

2. DRAMMA E FASCINO DEL VOLERE

Schede di lavoro

Giuseppe Morante

Premessa

Che cosa è veramente la volontà? Se si è liberi, che rapporto si instaura tra la volontà e la libertà? La riflessione dell'articolo si snoda su questo confronto intimo all'io che è conflittuale: il nostro volere cioè costituisce insieme "dramma e fascino".

1°. La volontà (cioè la facoltà che orienta l'io verso il bene) trova ostacolo nel fatto che non sa distinguere il bene dal male e questo provoca una lacerazione interiore: *voglio la felicità ma scelgo il male!* Ma, a dispetto di un vero impegno personale, è proprio la volontà che sfugge di mano. Dominare la propria volontà diventa la sfida più impegnativa della vita.

2°. Ma succede anche che abbandonarsi alla *seduzione* della propria volontà costituisce la possibilità di provare tutto, rischiando ogni contraddizione intima, perché le scelte possono essere contraddittorie. Questa possibilità *appare oggi* una specie di abitudine, specie per adolescenti e giovani. Anche la cultura attuale sembra riconoscere questo "nomadismo dell'incoerenza" come unico possibile rapporto dell'uomo con la propria volontà. Ma l'esperienza insegna che quando *il volere diventa ambiguo* (perché si appaga di una apparente felicità) finisce col disfare l'uomo, che rimane senza un'identità stabile, fragile, poco affidabile.

3°. Infatti, solo in apparenza è facile cedere alle contraddizioni della volontà. Il volere umano, misteriosamente, mentre vuole cose tra loro incompatibili, insieme non vuole la propria divisione, non può volerla, addirittura non riesce a sopportarla. Siamo davanti ad un mistero: come possono vivere insieme l'aspirazione all'integrità del volere e l'arte delle reciproche recriminazioni tra i voleri contrastanti che si combattono nell'animo? Ci si deve convincere che c'è una volontà contraddittoria che fa obbedire all'attrazione sia del bene che del male. *Questa contraddizione manifesta la propria povertà!*

4°. Occorre allora restituire dignità ad una verità fondamentale: quella di una volontà fatta per esprimere e costruire l'unità della persona, l'unità del cuore, l'unità della vita, ma insieme chiamata a riconoscere la lacerazione come proprio umanissimo corredo, da vincere con serio impegno di unificazione dell'io interiore, attraverso la coscienza di quella povertà che è radicata nel cuore della volontà, che nonostante tutto rimane una misteriosa fortificazione della sua dignità, della sua responsabilità, della sua vocazione alla libertà. Qui si colloca la visione cristiana della vita. *Dunque?* (cf l'ultimo titoletto dell'articolo). Quale possibile itinerario educativo può aiutare a far prendere coscienza di questo conflitto interiore della persona, fin dall'infanzia?

1. AVVIARE UNA RIFLESSIONE CRITICA SULL'ESPERIENZA PERSONALE

Obiettivo: *L'animatore, a partire dai filoni di pensiero evidenziati nell'articolo, deve aiutare i ragazzi, specie se adolescenti, a entrare in se stessi e discernere gli*

atteggiamenti contrastanti che spesso vivono inconsciamente, non rendendosi conto delle divisioni e conflitti interiori. In tale direzione gli esercizi educativi di "educare la propria volontà" al recupero dell'unità risponde al bisogno di affrontare coscientemente in radice le proprie conflittualità interiori. La persona interiormente frantumata nella volontà non ha speranze di vita futura e di progettualità personale riuscita.

