

Ewa Białek

Dr
Stowarzyszenie Edukacja dla Przyszłości
w Warszawie

WOLA W PSYCHOSYNTYZIE

*„Jeśli coś przychodzi na czas – jest to edukacja;
gdy za późno – to terapia”.*

R. Assagioli
(twórca psychosyntezy)

Na przestrzeni wieków, aż do dzisiejszych czasów, człowiek osiągnął niesamowity postęp w opanowywaniu coraz to nowych technologii, które wyręczają go w codziennym życiu, w sięganiu w głąb oceanów i ziemi w poszukiwaniu coraz to nowych przestrzeni dla swej eksploracji, sięgając także na księżyc; w panowaniu nad przyrodą i ujarzmianiu jej sił dla własnych celów. W odróżnieniu od tych zewnętrznych działań jego kontrola nad samym sobą jest wyjątkowo ograniczona, szczególnie jeśli dotyczy to jego własnych emocji, instynktów i pożądań.

Ta nierównowaga między zewnętrznym i wewnętrznym światem prowadzi do coraz większych patologii, zarówno na poziomie indywidualnym jak i zbiorowym, zagrażając nie tylko jednostce ale przyszłym pokoleniom i całej cywilizacji.

Chociaż zewnętrzne życie człowieka stało się łatwiejsze i bogatsze, jego wewnętrzny świat podlega coraz silniejszym frustracjom, bezsensowi, chaosowi, a on sam popada w coraz bardziej skomplikowane uzależnienia i zdrowotne problemy, nie radząc sobie z emocjami i własną agresją.

Wielu wybitnych myślicieli różnych okresów bije na przysłowiowy alarm, wołając o edukację samego siebie, aby „potem nie leczyć nieefektywnie zaistniałych skutków”.

Roberto Assagioli (1888-1974), włoski psychiatra i psychoterapeuta, obok A. Masłowa był jednym z pionierów nowoczesnego podejścia do człowieka w psychologii, opisując go całościowo, włączając wymiar duchowy – transpersonalny, tj. „najwyższy potencjał jednostki” (czym może się ona stać).

Jako twórca psychosyntezy, dostępnej przez doświadczenie – holistycznej wizji człowieka, nazywany był geniuszem epoki. W stworzonym przez siebie systemie starał się skutecznie połączyć dotychczasowe osiągnięcia zachodniej psychologii z aspektem duchowym, studiując w oryginale (sanskrycie) księgi mądrości Wschodu, a jednocze-

śnie będąc lekarzem psychiatrą, co dawało mu praktyczne doświadczenie „z pierwszej ręki”.

Szczególnym osiągnięciem Assagiolo, dotychczas nie opisanym w ten sposób, były kompleksowe badania woli, którą umiejscowił w centrum codziennego ludzkiego doświadczenia. Nie była ona dla niego, jak dotychczas przypuszczano do jego czasów „funkcją tłumiącą i zniewalającą, przeciwstawną do naturalnych ludzkich popędów”, ale *konstrukcyjną siłą, kierującą intuicją, impulsami, intelektem, emocjami i wyobraźnią w kierunku pełnej realizacji siebie jednostki*.

Assagioli jest opisywany przez swych współpracowników i studentów jako „troskliwy ojciec”, dający wskazówki, jak umiejętnie doskonalić swoje życie i doświadczać radości – żyjąc. Odkrywając w człowieku „*jednoczące centrum osobowości*”, wszystkich funkcji psychicznego życia, zawierające samoświadomość osobowego ja i wolę, ta ostatnia stała się (za J-L. Servan-Schreiber) „*centralną częścią psychologii radości*”. Dzięki takiemu podejściu psychosynteza jest także filozofią zdrowego życia w harmonii ze środowiskiem.

Assagioli uważał, że psychologia do jego czasów w swym głównym nurcie zupełnie zignorowała pojęcie woli, uważając je za zbyt trudne wyzwanie¹, i że właściwą obecnie procedurą jest pominięcie kontrowersyjnych dysput i teorii o przedmiocie i rozpoczęcie odkrywania rzeczywistości i natury woli, poprzez jej bezpośrednie, egzystencjalne doświadczenie.

Psychosynteza bierze pod uwagę nie tyle koncepcję woli, ile analizę wolicyjnych działań w różnych stanach, poziomach, specyficznych aspektach i jakościach woli oraz praktyczne techniki dla rozwoju i optymalnego używania funkcji woli. Assagioli proponował szereg ćwiczeń do pracy nad wolą („gimnastyka woli”) w różnym wieku (szczególnie w okresie dojrzewania) – włączając osobowy i transpersonalny wymiar, aż do uświadomienia Uniwersalnej Woli. Jest to najbardziej neutralne, niezależne od jakiegokolwiek religijnego podejścia i w pełni akceptowane przez jakąkolwiek z nich, stąd psychosynteza stała się inspiracją dla różnych światopoglądów.

Podstawowym dla psychosyntezy jest bezpośrednie, egzystencjalne doświadczanie woli. Uważa ona, że jedynie poprzez rozwój wewnętrznych jakości oraz odpowiedzialności za swe działania, człowiek może używać swą moc, determinację, wytrwałość i mądrość. Główną wśród tych wewnętrznych mocy jest potencjał woli. Funkcją woli jest decydowanie, co ma być zrobione przy zastosowaniu wszystkich odpowiednich środków do jej realizacji i wytrwałość w stawieniu czoła wszystkim wyzwaniom i trudnościom.

