

Seminari del Progetto Volontà

Workshops of the Will Project

Paola Marinelli (*)

Nella pluriennale esperienza di conduzione di seminari, corsi o conferenze sulla volontà tenute nell'Istituto, una delle domande più frequenti da parte dei partecipanti, domanda che d'un tratto sboccia da dentro, quasi un piccolo grido di dolore, è: "...ma come si fa?..."

Il tema dell'applicazione nella vita quotidiana della volontà come funzione psichica, iniziato ad esplorare relativamente da poco tempo, affascina spesso, a volte suscita resistenze, ma sempre provoca una sorta di smarrimento. E quel "...ma come si fa?..." diventa allora il nodo centrale di tutto. È fondamentale trovare non solo le tecniche, i momenti in cui cercare di attuare dentro e fuori di sé ciò che si è compreso mentalmente, ma trovare soprattutto le proprie risorse interiori, riconoscere le attitudini già presenti in noi e che ci possono facilitare, i punti di forza ignorati.

Sviluppare cioè una sensibilità interna rispetto alla volontà come forza attiva dentro di noi e come forza attivabile, riconoscere direttamente la propria attitudine e la propria capacità di attivare le fasi dell'atto di volontà, senza passare attraverso griglie mentali, che sono necessarie ed utili solo in una prima fase, quando si tratta di imparare a distinguerle.

Passare da automatismi inconsapevoli e condizionati ad atti consapevoli ed autogeni, che generino cioè dal proprio essere, con le proprie caratteristiche, i propri tempi, le proprie modalità. Far diventare il processo dell' "atto di volontà" una propria forma di espressione, unica ed irripetibile come il proprio Io, acquisendo capacità di orientarsi tra le proprie emozioni, sensazioni interiori, attitudini.

Un gruppo di operatori del Progetto Volontà proporrà alcuni seminari al Congresso Internazionale di Bologna, per cominciare a rispondere a questo "...ma come si fa?...", riconoscendone il carattere di centralità nell'affrontare il tema della psicosintesi con un atteggiamento psicosintetico, che comprende l'aspetto mentale, ma punta sulla realizzazione concreta nella propria vita.

Oltre a questo, i seminari del Progetto Volontà sono frutto di un lavoro e di una riflessione in gruppo, sviluppatasi in questi ultimi tre anni, e riflettono quindi diversi aspetti di questo impegno.

Di seguito riportiamo una breve sintesi di presentazione di alcuni di essi. Contiamo che questo possa stimolare non solo la partecipazione, ma anche ulteriori

During my many years of experience in giving seminars, courses and conferences on the will at the Istituto di Psicosintesi, one of the most frequent questions of the participants is: "...but, how can it be done?"

The theme of the application in daily life of the will, as a psychic function, which has only recently begun to be explored, is often fascinating, sometimes provoking resistances, but always causing a sort of confusion. And that "...but, how can it be done?" becomes the core of everything. It is fundamental to not only find the techniques, the moments in which to try to actuate both inside and outside oneself that which has been mentally understood, but to find, above all, one's own inner resources, recognise the attitudes that are already present in us and that can help us: our ignored forces. That is, it is fundamental to develop an internal sensitivity with respect to the will as an active and activatable force inside us, to recognise directly one's own attitude and capacity to carry out the phases of the act of will, without passing through mental screens, which are necessary and useful only in a first phase, when we must learn to distinguish them.

It is also fundamental to pass from unconscious and conditioned automatisms to conscious and autogenous acts, which are generated by one's own being, with one's own characteristics, one's own rhythms, one's own modalities; to make the process of the "act of will" one's own form of expression, unique and unrepeatable as one's own I, acquiring the capacity to orientate oneself among one's own emotions, interior sensations, attitudes.

A group of workers of the Will Project propose some workshops for the International Conference in Bologna, with the aim of answering this "...but, how can it be done?", recognising it as the central point to be faced with a psychosynthetic attitude, including the mental aspect, but aiming at the concrete realisation of one's own life.