- *L'agire spontaneo dei fanciulli e dei ragazzi*, a primo acchito è motivato non dalla capacità di riflessione, ma dal desiderio di ottenere ciò che piace ed è utile al soggetto in un particolare momento. Questo modo di fare risponde non alla ricerca del proprio bene o equilibrio interiore profondo, ma al capriccio (o istinto) del momento. Bisogna da subito far prendere coscienza di questa ambivalenza istintiva, perché il capriccio consiste proprio in una soddisfazione momentanea che non rinforza la propria volontà di bene.
- *Gli adolescenti*, in teoria, dovrebbero essere più facilitati ad una riflessione sulla volontà, dal momento che si trovano psicologicamente nell'età della possibile scoperta della propria identità (il proprio io interiore); ma in pratica questa fatica del riflettere è spesso vanificata dalla forza esteriore del contesto più attraente e della compagnia del "tutti fanno così". L'educatore deve prima far prendere coscienza di questo *conformismo* che annulla la propria personalità e poi avviare all'esercizio delle scelte in base al proprio progetto di vita.
- *I giovani* sono disillusi dal mondo degli adulti senza valori; e inoltre sono senza serie prospettive di futuro, pur cui vivono alla giornata. E proprio questo disimpegno li spinge spesso a cadere nella trappola del disimpegno personale e sociale, attraverso scelte contingenti ed evasive, che li rendono fragili e insoddisfatti.

Tale riflessione analitica va fatta:

- *richiamando* la facilità con cui ciascuno rinuncia alla propria visione, perché attratto o spinto di fatti esterni, richiami insistenti della società (pubblicità), mancanza di modelli adulti significativi che possono farne vedere "la differenza";
- *orientando* il cammino dentro la propria personale esperienza è difficile per tutti, perché il mondo di oggi è più proiettato sulla superficie delle cose che non tentare di scoprire i significati e i valori profondi del fatto che ci tocca vivere. Qui il problema non è risolvibile con conferenze, indicazioni di marcia, ma attraverso un rapporto amicale personalizzato, che faccia intuire – tramite la relazione educativa – la vera possibilità della ricerca della proprio bene;
- *facendo leva*, a seconda dell'età, su tutta la persona (mente, cuore, corpo), partendo o dal corpo, o dal cuore o dalla mente a seconda delle situazioni personali che l'animatore conosce, per far interiorizzare la difficoltà delle scelte, in vista del proprio bene duraturo, dal momento che è più facile a soddisfare i (falsi) bisogni presenti, che poi alla fin fine lasciano sempre una grossa delusione.

2. PROGETTARE UN ITINERARIO CHE PORTI ALL'UNIFICAZIONE DELL'IO

Nel processo educativo ci vuole equilibrio nell'esercizio della conquista della libertà (come ricerca del vero bene) e nella scelta volitiva di resistere al fascino del male. Bisogna insegnare che la volontà è la facoltà che spinge a raggiungere il vero bene per la persona (*ma che cosa è il vero bene?*) la cui volontà è la

capacità di vivere la propria libertà (vedi primo articolo di questa serie di riflessioni).

Contro una mentalità disgregata indicare un obiettivo unitario

Si parte dal prendere coscienza di un dato di fatto: oggi la mentalità comune intende la libertà come diritto e possibilità di fare tutto ciò che si desidera in un determinato momento e di non dover fare quello che non si vuole. Così intesa la *libertà significa che la propria volontà diventa l'unica norma del fare*, senza l'aiuto della ragione.

A questo punto emergono ovviamente degli interrogativi: quanto è libera in realtà la volontà, e quanto è razionale? Una *volontà irragionevole* è davvero libera? Una *libertà irragionevole* è davvero libertà?

La definizione della libertà, a partire dalle possibilità della volontà e dalle possibilità di mettere in pratica ciò che è voluto, deve essere declinata con la ragione e la totalità dell'essere umano, per evitare il conflitto interiore che frantuma l'uomo nel suo nucleo unitario. Inoltre, appartiene alla collaborazione fra razionalità e volontà il cercare anche la ragione comune a tutti gli uomini e, dunque, la reciproca tollerabilità delle libertà. È evidente che nel problema della ragionevolezza della volontà, nel suo legame con la razionalità, si nasconde implicitamente anche la questione della *verità sull'uomo*.