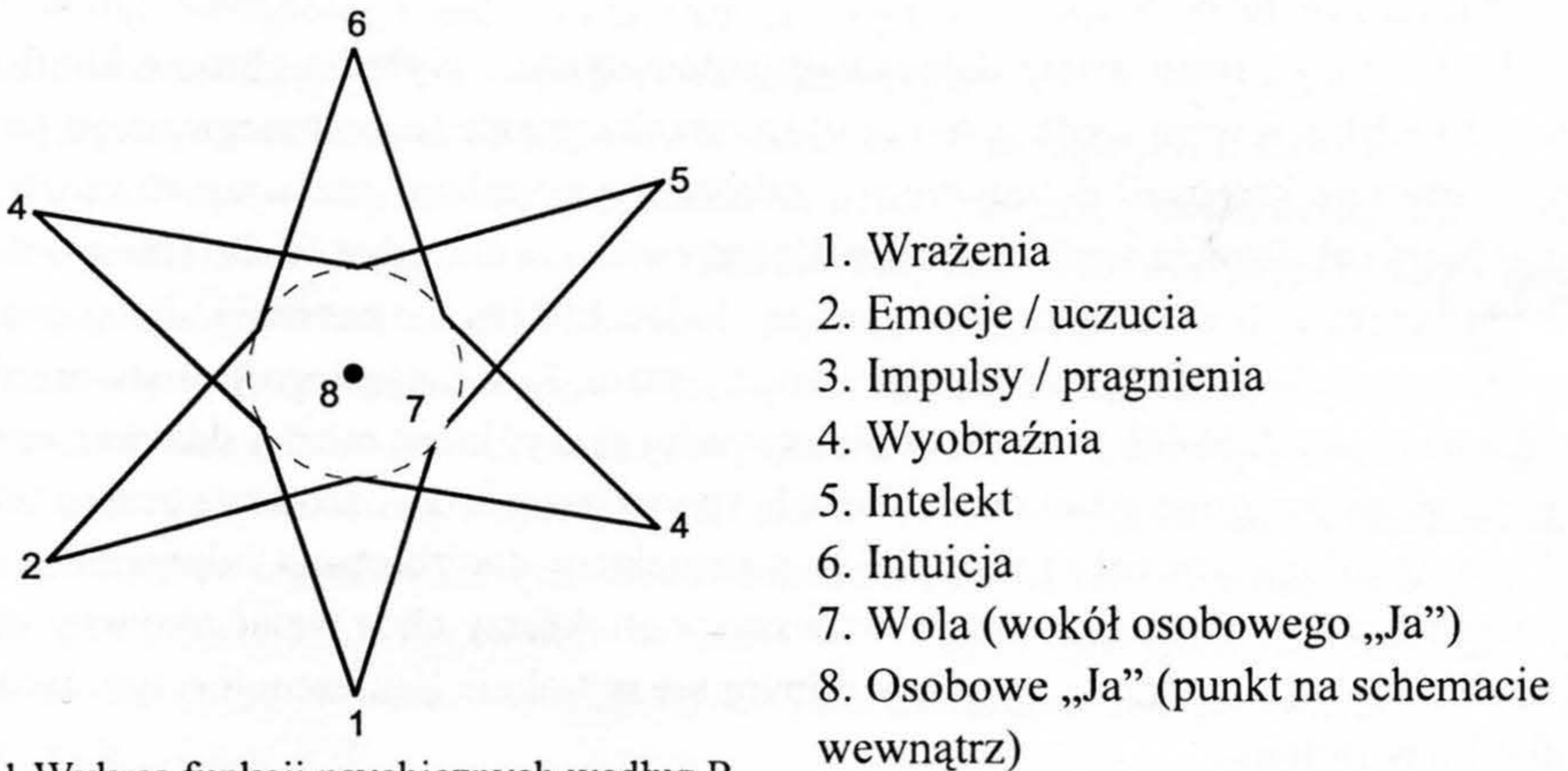
Książka „Act of Will” R. Assagiolo jest jedyną do jego czasów syntezą pojęcia woli, jej rodzajów i poziomów. Jest również wstępem do zaproponowanej akcji dobrej woli dla całej ludzkości – „Will Project” – badania i użytkowania woli w aspekcie pokoju a nie wojny, zgodnie z preambułą konstytucji UNESCO: „*ponieważ wojny rozpoczynają się w umysłach ludzi, to w umysłach ludzi powinien być stworzony pokój*”.

¹ J. N. Lapsley, *The Concept of the Will – Alive?* Nashville, Tenn. 1967.

Wola według psychosyntezy ma centralną rolę w ludzkiej osobowości, jest „sercem” samoświadomości lub „Ja” i ma bezpośrednie połączenie z esencją jego istoty, centrum osobowym. Jest związana z celem życia człowieka i mobilizowaniem wszelkich niezbędnych środków do jego realizacji.

Roberto Assagioli położył wielkie zasługi dla nowoczesnej psychologii, badając naturę i opracowując ćwiczenia woli. Jego rozumienie woli jest zupełnie odmienne od innych funkcjonujących dotychczas w psychologii koncepcji. Patrząc na wolę jako wyrażenie osobowego Ja lub Wyższego Ja, stwierdził bardzo ściśle połączenie między wolą i źródłem tożsamości.

Assagioli stworzył wykres psychicznych funkcji człowieka w postaci diagramu gwiazdy, której centralną pozycję zajmuje wola, będąca narzędziem osobowego Ja. Ona determinuje używanie wszystkich funkcji we właściwy sposób. Poniżej zamieszczony jest rysunek obrazujący te funkcje:



Rys. 1. Wykres funkcji psychicznych według R. Assagioli – Model Gwiazdy

Wola (7) posiada ściśle połączenie ze świadomością osobowego Ja, jest jego narzędziem i razem tworzą jednoczące *centrum osobowe*. Poprzez działanie woli „osobowe Ja” może regulować wszystkie funkcje psychofizycznej całości.

Wola jest umieszczona jak widać w centrum, w bezpośrednim kontakcie ze świadomym Ja. Poprzez wolę Ja może działać dzięki innym psychologicznym funkcjom, regulując i kierując nimi. Istnieje ponadto wyższy poziom: relacja między Ja i Transpersonalnym lub Wyższym Ja, w stosunku do którego Ja jest odbiciem lub projekcją.

Assagioli nie tylko opisuje, jak zwykle funkcjonuje wola, ale jak funkcjonuje najbardziej optymalnie, jakości woli, jej różnorodne aspekty, poziomy aktów wolicyjnych i cele, do których te akty są skierowane.

