo possiamo dare risposta a un'esigenza del tutto nuova che nasce in noi quando entriamo in contatto con il Sé e che è stata definita da Victor Frankl come "volontà di significato" e da Roberto Assagioli come "esigenza di trascendere i limiti della coscienza personale", inevitabilmente legata ai contenuti ristretti della vita ordinaria.

Per trovare questa risposta, è necessario anzitutto conoscere la nostra costituzione biopsicospirituale e le differenze psicologiche esistenti tra individui e gruppi, ma anche (come ci hanno rappresentato gli amici di Varese, coordinati da Luce Ramorino) i compiti e le possibilità rappresentati da tali differenze, sviluppando così comprensione ed empatia, volontà di far bene, volontà che sceglie e vuole il bene.

È questa la volontà incarnata da quelle minoranze profetiche che lavorano per il bene comune di cui ci ha parlato Teresa Anzuoni. È la sintesi tra potere (maschile) e servizio (femminile), possibile se l'esercizio di entrambi è finalizzato ad un'assunzione di responsabilità per obiettivi da conseguire in gruppo, su valori condivisi, di cui ci ha parlato Vito D'Ambrosio. È il mettere a servizio degli altri il dono ricevuto, senza aspettarsi alcunché, di cui ci ha parlato Andrea Bocconi. È il perdono, di cui ci ha parlato M. Vittoria Randazzo, che, ampliando la prospettiva da cui guardare alle nostre esperienze, ci permette di spostarci in una dimensione più ampia, ci immette nella direzione transpersonale, costruendo un ponte tra personalità e anima.

Non si tratta, infatti, di perdere o abbandonare il centro della coscienza individuale, l'io, e la volontà personale, ma di allargare la coscienza in modo tale da comprendere in essa, oltre ai contenuti dei livelli inferiore e medio del nostro inconscio, anche quelli del livello supercosciente, che sono vicini al Sé transpersonale, la nostra identità profonda, più vera, di cui l'io personale è soltanto un riflesso. È in questa fase ulteriore che si colloca il quarto aspetto della volontà psicosintetica, quello relativo alla transpersonalità.

Si tratta, in realtà, di una volontà che è espressione del Sé transpersonale ed opera dai livelli supercoscienti della psiche: il potere di questa volontà è percepito dall'io come attrazione, o chiamata, a trascendere i limiti della vita e della coscienza ordinarie.

Ma trascendere non significa abbandonare o eliminare la coscienza individuale, perché l'individualità resta il punto focale attraverso cui è possibile vivere l'esperienza transpersonale. L'individualità, che si apre agli altri nelle relazioni esterne, trovando il potere di soddisfare i suoi bisogni. L'individualità che si apre al Sé nella relazione interiore, trovando il potere di soddisfare i suoi sogni.

