



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Volere è potere

(testo non rivisto dall'autore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
(5 novembre 2014)

Buona sera,

questa sera voglio parlarvi della **volontà** perché la volontà ha avuto una storia molto contrastata che poi vedremo. Che cosa è la volontà? È una capacità del nostro organismo psichico di coordinare tutti gli elementi della nostra persona in funzione di un unico risultato, la volontà quindi ha un compito organizzativo, direttivo. La volontà ha il compito di mettere assieme elementi diversi; immaginate una struttura aziendale, la volontà è l'organo di governo, quello che dice: «*Si fa questo, tu ti muovi in questa direzione, tu fai questo, tu fai quello...*», con lo scopo di raggiungere un certo risultato.

La volontà è proprio l'elemento di azione diretta perché se non c'è questa azione non è volontà, sono pii desideri, immaginazione, eccetera. Facciamo un esempio, immaginate in Internet di compilare un formulario, di comperare qualcosa: voi fate due tipi di attività, da una parte mettete delle informazioni, poi cliccate su un tasto "avanti", "spedisci", "fine", eccetera. Sono due operazioni diverse, una è di *informazione*, l'altra è di *comando*: io ti ho detto chi sono, ti ho detto la "password" o premo il tasto "enter" (secondo i casi) quello è l'elemento della volontà nel computer: quando le informazioni raggiungono il risultato che dovevano raggiungere.

La volontà è la nostra parte dell'**organismo psichico**. Immaginate pure l'organismo psichico come un corpo (è un'analogia che per tanti aspetti va bene), nel corpo ci sono degli apparati, c'è l'apparato circolatorio, c'è l'apparato respiratorio, e così via; ogni apparato è essenziale, cioè uno non può campare senza tutto l'apparato respiratorio o circolatorio, eccetera, ci vogliono tutti, non ne basta uno. Abbiamo la macchina, ci vogliono le ruote, ma ci vuole anche il motore, ma se non c'è la benzina è bello avere le ruote e il motore ma non vai avanti! Cioè sono tanti elementi necessari.

Così nella nostra psiche ci sono tanti elementi necessari, **la volontà** è quello che fa raggiungere il risultato, **l'intelligenza** è quello che trova la strada, **la sensibilità** è quello che mi fa sentire il risultato e avanti di questo passo, ognuno ha il suo compito; la volontà è quello che fa scattare, che fa decidere dove ci si muove: coordina tutto! Quindi il corpo deve fare questo e quello, l'intelligenza deve trovare "il sistema per...", e così ogni elemento deve muoversi in maniera che alla fine si possa raggiungere questo benedetto risultato; questa è la volontà.

Una volta la volontà era sopravvalutata, cioè si riteneva che la volontà fosse l'elemento determinante: "*se vuoi puoi*", "*volere è potere*". Vuoi imparare musica? Basta che tu lo voglia e

puoi imparare musica. Vuoi fare questo? Basta volerlo e puoi farlo. Sopravalutazione nel senso che si erano resi conto che era la volontà quella che scattava, quella che diceva: «*Adesso*», quella che diceva: «*Vai, realizza!*», questo lo avevano visto; non si erano resi conto che la volontà non sempre scattava, che c'erano diversi elementi che inceppavano la volontà. Questo è stato studiato e sono stati scoperti dalla **psicologia del profondo**, quindi siamo intorno agli anni '15 - '20 - '30 del secolo scorso; la psicologia del profondo è andata a vedere come funzionava la volontà e ha scoperto due cose orribili sulla volontà, che non immaginavano.

La prima cosa che hanno scoperto è che **la volontà non può tutto**, “certe cose non le può...”, andare contro la sensibilità oltre un certo limite non può, non ce la fa. La volontà non può far sì che il corpo raggiunga certi risultati, pensate nello sport ad un certo punto c'è un limite, se io riesco ad alzare 80 kg e poi 90 e poi 100, non basta la volontà per arrivare a 200 kg. Ci sono dei limiti chiari, quindi non è vero che la volontà può tutto, ma nel campo fisico si sa benissimo, era proprio nel campo interiore, psichico, che c'è questo limite.

L'altra cosa scoperta è che **la volontà è capace di mentire**, questa è stata una botta terribile. “La volontà è capace di mentire” cioè mi può dire che io voglio fare una cosa per un certo motivo e invece la voglio fare per un altro. Come è questo meccanismo terribile? Che le **motivazioni** per cui noi facciamo qualcosa sono sempre diverse che si sommano. Ad esempio questa sera per venire a questa conferenza avete avuto più di una motivazione; una motivazione poteva essere che *vi interessava l'argomento*, non so, un'altra motivazione “*esco di casa una volta*”, un'altra motivazione può essere “*incontro quella persona*”, ma sicuramente le motivazioni sono più di una.

Dov'è che la volontà può mentire? Quando la volontà mi dice che “*io voglio per quella motivazione lì*”, sicuramente quella motivazione lì c'è, ma il problema nasce quando ce ne sono anche altre più grandi di quella. Non so, voglio andare a dormire perché sono stanco, ottima motivazione; questa motivazione prende il 60 – 70% della decisione, poi ci sono altre motivazioni: perché mi piace sdraiarmi a letto, perché non ho voglia di far questo, eccetera, motivazioni secondarie che si aggiungono. Allora quando la volontà individua la motivazione principale, fondamentale, dice il vero: “*veramente lo voglio per questo*”. Il problema è quando la volontà mi identifica una motivazione secondaria e mi dice che è quella principale, è lì che mente.

Tenete conto che gli esempi sono relativi, immaginate che uno mi invita a pranzo, siamo sul lavoro, stiamo trafficando: «Dai, andiamo a mangiare» - «*No, guarda, non ho fame*», e io mi dico: «Non ho fame!» e ho la sensazione di essere sincero nel dire: «Non vengo con te a mangiare perché non ho fame», ma la motivazione potrebbe essere un'altra, la motivazione più importante “*non ho voglia di stare con te*”, ad esempio. Però in quel momento non me lo dico, in quel momento dico “non ho così tanta fame da andare” ed è vero, perché se avessi molta fame andrei anche con lui a mangiare; se la mia fame fosse di una certa quantità accetterei di andare a mangiare con chiunque. La fame non è così grande, ma la vera motivazione per cui ho detto “non vado” potrebbe essere quella; potrebbe essere ancora un'altra, che “ho fame, andrei con lui, ma sono a dieta, voglio far diminuire il pancino”, allora è possibile che io me lo dica, ma è anche possibile che io non me lo dica esattamente e che mi dica un altro motivo.