Other than this, the workshops of the Will Project are the result of a group work and reflection, which have developed over the last three years, and thus reflect different aspects of this commitment.

Here follows a brief summary to present some of them. We believe that this will not only stimulate partici-

riflessioni sulla volontà, che non devono certamente limitarsi al momento del congresso.

Introduzione al progetto volontà

Spesso, quando si presenta il Progetto Volontà, ci si trova in difficoltà nel districarsi tra i diversi livelli in cui esso può essere compreso ed applicato. C'è un livello personale, in cui il tema dello sviluppo della propria volontà è dominante, quello professionale, quello di una ricerca su qualche aspetto, quello del desiderio di vivere in gruppo un'esperienza di accrescimento della volontà, e così via. Il seminario avrà lo scopo di presentare in modo dettagliato la proposta di Roberto Assagioli, favorendo l'approfondimento di essa da parte dei partecipanti, che potranno quindi scegliere se ed a quale livello parteciparvi.

Il seminario sarà tenuto in italiano ed inglese.

I segreti per realizzare i desideri

Con questo seminario s'intende proporre una breve esperienza dimostrativa di come è possibile e relativamente facile realizzare un desiderio seguendo il percorso dei vari "stadi" dell'atto di volontà; stadi che Assagioli ha paragonato ad anelli di una catena. Il seminario, della durata di tre ore, sarà tenuto in lingua italiana ed inglese. Ai partecipanti sarà consegnato del materiale utile per seguire il seminario ed un sussidio teorico-pratico per un successivo approfondimento dell'argomento.

Su tale sussidio sono indicati collegamenti tra gli "stadi" dell'atto di volontà, le "leggi psicologiche", le "funzioni dell'io" e le "qualità della volontà" tendenti a facilitare l'attuazione dell'atto di volontà lungo tutta la sequenza che va dall'intenzione alla realizzazione dello scopo. Il materiale che verrà consegnato ai partecipanti potrà servire anche come traccia per un successivo lavoro sia individuale che di gruppo, sulla Volontà e sarà redatto in lingua italiana ed inglese.

Numero massimo di partecipanti: 12 persone che possiedano qualche conoscenza della Psicosintesi.

Imparare a progettarsi

I quattro seminari hanno l'intento di essere concreti. In ognuno di essi si cercherà di avvicinarsi al proprio "modello ideale di funzionamento della volontà", esplorando insieme quali ostacoli e quali risorse sono presenti in noi, in riferimento alle singole fasi dell'atto di volontà" condividendo soprattutto le modalità per uscirne vittoriosi.

Potranno essere frequentati in sequenza, come percorso, oppure singolarmente, a seconda dell'interesse per uno specifico argomento.

COME CAPIRE CIÒ CHE SI VUOLE

L'impulso a compiere un atto di volontà può provenire da molti livelli diversi della nostra coscienza, deter-

mination but will also a further reflections on the will, which must not be limited only to the Conference.

Introduction to the will project

Often, when the Will Project is presented, it is difficult to extricate oneself from the different levels in which it could be comprehended and applied. For example, there is a personal level in which the theme of the development of one's own will is dominant, a professional level, the level of research on some aspects, a level of wanting to live the experience of the growth of the will in a group, and so on. This workshop has the aim of presenting in a detailed way the proposal of Roberto Assagioli, encouraging the participants to closely examine it. (the workshop will be held in both Italian and English)

The secrets for realizing your wishes

This workshop proposes a short demonstrative experience of how it is possible, and relatively easy, to realize a wish by following the way of the various "stages" of the act of will; the stages that Roberto Assagioli compared to the links in a chain. The workshop, which will last for three hours, will be held in both English and Italian.

Material for the workshop and a theoretical and practical support for a follow up investigation will be given to all participants (again in English and Italian).

Connections between the "stages" of the act of will, the "psychological laws", the "psychological functions" and the "quality of the will" are indicated in the support material.

These connections facilitate the actualization of the act of will during the whole sequence from the intention to the realization of the goal. The material for the workshop is also useful as an outline for the following work on the will as individual and group work.