Jest to fenomenologiczne podejście, bazujące na własnym doświadczeniu Assagioli, jego pacjentów, studentów i współpracowników w ciągu wielu dziesiątek lat jego pracy. Jest to także wstępna mapa aktów wolicyjnych, z punktu widzenia nowych

odkryć w psychologii – egzystencjalnej, humanistycznej i transpersonalnej, chociaż jej korzenie sięgają znacznie głębiej. Wymaga to nie tyle czytania, zdobywania informacji, ile głębokiego studiowania.

Wiele technik zaproponowanych przez Assagiolego nadaje się do używania w codziennym życiu. Szczególnie rozdziały książki „Act of Will” dotyczące: „Miłości i woli”, „Woli Transpersonalnej i Uniwersalnej” wymagają zasadniczej uwagi, ponieważ są nowe dla czytelnika.

W III części swej książki, jak wspomniałam wyżej, Assagioli proponuje *Projekt Woli (Will Project)* – ogólny plan dla indywidualnych jednostek i grup, celem pracy i naukowych badań woli, dla rozwiązania wielu ludzkich problemów i to zarówno jednostkowych jak i światowych kryzysów. Źródła ludzkiej woli są nieograniczone. Celem tego projektu jest pomoc w ich aktualizacji. Bardzo ważnym i natychmiastowym zastosowaniem używania woli jest użycie jej dla pokoju. Ma to efektywne znaczenie dla zmiany ludzkich wewnętrznych postaw i to zarówno indywidualnych jak i zbiorowych dla zastosowania dobrej woli.

Wyrażanie i zastosowanie dobrej woli automatycznie wyłącza zbrojne konflikty i wojny. Byłoby celowym według Assagiolego zrealizowanie tego strategicznego punktu i przygotowanie kampanii dobrej woli w szkołach i wszędzie, gdzie jest to możliwe – jako główny cel. Istnieją wyższe możliwości używania woli, gdyż Wola Transpersonalna i unifikacja z Uniwersalną Wolą mogą dodać bodźca i znaczenia dla uzyskania prawdziwego pokoju. Program zaproponowany przez R. Assagiolego jest stworzeniem ram dla następnych badań woli, bazą dla przyszłej pracy, którą można dokonać ogromnych zmian na poziomie światowym. Została stworzona międzynarodowa grupa, będąca punktem ogniskującym całą pracę nad tym projektem dla zbierania odpowiedzi i doświadczeń z całego świata, dostępna dla wszystkich, którzy chcą wziąć aktywny udział w Projekcie Woli. Spotkanie tej grupy odbyło się w trakcie konferencji o tym tytule w 2000 roku w Bolonii.

Program badań nad wolą i jej zastosowaniem dotyczy: historii, teorii, wierzeń i doktryn na temat woli, woli w nowoczesnej psychologii, natury i aspektów woli, jakości woli, poziomów aktów wolicyjnych, relacji woli do innych funkcji psychologicznych, metod rozwoju i treningów woli, zastosowań woli, raportów doświadczeń indywidualnych i grupowych, zbioru bibliografii, specjalistycznych projektów, organizacji i wykonywania programu, rozpowszechniania informacji, koordynacji i zastosowania otrzymanych wyników.

Według R. Assagiolego rzeczywistości woli można doświadczać w życiu np. w okresach kryzysów egzystencjalnych, gdy daje ona człowiekowi siłę powiedzenia „nie”, także poprzez refleksję nad motywami postępowania, podejmowania decyzji, dążenia do rozpoczęcia specyficznego działania – dając „doświadczenie wolicyjne”. To doświadczenie „odkrycia woli w sobie” może radykalnie zmienić samoświadomość, stosunek do siebie, innych ludzi i świata. Jest to doświadczenie „podmiotu żyjącego”, z wolą wyboru, relacji, zmian w swej osobowości i w stosunku do innych czy środowiska/otoczenia, nowe odczucie zaufania, bezpieczeństwa, radości, sens „całości”. Praw-

dziwa funkcja woli nie jest skierowana przeciw dążeniom osobowości, dla ich zaspokojenia osobistych celów. Wola ma kierującą i regulacyjną funkcję. Ona równowazy i pozwala na konstruktywne użytkowanie wszystkich innych aktywności i energii ludzkiej istoty, bez blokowania czegokolwiek. Samoświadomość ma dwie charakterystyki: introspekcyjną i dynamiczną: „*jestem świadomy bycia i wolicyjności*” lub w tym, że „*jestem, mogę*”.

Doświadczenie woli składa się z trzech faz: *rozpoznania*, że wola istnieje, *stwierdzenia*, że się ją ma (posiada wolę – jest to czyste doświadczenie), jej posiadanie (stworzenie głębokiego kontaktu między wolą a centrum, co zachodzi w doświadczeniu czystej samoświadomości, bezpośredniego przeżycia istoty siebie – Jaźni), a następnie *bycia wolą*, (czyli zidentyfikowanie się z samą istotą siebie, co należy odróżnić od “posiadania woli”). Jest to podobnie jak odkrycie piękna – poprzez doświadczenie go, podziwianie widoku w górach, oglądanie obrazów – uśmiechu Giocondy, słuchanie muzyki Bacha czy Beethovena.

Według Assagiolo jest istotna różnica między „*byciem*” a „*posiadaniem woli*” („*being*” and „*willing*”). To ściśle połączenie między „Ja” i wolą, między byciem” i wolicyjnością jest dokładnie opisane we włoskiej encyklopedii (Prof. Calo²):

„*Działalność wolicyjna jest w bezpośrednim związku ze świadomością i Ja, ponieważ obydwa są aktywne i jednoczące w centrum wszystkie składowe psychicznego życia. Ja – jest przede wszystkim subiektywne i stanowi punkt odniesienia do każdego doświadczenia psychicznego, afirmuje jako źródło aktywności i rozróżnia siebie od poszczególnych elementów jak odczucia, instynkty, idee. Wola jest taką właśnie aktywnością Ja, która jest jednością, stojącą ponad wielością jego składowych i która zastępuje jego wcześniejsze impulsywne, cząstkowe działania tych składowych. Ja i wola są terminami skorelowanymi: Ja istnieje w znaczeniu swych specyficznych zdolności do działania, co stanowi wolę i istnieje tylko jako autonomiczna aktywność Ja*” (cyt. R. Assagioli „*Act of Will*”).