Questo fenomeno è molto comune, più di quanto possiamo pensare, per cui dire che noi sappiamo perché facciamo le cose è un po' un'ingenuità, si tratta di andare a vedere che cosa c'è dietro. Pensate ad esempio certi fatti di cronaca nera, furti, omicidi, cose di questo genere, voi pensate che il criminale, il delinquente, si dica la vera motivazione? È difficile, è difficile! Si dice la motivazione che gli conviene, che gli va bene per fare quello. Ad esempio: «*Vado a svaligiare la Banca perché poi così ho soldi per vivere tranquillo sereno, vado nelle Isole dei Mari del Sud a godermi i prossimi 50 anni di vita*», e cose di questo genere, ma ci sono altre motivazioni dietro, che sono ad esempio: “non ho voglia di lavorare”, “non ho voglia di impegnarmi”, c'è quella di “far vedere la mia abilità, la mia intelligenza, la mia capacità”, ci sono altre motivazioni dietro. E soprattutto non si dice degli elementi che potrebbero essere contrari: “guarda che potrebbero anche

catturarti, arrestarti”, “guarda che invece di andare nei Mari del Sud, potresti anche andare nelle galere del sud, fai attenzione!”.

La **criminologia** dice che quando uno compie un atto criminale per cui potrebbe essere arrestato e così via, è “sicuro di non venire preso”, è sicuro che il suo piano sia perfetto perché se non avesse questa sicurezza non lo farebbe. Ma voi capite che c’è dietro una menzogna perché quale è quel piano così sicuro? È vero che ci sono certi piani ben studiati per cui a distanza di anni non si sa ancora chi abbia fatto certi colpi, ma sono pochi nella storia questi elementi e soprattutto su che cosa ti basi per dirlo?

Non so se avete visto il film di Woody Allen “Match Point”, è un film che si basa tutto sul caso, la fortuna. La scena iniziale è quella di una pallina da tennis che batte sulla rete, schizza in alto e poi se cade di qua ha vinto questo, se cade di là ha vinto l’altro; ma va su in alto e non sai da che parte cadrà e basta pochissimo perché cada da una parte o dall’altra. E lui lo riproduce in maniera molto astuta, un anello d’oro, una fede, buttata in acqua batte contro la ringhiera del parapetto del fiume, salta in alto e casca sul marciapiede; da quel fatto lì il protagonista, che è un delinquente notevole, si salva, va tutto a posto e non viene scoperto perché passa un barbone, raccoglie quell’anello, se lo mette in tasca. Poi questo barbone viene ucciso, trovano il cadavere, trovano quell’anello in tasca, accusano quel barbone lì (che intanto era morto) dell’omicidio, del furto, e di tutto il resto, e l’altro si salva; va tutto bene! Se fosse cascato in acqua era chiaro che lo prendevano.

Questo per dire che non puoi avere queste certezze, certe sicurezze; è solo questione di manipolare la tua attenzione, la tua idea, allora a questo punto ecco che tu ti dici: «*Faccio questo per questo motivo, voglio questo, voglio quello*», ma bisognerebbe andare a scavare, a vedere veramente che cosa vuoi, perché qualche volta le persone sono anche oneste, sincere e se lo dicono: «Ma io che cosa voglio? Che cosa voglio dalla vita? Che cosa voglio raggiungere?». Arrivano le persone smarrite che dicono: «*Ma non so che studi fare*», giovani: «*Che lavoro fare*», addirittura qualcuno: «*Non so se sposare Gigetto o Pierino, o Gigetta o Pierina*» - «*Sì ma che cosa vuoi?*» - «*Non lo so, non lo so!*»

La volontà è una realtà del nostro organismo psichico abbastanza profonda, per cui qualche volta parla, altre volte devo io fare silenzio e andare a interrogarla e ascoltare la sua voce con attenzione perché non parla tanto forte! Più andiamo nel profondo più le realtà parlano sottovoce e io devo fare silenzio per ascoltarle. Questo della “volontà, che cosa vuole” è una delle cose tipiche dei ragazzini che vengono e dicono: «*Io so tutto di me!*», poverino! Non sa neppure che cosa vuole, non sa neppure dove vuole andare, eppure sente le cose che gridano dentro e non sente quelle che parlano sottovoce, quindi ha questa sensazione di sapere tutto di sé.

Ci sono due tipi fondamentali di volontà. C’è una volontà che si può definire esplosiva e c’è una volontà sottile come un vento sottile e continuo. Hanno tutte e due una carica energetica ma la sviluppano in modo diverso. La **volontà esplosiva** sviluppa molta energia in poco tempo e poi si esaurisce. Corrisponde un poco a certe energie che hanno i nostri muscoli, cioè noi possiamo per tempi brevi fare uno sforzo molto intenso, poi basta, è finita questa energia. Difatti gli atleti lo sanno bene, soprattutto in quegli sport dove lo sforzo dura nel tempo, pensate il ciclismo: ore a pedalare, oppure le corse lunghe, la maratona, se volessero potrebbero fare uno scatto e andare molto avanti, sì va beh, ma dopo due, tre, quattro minuti si siedono e hanno finito la gara: non ha senso! Cioè devono usare l’energia che sono in grado di rinnovare per tutto il tempo della gara, energie rinnovabili!

La volontà esplosiva è così: ha molta energia ma per poco tempo. È la volontà che impieghiamo quando dobbiamo partire per un progetto significativo, per un progetto grande. Bisogna decidersi a fare qualcosa di grande, ci vuole questa volontà esplosiva. Pensate quando avete cominciato un corso di studi, e direi l’università (perché prima si va avanti nello studio perché si deve andare avanti perché i genitori..., perché è così) ma ad un certo punto, all’università uno può già dire: «*Allora, vado o non vado? Faccio o non faccio?*», ecco per “partire” ci vuole un

investimento di energia. Pensate traslocare, togliamo il caso in cui uno sia obbligato perché allora lì non c'è bisogno di una grande volontà, se ti mettono fuori devi andare da un'altra parte, ok. Ma quando uno proprio decide, organizza, fa un piano e dice: «Ecco, passo di qui a là. Compro un alloggio, magari con un mutuo» o «Devo fare qualcosa...» o «Cambio lavoro», ma sono io che voglio cambiare lavoro, ecco che per fare questi passaggi ci vuole una volontà molto significativa. Ma anche per una decisione come sposarsi ci vuole una volontà esplosiva., a un certo punto devo decidere di partire per questa avventura.