Che cosa è una volontà equilibrata

La volontà umana, facoltà spirituale in rapporto alla razionalità e alla ricerca della verità va educata attraverso le virtù della **prudenza**, della **fortezza** e della **temperanza**. Come?

- La **prudenza** si definisce come la ragione pratica a discernere, in ogni circostanza, il proprio vero bene e a scegliere i mezzi adeguati per attuarlo. Secondo la bibbia la prudenza evoca essenzialmente il dono della Sapienza, cioè la capacità di vedere ogni cosa alla luce di Dio, facendosi istruire da Lui circa le decisioni da prendere. Concretamente la prudenza consiste nella capacità di distinguere il vero dal falso e il bene dal male, smascherando le false verità (a volte difficilmente identificabili), approfondendo ciò che vede. L'uomo prudente allora non è tanto l'indeciso, il cauto, il titubante, ma al contrario è uno che sa decidere con sano realismo, non si fa trascinare dai facili entusiasmi, non ten-tenna e non ha paura di osare e di andare contro una cultura lontana dalla legge di Dio.
- La **fortezza** assicura, nelle difficoltà, la volontà costante di ricercare il proprio bene. È la capacità di resistere alle avversità, di non scoraggiarsi dinanzi ai contrasti, di perseverare nel cammino di perfezione, cioè di andare avanti ad ogni costo, senza lasciarsi vincere dall'istinto, dalla pigrizia, dalla viltà, dalla paura. In questo accompagnamento l'animatore diventa un vero educatore che incoraggia, sostiene, guida, loda o rimprovera per richiamare al vero bene.
- La **temperanza** modera l'attrattiva dei piaceri sensibili e rende capaci di equilibrio nell'uso delle cose materiali. Se l'uomo, come l'animale, segue liberamente le proprie pulsioni, prodotto del peccato originale, finisce per diventare

schiavo delle sue bramosie e dei suoi istinti, giacché la parte animale dell'uomo è molto sensibile e, se non controllata, porta allo squilibrio dell'io. Occorre allora un impegno ascetico, che alleni la volontà e l'intelligenza ad evitare e a valutare ciò che può nuocere loro tramite il rapporto con Dio. Il Catechismo della Chiesa Cattolica insegna che "la temperanza è la virtù morale che modera l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati. Essa assicura il dominio della volontà sugli istinti e mantiene i desideri entro i limiti dell'onestà" (n° 1809).

Come usare la volontà

La volontà non si studia, ma si sperimenta, si allena, si rafforza con l'esercizio. Dietro il benessere diffuso della società contemporanea si nasconde un crescente senso di disagio causato dall'attuale grande sproporzione tra "i poteri esterni" e "i poteri interni" dell'uomo: l'uomo è capace di scendere nelle profondità dell'oceano e di lanciarsi nello spazio, ma è ignorante di quanto avviene in se stesso. Controlla grandi masse di energia elettrica con il movimento di un dito, ma è incapace di gestire le sue emozioni, i suoi impulsi e i suoi desideri.

Per non diventare schiavo, ma dominare quanto ha conquistato con la scienza e della tecnica, deve colmare il divario tra il "fuori e dentro", sviluppando le facoltà interiori, acquisendo nei confronti delle funzioni psichiche (impulsi, emozioni, pensieri, immaginazioni, intuizioni, volontà), la stessa domestichezza e capacità di gestione che ha raggiunto nei confronti del mondo esterno.

Tra i poteri interiori da risvegliare e attivare, fondamentale è la forza della volontà, che ha la funzione di decidere che cosa si deve fare e quella di usare tutti i mezzi necessari per realizzare ciò che ha deliberato, perseverando nonostante tutti gli ostacoli. La volontà occupa un posto centrale nello sviluppo della personalità, è in intima relazione con il centro del suo essere, il suo vero io.

Il concetto di volontà non va inteso come capacità di repressione dei propri istinti, ma percezione di essere "soggetto vivente", dotato del potere di scegliere, di costruire rapporti, di operare cambiamenti nella propria personalità, negli altri, nelle circostanze... naturalmente in vista di un proprio progetto di vita.

