

## PREFIGGERSI UNA META ESSERE FELICI

**Oggi il tema della felicità va molto di moda.**

È in effetti una questione sempre attuale, dato che riguarda l'esistenza dell'uomo nel suo senso più lato. Su questo tema Assagioli ha segnato una svolta nel modo di guardare l'essere umano: non si tratta di curare o guarire un male presente nell'uomo sofferente, bensì di far venire fuori la parte sana che c'è in lui. Assagioli propone un lavoro al positivo, lasciar emergere ciò che ci fa sentir bene anziché combattere ciò che ci fa soffrire. Pensando a tutto quello che una persona può desiderare, alla fine tutti cerchiamo una sola cosa: essere felici! Ricchezza, fama, successo, ammirazione, riconoscimento o qualsiasi altra meta ha come obiettivo ultimo la Felicità. Spesso ci capita di avere un problema e di non sapere come risolverlo. La soluzione sembra essere sempre il raggiungimento di qualcosa di concreto del tipo: "se riesco a raggiungere l'obiettivo X i miei problemi spariranno". Sembra che una volta raggiunto l'obiettivo (laurearsi, sposarsi, trovare un lavoro, essere promossi, vincere una malattia, ecc.) curiamo tutti i mali. È vero che si può essere travolti da una forte emozione nel momento in cui si raggiunge la situazione desiderata ma poi, ripresa la normalità della vita, il senso di vuoto ritorna.

**Bisogna dunque distinguere tra l'emozione legata al raggiungimento di un obiettivo e il sentimento duraturo della felicità.**

Essere felice non significa essere sempre in uno stato euforico di allegria. Una persona può soffrire un dolore emotivo e, nonostante ciò, essere una persona felice in generale. La felicità non riguarda un evento concreto bensì uno stato generico. Se riusciamo ad essere grati di vivere sperimentiamo che mentre il piacere è la regola, il dolore è l'eccezione.

Non di rado immaginiamo la felicità come la fine di un processo, un punto preciso che costituisce la conclusione della nostra ricerca. Tuttavia, questo punto non esiste e l'idea della sua esistenza ci porta inevitabilmente all'insoddisfazione e alla frustrazione dato che, una volta arrivati, ci accorgiamo che ancora non basta e che dobbiamo andare oltre. Se invece pensiamo alla felicità come un processo infinito, possiamo sentirla come una conquista progressiva. A questo punto, la domanda che ci dovremmo fare non è tanto se siamo felici o meno bensì come possiamo essere oggi più felici di ieri.

Questa domanda riconosce la natura della felicità come un processo infinito e non come un punto di arrivo. Invece di essere infelici perché non abbiamo ancora raggiunto un determinato obiettivo, si può vedere la felicità come una ricerca che dura tutta una vita e cercare di sentire che siamo più felici nel presente che nel passato, ci aiuta ad essere sempre più felici. Che cosa dobbiamo dunque fare per trascorrere la vita nel modo più felice possibile?

L'emozione ha un ruolo fondamentale in tutte le ricerche in ambito psicologico, incluso la ricerca della felicità poiché è l'emozione che ci porta ad agire, è l'emozione che ci dà la motivazione che ci spinge all'azione. Se fossimo sprovvisti di emozioni saremmo quasi come dei vegetali; potremmo mantenere l'aspetto cognitivo funzionante però vivremmo in un'indifferenza totale verso gli avvenimenti e i pensieri. Le emozioni sono così importanti in termini di scelte e attitudini che attualmente la Psicologia Positiva attribuisce loro un'intelligenza.

A livello emotivo si trova la capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivarci e di gestire le nostre relazioni personali e sociali. Sono le emozioni che ci aiutano a perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, ci aiutano a controllare gli impulsi e a rimandare le gratificazioni, ci aiutano a modulare gli stati di animo evitando di perdere la capacità di ragionare. Le emozioni non vanno dunque "controllate" bensì riconosciute e gestite.

