

La volontà del cuore

E.M.

Ma esiste la volontà del cuore? Ma quale volontà del cuore, di questi tempi!!

Volontà dell'ego, direbbero i buddisti, volontà di potenza direbbero gli adleriani, volontà distruttiva, visto le guerre che pullulano in giro. E non mi riferisco alle guerre alle quali rischiamo quasi di abituarci, già questo è un fatto tremendo. Mi riferisco alle guerre che albergano negli animi umani e che non solo si riflettono sui conflitti armati ma operano in modo ancora più devastante, demolendo valori, qualità umane come l'onestà, la lealtà, la dignità, l'operosità, il senso di meraviglia, l'innocenza, la bellezza. Le vittime, ancora una volta i più deboli, bambini, anziani, poveri, emarginati; e gli altri? Gli altri siamo noi; qualcuno con la coscienza addormentata, altri che sonnecchiano.

Le diverse religioni, tramite i vari dogmi, si rivolgono più alle personalità degli individui, che non alle loro anime. La cura dell'anima è allora delegata agli studi degli psicoterapeuti, nuovi sacerdoti del vivere, e sono in aumento i gruppi che propongono modelli spirituali alternativi a quelli delle religioni istituzionalizzate.

I giovani, che rappresentano il futuro di ogni società, sono spaventati da questo tipo di vita, e i più deboli soccombono attraverso i vari rituali di morte: droghe, svaghi notturni, corse in macchina, giochi virtuali, sessualità senza amore, amore senza responsabilità.

Le catastrofi naturali aumentano sempre di più. Questi eventi dovrebbero far riflettere sul fatto che è tempo di cambiare a livello di coscienza, e passare dall'egoismo alla solidarietà, dall'individualismo alla collettività. Siamo tutti sulla stessa barca e se raschiamo sempre nello stesso punto, la barca prima o poi affonderà, e affonderemo tutti, perché siamo tutti interconnessi e interdipendenti, come ricorda sempre Tich Nhat Han, monaco buddista vietnamita ("Essere pace", "La pace ad ogni passo", "Il miracolo della presenza mentale").

Voglio pensare che siamo in un'epoca di transizione e che forse dobbiamo raggiungere il fondo per accorgersi di quanto meravigliosa possa essere la Vita ed essere vivi, con tutto ciò che comporta e nonostante tutto.

La psicologia è la scienza che studia il comportamento

umano, analizza la qualità e i modi del vivere. Non dobbiamo ridurre tutto ad un'interpretazione psicologica ma è legittimo individuare le cause di certi comportamenti, perché il risultato di questi è sotto gli occhi di tutti: infanticidi, omicidi, stragi, truffe, corruzione, sopraffazioni, maltrattamenti, solo per citarne alcune.

Gli psicologi non sono gli "specialisti della vita" per eccellenza: cercano di comprenderla, analizzano gli atteggiamenti interiori dai quali nascono i comportamenti esterni, e studiano la complessa rete di relazioni intrapsichiche che lega gli individui tra loro.

Tutte le persone dovrebbero diventare "specialisti della vita" e rendere speciale non solo la propria ma anche quella delle persone che hanno vicino. Belle parole, vero? Forse un po' troppo impegnative, ma una vecchia frase dice: "non lamentarti, anziché trovar difetti, trova rimedi!" Allora se le cose non vanno bene, rimbocchiamoci le maniche impegnandoci in prima persona a cambiare quello che possiamo cambiare, iniziando proprio da noi stessi, sentendo il desiderio, di

VOLERE CAMBIARE, anzi di POTERE CAMBIARE.

Una frase cara a Roberto Assagioli, il fondatore della Psicosintesi, dice: "Che io abbia la SERENITÀ di accettare le cose che non posso cambiare, la FORZA di cambiare quelle che posso, e la CAPACITÀ di distinguere le une dalle altre."

Come si fa a diventare specialisti della vita, ovvero a rendere speciale la propria vita? Occorre anzitutto passare dalla cultura del senso del dovere alla cultura del senso del volere, e il passaggio non è così veloce quanto il dirlo.

Quando ogni nostro atto sarà il frutto del nostro intimo volere, allora, non ci saranno più recriminazioni, dubbi, ansie. L'assunzione della responsabilità del nostro vivere costituirà la forma più compiuta di appagamento, senza più ricercare il consenso altrui.

Tutto questo riguarda LA VOLONTÀ DEL CUORE, perché il cuore rappresenta la dimora fisica del nostro vero volere. Provate a comandare al cuore di rallentare i battiti quando vi sentite agitati, irati, innamorati, emozionati. Sri Yogananda e i grandi yogi riescono a comandare il

sistema nervoso autonomo, rallentando la frequenza cardiaca o la pressione del sangue, ma stento a credere che le persone comuni, o comunque non allenate alla pratica dello yoga, nelle pratiche più complesse riescano in tali imprese.