Come? Un primo passo è rendersi conto che "la volontà esiste", che esiste la libertà di agire, senza più dover limitarsi a reagire agli stimoli e condizionamenti ambientali.

E un secondo consiste nel far prendere coscienza dell'esperienza di "avere una volontà", di fare uso personalmente di questo margine di libertà, tipico dell'uomo; un'esperienza in cui si rivela qualcosa che si sente venire dal centro interno del proprio essere; in cui si sente di "esserci" interamente.

Si tratta di momenti in cui l'essenza stessa della propria natura si rivela, sino a far riconoscere, a poco a poco, che non solo si ha una volontà, ma "ognuno è la sua volontà" (*Homines sunt voluntates* è un assioma del diritto romano).

Nella visione cristiana della vita la persona è dotata della libertà di contribuire alla creazione della realtà individuale e circostante secondo il piano di Dio. Diventare consapevoli di questo immenso potere di cui si è dotato è l'antidoto più sicuro contro il rischio di diventare insignificante pedina di un gioco condotto da altri, e forse addirittura da quelle stesse forze esterne che ha l'illusione di dirigere.

La forza di volontà che si trasforma in autodisciplina è un importante potere interiore di ogni persona, ed è sempre stata considerata come strumento essen-

le per il successo in tutti i campi della vita. Può essere sviluppata come qualsiasi altra abilità, eppure, nonostante questo, solo poche persone fanno i passi necessari per rafforzarla in modo sistematico.

Essa dona la capacità di superare la pigrizia, le tentazioni e le abitudini negative, e di portare avanti azioni, anche quando richiedono sforzo, che sono spiacevoli e noiose oppure in contrasto positivo con le proprie abitudini. Volontà come autodisciplina è il rifiutare una gratificazione immediata a favore di qualcosa di meglio; rinunciare al piacere e alla soddisfazione del momento per uno scopo più alto e migliore. Si manifesta come la capacità di rimanere fermo nelle azioni, pensieri e comportamenti, che portano al miglioramento e al successo. L'autodisciplina è autocontrollo, e si manifesta come disciplina spirituale, mentale, emotiva e fisica. È una delle colonne portanti del successo e del potere, che dà la forza interiore di concentrare tutte le energie sull'obiettivo e perseverare finché non la si è raggiunta.

Si tratta di una capacità necessaria per le azioni di ogni giorno, anche per prendere decisioni più importanti e raggiungere grandi successi: fare un buon lavoro, studiare, mettere in piedi un'attività, perdere peso, praticare culturismo e esercizi fisici, mantenere buoni rapporti, cambiare abitudini, migliorare se stessi, imparare a meditare, a crescere spiritualmente, prendere e mantenere impegni, ecc.

Uno dei più semplici ed efficaci metodi di sviluppare la forza di volontà e l'autodisciplina è rifiutarsi di soddisfare desideri irrilevanti e inutili, respingere desideri e azioni nocive o non necessarie, comportarsi intenzionalmente in maniera contraria alle proprie abitudini. Con la pratica costante il proprio potere interiore cresce; come esercitare i muscoli in palestra aumenta la forza fisica.

3. ESERCIZI PER IMPARARE A VOLERE

Si sente dire spesso che una qualità che si ammira in una persona è la sua forza di volontà, che è la capacità di *decidere* il proprio fine e di essere coerente nell'inseguirlo. Non è una capacità di auto-disciplina che si raggiunge una volta per sempre, ma richiede un costante e rinnovato esercizio che si può ottenere attraverso l'uso di scelte libere. Offriamo all'animatore alcune tecniche pratiche per allenare e accrescere questa capacità, reperite in alcuni manuali psicopedagogici.