**La felicità richiede che da un lato ci siano emozioni positive e dall'altro un significato nelle nostre azioni.**

Questo vuol dire che una persona, quando è felice, gode di emozioni positive e allo stesso tempo riconosce un significato nelle sue azioni, unendo il piacere al beneficio di ciò che fa. Il significato delle nostre azioni e delle nostre scelte va creato da noi. Dobbiamo avere un proposito che possieda un significato personale e non un proposito dettato dalle norme e dalle aspettative sociali, come spesso accade. Dunque, più che stabilire mete dobbiamo stabilire mete che abbiano un significato per noi, che siano frutto di una nostra motivazione intrinseca. A questo punto, dobbiamo sapere chi siamo e che cosa vogliamo. Avere la consapevolezza di noi stessi non solo è necessario, ma anche utile per riuscire poi a diventare "padroni in casa propria", come dice Assagioli.



Conoscersi e diventare padroni di se stessi è fondamentale per stabilire rapporti giusti e armonici con gli altri e capire quali azioni hanno un senso per noi, portandoci ad una sensazione di benessere.

**Essere consapevoli ed accettare chi siamo e di che cosa abbiamo bisogno per essere felici è la condizione sine qua non per passare all'atto della trasformazione e della conquista di Sé.**

Parlando in termini Psicosintetici, essere felici vuol dire essere in armonia con il Sé, essere coerenti con l'essenza dell'Io Transpersonale. Ci sono degli ostacoli all'espressione del nostro vero Io, che poi ci fanno ammalare ed essere infelici, ma ci sono anche alcuni strumenti che possiamo utilizzare per sviluppare un avvicinamento all'Io Transpersonale attraverso l'Io Personale. Quanto più entriamo in contatto con l'Io Transpersonale, più felici siamo. La Psicosintesi vede nell'uomo una dimensione spirituale e una dimensione terrena.

**Nella dimensione spirituale c'è un continuo scambio e un flusso di energie con tutti gli esseri umani e con l'universo.**

La nostra personalità, invece, è una proiezione di questa dimensione spirituale, del Sé, ed è il suo strumento nella dimensione terrena. Dunque, persone diverse trovano significati diversi in cose diverse. L'importante è che ognuno scelga il proprio proposito in armonia con i propri valori e passioni. È importante discernere che cosa è frutto dell'Io Profondo e che cosa è frutto di una subpersonalità, poiché è proprio all'origine della scelta che facciamo che sta la differenza tra intraprendere un viaggio felice o meno. Le subpersonalità sono caratteristiche differenziate della personalità di ognuno di noi, sono ruoli e comportamenti che esprimono diverse parti della stessa persona. Come scrisse il portoghese Fernando Pessoa con la sua intuizione da poeta "ognuno di noi è tanta gente". Basta osservare come le persone sembrano avere personalità diverse secondo la situazione in cui si trovano, oppure secondo le persone con cui interagiscono. La personalità dell'individuo è composta da una molteplicità di elementi, spesso in conflitto e tensione tra di loro. Daniele De Paolis afferma che non si può «parlare di una personalità bensì di varie personalità appannaggio di un individuo: è la maggiore permanenza, infatti, di una o più di queste subpersonalità a dare

ASSAGIOLI ELENCA TRA I VALORI DELL'UOMO  
IL DIVERTIMENTO, LA GIOIA E L'UMORISMO

44

l'idea, errata, di personalità ordinaria e permanente a noi stessi e agli altri». Le difficoltà che a volte sentiamo con la molteplicità di personalità che abbiamo in noi, si devono ad una mancanza di cooperazione delle subpersonalità e possono manifestarsi attraverso conflitti interni e ambivalenze. La sintesi si dà con l'accettazione e l'integrazione delle subpersonalità. Così esistono le subpersonalità familiari, quelle sociali, quelle professionali, ecc. Ci portano malesseri quando non vengono riconosciute, quando manca la consapevolezza, quando finiamo per essere dominati da loro al punto di perdere la nozione della nostra essenza più profonda. La sensazione di vuoto avviene proprio dall'identificazione con una determinata subpersonalità che ci ha fatto perdere la direzione verso la quale volevamo andare. Afferma Alberto Alberti «(...) l'Io cosciente dovrebbe assumere il ruolo di regista, che regola e dirige gli attori (le subpersonalità), affinché interpretino, ciascuno per la propria parte, l'opera teatrale, senza alterarne il senso, ma al contrario favorendone l'espressione del significato profondo, che è la stessa del Sé, da considerarsi, in questa analogia, come l'autore dell'opera». Bisogna dunque distinguere tra ciò che appartiene alla parte condizionata e costruita della personalità e ciò che in essa è reale, proveniente dal Sé. Occorre fare un'analisi accurata ed obiettiva del nostro comportamento e delle nostre scelte poiché sono quelle provenienti dal nostro livello più alto che ci danno il senso di armonia con noi stessi e contribuiscono alla Felicità.

