

Den sterke viljen

Roberto Assagioli

Som vi har sett er den sterke viljen på sett og vis det mest grunnleggende så vel som det mest kjente aspektet ved viljen. I viljens styrke ligger dens kraft, dens fremdrift, dens energi. Ved å utvikle viljestyrken sikrer vi at viljeshandlingen har nok intensitet, nok "tenning", til å gjennomføre sin oppgave.

I likhet med andre funksjoner kan viljestyrken utvikles og økes gjennom praksis og øvelse. Her vil jeg imidlertid understreke at selv om styrke er et viktig aspekt ved viljen er det *bare ett* av dens aspekter; derfor bør vi samtidig som vi forsøker å øke viljestyrken også foreta oss noe for å utvikle alle de andre aspektene: den smidige viljen, den gode viljen og den Transpersonlige Viljen.

Ettersom de fleste av oss allerede er kjent med den sterke viljen, vil jeg uten videre gå i gang med å drøfte noen av de praktiske metodene og øvelsene som kan brukes for å utvikle den. For å være sikker på at man vil lykkes i å trene opp viljen generelt, er det nødvendig å forberede seg ordentlig for å vekke den første trangen og drivkraften. Denne forberedelsen bør skape et levende, brennende og intenst ønske om å utvikle viljen, som igjen fører til en fast beslutning om å gjøre alt som er nødvendig for å nå dette målet. Bare dette krever en viss mengde vilje; og heldigvis har vi alle i det minste *noe* vilje, og selv om den bare befinner seg på fosterstadiet er dette likevel nok for oss til å gå i gang. Den faste beslutningen kan utvikles fra den innledende trangen og drivkraften som ligger i et sterkt ønske om å utvikle viljen.

ØVELSER FOR Å STYRKE VILJEN

I. Å innse viljens verdi

Sitt komfortabelt med avslappet muskulatur.

- A. Se for deg så levende som mulig de tapte mulighetene, skaden og smerten som du har påført, og kan komme til å påføre, deg selv og andre som følge av din nåværende manglende viljestyrke. Undersøk disse tilfellene en etter en, formuler dem tydelig, og *lag en skriftlig liste over dem*. La følelsene som disse minnene og utsiktene vekker i deg påvirke deg intenst. La dem så vekke en sterk trang i deg til å endre denne tilstanden.
- B. Forestill deg så levende som mulig alle *fordelene* som en effektiv vilje kan gi deg; alle godene, mulighetene og tilfredsheten som den vil føre til for deg selv og andre. Undersøk dem nøye en etter en. Formuler disse tankene tydelig og *skriv dem ned*. Tillat følelsene som disse forhåpningene vekker å påvirke deg med all sin kraft: *gleden* over de store mulighetene som åpner seg for deg, det *intense ønsket* om å virkeliggjøre dem, og den *sterke trangen* til å gå i gang umiddelbart.
- C. Se for deg så levende som mulig at du er *fylt av* en sterk vilje; se deg selv gå med faste, bestemte skritt, opptre i alle situasjoner med bestemthet, fokusert intensjon og

iherdighet; se deg selv lykkes i å stå i mot ethvert forsøk på trakassering og forledelse; visualiser hvordan du vil være når du har oppnådd indre og ytre mestring.¹

II. Vekke følelser for viljen

Denne øvelsen består i å bruke lesestoff som egner seg spesielt for å dyrke og forsterke følelsene og beslutningen som er vekket av den foregående øvelsen. Stoffet bør være av en oppmuntrende, positiv og dynamisk karakter, og typisk vekke selvstendighet og oppildne til handling. Svært egnet i så måte er biografier om store personligheter som har utvist stor viljestyrke, og bøker og artikler ment for å vekke de indre energiene. Men for å dra full nytte av slik lesing må den skje på en særskilt måte. Les langsomt, med full og hel oppmerksomhet, og marker de avsnittene som gjør inntrykk på deg og skriv av de som er mest slående eller som forekommer å være av særlig betydning for deg. Det følgende sitatet fra Emersons ”Selvstendighet” har vært til nytte for mange:

Det kommer til et punkt i alle menneskers læring da man innser at misunnelse er uvitenhet; at imitasjon er selvmord, at man må ta seg selv på godt og vondt som den man er; at selv om hele verden er fullt av goder så vil ikke et grann nærende korn komme til en av seg selv, men bare gjennom hardt arbeid på det stedet en er satt til å dyrke. Hver og en har en unik kraft i seg, og bare en selv vet hva en kan gjøre, og en vet det ikke før en har forsøkt.

