

## **La Volontà esercizio**

- 1.** Prendo una posizione comoda con la schiena dritta, lascio che il mio respiro avvenga tranquillamente, senza sforzo, lascio che gli occhi si chiudano lentamente, rilasso le braccia, le spalle, le gambe, osservo il mio respiro, l'inspirazione, una pausa, l'espiazione.
- 2.** Ora penso a quali sono gli scopi principali della mia vita, in questo momento. Penso ad una lista dei vari obiettivi che mi vengono in mente, astratti e concreti, difficili e facili, lontani e vicini. Qualsiasi scelta di questi obiettivi può andare bene, dall'autorealizzazione allo sviluppare una migliore relazione con una data persona o all'apprendimento di una nuova lingua. Qualunque scelta, l'importante è che:
  - l'obiettivo sia importante per me;
  - l'obiettivo sia un vero scopo e non solo una possibilità pensata a caso, una speranza impossibile o un'autoimposizione.
- 3.** Ora scelgo ciò che in questo momento mi sembra l'obiettivo più importante della mia lista.
- 4.** Lascio che emerga spontaneamente un'immagine che simboleggia questo scopo per me. Può essere l'immagine di qualsiasi cosa: un oggetto naturale, un animale, una persona.
- 5.** Immagino ora che davanti a me ci sia una lunga strada dritta e sgombra, che arriva direttamente in cima ad una collina. Sulla cima posso scorgere, da lontano, l'immagine che ho scelto per simboleggiare il mio obiettivo.
- 6.** Da entrambi i lati della strada, posso vedere e sentire la presenza di persone, cose, o altro, che tentano di distogliermi dal mio cammino e di impedirmi di raggiungere la cima. Questi possono fare qualsiasi cosa, eccetto una: non possono ostruire il mio cammino, che rimane sempre sgombro davanti a me. Queste persone, cose, o altro, rappresentano un po' di tutto: situazioni varie, persone, obiettivi secondari, stati d'animo e dispongono di un gran numero di strategie volte a distogliermi da ciò che mi sono proposto: cercheranno di scoraggiarmi, di spaventarmi, mi daranno magari degli alibi per non proseguire, cercheranno di farmi sentire in colpa.
- 7.** Io procedo sul cammino. Prendo un po' di tempo per studiare la strategia di ognuna di queste persone, cose, o altro, e per sentire l'influsso che hanno su di me; a volte mi soffermo anche in un dialogo immaginario con esse, ma poi proseguo, e facendo questo, sento la mia volontà all'opera.
- 8.** Raggiunta la cima, mi concentro sull'immagine che simboleggia il mio obiettivo, e cerco di capire che cosa questa immagine significa per me, che cosa ha da comunicarmi ora.
- 9.** Quando lo ritengo opportuno, lentamente, riapro gli occhi.

**ROBERTO ASSAGIOLI**, *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1973, pag. 108-110.

**PIERO FERRUCCI**, *Crescere. Teoria e pratica della Psicosintesi*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1981, pag. 71-72.

### **Le Dieci Leggi Psicologiche – di Roberto Assagioli**

**Prima legge:** Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni ad esse corrispondenti.

**Seconda legge:** Gli atteggiamenti e i movimenti e le azioni tendono ad evocare le immagini e le idee corrispondenti, queste, a loro volta (secondo la legge seguente) evocano e rendono più intense le emozioni e i sentimenti.

**Terza legge:** Le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni ed i sentimenti ad esse corrispondenti.

**Quarta legge:** Le emozioni e le impressioni tendono a suscitare ed a intensificare le idee e le immagini ad esse corrispondenti o collegate.

**Quinta legge:** I bisogni, gli istinti, gli impulsi e i desideri tendono a produrre le immagini, le idee e le emozioni corrispondenti. Immagini ed idee, a loro volta (secondo la prima legge) suggeriscono le azioni corrispondenti.

**Sesta legge:** L'attenzione, l'interesse, l'affermazione, e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche su cui si accentrano.

**Settima legge:** La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli e rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente.

**Ottava legge:** Tutte le varie funzioni, e le loro molteplici combinazioni in complessi e sub-personalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro, la nostra volontà.

**Nona legge:** Gli istinti, gli impulsi, i desideri e le emozioni tendono ad esprimersi ed esigono espressione.

**Decima legge:** Le energie psichiche si possono esprimere: 1. Direttamente (sfogocatarsi); 2. Indirettamente, attraverso un'azione simbolica; 3. Con un processo di trasmutazione.

**Vedi anche:**

**ROBERTO ASSAGIOLI**, *L'atto di volontà*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1973.

**PIERO FERRUCCI**, *La nuova Volontà. Un'indagine teorica e pratica*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 2014.

<https://online-psicologo.eu/roberto-assagioli-atto-volonta/>