La soluzione si trova nel raggiungimento del Centro di Coscienza, nel prendere consapevolezza per poi accettare e trasformare. Questo è, secondo me, uno dei punti di forza della Psicosintesi: il riconoscimento di una parte spirituale in noi che supera la Personalità, ma alla quale accediamo attraverso la dimensione terrena della Personalità stessa.

**Assagioli elenca tra i valori dell'uomo il divertimento, la gioia e l'umorismo.**

Nella sua opera *Atto di Volontà*, parla di una *Psicologia della Gioia*. Se partiamo dal presupposto che l'atto di volontà è frutto del desiderio del Sé, esso non può non essere gioioso. Ci spiega Assagioli che «poiché il risultato di un atto di volontà riuscito è la soddisfazione delle nostre esigenze, possiamo vedere che l'atto di volontà è

essenzialmente gioioso.» L'espressione del Sé ci riporta sempre ad una sensazione di gioia e benessere. La difficoltà sta appunto nell'essere consapevoli dei desideri del Sé, nella definizione di mete che ci portino alla sua realizzazione.

La definizione di obiettivi è un punto di partenza fondamentale per l'autorealizzazione dell'essere umano. L'esperienza di una felicità sostenibile ha bisogno di attività create dalla definizione di obiettivi di vita. È il desiderio di raggiungere determinate mete e l'azione sviluppata per raggiungerle che dona soddisfazione ed emozioni positive. Lo svolgimento del piano d'azione è un atto di autodeterminazione con il proposito di dare un senso alla vita. Dobbiamo essere anche oggettivi e considerare quali sono le nostre capacità e le nostre potenzialità. La Psicosintesi parla della tecnica del Modello Ideale come di qualcosa di molto pratico e funzionale: «si tratta del compimento delle nostre tendenze più profonde (...) nella maniera più efficace e desiderabile.»

È un processo verso un ideale che si modella su ognuno di noi secondo uno specifico scopo presente. In verità aspiriamo a ciò che già siamo; in questo modo la tecnica del Modello Ideale cerca di fare un lavoro incentrato su una forma ideale interna che cerca di manifestarsi. Inseguire la felicità non vuol dire essere liberi da desideri, da aspirazioni, oppure da obiettivi, tutt'altro. Le persone che stabiliscono obiettivi hanno più probabilità di avere successo di quelle che non lo fanno. Avere obiettivi espliciti che ci sfidano e che sono specifici ci porta a risultati migliori, giacché ci fa concentrare su un punto di arrivo.

**Avere delle mete ci dà la forza di credere che siamo in grado di superare gli ostacoli e così troviamo il modo per arrivarci. Se ci crediamo ce la facciamo: si tratta di una sorta di profezia che si realizza in seguito alla nostra forte credenza.**

In ogni caso, occorre ribadire che il solo atto di raggiungere la meta non ci porta felicità. Dopo il raggiungimento dell'obiettivo facilmente ritorniamo allo stesso stato emotivo che ci accompagnava prima dell'evento. A che servono dunque le mete? Sembra un paradosso, ma in verità le mete servono a liberarci perché ci permettono di apprezzare il qui ed ora. Se non sappiamo verso dove stiamo andando, ogni biforcazione si trasforma in