Det er verdt å lese dette avsnittet om igjen flere ganger og ta til seg all meningen i det.

Disse øvelsene skaper den indre tilstanden og skaper den indre iveren som trengs for å ta beslutningen om å bruke den tid, energi og ressurser som er nødvendig for å utvikle viljen.

Et advarende ord: ikke snakk om dette til noen, selv ikke med den prisverdige intensjon å få dem til å gjøre som deg. Prat har en tilbøyelighet til å splitte eller spre de energiene som behøves og som samles for å gjøre dette. Og hvis andre får vite om det du har satt deg fore, kan det gi opphav til skeptiske eller kyniske bemerkninger, som kan så tvil og mismot i deg. *Arbeid i stillhet.*

Denne forberedelsen legger grunnen for de følgende øvelsene som retter seg mot den direkte styrkingen av viljen.

Viljegymnastikk

III. ”Unyttige” øvelser

Metoden er i utgangspunktet enkel. Alle organer og funksjoner i kroppen vår kan utvikles gjennom trening. Muskler blir sterkere gjennom en serie sammentrekningsøvelser. For å styrke en særlig muskel eller muskelgruppe, for eksempel for å trene opp en svekket arm eller et ben, har vi øvelser for å bevege akkurat denne svake delen av kroppen. Likedan, når vi skal styrke viljen er det best å trene den uavhengig av de øvrige psykologiske funksjonene. Dette kan oppnås ved å gjøre ting som ikke har noen annen hensikt enn å *trene* viljen. Å bruke slike tilsynelatende ”unyttige” øvelser er sterkt anbefalt av William James i det følgende:

¹ Dette er ”idealmødel”-teknikken. Øvelsen er i utgangspunktet basert på visualiseringsteknikk, som en følge av dennes verdi og virkning i enhver kreativ prosess. Se drøftingen om idealmødel og visualisering i min bok *Psychosynthesis*. .

Hold evnen til å gjøre en innsats levende gjennom å gjøre noen umotiverte øvelser hver dag. Det vil si at du gjør en systematisk, heroisk innsats på små unødvendige områder. Daglig eller annenhver dag gjør du et eller annet bare fordi det er vanskelig og du ville foretrekke ikke å gjøre det, slik at når du senere virkelig møter faretruende situasjoner, vil du være verken nervøs eller uforberedt. Selvdisciplin på denne måten er som å betale forsikring på hus og eiendeler. Der og da er det ikke spesielt festlig å betale forsikringspremien, og det er heller ikke sikkert at man noen gang vil få glede av den, men hvis det skulle bli brann, og forsikringen er betalt, vil det redde en fra å bli ruinert. Likedan vil den som regelmessig, dag etter dag, venner seg til å konsentrere oppmerksomheten sin om å ville styre energien sin, for eksempel til ikke å bruke penger på unødige ting, få rikelig igjen for sin innsats. Vedkommende vil stå fjellstøtt i stormen mens andre i nøden vil blafre bort som tørre blader i vinden.

Senere baserte Boyd Barrett en metode for trening av viljen på denne typen øvelser. Metoden består i å utføre et antall enkle og lette små oppgaver, med presisjon, regelmessighet og iherdighet. Dette er øvelser som enhver kan gjøre uten vanskelighet, uten særlige hjelpemidler. Det er nok å være alene og uforstyrret i fem til ti minutter hver dag. Hver oppgave eller øvelse må gjøres flere dager etter hverandre, vanligvis i en uke, for så å bli erstattet av en annen, for å unngå monotoni og at det oppstår en vane som fører til automatisk utførelse. Her er en slik øvelse, sitert fra Boyd Barretts bok *Strength of Will and How to Develop It*:

Beslutning – ”Hver dag de neste sju dagene skal jeg stå på en stol her i rommet, i ti minutter i strekk, og jeg vil gå inn for å gjøre dette med tilfredshet.” Når de ti minuttene er gått skriver du ned hva du opplevde og følte mens du sto der. Gjør det samme hver dag i denne perioden.

Det følgende er utdrag fra rapporter i boken:

Første dag: Øvelsen er litt rar, unaturlig. Måtte smile eller legge armene over brystet og ta hoftefeste for å føle meg tilfreds. Det var slitsomt for meg å holde meg i en tilstand av frivillig tilfredshet med å gjøre ingenting. Naturlig nok ble jeg distraheret av diverse tanker, som for eksempel ’Hva vil denne opplevelsen føre til’, osv.