Są trzy kategorie lub przestrzenie opisujące wolę: *aspekty*, *jakości* i *poziomy*. *Aspekty* – są najbardziej podstawowe i reprezentują możliwości, które mogą być rozpoznane w pełni rozwiniętej woli: silna, użyteczna, dobra oraz transpersonalna wola. One też mogą być różnie trenowane, rozwijane.

Jakości – odnoszą się do wyrażania woli. Są to sposoby jej wyrażania w działaniu. *Poziomy* – odnoszą się do procesu wolicyjnego, do aktu woli, który wypełnia się od początku aż do końca.

Wszystkie te poziomy i jakości są specyficznym polem zastosowania osobowej, międzyosobowej i grupowej oraz społecznej psychosyntezy. Rzeczywistość lub poziom transpersonalny woli dotyczy według A. Masłowa: metapotrzeb, podstawowych (ostatecznych) wartości, jednoczącej świadomości, szczytowych doświadczeń, ekstazy, mistycznych doświadczeń, wartości istnienia istoty, samo-aktualizacji, ostatecznego znaczenia, ducha, jedności, kosmicznej świadomości, indywidualnej i szerzej rozumianej synergii, maksymalnego międzyosobowego spotkania, fenomenowi transcendencji Ja.

² Prof. Calo, *Enciclopedia italiana di scienze, lettere ed arti*, Rome, 1929-1939, 35, p. 559.

Dotyczy to Woli Transpersonalnej. Jest to też pole relacji między wolą jednostki lub Ja a Wolą Transpersonalnego czy Wyższego Ja (Self). Ta relacja prowadzi do zjednoczenia osobowego i Transpersonalnego Ja i do Ostatecznej Rzeczywistości – Uniwersalnego Ja, które ukazuje Transpersonalną i Uniwersalną Wolę.

Do jakości woli Assagioli zalicza:

1. energię – dynamiczną moc, intensywność
2. mistrzostwo – kontrolę – dyscyplinę
3. koncentrację – zogniskowanie – uwagę
4. determinację
5. wytrwałość – stałość – cierpliwość
6. inicjatywę – odwagę – śmiałość
7. organizację – integrację – syntezę

Centralna pozycja woli pozwala jej na zwierzchnictwo nad innymi funkcjami psychicznymi, poprzez jej regulacyjną moc, niemniej jest ona kierowana przez prawa psychologiczne i uniwersalne prawa. Assagioli wyróżnia 10 praw – tzw. **praw psychodynamiki (prawa psychoenergetyczne)**. Są to:

1. *Wyobrażenia lub obrazy mentalne i idee mają tendencję do tworzenia fizycznych warunków i zewnętrznych aktów, które korespondują z nimi. Prawo to można wyrazić inaczej: Każde wyobrażenie ma w sobie element motoru (napędu), a więc centralna idea uwalnia, daje życie oczekującemu systemowi mięśniowemu (za W. Jamesem).*

To prawo jest podstawą wszelkich psychosomatycznych wpływów – zarówno patologicznych jak i terapeutycznych. Ono wyjaśnia siłę sugestii lub perswazji. Używane jest do masowych sugestii – włączając marketing i politykę (choć czasem nieświadomie). Centralnie umieszczona wola może zmobilizować energie wyobraźni i myśli, używając ich do stworzenia akcji. Wola więc może być używana celowo i świadomie przez jednostkę do wyborów, wywoływania i koncentracji na wyobrażeniach i ideach, które pomagają stworzyć pożądane działania. Jest też używane często bezwiednie przez rodziców i nauczycieli, czasem wbrew potrzebom/rozwojowi dziecka. Jeśli więc rodzice chcą osiągnąć pozytywny efekt, powinni używać pozytywnych, a nie negatywnych sugestii czy perswazji.

2. *Postawy, ruch i działania mają tendencję do wywoływania odpowiadających wyobrażeń i idei, one zaś (zgodnie z następnym prawem) wywołują lub intensyfikują odpowiadające emocje i odczucia.*

Wola może poruszać ciało i w ten sposób wywoływać odpowiadające wyobrażenie i idee, które intensyfikują emocje i odczucia, wzmacniając je. Innymi słowy – poprzez świadomy i celowy ruch, każdy może wywołać lub wzmocnić pozytywny i pożądany stan wewnętrzny. To prawo może być także używane nieświadomie przez rodziców czy nauczycieli np. bezwiedne podniesienie głosu oraz inne agresywne zachowania w złości mają tendencję do rzeczywistego prowokowania złości u dzieci. Można to także obserwować u małych chłopców, którzy dla zabawy zaczynają się bić, a wkrótce przeraża się to w prawdziwą walkę. Jest to również niebezpieczne w sytuacjach, gdy różne

osoby chcą osiągnąć jakiś efekt psychologiczny i używają imitacji gestów, mimiki, co prowokuje konkretny efekt.

3. *Idee i wyobrażenia mają tendencję do budzenia emocji i odczuć, które z nimi korespondują.*

To prawo odpowiada ściśle pierwszemu prawu. Tu idea i wyobrażenia produkują akt i emocje (zgodnie z pierwszym prawem). Poprzez skuteczne zastosowanie tego prawa, centralnie umieszczona wola może zmobilizować energię emocji czy odczuć poprzez użycie odpowiednich idei i wyobrażeń. To prawo działa w następujący sposób, w sytuacjach np. przekazywania przez rodziców i nauczycieli prawdopodobnego zagrożenia czy niebezpieczeństwa z jakiegoś powodu – ich komunikat wywołuje emocje strachu u dziecka. U dorosłego o silnej osobowości sprowokowany strach wywołuje tendencję do szukania skutecznych środków ochrony; u typów emocjonalnych – następuje totalny paraliż przed każdym działaniem. W ten sposób tkwiący od dzieciństwa wzorec może uniemożliwiać lub zaburzać odwagę do podejmowania jakiegokolwiek ryzyka.