La **volontà molto esplosiva** vuol dire che richiede molto sforzo a diversi elementi della persona, richiede molto sforzo alla sensibilità, richiede molto sforzo all'intelligenza, richiede molto impegno al corpo, ecco che allora ci vuole proprio questa molta energia da parte della volontà per smuovere, **per far partire**.

La **volontà sottile**, invece, è quella che gestisce le realtà ordinarie, allora facciamo un esempio (mi viene bene sull'università perché faccio quel mestiere lì) decidere di iscriversi soprattutto al corso che abbiamo in week end per lavoratori è sicuramente una volontà esplosiva. Quando poi arriva il sabato mattina ed è ora di andare all'università ecco che non c'è bisogno di una grande esplosione di volontà; ci vuole la volontà, se no uno resta a letto e non si muove, ma una volontà più ordinaria che deve mettere il sabato mattina e di nuovo la domenica mattina, che deve mettere al mattino e di nuovo deve mettere al pomeriggio, cioè sono azioni che uno fa sovente. Deve mettere la volontà di studiare, allora deve prendere il libro e cominciare a leggere, prendersi gli appunti e poi deve di nuovo prendere il libro e andare avanti, e poi... quante volte deve prendere in mano quel libro prima di arrivare alla fine, di averlo studiato e andare all'esame? Tante volte!

E ogni volta ci vuole un gesto di volontà ma è una volontà sottile, una volontà abitudinaria, una volontà di tutti i giorni, quotidiana. Ci vuole la volontà per andare a lavorare tutti i giorni, soprattutto se è un lavoro che costa una certa fatica, e tutti i giorni uno ci va. Ci vuole volontà per fare i lavori in casa, che è un: «*Li ho già fatti ieri*», che tu abbia già cucinato ieri, lavato piatti e pentole ieri, oggi daccapo come se non fosse mai stato fatto, bisogna farlo di nuovo. Ecco questa è una volontà sottile che permette di **portare avanti il progetto**, per cui il progetto partito per una volontà esplosiva va poi avanti sostenuto da una volontà sottile che continua nel tempo.

Che cosa capita se c'è solo una delle due volontà e manca l'altra? Supponiamo che uno abbia una volontà esplosiva forte, allenata, ma non abbia la volontà sottile. Allora capita che uno decide a un certo punto di imparare l'inglese (al giorno d'oggi l'inglese ci vuole, se non sai l'inglese in Internet navighi poco, la nostra biblioteca virtuale è quasi tutta in inglese e così via) devo, voglio, mi do da fare a imparare l'inglese e allora vado in Internet vedo quali sono le scuole più efficienti che ci sono qui a Torino, telefono, mi iscrivo, vedo che ci sono dei corsi gratuiti in Internet, tutta una serie di cose che si possono fare attraverso anche su Google, Traduttore di Google, lì si possono fare molte cose e così via. Uno si muove in tanti campi, tutto per imparare l'inglese, una settimana, due settimane e poi tutto si ferma! Lo incontri due mesi dopo: «Allora l'inglese come va?» - «Sì, sì, ho cominciato» - «Ma poi sei andato avanti?» - «No!», ha incominciato e si è fermato.

«*Ho deciso di imparare a suonare, ho deciso di fare ginnastica, ho deciso di...* », uno parte deciso ma non continua, quello che comunemente viene detto “fuoco di paglia” sapete come prende fuoco la paglia? Un bel fuoco che va su in un momento ed in un momento finisce!

Quello invece che ha la volontà sottile ma non ha la volontà esplosiva è quello che non parte mai! Allora: «*Ti sei iscritto a un corso di inglese? Bene, mi interessa perché voglio iscrivermi anch'io! Dove ti sei iscritto? Quanto costa?*» o «*Hai scaricato un programma da Internet per l'inglese? Funziona bene? Bene anch'io adesso studio inglese...*» o «*Hai trovato quel posto dove c'è un gruppo che fa esercizi in inglese? Ah, che bello! Mi dai l'indirizzo, adesso telefono... perché anch'io voglio fare inglese...*» oh avesse mai studiato dieci frasi d'inglese, però è onesto quando dice: «Dai, facciamo... dai, cominciamo.... dai, partiamo....»

Non so se avete presente “Uno, Nessuno, Centomila” di Pirandello dove c'è una coppia di coniugi che ha deciso di emigrare negli Stati Uniti e allora hanno cominciato a studiare l'inglese per

emigrare e, racconta Pirandello, sono ormai due o tre anni che girano per la strada con la grammatica sotto il braccio, aperta, girata alla seconda pagina che ormai è diventata nera a furia di essere aperta e ogni tanto lui dice a lei : «Is John a good boy?» e lei risponde: «Yes, John is a good boy», ed è tutto l'inglese che avevano imparato in quegli anni! Però onestamente se uno avesse chiesto loro: «Ma voi volete davvero studiare l'inglese?» - «Sì, sì, noi vogliamo impararlo» sì va beh, ma se non vai avanti... è tutto fermo lì.

Dunque **ci vogliono queste due volontà diverse** per realizzare le cose significative nella vita. Altrimenti uno non realizza grandi cose, non realizza grandi progetti perché o parte e poi non va da nessuna parte o non parte neppure: queste due situazioni, se manca una o l'altra.

Ci sono poi in italiano, e non solo in italiano, dei verbi cosiddetti **verbi servili**, li abbiamo studiati nelle scuole medie e superiori, **volere, dovere, potere**, sono verbi servili perché “voglio andare”, “voglio venire”, “devo fare”, “posso farlo”, “posso prendere”, sono verbi che servono a precisare altri verbi. Questi verbi hanno delle caratteristiche particolari che oltre a rendere più chiaro il pensiero, precisare la realtà, possono alterarla, possono nasconderla, la realtà, ad esempio: **devo**.