Andre dag: Den tiden øvelsen tok gikk enkelt og greit. Jeg følte at jeg var tilfreds, stolt, viril. Jeg kjente meg styrket mentalt og fysisk av det enkle faktum at jeg faktisk trente viljen min, og av å ha gjennomført beslutningen.

Tredje dag: Har kjent en kraft ved å gjøre denne øvelsen, som jeg har pålagt meg selv. Det er glede og energi i det å ville. Denne øvelsen styrker meg moralsk og vekker en følelse av verdighet, og av virilitet. Jeg opprettholder en holdning, ikke av underkastelse eller resignerthet, men av å ville aktivt det jeg holder på med, og det er det som virker tilfredsstillende på meg.

Boyd Barrett foreslår flere andre øvelser av samme slag:

1. Gjenta stille og høyt: ”Jeg vil gjøre dette,” til en rytme som du markerer ved å bevege en pinne eller linjal i fem minutter.
2. Gå frem og tilbake i et rom mens du i tur og orden tar på, for eksempel, en gjenstand på en hylle og en bestemt vindusrute, i fem minutter.
3. Lytt til tikkingen av en klokke og gjør en eller annen tydelig bevegelse for hvert femte tikk.
4. Reis deg opp fra og sett deg ned i en stol 30 ganger.

5. Fyll en eske, veldig langsomt og omhyggelig, med 100 fyrstikker eller papirbiter (en øvelse som er særlig egnet for å bekjempe impulsivitet).

Man kan finne på en masse slike øvelser på egen hånd. Det viktige er ikke å gjøre den eller den øvelsen, men *måten* den gjøres på. Den skal gjøres med viten og vilje, med presisjon og stil. Prøv alltid å forbedre kvaliteten i arbeidet, klarheten i selvinnsikten, oppriktigheten i den skrevne redegjørelsen, og fremfor alt utvikle viljens oppmerksomhet og energi. Det er bra å konkurrere med seg selv; med andre ord å ha en sporty innstilling i ordets beste forstand.

IV. Fysiske øvelser for å styrke viljen

Disse øvelsene utgjør en svært effektiv teknikk når de brukes spesielt for å utvikle viljen. Som den franske forfatteren Gillet uttrykker det: ”Gymnastikk er viljens grunnskole ... og tjener som en modell for sinnets vilje.” I virkeligheten er enhver fysisk bevegelse en viljeshandling, en ordre gitt til kroppen, og den bevisste gjentakelsen av slike handlinger – oppmerksomt og med innsats og utholdenhet – trener og styrker viljen. Med dette vekkes organiske sansninger: det skapes en følelse av indre styrke, av bestemthet og mestring som skjerper viljens karakter og utvikler dens energi. For å få mest mulig ut av slike øvelser må de imidlertid gjøres utelukkende, eller i det minste først og fremst, for å øve opp viljen.

Øvelser som dette må utføres med stor presisjon og oppmerksomhet. De bør ikke være for fysisk krevende eller utmattende, men hver eneste bevegelse eller gruppe av bevegelser bør utføres livlig og bestemt. De øvelser eller sportsgrener som egner seg best i denne sammenheng er de som ikke er voldelige eller opphissende av natur, men snarere krever utholdenhet, stillhet, behendighet, mot, og som gir rom for avbrytelser og variasjon i bevegelsene. Mange utendørsaktiviteter – som golf, tennis, skøyter, turer i terrenget og klatring – er særlig egnet for trening av viljen; men der forholdene ikke ligger til rette for slike utendørsaktiviteter kan fysiske øvelser selvfølgelig gjøres innendørs. Det finnes mange bøker og håndbøker som omhandler teknikker for kroppøvelse.

V. Øvelser for viljen i hverdagen

Hverdagen gir, med sine mange oppgaver og gjøremål, utallige muligheter for å utvikle viljen. Det meste av det vi steller med kan tjene til dette; fordi formålet vårt, den indre holdning vi har og måten vi utfører gjøremålene våre på kan gjøre det til gode øvelser for viljen. For eksempel kan det å ganske enkelt stå opp om morgenen til en bestemt tid være av verdi, hvis vi med dette har som formål å stå opp 10 eller 15 minutter tidligere enn vanlig. Og det å kle på seg om morgenen kan bli en slik anledning, hvis vi utfører de mange nødvendige bevegelsene oppmerksomt og presist, raskt, men ikke i hastverk: ”rolig raskhet” er et nyttig motto. Å skynde seg langsomt er ikke lett, men det er mulig; og det fører til større virkningsfullhet, glede, og kreativitet uten spenninger og uten utmattelse. Det er ikke lett fordi det krever en tosidig holdning og oppmerksomhet: hos ”den som agerer” og samtidig hos den som er observatøren og iakttar.