4. *Emocje i wrażenia mają tendencje do wzbudzania i intensyfikowania idei i wyobrażeń, które im odpowiadają lub są z nimi związane.*

Emocje wywołane przez idee i wyobrażenia (prawo 3) mogą wzbudzić lub zintensyfikować powiązane z nimi idee. Jest to proces feedback, który może działać zarówno dla dobra jak i dla zła. Jeśli działa negatywnie, to np. lęk przed chorobą może wywołać chorobę, poprzez wyzwalenie serii wyobrażeń, które są same w sobie groźne, ponieważ prowadzą do depresji; z drugiej działają jak przysłowiowe „*perpetum mobile*”, produkując wciąż nowe obrazy choroby, aż do sprowokowania odpowiadających fizycznych warunków – objawów psychosomatycznych (w pierwszej fazie objawy psychiczne bez fizycznych, a następnie ujawniają się fizyczne efekty).

5. *Potrzeby, impulsy, popędy i pożądanja mają tendencję do wywoływania odpowiednich wyobrażeń, idei i emocji.*

Wyobrażenia i idee odpowiednio wywołują działanie (prawo pierwsze). Jednym z przykładów działania tego prawa jest „racjonalizacja” w psychoanalizie. Jeśli istnieje silne pożądanje, ono wpływa na umysł, aby znaleźć uzasadnienie lub raczej pseudo-uzasadnienie dla jego spełnienia. Ten proces leży również u podstaw tzw. „życzeniowego myślenia”. Można nauczyć się być bardziej świadomym pożądanj i czego one chcą. Zamiast być przez nie pociągany, jak na sznurku lub wierzyć, że mają jakiś ważny powód, można zacząć oceniać ich pseudo-powody i zdecydować z pozycji centralnej woli – czy chcemy, czy nie iść za nimi.

6. *Uwaga, zainteresowanie, afirmacje i powtarzanie, umacnia idee, wyobrażenia i psychologiczne tworzenie, na których są one skupione.*

Uwaga powoduje, że idee stają się bardziej jasne i dokładne, jak również znajduje się dodatkowe elementy. Zainteresowanie pobudza uwydatnienie idei czy wyobrażenia. One zaczynają znajdować coraz więcej miejsca w świadomości, co pobudza uwagę. Odpowiednio uwaga wzbudza zainteresowanie (zjawisko feedback). Powtarzanie jest

jak przybijanie gwoźdźcia młotkiem. Za każdym razem zanurza się on coraz głębiej i przynosi penetrowanie i ufiksowanie idei czy wyobrażenia, aż stanie się dominujące. Szczególnie rodzice i nauczyciele powinni być świadomi jakości wypowiedzianych słów i określonych działań – im częściej je powtarzają, tym łatwiej zapadają w pamięć dziecka.

7. Powtarzanie działania intensyfikuje popęd czy pobudkę do dalszego wciąż powtarzania i czyni je łatwiej wykonalnymi, aż stają się nieświadome.

Powtarzanie działania powoduje powstawanie nawyków, które są zarówno pożyteczne jak i szkodliwe. Nawyki ograniczają człowieka – tworzą z niego „utarty szlak”.

8. Idee, wyobrażenia, emocje, odczucia i dążenia oraz ich kombinacje grupują się, tworząc kompleksy i podosobowości, które znajdują i używają środki dla osiągnięcia swych celów, czasem bez świadomości i niezależnie od nich, a nawet przeciw świadomej woli.

Powstają w ten sposób tzw. podosobowości – role rodzinne, osobiste i społeczne. Jest to prawo nazwane przez Baudoina „Prawo finalizmu podświadomego” i jest używane w sugestii i autosugestii. To prawo ma fundamentalne znaczenie. Rzadko jesteśmy bowiem świadomi psychologicznych lub psychofizjologicznych mechanizmów, które produkują fizyczne zmiany i zewnętrzne akcje. Jest to rzeczywiste misterium między psychologicznymi i fizycznymi faktami. Znajomość tego prawa jest bardzo ważna, ponieważ człowiek znając swe kompleksy, zaczyna nad nimi pracować, modyfikuje je i harmonizuje w całość siebie, stąd nie pozwala być przez nie zdominowanym. Pokazuje to też naturę spontaniczności.

9. Pożądania, popędy lub dążenia i emocje mają tendencję i domagają się wyrażenia.

Popędy i dążenia tworzą dynamiczny aspekt psychologicznego życia. Ale ich natura, pochodzenie, wartości różnią się znacznie. Dlatego powinny być rozpoznane i zbadane obiektywnie. Praktycznym problemem jest to, w jaki sposób dać odpowiednie i konstruktywne, przynajmniej nie powodujące szkód, wyrażenie tych dążeń, pożądań, emocji itd. Gdy będą zablokowane, pojawi się stres psychiczny i nerwowy, który wyrazi się w ciele, powodując choroby psychosomatyczne. W psychosyntezie istnieje wiele technik dla konstruktywnego ich wyrażenia.

10. Psychologiczne energie, które są niewyrażone i nie zużyte do działania, akumulują się w ciele, działając w nim na poziomie nieświadomym i prowokując fizyczne objawy.

Jest to źródło wielu psychologicznych i psychosomatycznych problemów. Noszą jednocześnie klucz do świadomej transformacji i sublimacji różnych popędów np. seksualnych czy agresywnych.

11. Energie psychiczne mogą znaleźć wyrażenie: a) bezpośrednio (rozładowanie – catharsis); b) pośrednio – poprzez symboliczną akcję; c) poprzez proces transmutacji.

Wyrażenie bezpośrednie jest najbardziej zdrowym i naturalnym zadowoleniem podstawowych potrzeb i tendencji. Symboliczne działanie jest także satysfakcjonujące i uwalniające jak bezpośrednie wyrażenie (np. odreagowanie negatywnych emocji). Formami transmutacji są transformacja i sublimacja. Mają one specjalne znaczenie i dają szybkie i najlepsze rozwiązania wielu podstawowych ludzkich problemów. Transformacja energii jest naturalnym procesem znanym od najdawniejszych lat, jako tzw. „horyzontalna” i „wertylalna”, na wielu poziomach funkcjonowania człowieka, w tym metabolizmu czy biologicznym, gdzie zachodzi stale (np. procesy regulacyjne), jak również psychologicznym. Szczególnie ważnym jest transformacja dążenia walki i agresji, ponieważ tworzy bardziej efektywne drogi eliminowania międzyludzkich konfliktów i zapobiegania wojnom. Podobnego rodzaju zastosowania ma dla transformacji i sublimacji energii seksualnych.