Io posso onestamente, sinceramente, dire: «Devo fare questo, devo dimagrire, devo studiare, devo finire quel lavoro, devo... », ma non vuol dire che lo faccio! Dove sta il problema? Che io mi guardo dentro e dico: «Sì, devo proprio farlo», ma non ho detto che lo faccio. Se non ci credete provate a chiedere a qualche ragazzino che a scuola non va tanto bene: «Ma tu devi studiare?» vedete quanti ragazzini vi dicono: «Sì, sì, devo studiare, devo». Ma non ha detto: «Studio!», ha detto: «Devo studiare», ed è vero, lui si rende conto che deve studiare e basta!

Così il verbo **posso**. Il fatto che io onestamente, sinceramente, mi dica: «Posso farcela», non vuol dire che lo farò, vuol dire che ho valutato che posso; ma guardate che non è che mento sempre per cui tutte le volte dico “devo” e poi non faccio, tutte le volte dico “posso” poi non faccio, non è vero! Alcune volte c'è il proseguimento, ma c'è la possibilità che il verbo mi copra la realtà e io sinceramente, onestamente, ma superficialmente scambii il verbo devo, il verbo posso, con il verbo **faccio**, che è un'altra cosa.

E veniamo al verbo **voglio**, che è proprio legato alla volontà perché anche il verbo voglio può mentire. Io voglio arrivare là, dove è che può mentire il verbo voglio? Può mentire nel senso che scambio dentro di me **il desiderio** di questo con **la volontà**. Il verbo voglio può essere in realtà un sinonimo che io uso al posto di desidero, mi piacerebbe..., ma non vuol dire che lo farò. Quindi voglio studiare, voglio imparare, voglio..., eccetera, in realtà esprimo un desiderio, punto! È vero che lo desidero! Facciamo esempio facile: voglio fare i soldi, non è detto che li faccia, non è detto! È un desiderio: mi piacerebbe fare soldi, mi piacerebbe, ma non è vero che lo voglio! È solo un desiderio.

Questo meccanismo del **confondere la volontà con il desiderio** è molto diffuso e le persone si stupiscono: «Ma se voglio come mai poi non realizzo, ma perché non lo faccio?», eppure lo voglio proprio! Lo posso, magari lo devo pure, lo voglio, ma fermiamoci solo “posso farlo, voglio farlo e non lo faccio” cosa c'è che non funziona? È quel “voglio” che in realtà non è la volontà, ma è solo questo pio desiderio e se io non faccio attenzione a scendere più profondamente mi smarrisco, non capisco, mi fermo. Nel lavoro che si fa con le persone bisogna fare attenzione quando il cliente dice: «Voglio fare questo», io non glielo lascio dire! «Dimmi farò questo!» - «Sì, voglio mettere in ordine la mia roba» - «Dimmi metterò in ordine la mia roba, prova a dirmi quello!», a volte il semplice passaggio fa sì che il cliente si renda conto che stava imbrogliando, ma imbrogliava se stesso, mica lo psicologo. Imbrogliava se stesso perché diceva “voglio” ma intanto, dentro di sé, sapeva già che non voleva farlo: che desiderava, ma non lo voleva! E il passaggio al verbo diretto senza il verbo servile: «Metterò a posto la mia roba», la persona si rende conto che suona in un altro modo perché gli toglie un sistema per imbrogliare se stesso, per mentirsi

Ci sono alcuni campi in cui questo è molto frequente e capita. Ad esempio quando uno vuole crescere lui, vuole fare un cammino di crescita personale. Le persone che vogliono fare un cammino

di crescita personale sono abbastanza numerose. Le persone che *si rendono conto che devono fare un cammino di crescita personale*, che ne hanno bisogno, sono abbastanza numerose, le persone che *possono fare un cammino di crescita personale* sono praticamente tutte. Come mai allora poi alla fine sono così poche quelle che fanno un cammino organizzato, sistematico, vero, di crescita personale? Perché ci sono dietro questi elementi che fanno sì che la persona *voglia*, che la persona *possa*, che la persona *debba*, ma non lo faccia.

Crescita personale! E dove sta l'inghippo nella crescita personale? Sta nel sottovalutare la fatica; ma nemmeno sottovalutare perché la persona non si muove proprio perché sente la fatica; nel non essere disposta a fare la fatica che costa. La persona pensa che quella crescita costi 10 di fatica, quella crescita in realtà ne costa 30, ne costa 40 di fatica, allora la persona quando dice: «Voglio», quando la persona dice: «Devo», quando la persona fa tutti questi passaggi preventivi, che cosa fa? Non considera quella fatica da fare e quando arriva il momento di partire non ha una volontà esplosiva sufficiente. Per smuovere quel masso ci vogliono 10 kg di dinamite, se tu ne hai preventivate solo 1 kg, se hai preparato solo 1 kg di dinamite, quando avviene l'esplosione quel masso non si muove e tu resti fermo; non hai raccolto dentro di te abbastanza volontà per fare quel passo. E allora ecco che davanti a dei progetti così forti, a un progetto così forte come quello della crescita personale, le persone che dichiarano di volerlo, di doverlo fare, di poterlo fare, eccetera, sono tante; le persone che concretamente lo fanno sono molte di meno.

Un altro campo dove si misura questa differenza tra il desiderio e la volontà, cioè dove la gente chiama “voglio” quello che il realtà è solo un desiderio, il campo della religione, dell'incontro con Dio. Quante persone sentono questo desiderio! «Mi piacerebbe...», qualcuna dice: «Vorrei» invece che “voglio”, ma la sostanza è sempre quella, è un desiderio, non è una volontà. Pensate che la Teologia Spirituale usa una battuta per dire questo fenomeno, che “*di pii desideri è lastricato l'Inferno*”, cioè di persone che dicono: «Ecco io voglio incontrare il Signore, io voglio essere unito al Signore, io voglio stare con il Signore, io voglio amare il Signore» e così via, voglio..., voglio..., voglio..., ma sono tutti desideri e poi la persona non si muove e allora ecco che non si realizza niente; ma non era volontà, chiamava volontà quello che volontà non era.