Provate, nel tumultuoso assalto delle molteplici forze che animano la personalità, a creare ordine, armonia. Provate a comandare alla mente di smettere di pensare, alle emozioni negative di spadroneggiare nella coscienza, o a scegliere solo sentimenti positivi, nobili per educare il nostro agire. Provate ad immaginare un mondo migliore mentre scorrono le drammatiche immagini di un reportage televisivo. Oppure provate a dominare un impulso, un desiderio, o una sensazione spiacevole; queste, malignamente, sembrano trarre tanta più forza quanto più le reprimiamo. Deleghiamo alle nostre facoltà superiori quali l'intuizione, il senso estetico, l'ispirazione poetica, la compilazione della denuncia dei redditi. Sono esagerata! È una provocazione? Eppure con la "volontà del cuore" si può. Si possono riconoscere

le basi del nostro agire, comprendere con onestà le motivazioni cosce e inconscie delle nostre scelte, valutare il nostro campo d'azione, pianificare, progettare ciò che vogliamo perseguire, fino a giungere al pieno conseguimento.

"(...) L'attuazione di sé (non è) una condizione statica, 'perfetta', in cui tutti i problemi umani sono trascesi, e in cui la persona vive felicemente per sempre in uno stato superumano di serenità e di estasi", afferma A. Maslow, uno dei padri della psicologia transpersonale.

Il tema della volontà è affascinante perché anche al più incallito conoscitore, nonché lettore, di Psicosintesi (per non parlare dei neofiti) viene, solitamente, di associare alla volontà sempre il senso del dovere, la fatica, il sacrificio. Come se nel nostro DNA fosse stampato volere = imposizione, andare contro, forzare il nostro sentire, inculcare, reprimere.

Mi rendo conto che al DNA non si comanda! Ma, come le neuroscienze stanno sempre più dimostrando, si possono ampliare le mappe mentali creando nuovi

percorsi sinaptici. Tutti gli studi derivanti dall'applicazione del Training Autogeno di Schultz dimostrano come si possa modificare l'attività cerebrale attraverso certi input esterni. Senza scomodare le teorie cognitive e i modelli d'apprendimento.

Occorre quindi considerare la volontà in maniera diversa, ovvero come una forza interiore, un vero e proprio voltaggio psichico, insito in ciascun individuo, con varie caratteristiche, modalità, aspetti. Individuare quali di questi aspetti sono meno sviluppati in noi, individuare le qualità, ovvero le espressioni del nostro volere, e comprendere perché il nostro agire spesso non si realizza concretamente ma resta un desiderio, un'aspirazione, senza attuazione.

Se pensiamo a qualche persona particolarmente volitiva viene naturale associare alcune sue caratteristiche: sarà forse pigra, indolente, indecisa, pavida, impaziente, caotica? O, forse, manifesterà, forza d'animo, risolutezza, iniziativa, coraggio, spirito organizzativo, e un certo grado di disciplina, sane abitudini, ma anche flessibilità, capacità

di prendersi degli spazi per riposarsi, riflettere, rigenerarsi. Avere una forte volontà non significa buttarsi a capofitto nelle varie imprese, né spreco d'energia. Anzi, è l'arte di ponderare, meditare, soppesare, valutare: in questa fase non è necessario nessuno sforzo!

Eppure certe qualità del volere come il dinamismo, l'iniziativa, il coraggio, capacità di sintesi ed integrazione, tutti, più o meno, le possediamo. Si tratta di riconoscerle e di svilupparle. Non possiamo decidere di sviluppare una volontà più forte se prima non ne conosciamo le sue manifestazioni espressive, come appunto le qualità. Tra queste ho nominato prima la disciplina. Questa parola solitamente suscita una cordiale antipatia. Si associa ad essa la rigidità ferrea di alcuni ambienti educativi (magari più appartenente al passato: scuola, caserma), oppure, vista la tendenza opposta, in certe situazioni di assoluta mancanza di disciplina, questa, viene vista come una chimera. Dunque parola sfortunata? No, solo parola compresa superficialmente. Disciplina deriva dal latino e

Scuola Ellennistico-Romana, Mausoleo di Galla Placidia Ravenna, metà del sec. V°



significa imparare. In questo verbo è insita la determinazione ad apprendere, un'assunzione di responsabilità.

"Disciplina importa volontà", ripeteva Benedetto Croce. Siamo nella preistoria delle scienze pedagogiche? Credo invece sia opportuno rivalutare senso e significato della nostra cara lingua italiana. Disciplina significa, in un senso più ampio, diventare allievi di noi stessi, e non essere più schiavi delle varie istanze della personalità, al 90% ancora sconosciute a noi stessi. Ricordiamoci che noi agiamo in base a quello che crediamo di essere, o che gli altri credono che noi siamo, o ancora, agiamo in base a quanto gli altri si aspettano da noi, e peggio ancora, alcune volte agiamo in base a dei condizionamenti dovuti ai vari ambienti con cui siamo stati o siamo in contatto.

Ricordo sempre a questo proposito quella bellissima frase che recita: "Se non sono me stesso chi lo sarà per me? E se non ora, quando?"