Bardziej szczegółowe opisy praw można znaleźć w książce R. Assagioli „Act of Will”.

Faktycznie, to wola tworzy najgłębsze centrum człowieka, jego rzeczywistość, ona czyni go prawdziwym. *„Bez niej, najbardziej inteligentna jednostka jest jedynie „pomyślowym automatem” – napisał R. Assagioli. „Człowiek o słabej woli jest jak korek na oceanie – miotany przez każdą falę, lub jak liść na wietrze. Jest nie tylko niewolnikiem woli innych, ale także własnych pożądań i pragnień. Jest niezdolny do właściwego używania swoich talentów i uzdolnień, życia zgodnie ze swoimi przekonaniem. Człowiek o silnej i ustabilizowanej woli znajduje swą właściwą pozycję w świecie, przekraczając okoliczności, swe słabości i pożądania.”*

Jeśli wola jest jedynie silna, nie jest kompletna. Człowiek o silnej woli jest zdolny użyć ten naturalny dar, pokonując i ograniczając wolę innych, niezgodnie z moralnym prawem miłości i współczucia, co może mieć katastrofalne skutki dla społeczności i całych narodów. Takie przykłady mieliśmy w historii (Caligula, Rasputin, Hitler). Dla indywidualnego i ogólnego dobra, jest niezbędnym, aby wola była *dobra, silna i skuteczna*. Jedynie taka pełna, prawdziwa wola może dać praktyczny sukces i wyższą wewnętrzną satysfakcję. W tym leżą według Assagiolo największe sekrety wielkich ludzi.

Czy jest możliwe uformowanie i rozwój takiej woli? Jak to zrobić? Jakimi środkami? Właśnie książka „Act of Will” jest odpowiedzią na te pytania i opisem metod jak to zrobić.

To, czym jest wola, powinien odkryć dla siebie każdy człowiek w sobie. Dlatego, według Assagiolo jest trudna do opisanania i zdefiniowania. Jest to jedno z fundamentalnych doświadczeń, które nie może być zakomunikowane przy pomocy słów, ale musi być realizowane w indywidualnym życiu. Jest to rodzaj „głosu”, który kieruje każdego człowieka, pochodzącego z rzeczywistego i centralnego miejsca wewnątrz jego istoty – wszechogarniającej energii, zamiast wielości pożądań, nadziei, lęków, pragnień.

Aspiracje i wola z Transpersonalnego Ja mogą manifestować się poprzez miłość, transpersonalne działania, piękno czy samorealizację. Te drogi transcendencji mogą być wyrażone poprzez wolę do przekraczania ograniczeń osobowości, przez połączenie z

jak przybijanie gwoźdźcia młotkiem. Za każdym razem zanurza się on coraz głębiej i przynosi penetrowanie i ufi ksowanie idei czy wyobrażenia, aż stanie się dominujące. Szczególnie rodzice i nauczyciele powinni być świadomi jakości wypowiedzianych słów i określonych działań – im częściej je powtarzają, tym łatwiej zapadają w pamięć dziecka.

7. Powtarzanie działania intensyfikuje popęd czy pobudkę do dalszego wciąż powtarzania i czyni je łatwiej wykonalnymi, aż stają się nieświadome.

Powtarzanie działania powoduje powstawanie nawyków, które są zarówno pozytywne jak i szkodliwe. Nawyki ograniczają człowieka – tworzą z niego „utarty szlak”.

8. Idee, wyobrażenia, emocje, odczucia i dążenia oraz ich kombinacje grupują się, tworząc kompleksy i podosobowości, które znajdują i używają środki dla osiągnięcia swych celów, czasem bez świadomości i niezależnie od nich, a nawet przeciw świadomej woli.

Powstają w ten sposób tzw. podosobowości – role rodzinne, osobiste i społeczne. Jest to prawo nazwane przez Baudoina „Prawo finalizmu podświadomego” i jest używane w sugestii i autosugestii. To prawo ma fundamentalne znaczenie. Rzadko jesteśmy bowiem świadomi psychologicznych lub psychofizjologicznych mechanizmów, które produkują fizyczne zmiany i zewnętrzne akcje. Jest to rzeczywiste misterium między psychologicznymi i fizycznymi faktami. Znajomość tego prawa jest bardzo ważna, ponieważ człowiek znając swe kompleksy, zaczyna nad nimi pracować, modyfikuje je i harmonizuje w całość siebie, stąd nie pozwala być przez nie zdominowanym. Pokazuje to też naturę spontaniczności.

9. Pożądania, popędy lub dążenia i emocje mają tendencję i domagają się wyrażenia.

Popędy i dążenia tworzą dynamiczny aspekt psychologicznego życia. Ale ich natura, pochodzenie, wartości różnią się znacznie. Dlatego powinny być rozpoznane i zbada- dane obiektywnie. Praktycznym problemem jest to, w jaki sposób dać odpowiednie i konstruktywne, przynajmniej nie powodujące szkód, wyrażenie tych dążeń, pożądań, emocji itd. Gdy będą zablokowane, pojawi się stres psychiczny i nerwowy, który wyrazi się w ciele, powodując choroby psychosomatyczne. W psychosyntezie istnieje wiele technik dla konstruktywnego ich wyrażenia.

10. Psychologiczne energie, które są niewyrażone i nie zużyte do działania, akumulują się w ciele, działając w nim na poziomie nieświadomym i prowokując fizyczne objawy.

Jest to źródło wielu psychologicznych i psychosomatycznych problemów. Noszą jednocześnie klucz do świadomej transformacji i sublimacji różnych popędów np. seksualnych czy agresywnych.

11. Energie psychiczne mogą znaleźć wyrażenie: a) bezpośrednio (rozładowanie – catharsis); b) pośrednio – poprzez symboliczną akcję; c) poprzez proces transmutacji.