Guardate che noi di queste confusioni ne facciamo tante, abbiamo detto tante volte “chiamare amore ciò che amore non è “e così via, e qui **chiamare “volontà” ciò che non è volontà** e allora la persona resta stupita, resta con un interrogativo: «Ma com'è questa faccenda che io voglio e non raggiungo e non realizzo?». La realtà è che sta chiamando volontà unicamente una fantasia, un desiderio. La realtà di questi cammini richiede un grosso investimento iniziale e poi una volontà sottile costante. Come si fa ad avere energia da fare questo grosso investimento iniziale? Vi dicevo prima non basta 1 kg di dinamite, lì ce ne vogliono 10! Come faccio a raccogliere 10 kg di dinamite per riuscire a fare questo passo?

Un elemento molto forte per raccogliere energia è **proiettarsi al risultato e sentire la gioia del risultato**, dalla gioia del risultato c'è una forza per partire: vuol dire aggiungere dinamite per smuovere quel sasso. Noi, ad esempio, facciamo questo esercizio in visualizzazione: ma lo si dice un po' alla volta, adesso voi sapete già dove andiamo a finire, ma chi viene a fare il corso non lo sa quando si parte. C'è una festa, e allora uno visualizza: “*stai preparando una festa, una grande sala tutta pronta per una festa e allora giri e guardi se tutto è a posto, ci sono tutti gli ornamenti, i vassoi con i pasticcini, i salatini, ci sono le bevande, eccetera*” e uno aggancia bene proprio la persona con tutte queste cose, magari si assaggiano anche i pasticcini, i salatini eccetera. “*Stanno arrivando i tuoi amici per la festa*”, e allora ecco uno comincia a sentire le voci, ancora lontane degli amici che arrivano, riconosci le voci, apri la porta, entrano dentro, li vedi, li saluti, è tutta una festa con loro, si chiacchiera, si ride, c'è musica, ci si diverte proprio. Ad un certo punto “*silenzio e discorso*”, e in questo discorso vieni a scoprire perché si fa quella festa: quella festa la stanno facendo perché tu hai raggiunto quel risultato. Quel risultato che volevi raggiungere, che vuoi raggiungere, ma che è ancora lontano. Ad esempio, da noi è tipico la festa di Laurea, la festa perché ti sei laureato, ma può essere fatta per qualunque altra meta che uno vuole raggiungere. Allora uno

sente quel discorso e allora uno applica tutta la gioia di quella festa a quel risultato raggiunto. Poi amici gli fanno un regalo, un regalo simbolico del fatto che lui ha raggiunto quel risultato, e anche quello serve a rafforzare la gioia di quel risultato.

Poi finisce la festa, gli amici se ne vanno, uno si rilassa in poltrona e va a ripensare come ha fatto a raggiungere quel risultato e qui capita una cosa bellissima, ci sono le persone pessimiste che arrivate a quel punto dicono: «*Ah, però lo posso proprio raggiungere. Già basta che studi lì, basta faccia quella cosa là, basta che metta quella cosa lì e lo posso proprio raggiungere!*», persona pessimista è quella che parte dicendo: «Tanto non ce la farò, tanto non ce la faccio, tanto non ci arriverò mai!» allora nel fare questo esercizio prende coscienza che può! Basta fare questo, questo e quell'altro e ci arrivi.

La persona ottimista invece è quella che dice: «*Ah, però. Ne ho dovuta fare di fatica per arrivarci! Ah, ho dovuto fare quello! Ah, ho dovuto anche fare quell'altro!*» perché nel suo ingenuo ottimismo si illudeva: «Ho deciso di raggiungere quel risultato, ho deciso di laurearmi! Ci vuole poco e bell'e fatto, raggiungo questa laurea» no! Ci vuole una serie di passaggi, di fatiche e allora ecco che le persone alla fine di questo esercizio hanno una motivazione più forte, hanno accumulato “volontà per partire per ...” quel progetto oppure per superare un ostacolo.

La volontà esplosiva serve anche quando uno incontra un ostacolo. C'è un esempio che rende bene l'idea, immaginate una barca a vela che sta viaggiando e ad un certo punto c'è un tronco sull'acqua, la barca ci va a sbattere contro e si ferma. Il vento continua a soffiare, ma è un vento sottile, leggero; la barca è ferma contro questo tronco, ci vuole uno sforzo per togliere di mezzo questo tronco, per superare il tronco, dopodiché quel vento sottile di nuovo può portare avanti la barca. Così nell'andare avanti per realizzare un progetto la volontà sottile è quella quotidiana, ma a un certo punto arrivano certi ostacoli e allora ci vuole proprio una nuova esplosione di volontà per andare avanti.

Normalmente poi ci vuole ancora un'esplosione di volontà per finire, per concludere. Perché cosa capita? Che siccome noi vogliamo tante cose, non una sola (ritorno sull'esempio della laurea perché è quello che vivo più spesso) la persona vuole la laurea ma vuole anche imparare tante cose, vuole anche quello! E cosa capita? Che dopo che hai dato quasi tutti gli esami o (casi che capitano) tutti gli esami, hai imparato quello che volevi imparare, ti rendi conto che sai quelle cose che ti incuriosivano, che desideravi studiare, ma non hai ancora il pezzo di carta in mano, non hai la laurea in mano, devi arrivare proprio alla tesi, alla discussione della tesi e allora poi avrai il pezzo di carta in mano. Cioè è il caso in cui non si dicevano chiaramente la motivazione fondamentale che non era quella del pezzo di carta, ma era quella dell'imparare, che è una motivazione molto bella, molto valida, sì però se non aggiungi l'altra non arrivi a destinazione.

E siccome è un caso che è abbastanza diffuso, magari anche voi conoscete persone che si sono fermate quando mancavano due o tre esami alla fine, quando mancava solo la tesi di laurea alla fine! E tutti lo chiamavano già “dottore” e dopo un certo numero di anni viene fuori che “dott.” non è perché non ha fatto quell'ultimo passo, ma la motivazione fondamentale sua era “*imparare le cose*”. D'altra parte, pensate uno che abbia come motivazione fondamentale “*prendere il pezzo di carta e basta*”, ma sapete quello come dà gli esami? Da 18 li dà, e magari ancora 18 stiracchiato, 18 meno, ma arriva alla fine che non ha una preparazione, ma lui non cercava la preparazione, lui cercava il pezzo di carta e allora si vedono proprio come “giocano” queste motivazioni diverse. Dunque il proiettarsi al risultato finale fino al fondo, aiuta ad accumulare energia, ad accumulare forza per partire, per superare gli ostacoli.