The maximum number of participants is 12 and they must have some knowledge of psychosynthesis.

Learn how to project yourself

The four workshops have easily recognisable titles.

In each of them the participants will try to approach their own "ideal model of the functioning of the will", exploring together which obstacles and resources are present inside us, with regard to the single phases of the "act of will", sharing the modalities of how to come out victorious.

The four workshops can be attended in sequence, as a path, or singularly according to the interests of the participants for a specific topic.

HOW TO UNDERSTAND WHAT YOU WANT

the impulse to carry out an act of will can come from many different levels of our consciousness, determining

minando già dall'origine la possibilità che esso si realizzi o meno. È soltanto una maggiore consapevolezza su "da dove esso proviene" che ci consente di partire verso un vero atto di volontà. È quindi importante per noi sviluppare la capacità di distinguere se ciò che sorge al nostro interno è veramente significativo per noi, se va nella direzione della nostra crescita o meno, per permettere al nostro io di far diventare veri atti di volontà quelli che altrimenti potrebbero restare desideri, impulsi, bisogni, aspirazioni senza futuro.

COME SI SCEGLIE

La scelta può essere vissuta come una rinuncia obbligata oppure come un'occasione per esprimere la propria preferenza, il proprio gusto, il proprio modo di essere. Sono le nostre scelte che ci fanno essere quello che siamo. Fermarsi un momento a vedere se abbiamo qualche difficoltà nello scegliere può essere una strategia intelligente per mettere a punto la nostra capacità di volere.

COME SI FORMULA UN PIANO OPERATIVO

Non è sempre chiaro che dentro ognuno di noi esiste la capacità di diventare strateghi, quella capacità che individua i modi più consoni a noi per attuare le scelte operate. Nel seminario si cercherà di verificare l'ipotesi che nella concezione di un piano siano riscontrabili specificità individuali, dovute alla tipologia dei singoli, alle loro esperienze, alla "stagione della vita" in cui si trovano, ... in modo da cominciare ad identificare non solo passaggi generali di una pianificazione, ma modalità proprie.

COME PORTARE A TERMINE UN PROGETTO

L'idea di compimento può essere associata a distacco, fine, morte, anziché all'aspetto positivo di realizzazione. Molte sono le cause interiori della tendenza di lasciare incompiuti dei progetti, con evidente spreco di energie, frustrazioni, auto-svalutazione. Il compimento può essere attuato con modalità psicosintetica ricorrendo a vari strumenti: azione sull'inconscio plastico, visione trifocale, focalizzazione sulla meta associata a flessibilità nel percorso, attenzione alle coincidenze, alleanza con l'inconscio superiore ed invocazione al sé.

Il mio progetto volontà

L'intento del seminario è di esplorare in modo creativo le possibilità di uscire dal congresso con un piccolo piano, un progetto appunto, che porti l'energia della volontà nella propria vita. Si potrà trattare di un progetto riguardante la vita personale, affettiva, professionale, relazionale. Seguendo la traccia delle fasi dell'atto di volontà e delle qualità della volontà attraverso modalità nuove, i partecipanti potranno allenarsi a diventare "artisti di se stessi": verranno infatti offerti stimoli provenienti dalle diverse arti per percorrere ognuno un cammino che risponda alle proprie caratteristiche interiori.

from the beginning the possibility whether or not it will be realised. It is only a greater awareness of "where it comes from" that allows us to move towards a true act of will. It is therefore important for us to develop the capacity to distinguish if what rises up from inside us is really significant for us, whether it goes in the direction of our growth or not, to allow our I to transform into true acts of will those that could otherwise remain desires, impulses, needs, aspirations without a future.

HOW TO CHOOSE

choice can be lived as a forced sacrifice or as an occasion to express one's own preference, one's own taste, one's own way of being. Our choices that make us what we are. To stop for a moment to see if we have any difficulties in choosing can be an intelligent strategy to put our capacity to will straight.