Wyrażenie bezpośrednie jest najbardziej zdrowym i naturalnym zadowoleniem podstawowych potrzeb i tendencji. Symboliczne działanie jest także satysfakcjonujące i uwalniające jak bezpośrednie wyrażenie (np. odreagowanie negatywnych emocji). Formami transmutacji są transformacja i sublimacja. Mają one specjalne znaczenie i dają szybkie i najlepsze rozwiązania wielu podstawowych ludzkich problemów. Transformacja energii jest naturalnym procesem znanym od najdawniejszych lat, jako tzw. „horyzontalna” i „wertylalna”, na wielu poziomach funkcjonowania człowieka, w tym metabolizmu czy biologicznym, gdzie zachodzi stale (np. procesy regulacyjne), jak również psychologicznym. Szczególnie ważnym jest transformacja dążenia walki i agresji, ponieważ tworzy bardziej efektywne drogi eliminowania międzyludzkich konfliktów i zapobiegania wojnom. Podobnego rodzaju zastosowania ma dla transformacji i sublimacji energii seksualnych.

Bardziej szczegółowe opisy praw można znaleźć w książce R. Assagioli „Act of Will”.

Faktycznie, to wola tworzy najgłębsze centrum człowieka, jego rzeczywistość, ona czyni go prawdziwym. *„Bez niej, najbardziej inteligentna jednostka jest jedynie „pomyślowym automatem” – napisał R. Assagioli. „Człowiek o słabej woli jest jak korek na oceanie – miotany przez każdą falę, lub jak liść na wietrze. Jest nie tylko niewolnikiem woli innych, ale także własnych pożądań i pragnień. Jest niezdolny do właściwego używania swoich talentów i uzdolnień, życia zgodnie ze swoimi przekonaniem. Człowiek o silnej i ustabilizowanej woli znajduje swą właściwą pozycję w świecie, przekraczając okoliczności, swe słabości i pożądania.”*

Jeśli wola jest jedynie silna, nie jest kompletna. Człowiek o silnej woli jest zdolny użyć ten naturalny dar, pokonując i ograniczając wolę innych, niezgodnie z moralnym prawem miłości i współczucia, co może mieć katastrofalne skutki dla społeczności i całych narodów. Takie przykłady mieliśmy w historii (Caligula, Rasputin, Hitler). Dla indywidualnego i ogólnego dobra, jest niezbędnym, aby wola była *dobra, silna i skuteczna*. Jedynie taka pełna, prawdziwa wola może dać praktyczny sukces i wyższą wewnętrzną satysfakcję. W tym leżą według Assagiolego największe sekrety wielkich ludzi.

Czy jest możliwe uformowanie i rozwój takiej woli? Jak to zrobić? Jakimi środkami? Właśnie książka „Act of Will” jest odpowiedzią na te pytania i opisem metod jak to robić.

To, czym jest wola, powinien odkryć dla siebie każdy człowiek w sobie. Dlatego, według Assagiolego jest trudna do opisanie i zdefiniowania. Jest to jedno z fundamentalnych doświadczeń, które nie może być zakomunikowane przy pomocy słów, ale musi być realizowane w indywidualnym życiu. Jest to rodzaj „głosu”, który kieruje każdego człowieka, pochodzącego z rzeczywistego i centralnego miejsca wewnątrz jego istoty – wszechogarniającej energii, zamiast wielości pożądań, nadziei, lęków, pragnień.

Aspiracje i wola z Transpersonalnego Ja mogą manifestować się poprzez miłość, transpersonalne działania, piękno czy samorealizację. Te drogi transcendencji mogą być wyrażone poprzez wolę do przekraczania ograniczeń osobowości, przez połączenie z

czymś/Kimś większym i wyższym. Szczególnie wtedy może zaistnieć zjednoczenie miłości i woli.

Zdaniem R. Assagiolego pełna ludzka miłość ma aspekt transpersonalny. Można go zdefiniować jako nadświadomy poziom, dążący do złączenia dwóch osób z Transpersonalną Rzeczywistością, wszystkich ich poziomów osobowych. Jest to wola połączenia poprzez miłość, którą wyraził np. R. Wagner w „Tristanie i Izoldzie”. Innym przykładem może być miłość altruistyczna jako wyraz Woli Transpersonalnej (caritas lub agape – Św. Franciszek w „Pieśni Stworzenia” czy w buddyjskiej miłości wszystkich stworzeń). Jest to także miłość mistyczna – połączenia z Najwyższą Rzeczywistością (Bogiem). Najwięksi mistycy wyrażali ten rodzaj miłości i połączenia ze Stwórcą.

Najwyższa forma akcji humanitarnych i społecznych ma także charakter transpersonalny. Są to działania motywowane przez Transpersonalną Wolę, niezależną od woli osobowej, a nawet sprzeczne z nią (jako wyraz indywidualnej ochrony). Te akcje przywołują odwagę i poświęcenie, podejmowanie ryzyka, wyrażają najwyższy heroizm.

Innym rodzajem wyrażania Woli Transpersonalnej jest wola piękna i tworzenia piękna, a przykładem mogą być obrazy Michelangelo w Kaplicy Sykstyńskiej czy muzyka L. van Beethovena.

Transcendencja poprzez *samorealizację* jest to najwyższa według hierarchii A. Masłowa potrzeba zrealizowania ludzkiego potencjału, szczególnie na poziomie transpersonalnym, a więc nadświadomym. Ma ona swe pochodzenie według Assagiolego w Transpersonalnym Ja, rozwoju, transpersonalnych możliwościach, mających swą kulminację w bezpośrednim doświadczeniu świadomości Transpersonalnej. Jest to zjednoczenie osobowego Ja z Transpersonalnym Ja. Ma on swe poziomy i wiąże się z poświęceniem siebie dla jakiejś sprawy większej niż indywidualna. Przykładami mogą być: Leonardo da Vinci, J.W. Goethe, M. Gandhi, F. Nightigale, M.L. King, A. Schweitzer, Matka Teresa. Są to przykłady połączeń woli osobowej z Wolą Transpersonalną. Przykładem wyższego poziomu jest połączenie Woli Transpersonalnej z Uniwersalną Wolą i są nimi najwięksi mistycy wszystkich czasów np. Chrystus, mówiąc „*nie moja wola, ale Wola Ojca mego*” jak również „*Ja i Ojciec to Jedno*”.