Quando noi parliamo di virtù cristiane e di virtù teologali diciamo: fede speranza e carità. La **speranza** di cui si parla nelle virtù cristiane non è “speriamo che domani non piova più...devo andare in giro e spero che non piova”, non è “speriamo che Giletto venga a trovarmi...”, “speriamo che a Natale...”, non è questa la speranza cristiana! La speranza cristiana è esattamente il sentire oggi la gioia della meta finale, del progetto di Dio realizzato. Ecco quando il progetto di Dio sarà

realizzato ci sarà questa gioia; quando il **progetto di Dio sarà realizzato in me**, in me ci sarà questa gioia e uno se la sente oggi questa **gioia di un bene futuro**.

Quello che vi dicevo prima è un esercizio di psicologia che ha più o meno efficacia secondo quanto uno è capace a farlo; se uno è capace a farlo dà una certa energia, se uno è poco capace rende di meno. Quando noi parliamo invece della virtù della speranza, questa energia arriva da Dio, è tutto un altro genere di energia, è lo Spirito Santo questa energia! Quindi uno può avere una energia al di là delle capacità umane, la virtù della speranza dà un'energia al di là delle capacità umane perché la persona sente la gioia del progetto di Dio che si sta realizzando in sé con una forza tale che vai al di là delle capacità umane. Oppure **progetto di Dio nel mondo**, di verità, di giustizia, di amore, di pace. Pensate queste persone che sentono questo progetto di Dio nel mondo, sentono la gioia di questo progetto realizzato e partono con una forza immensa.

L'altra settimana abbiamo fatto al Rebaudengo un collegamento in skype con un Missionario della Consolata del Sud America, Padre Chiera (è facile ricordarsi il nome, tutte le volte che mi chiedo chi era quel Padre, era Padre Chiera) che lavora in una cracolandia. Le cracolandia sono nate in Brasile un paio di anni fa quando c'è stato il campionato mondiale di calcio in Brasile, perché hanno raccolto tutti i ragazzi di strada, quei ragazzi e bambini che non hanno famiglia e vivono per strada, e li hanno concentrati in alcuni ghetti per evitare che la gente li vedesse in giro e questi ghetti sono diventati queste cracolandia. Crack è una droga. «*Città fondate su questa droga, ma sono a ridosso della città, sono dentro la città queste cracolandia*», diceva questo missionario «*Le cracolandia sono come le favelas delle favelas*». Le favelas sono quei mucchi di catapecchie, cartone, latta, pezzi di muro e così via dove vive la gente proprio povera, Padre Chiera dice: «*Ma chi vive in cracolandia vorrebbe andare a vivere in una favelas, perché per lui la favelas è già un posto bello per vivere*», è proprio un posto terrificante! Tra l'altro diceva che con le Olimpiadi del 2016 prevedono un peggioramento di questa situazione.

Dunque lui lavora in una di queste e una cosa che mi ha colpito moltissimo, ma non solo me ma tutti quelli che erano lì, è che questa persona che adesso ha 72 anni, diceva: «*Ma io ho più forza adesso di quando avevo 40 anni - 50 anni. Io ho più forza adesso!*», e lo diceva, e si sentiva la sua forza! Si sentiva che era vero che aveva tutta questa forza, perché muoversi in quegli ambienti è terribile, difatti nemmeno nelle favelas i turisti non devono andare, guai! Lì non se ne parla di andare in quei posti; la polizia ci va con i carri armati e a volte spara all'impazzata per cui hanno dei morti, semplicemente perché si sono messi a sparare. Dunque una situazione difficilissima, durissima, e così via, e questa persona anziana che dice: «*Ho più forza oggi che non quando avevo 40 anni*» è chiaro che non è una forza fisica!

Cos'è questa forza? Quello che vi dicevo: vedere il regno di Dio, il **progetto di Dio realizzato** lì dentro, che è un progetto di giustizia, che è un progetto di decenza umana, che è un progetto di vita, vederlo realizzato lì dentro! La gioia che non vedrà lui, perché non sarà certo lui quello che risolverà i problemi delle cracolandia e così via, ma sa che lavorando si arriverà al progetto di Dio. È la gioia quindi di vederlo realizzato che gli fa dire molto sinceramente, molto tranquillamente, molto realisticamente, che aveva più vitalità di quanta non ne avesse tanti anni prima quando era più forte fisicamente ma non spiritualmente. Dunque un sistema per accumulare energia è proprio quello del proiettarsi al risultato, del vivere la pienezza del risultato, la gioia, la forza del risultato, e allora ecco che uno va, e va avanti.

L'altro sistema per accumulare energia per arrivare a dei risultati, è quello di **sentire la forza delle motivazioni reali**, perché lo faccio? Perché lo voglio? È lì che si gioca la sincerità della persona, si gioca la chiarezza della lettura interiore. Sembra strano ma guardate che leggerci dentro sinceramente, onestamente, realmente, non è facile! Scoppiano le paure e uno si ferma, e uno si dice di aver letto quello che gli andava bene leggere e non quello che c'è realmente dentro.

Il **coraggio di leggerci dentro** è un coraggio interessante, è un coraggio reale, è un coraggio significativo, perché? Perché ci sono diversi elementi, primo io non so quello che leggerò, prima devo leggerlo dopo lo saprò, ma prima di leggerlo non lo so. Quindi potrebbe essere anche qualcosa

che non mi piace leggere. Se vi danno un libro come fate a sapere se vi piacerà o se non vi piacerà? Dovete leggerlo e dopo che lo avrete letto potrete anche dire: «*Ma perché l'ho letto?*»; andate a vedere un cinema e alla fine dite: «*Poveri i miei soldi!*», ma non potevate saperlo prima, lo avete saputo solo dopo. Solo dopo aver letto dentro di me io posso dire: «*Che bello!*», oppure posso dire: «*Accidenti è una cosa spiacevole, quella che ho letto!*», ma in tutte e due i casi ci guadagno perché se io leggo una cosa bella, piacevole, valida, mi riempio di energia; se io leggo una cosa spiacevole posso cominciare a correggerla, posso sistemarla, posso risolverla, e allora poi vado avanti!