Gjennom resten av dagen kan man gjøre massevis av øvelser for å utvikle viljen som samtidig gjør det mulig for en å utfolde andre nyttige egenskaper. For eksempel: å være rolig mens en arbeider, uansett hvor kjedsommelig arbeidet kan være; eller styre utålmodig opptreden når man utfordres av mindre vansker og ergrelser, som å kjøre i tett trafikk, eller blir tvunget til å vente, eller legger merke til en underordnets feil eller forseelser, eller blir urettferdig behandlet av en overordnet.

Og på samme måte, når vi kommer hjem har vi muligheter til liknende enkle verdifulle øvelser: styre impulsen til å luften vårt dårlige humør som skyldes ergrelser, viktige saker eller bekymringer knyttet til arbeidet vårt – og håndtere hva som enn måtte komme vår vei med stor sinnsro og forsøke å rette opp mulig disharmoni i hjemmet. Ved middagsbordet er det å øve seg på å styre trangen eller impulsen til å spise fort mens man tenker på arbeid osv., minst like bra for helsen som for viljen, og man kan i stedet trene på å tygge godt og nyte måltidet med et avslappet og rolig sinn. Kvelden byr på ytterligere muligheter for å øve viljen, som å motstå fristelser i form av folk og ting som ville resulterte i bortkastet tid og energi.

Enten vi er ute på reise eller er hjemme, kan vi øyeblikkelig avslutte jobben når vi kjenner oss slitne, og tøyse hastverket med å få jobben gjort. Vi kan unne oss selv fornuftig hvile og rekreasjon; en kort hvil i rett tid, når trettheten kommer sigende, er bedre enn en lang hvil fremtvunget av utmattelse.

I disse hvileperiodene vil et par minutters muskulære øvelser eller avslapning med lukkede øyne være nok. For mental tretthet er fysiske øvelser gjerne det beste, og en finner selv ut hva slags aktivitet som passer en best. En av fordelene med slike korte avbrudd er at en ikke mister interessen for, eller drivkraften i, arbeidet en holder på med, og samtidig overvinner eller får bukt med trettheten eller de nervøse spenningene. En ordnet *rytme* i alt vi holder på med gir oss et harmonisk vesen, og harmoni er en universallov i livet.

En av de største vanskelighetene i det å utvikle en vilje som i utgangspunktet er svak, er mangelen på vilje til å arbeide! Her vil det være til hjelp å midlertidig engasjere noen av de personlige drivkreftene, som for eksempel stolthet eller ærgjerrighet, som kan være en større spore enn den rene viljen. En av de beste ansporingene er lekeinstinktet – en sporty innstilling til en kappestrid med seg selv gir en energi eller drivkraft som, fordi den er interessant og morsom, ikke vekker den motstand eller opprørstrang som en påtvunget vilje ville gjøre.

Et advarende ord: det er ikke nødvendig, og heller ikke ønskelig, å sette i gang med alle disse øvelsene på en gang. Snarere er det tilrådelig å begynne med noen få, spredt utover dagen, og de letteste først. Når en har lykket med disse, kan en litt etter litt øke antallet øvelser, og variere og skifte mellom dem, gjøre dem med godt humør og være interessert, notere seg medgang og motgang og sette personlige rekorder som man forsøker å slå med en konkurranseorientert, sporty innstilling. På den måten unngår man faren med å gjøre livet for rigid og mekanisk, og det som ellers ville være trettende plikter blir interessant og farge rikt. Alle de vi har å gjøre med kan bli våre samarbeidspartnere (uten at de vet det!). For eksempel kan en dominerende overordnet eller en krevende partner bli, på en måte, våre mentale turnskranker, som viljen – vår vilje til gode menneskelige relasjoner – kan utvikle sin kraft og smidighet på. Det å måtte vente på å bli servert et måltid mat gir oss anledning til å sysselsette vår tålmodighet og sinnsro, så vel som en mulighet til å lese en god bok mens vi venter. Snakkesalige venner eller folk som kaster bort tiden gir oss mulighet til å styre snakkingen vår; de lærer oss kunsten å avslå høflig, men bestemt å delta i unødige samtaler. Å kunne si ”nei” er en vanskelig, men svært nyttig kunst. Som det buddhistiske ordtaket sier: ”En fiende er like nyttig som en Buddha.”

Fra *The Act of Will*

Oversatt av Trond Øverland

www.muligheten.no