– *La tecnica del mancino.*

Nella pratica delle attività quotidiane la persona può aumentare gradualmente la sua forza di volontà. Esempi pratici: la mattina appena sveglio, lavare i denti utilizzando la mano sinistra (la destra se si è mancino); sostituire il primo gesto che si compie ogni mattino (fumare, accendere il computer, ecc.) con un'azione diversa; se si ha la tentazione di controllare la posta elettronica o Facebook, si rimanda di qualche minuto; rifare il letto invece di aspettare che lo faccia la mamma...

In generale, ci si può **abituare** a fare ciò che non si è abituato a fare, solo perché si **decide** di farlo; imponendo la propria forza di volontà su piccole azioni permette di avviare un effetto a catena che ad ogni conquista segue un traguardo più importante.

Il cristiano ha *l'esigenza di scelte di vita* secondo gli insegnamenti di Gesù.

– **La tecnica del silenzio.**

Consiste nel non parlare per un giorno intero (oppure per un determinato tempo), se non in risposta a domande dirette. Rimanendo volontariamente in silenzio si condiziona se stesso a fare ciò che si decide **consapevolmente** di fare, senza limitarsi a reagire continuamente. Le normali ore di ritiri spirituali in occasioni di feste liturgiche possono favorire questi esercizi. Si forma così una coscienza che non bisogna permettere alle condizioni esterne, alla casualità o agli altri, di decidere cosa si può o non si può fare, cosa si può o non si può ottenere. Diventa così la conquista di prendere sempre in prima persona le proprie decisioni e rispettarle utilizzando la propria forza di volontà. Essa è come un muscolo: se non lo usa, si atrofizzerà.

– **L'interattività.**

Come nei blog interattivi, insieme ai ragazzi ci si può esercitare ad individuare le tante situazioni umane in cui potersi esercitare, per rafforzare la propria volontà, soprattutto in vista delle conquiste stesse che il gruppo si è dato di raggiungere, insieme al suo animatore. Indicare una scelta del gruppo e far esprimere le proprie riflessioni, dopo aver inquadrato il problema.

– **Confronti in gruppo.**

La gente ammira quelle persone che con la sola forza di volontà, l'autodisciplina e l'ambizione hanno migliorato la propria vita, acquisito nuove abilità, superato difficoltà e disagi, si sono innalzati in quello che hanno scelto di fare, sono avanzati sul sentiero della spiritualità. La verità è che tutti possono raggiungere livelli elevati di forza di volontà e autodisciplina con un sistema pratico di allenamento. Ecco alcuni esercizi: non leggere il giornale per un giorno o due; bere acqua quando si ha voglia di una bibita; fare le scale invece di prendere l'ascensore; scendere dal bus una fermata prima o dopo il tuo punto d'arrivo e fare a piedi il resto della strada; se piace il gelato non prenderne per un giorno o due, e simili...

– **Esercizi di ripetizione.**

Un'altra tecnica per esercitare la volontà è la ripetizione di comportamenti. Si tratta di una ripetizione attiva (non obbligata) che fa assumere il ruolo inconscio di riproporsi delle circostanze simili, in modo che possano essere completamente superati i blocchi e/o sofferenze e procedere oltre. In questi esercizi l'animatore acquista il ruolo dello psicoterapeuta per condurre la persona, nel più breve tempo possibile, ad una autonomia sufficientemente buona e alla possibilità di accedere a sentimenti e desideri in modo non riflesso e spontaneo. Se l'esercizio è ben guidato, il soggetto avrà la possibilità di liberarsi gradualmente dai fantasmi del passato, rendendo disponibile a se stesso una gran quantità di energia che fino a poco tempo prima era intrappolata o mal direzionata!

In conclusione, questi sono solo alcuni esempi per mostrare ai ragazzi come possono sviluppare la loro forza di volontà e l'autodisciplina. Non si tratta prima di tutto di essere duri con se stessi, ma di accrescere veramente di molto la propria forza interiore. Seguendo un metodo sistematico di addestramento si può andare lontano, avere maggior controllo su se stesso e sulla propria vita, raggiungere i propri obiettivi, migliorare la propria vita, ottenere la soddisfazione e la pace della mente e del cuore.