Le realtà psichiche si possono sempre risolvere, non sono come le realtà fisiche dove a volte non è possibile. Allora leggersi dentro con chiarezza è sempre un vantaggio; andare a leggere le motivazioni valide, vere, profonde, fa crescere l'energia per andare avanti in quella direzione e per raggiungere quel risultato. Uno proprio sente che merita quello, che vale la pena, ma guardate che vale la pena fino a dare la vita! C'è gente che dentro di sé legge che vale la pena morire per la verità, vale la pena morire per la giustizia, vale la pena morire per queste realtà positive, per la propria fede vale la pena morire! Quindi quello che uno può leggere dentro veramente può essere grande, può essere forte, dipende fondamentalmente dal livello di profondità in cui uno va a leggere: le cose più grandi sono più profonde e uno deve passare attraverso degli strati di fatica soprattutto per la sensibilità che gioca su ferite antiche, gioca su rimozioni, gioca su cose lasciate in sospeso, per cui è come uno strato difficile da perforare per arrivare sotto: è una realtà interiore che mi può far costare, pagare, dieci volte quello che costa realmente quel risultato,

Pensate una cosa che capita e che conoscerete anche voi, non rivelo nessun segreto di clienti perché sono cose che ci sono: il ragazzino che non riesce a imparare la matematica. Cosa vuol dire il ragazzino che è intelligente e che non riesce a imparare la matematica? Vuol dire che ha un rifiuto dentro di sé perché se è abbastanza intelligente è chiaro che la impara la matematica! Ma la matematica ha un meccanismo che fa sì che qualcuno la rifiuti. La matematica è rigida, almeno la matematica che si studia nelle scuole perché poi andando avanti all'università si studia che certe cose sono relative, ma a livello di scuola media e superiore si studia che «*è tutto esattamente così e non si scappa di lì*». Non importa cosa ne pensi tu, la superficie del triangolo è “base per altezza diviso due”, ti piace? Sono contento! Non ti piace? Non cambia, è così! Non solo, ma se tu fai base per altezza e ti dimentichi quel diviso due: “bocciato”, punito perché hai dimenticato quel pezzo. «*Ma a me quel pezzo non interessa*», la matematica è così, è estremamente rigida, per cui c'è questa necessità di accettare un elemento rigido, **accettare un elemento che non si può discutere**, accettare qualcosa che si presenta come “assoluto”, che poi assoluto non è!

Voi sapete che le geometrie non euclidee dimostrano come la superficie del triangolo non è quella; come ci possono essere triangoli con due angoli retti o anche con tre angoli retti, ma come fa un triangolo ad avere 3 angoli retti? Si può, si può, ma quelli si studiano più avanti! Il ragazzino, a quel livello di studio, deve prendere quei binari ed allora ecco che gli costa una fatica enorme, per cui per studiare matematica, per imparare geometria, ha bisogno di una volontà immensa, sproporzionata, perché? Perché la sensibilità carica questo peso eccessivo, sproporzionato, su questo passaggio e allora ecco che lui deve fare tutta questa fatica per andare avanti.

Dunque il ripassarsi le motivazioni, l'andare a vedere i freni, che cosa mi blocca, che cosa ho di peso sproporzionato per volere quello, per muovermi in quella direzione, perché ufficialmente può essere una cosa più accessibile, ma poi di fatto ecco che mi vado a scontrare con una realtà che pesa parecchio.

Ma c'è ancora un elemento per vedere la volontà e **rinforzare la volontà**: la volontà per certi aspetti ha la caratteristica di un muscolo. Come si fa a far crescere i muscoli? Con l'esercizio! L'esercizio sviluppa il muscolo e lo rende più robusto; la volontà ha anche questa caratteristica e allora è possibile esercitare la volontà perché questa si rinforzi. Guardate che non vale solo per la volontà, è una legge fondamentale della vita quella che fa sì che ciò che viene usato si rinforza e ciò che non viene usato deperisce, si riduce, per cui se uno usa l'intelligenza l'intelligenza diventa più astuta perché impara dei meccanismi eccetera. Se uno utilizza le abilità manuali diventa più abile e

così via, e all'opposto se uno non le usa mai diventa sempre meno abile. Perché la mano destra è più abile di quella sinistra? Sì, c'è tutta una struttura del cervello, ma è anche possibile imparare a usare la mano sinistra e capita che a un certo punto qualcuno abbia bisogno di imparare a usare la mano sinistra, allora la esercita e questa diventa capace. Prima non era capace perché mancava l'esercizio, mancava la motivazione, tanto faceva tutto la destra, quindi la sinistra non ha bisogno di imparare a fare certe cose.

Allora questa legge della vita che ciò che si usa si sviluppa e cresce, vale in modo particolare per la volontà. Quindi uno può cominciare ad esercitarsi sul "volere" delle cose meno impegnative, meno difficili, meno prolungate nel tempo; allora uno attiva la sua volontà ed ecco che un po' alla volta scopre che è in grado di "volere – uguale – realizzare" delle cose più complesse, delle cose più difficili. La volontà ha questo ruolo!

Abbiamo detto che una volta era sopravvalutata, poi si è visto che la volontà poteva mentire ed è stata radiata, tolta dall'educazione. Negli anni '50 - '60 del secolo scorso sono venute fuori delle teorie che dicevano che il bambino deve essere spontaneo, deve essere lasciato libero di fare quello che gli piace e che ha voglia di fare: queste teorie che ricuperano un poco la teoria di Rousseau del "buon selvaggio", ve la ricordate? Cioè che l'uomo nasce buono ed è poi la società che lo rovina, la cultura che lo rovina.

La religione cristiana dice che l'uomo nasce malato, che c'è questo limite nel suo cuore, per cui oltre un certo limite non riesce (un po' come questa batteria che si sta scaricando: ce la faccio ancora, poi dopo trac si siede e non ce la fa più). Dunque la volontà è stata radiata dai programmi educativi, dall'educazione e invece va utilizzata, non troppo ma nemmeno troppo poco: lo sbaglio che è attualmente in corso è quello di utilizzare troppo poco la volontà nell'educazione. Cosa vuol dire? Vuol dire che al bambino, al ragazzino, si deve già chiedere uno sforzo: «Non ne hai voglia? Lo fai lo stesso!», a livello di bambini, di ragazzini, la volontà si oppone al: «Ne ho voglia», «Non ne ho voglia», la sensibilità: «Mi piace» - «Non mi piace», no! «È giusto che tu lo faccia? Il dovere è che tu lo faccia? E allora lo fai!». Ma notate che abituare il bambino a questo passaggio è fargli un servizio! È fargli un buon servizio! Perché lui attraverso questo meccanismo poi potrà realizzare delle cose più valide, più interessanti, quindi è bene per lui fare questo passaggio, questo esercizio.