un punto di ambivalenza e al posto di concentrarci sul paesaggio veniamo consumati dall'esitazione e dall'incertezza; se invece abbiamo una destinazione in mente siamo liberi di concentrare la nostra attenzione sul godimento di ogni luogo in cui ci troviamo. Non si tratta dunque di pensare solo alla vetta della montagna (futuro) oppure di sentire che solo il percorso è importante (presente), ma neanche di essere schiavi del passato al punto di essere convinti che né il viaggio né il destino servano a niente; si tratta invece di riuscire a vivere l'esperienza del viaggio con l'occhio fisso alla meta. Ancora una volta, è il processo che ci fa arrivare alla meta e non la meta da sola che fa la differenza. Le mete sono dunque anche dei mezzi, non solo dei fini, perché agevolano il piacere della nostra esperienza presente conducendo indirettamente all'aumento dei nostri livelli di benessere. Avere una meta ci permette di sentirci bene mentre cerchiamo di raggiungerla. Parlando di scelte e di obiettivi parliamo di Volontà. La Volontà in termini psicosintetici è una funzione psicologica, la più vicina all'Io - Centro di Coscienza che dirige le nostre scelte, aiutandoci a raggiungere le nostre mete. Si tratta di un'energia interna che si presenta come «un potere di scelta, di decisione, di dominio, che ci fa sentire liberi, forti, padroni di noi stessi e capaci di affrontare qualsiasi ostacolo».

La Volontà si distingue dalle altre funzioni psicologiche perché è in grado di proporsi un fine e di scegliere i mezzi per conseguirlo. «La vera funzione della volontà non è quella di agire contro gli impulsi della personalità per forzare la realizzazione dei nostri scopi.

**La volontà ha una funzione direttiva e regolatrice; rimette in equilibrio ed utilizza costruttivamente tutte le altre attività ed energie dell'essere umano senza reprimerne nessuna»<sup>3</sup>**

Anche la Volontà può essere repressa e quindi trovare ostacoli nella sua manifestazione. Si tratta, però, di una facoltà che esiste in noi, che non va "costruita".

È l'esercizio e l'uso della Volontà stessa che le permette di sprigionarsi dall'Io ed emergere. La nostra Volontà è l'energia dinamica che ci spinge in questo mondo e che ci dà la possibilità di essere, fare e diventare tutto ciò che desideriamo. Ogni scelta o decisione è un Atto di Volontà. Alla base di tutto ciò che

facciamo c'è proprio la scoperta e il continuo allenamento della Volontà, raggiungibile attraverso l'esperienza diretta. E ciò presuppone, come detto prima, consapevolezza, giacché quanto maggiore è la coscienza che portiamo nelle decisioni, maggiore sarà la capacità di individuare cosa è significativo per noi. Essere consapevoli di che cosa è giusto per noi aiuta a intraprendere la strada che permette di essere felici. Già Assagioli riassume il processo di crescita nel motto: conosci te stesso, possiedi te stesso e trasforma te stesso. Per operare questo viaggio, ci vuole senz'altro un lavoro di scoperta, di sincerità e di coraggio. Il senso della vita si trova proprio qui, nel lavoro che svolgiamo per essere felici. «Realizzare il proprio Sé significa allora compiere un profondo atto di amore per la vita (...) ovunque c'è vita, c'è sintesi armonica di energia e coscienza.(...) Dire di sì alla vita significa dire di sì al Sé.»

---

Rossana Appolloni

### Bibliografia

- Assagioli, Roberto, 1977 L'Atto di Volontà, Roma, Astrolabio.
- Assagioli, Roberto, 1963 Lezione IV, Firenze, Istituto di Psicosintesi.
- Alberti, Alberto, 2007 Psicosintesi e Oltre, Firenze, L'Uomo Edizioni.
- De Paolis, Daniele, 1996 L'Io e le sue Maschere, Firenze, Istituto di Psicosintesi.
- Ferrucci, Piero, 1981 Crescere – Teoria e Pratica della Psicosintesi, Roma, Astrolabio.
- La Sala Batà, Angela Maria, 2007 Cercando Se Stessi, Firenze, L'Uomo Edizioni.
- Ben-Shahar, T., 2007 Aprenda a ser feliz, Lisboa, Lua de Papel.
  - Firman, J. - Gila, A., 2002 Psychosynthesis: a Psychology of the Spirit, Albany, New York Press.
  - Goleman, Daniel, 2004 Intelligenza Emotiva, Milano, Bur.