Jeśli człowiek pracuje nad integracją osobowości, jego indywidualna wola zaczyna współpracować z Wolą Transpersonalną i Uniwersalną, a one wchodzą w rezonans z jego wolą. Dzięki temu w Prawach Kosmosu człowiek odkrywa prawa, które regulują jego własnymi działaniami. W ten sposób wola, stając się dobrą, w tym samym czasie jest jednocześnie silna i mądra i ta synteza tworzy pełną wolę – *Doskonałą Wolę*.

Świętość nie jest warunkiem, a raczej procesem. Nie ma ostatecznego kresu ducha czy materii, ale wszystko na każdym poziomie i w każdym momencie może być w pewien sposób uduchowione czy zmaterializowane. Rodzi się więc nowe znaczenie duchowości, bardziej operatywne i w pewien sposób naukowe, odnoszące się do poznania w nauce: „*znajdź, posiadaj i zmieniaj siebie*”. Popularna w zachodniej literaturze naukowej staje się metafora rozwoju jako pielęgnowanie wewnętrznego ogrodu. Odzwierciedla to wewnętrzną transformację, która staje się poprzez wejście w posiadanie

swej immanentnej, duchowej natury, boskiego pierwiastka, badanie jej, poznanie praw jej manifestacji, szczególnie praw psychodynamiki.

W perspektywie holograficznej i systemowej rozpoznaje się w mikrokosmosie człowieka odbicie makrokosmosu, bycie jego małą cząstką, spójną i kompletną organicznego procesu, który jest wielki. Dotarcie do świętości, wymaga nie tylko transformacji i sublimacji energii psychicznej, ale i nadania jej kierunku. Jest to zadanie dla woli, dla połączenia części, syntezy w organiczną, większą całość. W ten sposób zintegrowana edukacja nabiera zupełnie innego wyrazu i wymiaru niż dotychczas – jako integracja wszystkich swoich części osobowości, włączając duchowy aspekt, w jedną harmonijną całość³.

BIBLIOGRAFIA

- Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi. Guida alla lettura dei termini psicosintetici* a cura di Marialuisa Macchia Girelli, Roma, ASTROLABIO, MCMXCI.
- Assagioli R., *The Act of Will. Self-Actualization through Psychosynthesis*. Aquarian/Thornsons. An Imprint of HarperCollins Publishers, 1974.
- Assagioli R., *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques*. Viking, New York 1971.
- Assagioli R., *Psychosynthesis in Education*. Psychosynthesis International, Sacramento 1976.
- Assagioli R., *The training of the Will*. Psychosynthesis International, Diamond Springs 1985.
- Białek E., *Psychosynteza – model integracji nauki i praktyki – w Ochrona środowiska człowieka a jakość życia – Centrum Uniwersalizmu przy Uniwersytecie Warszawskim*. Polska Federacja Życia. Biblioteka Dialogu, Warszawa 1999.
- Białek E., *Psychosynteza w edukacji psychosomatycznej*. Sztuka Leczenia 1, Polskie Towarzystwo Edukacji Psychosomatycznej, Kraków 1999.
- Białek E., *Nowa psychologia i nowa edukacja – Psychosynteza w edukacji*. VII Ogólnopolska Konferencja Naukowa. Akademia Marynarki Wojennej, Gdynia 2002. *Konferencja- Edukacja wobec wyzwań kulturowo-cywilizacyjnych – w druku*
- Białek E., *Psychosynteza. Całościowa koncepcja osobowości człowieka*. Dydaktyka Literatury XXII. Uniwersytet Zielonogórski. Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego w Poznaniu, Zielona Góra 2002.
- Białek E., *Pedagogika „jutra” w świetle osiągnięć wybranych dyscyplin nauki „dzisiaj”*. Zielona Góra – *w druku*.
- Fantappie L., *Principi di una teoria unitaria del mondo fisico e biologico*, Rome 1944.
- Ferrucci P., *What We May Be. The Visions and Techiques of Psychosynthesis*. Turnstone Press Limited, 1982.
- James W., *Principles of Psychology*, New York 1950.
- James W., *Talks to teachers*, New York 1912.
- King V., *Teatr nasz wewnętrzny. Wstęp do kursu psychosyntezy. Poziom 1*. CODN, Warszawa 1998.
- Rueffler M., *Our Inner Actors. The Theory and Application of Subpersonality Work in Psychosynthesis*. PsychoPolitical Peace Institute Press, 1995.
- Vargiu J.G., *The Theory: Subpersonalities*. Psychosynthesis Workbook, spring 1974.

³ Białek E., *Pedagogika „jutra” w świetle osiągnięć wybranych dyscyplin nauki „dzisiaj”*, Zielona Góra – *w druku*.

Whitmore D., *Radość uczenia się. Zastosowanie psychosyntezy w wychowaniu. Praktyczny poradnik dla nauczycieli i rodziców*, 1995.

Ewa Białek

WILL AND PSYCHOSYNTHESIS

Will is the most precious function inherent in man and yet it is the one that has been neglected most, both in family and school education. It is, therefore a matter of urgency to encourage and help the people to train and develop their will as a means to eliminate the lack of balance between the outer and the inner powers of men, introducing self-discipline, life purpose, protecting against their aggression of other uncontrolled drives.

R. Assagioli, the founder of psychosynthesis in his book "The Act of Will" is introducing specific methods for development of the different aspects or phases and levels of the will and "volitional acts", explains psychological laws, which manages this process.

When the individual will of man is cooperating harmoniously with the Will that governs the Universe, then that Will cooperates with him and puts at his disposal. In the Laws that rule the Cosmos man discovers the laws which should regulate his own actions. Thus the will, in becoming good, becomes at the same time strong, and wise, and this synthesis of the three, creates the complete will – the Perfect Will.