Domanda: *quanto gli elementi esterni possono influire sulla mia volontà?*

Risposta: le realtà esterne hanno un potere su di me; un potere mai assoluto, per cui io non posso mai dire che "sono stato costretto". Un momento! Fisicamente posso essere stato costretto, posso essere costretto a livello di "mi conviene", ma come è stato messo ben in risalto al Processo di Norimberga alla fine della seconda guerra mondiale, se ti non vuoi obbedire sei coerente e non obbedisci. Certo che in certe situazioni vuol dire "pena capitale"! Però è nella tua possibilità quello; dall'altra parte dall'esterno ci possono dare delle motivazioni, degli incoraggiamenti.

Domanda: *dare un premio può motivare, serve ad educare?*

Risposta: il fatto di dare un premio al ragazzino certamente lo aiuta, ma fino a un certo punto. Dove è che lo aiuta? Dicevamo prima "nel guadagno finale": ti proietti sul guadagno finale e ti rendi conto che merita, conviene. Ecco il premio rinforza questo guadagno finale e allora ecco che uno fa più facilmente quel passaggio, però non si può andare avanti sempre a premi e castighi, non è una buona educazione! Qualche volta ci vogliono sia gli uni che gli altri ma non né un sistema per andare sempre avanti. Dall'esterno mi possono aiutare o mi possono frenare, sicuramente.

Domanda: *sulla la volontà di voler smettere di fumare?*

Risposta: lo “smettere di fumare” è questione di volontà sì o no? Tenete conto che la nicotina è una droga che ha un potere sul sistema nervoso eccetera per cui è possibile che lo sforzo, la fatica per smettere, siano molto più grandi di quanto la persona pensi. Oppure altri elementi perché fumare è un rito, perché fumare riguarda la bocca, le labbra, mi tocca la realtà affettiva.

Fumare crea del fumo e nel fumo noi, certe volte, confondere, nascondersi serve! Ha tutta una serie di impatti psicologici il fumare, per cui può essere più difficile di quanto la persona pensi e allora ci vuole più volontà di quanto la persona progetti all’inizio; si rende conto che non è riuscita a partire (vuol dire che aveva solo 1 kg di dinamite dove ne servono 10) e allora deve rimotivarsi, deve tornare in vantaggio e così via.

Domanda: *abbiamo dei mezzi per capire quando ci stiamo mentendo? A volte mi chiedo: “faccio questo perché lo voglio proprio o perché voglio dimostrare qualcosa a qualcuno?”, farmi questa domanda è un brutto segno?*

Risposta: no, il parlarsi dentro non è un brutto segno. Il problema è la disponibilità alla sofferenza: per dirmi la verità io devo essere disponibile alla fatica e alla sofferenza. Però è una sofferenza che mi casca addosso, non è una sofferenza che io mi carico apposta. Il ragazzino che esce senza la maglia, perché non ha voglia di mettersi la maglia per uscire, poi soffrirà molto di più che non la fatica di mettersi la maglia; ma la sofferenza di soffrire il freddo gli capita, la fatica di mettersi la maglia doveva farla apposta. Per cui noi abbiamo questo inghippo, la fatica “apposta” la evitiamo, la fatica che ci casca addosso diciamo: «Pazienza!», sì va beh, ma...

Qualche volta capita questo, la fatica di fare una certa cura, la fatica di un’operazione chirurgica, la fatica di affrontare una persona, la posso evitare. Però se io non faccio quell’operazione poi mi trovo che mi fa male il fegato e quello lo devo sopportare! Allora abbiamo questa gestione poco intelligente della fatica che invece di fare una proporzione: «Qual è la strada che mi costa meno fatica?», noi ci evitiamo la fatica che possiamo evitare.

Ma guardate che è molto comune: «*Ma io faccio già tanta fatica nella vita, perché devo fare anche quella? Ne ne faccio già tanta!*», ma guarda che se fai anche quella ne fai di meno dopo! È la base del lavoro psicologico: arriva una persona dallo psicologo e dice: «*Sono stanco di fare questa fatica, cosa posso fare?*», risposta dello psicologo: «*Fai quella fatica, perché tu sei stanco di farne 10 di fatica; ma se tu ne fai 12 – 14, poi invece di 10 ne fai solo 3 - 5 - 2, e alla fine ci guadagni.*»

Domanda: *a livello di emozioni il richiamare dentro di noi la gioia di un avvenimento già trascorso, questa sensazione di positività può stimolare la volontà per arrivare a uno scopo?*

Risposta: sicuramente possono aiutare però tenete conto che solo realtà profonde generano una gioia che io posso richiamare e rivivere e così via.

Facciamo un esempio banale «*Mi sono mangiato un buon pasticcino, che soddisfazione!*», non è una gioia che io posso richiamare quante volte e appoggiarci sopra niente. Viceversa: «*Sono riuscito a ricucire il rapporto con quella persona, che bella soddisfazione aver ripreso il rapporto!*», mi può dare l’energia per ricucire un altro rapporto. Sì, sicuramente più sono realtà profonde più sono cariche di energia.

Domanda: *le emozioni e le sensazioni...*

Risposta: l’emozione è una cosa del momento, la sensazione è una cosa che perdura.

Domanda: *avere la gioia dentro anche in un periodo di depressione, quella gioia può essere il richiamo di una gioia passata....*

Domanda: *ci deve essere una relazione tra la gioia passata ed il richiamo di quella gioia per stimolare la volontà di fare?*

Risposta: sicuramente deve essere collegato! Io non posso per studiare per un esame richiamarmi la gioia di una vacanza: mi passa la voglia di studiare!

Se io invece mi richiamo la gioia di quell'altro esame passato e superato: «Guarda come ero contento!», allora sì, una analogia ci deve essere e questo allora mi dà energia.

Grazie