Ma il quadro è così pessimistico? Neppure ottimistico. Realisticamente, se mi è permesso il gioco di parole, cercare di capire, come siamo, chi siamo e come eventualmente vorremmo essere, penso che non solo dovrebbe essere un atto dovuto verso noi stessi, ma anche verso gli altri.

Allora tutti a sviluppare una volontà forte, tutti risoluti, determinati, carri armati viventi, la Psicosintesi ci insegna a diventare più forti! Attenzione: forza non è sovrappotenza, né prepotenza, né calpestare i diritti altrui; l'istinto d'autoaffermazione è sano quando resta all'in-



terno di una sana e pacifica convivenza. La nostra volontà deve essere ben salda, ma orientata anche verso il bene e non solo personale, ma anche delle altre persone. Le conseguenze distruttive di volontà forti, ma non orientate verso il bene, sono purtroppo arcinote, e il tragico è che gli errori del passato, nonché gli orrori, non

sembrano avere educato nel presente le coscienze di chi dovrebbe avere a cuore le sorti del nostro pianeta.

Ma torniamo a noi stessi, e cerchiamo di comprendere che il nostro agire sarà più efficace non solo se ben finalizzato verso la meta, lo scopo cui tendiamo, ma anche se non nuoce né a noi stessi e né agli altri. Inoltre,



occorre mettere in moto l'"intelligenza del cuore" per realizzare il nostro volere. Bontà e non buonismo, azione e non improvvisazione, iniziativa e non impulsività: è necessario mettere in atto strategie consone al nostro modo di essere, conoscere i nostri punti di forza, le nostre abilità, sviluppare altre capacità per la realizzazione dei nostri scopi.

Affinché il nostro agire sia efficace e in sintonia con il nostro volere profondo, è bene sapere che esistono delle leggi che regolano il mondo psichico interiore. In Psicosintesi si parla delle leggi della psicodinamica che studiano gli elementi psicologici della personalità, le forze attive che regolano l'atto del volere, perché la volontà non deve essere solo forte e orientata verso il bene ma anche saggia, ovvero capace "di sviluppare la strategia più efficace e che richiede il minor sforzo" per raggiungere il nostro scopo. Non è questa la sede per parlarvi in modo esaustivo delle 10 leggi della psicodinamica, rimando chi fosse interessato allo studio del libro di Roberto Assagioli "L'atto di volontà", l'unica ricerca psicologica esauriente sulla volontà, solitamente ignorata dalla psicologia, ad eccezione di Rollo May in "Amore e volontà" e Victor Frankl in "Alla ricerca del significato della vita", dove si parla della volontà di significato.

Vi basti pensare comunque all'importanza della conoscenza dell'ottava legge che spiega come non è andando contro di noi, con l'uso della forza, che possiamo cambiare i nostri atteggiamenti, ma solo attraverso la conoscen-

za delle forze che operano del nostro inconscio e cooperando con esso.

"Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e subpersonalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà."*

Si può capire così l'importanza di conoscere il nostro mondo interiore, perché ogni volta "un'immagine mentale dello scopo che si vuole raggiungere mette in moto nell'inconscio un'attività diretta a realizzare tale scopo". Per questo occorre una seria valutazione dei moventi consci ed inconsci del nostro agire, perché spesso dentro di noi agiscono parti che operano veri e propri autosabotaggi.

Ma che fine ha fatto la volontà del cuore? È stato detto che il cuore è un'antenna potente capace di ricevere e di trasmettere. "Il pericolo di una volontà non temperata è di essere senza cuore... Una delle cause principali dei disordini della nostra epoca è la mancanza di amore da parte di coloro che hanno volontà e la mancanza di volontà in chi è buono e pieno di amore."

Si può realizzare dunque una sintesi? Sì, equilibrando la combinazione d'amore e volontà, aumentando la parte meno sviluppata, coltivando gli aspetti mancanti dell'una e dell'altra parte. Come occorre conoscere le leggi della volontà, è opportuno apprendere anche l'atto di amare, che non è sentimento spontaneo o semplice disposizione affettiva, ma un'energia che si può evocare, educare e, più

di tutto, sperimentare.

Infine, voglio ricordarvi che la nostra volontà personale, il nostro personale volere diretto con forza, benevolenza e saggezza, è una conquista alla quale lavorare con passione, perseveranza ed umiltà; questa conquista non solo determinerà un senso interiore di pace e d'armonia, di sicurezza, ma aprirà la via verso altri mondi interiori, più vasti, come quello dello spirito, dell'anima. La nostra coscienza non funziona solo a livello orizzontale ma anche verticale: quando la nostra volontà personale si collegherà alla volontà del Sé transpersonale, allora si realizzerà la nostra piena Umanità, perché in ciascuno di noi risiede una scintilla divina. Cogliere, come un lampo nella notte, la sua presenza, può orientare e dare senso alla nostra vita, in maniera straordinaria. □

* R. Assagioli: *L'atto di volontà*, Ed. Astrolabio, pag. 49.

*Donald Judd,
1968,
Country
Museum of Art,
Los Angeles*