HOW TO FORMULATE AN OPERATIVE PLAN

it is not always clear that inside each of us there exists the capacity to become strategists, that capacity that identifies the best ways for us to actuate our choices. In the workshop we will try to verify the hypothesis that in the conception of a plan it is possible to find individual specificities, due to the typology of the single person, their experience, their "season of life",..... in such a way as to begin to identify not only the general phases of planning, but also the real modalities.

HOW TO CARRY OUT A PROJECT

the idea of completion can be associated with detachment, end, death, instead of with the positive aspect of realisation. There are many interior causes for the tendency to leave project uncompleted, with evident [manca due righe], attention to the coincidences, allegiance to the superior unconsciousness and invocation to the self.

My will project

The intention of the workshop is to explore, in a creative way, the possibilities of leaving the congress with a small plan, a project, which will take the energy of will into one's own life. This could be a project regarding one's personal, affective, professional, relational life. Following the phases of the act of will and of the quality of the will through new modalities, the participants could train to become "artists of themselves", in fact, we will offer stimuli from the various arts so that every one can follow a path that corresponds to their own interior characteristics.

The Leonore overture n. 3 by L. van Beethoven, music for the Will Project

Some years ago the Will Project Group of the Istituto di Psicosintesi decided to use the Leonore overture n. 3

La "Ouverture Leonore n. 3" di L. van Beethoven simbolo musicale del Progetto Volontà

Alcuni anni fa il Gruppo Progetto Volontà dell'Istituto ha adottato la *Ouverture Leonore n. 3* di L. van Beethoven come simbolo musicale del Progetto. Insieme era stata fatta 'esperienza' di questo brano con l'aiuto di tecniche di *ascolto cosciente*. Abbiamo inserito l'ascolto anche nella meditazione mensile che viene praticata individualmente il primo giorno di ogni mese. (vedi *Psicosintesi n. 2 1997*)

Chi ha aderito in seguito al Progetto Volontà, non ha più avuto la possibilità di fare un'esperienza del brano all'interno del gruppo perché altri compiti ci attendevano.

Il vero ascolto, *attivo e consapevole*, che riguarda poi tutte le situazioni della vita, richiede impegno. Le difficoltà per potersi avvicinare al *contenuto ed al significato* di un brano sono notevoli, ma è possibile ottenere risultati sorprendenti attraverso metodi e tecniche che sono stati sviluppati nell'ultimo ventennio, anche grazie alle nuove possibilità offerte dal progresso tecnologico.

Questo seminario vuole dunque offrire l'occasione di scoprire il legame profondo che c'è fra l'intensa e drammatica *Ouverture* di Beethoven e il *Progetto Volontà* di Roberto Assagioli.

Il seminario sarà tenuto in italiano e tedesco con traduzione consecutiva in inglese □

by L. van Beethoven as music for the Project. The "experience" of this musical piece was done by all the group with the help of aware listening techniques. We have included this in the monthly meditation that is practised individually the first day of every month. (see *Psychosynthesis n. 2, 1977*)

Those who joined the group afterwards were not able to experience this piece in the group as there were so many other things to do.

True listening, active and aware, which concerns all the situations of life, needs commitment. The difficulties encountered in understanding the content and meaning of the piece are many, but it is possible to achieve notable results through methods and techniques that have been developed over the last twenty years, also thanks to new possibilities given by technological progress.

This seminar, therefore, wants to give the possibility of discovering the profound connection that exists between the intense and dramatic *Overture* by Beethoven and Roberto Assagioli's *Will Project*.

The seminar will be held in Italian and German with a translation in English. □

(*) Coordinatrice del Progetto Volontà

Settimana di Psicosintesi

in

SICILIA

Una settimana di vita insieme per sperimentare il significato profondo del gruppo nel lavoro e nel divertimento.

PSICOSINTESI IN MONTAGNA

29 Luglio - 4 Agosto 2000

Informazioni e prenotazioni: Centro di Psicosintesi - via Morosoli, 10/B - 95124 CATANIA - Tel./Fax 0957159220