

DALL'INTENTO ALL'AZIONE

A quali risorse ricorriamo per portare a compimento i nostri progetti? Perché a volte non riusciamo a raggiungere i nostri obiettivi? L'energia della volontà, che ogni essere umano ha a disposizione, agisce muovendosi attraverso vari stadi. Conoscerli ci permette di focalizzare meglio l'attenzione verso i nostri obiettivi e desideri.

Nel lavoro, come nella vita privata, siamo in grado di portare a termine alcune attività e non altre. Non di rado ci capita di dire qualcosa come: "Da tempo devo riorganizzare i file di archivio sul mio Pc" oppure "Ho sempre voluto chiedere il trasferimento"; e ancora "Il corso di sommelier? Da tanto desidero farlo!", "Andrò in palestra prima o poi", "Ripulirò la soffitta" e "Sistemerò quel problema al termosifone". E così via. Tutti propositi, idee, desideri, progetti lasciati lì, rimandati, spesso dimenticati.

Che cosa ci porta a concretizzare i nostri propositi? Come descritto in un precedente, l'essere umano ha a disposizione uno strumento di cambiamento essenziale: la volontà. È con questa che attuiamo la regia delle nostre azioni, che ci guida dall'individuazione della meta alla valutazione dei risultati.

Conoscere il funzionamento di uno strumento permette di utilizzarlo a nostro piacere. Se per esempio acquistiamo l'ultimo modello di videoregistratore digitale, per poterne sfruttare al meglio le potenzialità, ricorriamo al libretto di istruzioni. Allo stesso modo, conoscendone le caratteristiche, possiamo sfruttare al meglio le nostre risorse per migliorare aspetti della nostra personalità. Assunto di partenza è la convinzione che possiamo esercitare un influsso sulla nostra psiche, se lo vogliamo.

La volontà si attua in 6 stadi successivi, ognuno dei quali indispensabile.

Il primo di questi stadi è l'individuazione dell'obiettivo. Ci poniamo le domande: quale meta voglio raggiungere? Qual è il mio scopo? Che valore gli do? Mi sento realmente motivato a ottenerlo? Dobbiamo cioè fare un disegno preciso e concreto di ciò che intendiamo raggiungere e quindi vagliarne la spinta motivazionale (comprendendo se scegliamo razionalmente o se riceviamo un impulso dall'inconscio, quale intensità ha questa spinta, se esistono delle contropinte, ecc). A volte, tuttavia, si presenta prima alla nostra coscienza una motivazione, un'intenzione, uno slancio verso un ideale non ancora chiaro e preciso, che solo più tardi verrà collegato a una meta concreta da raggiungere.

Poi, una volta messo a fuoco il punto di arrivo, passiamo allo stadio della deliberazione: vale a dire il momento in cui prendiamo la decisione sulla strada da seguire. In questa fase ci chiediamo se lo scopo è realizzabile e quali sono le vie per realizzarlo. Valutiamo i pro e i contro per ognuna di esse e capiamo anche qual è il tempo giusto per mettersi in cammino. È questo il momento in cui analizziamo tutte le variabili in gioco (per esempio, conosciamo gli elementi favorevoli e gli ostacoli) e facciamo una stima dell'energia da investire per raggiungere il nostro obiettivo (attenzione: l'esperienza dice che val sempre la pena di tenersi larghi!).

Lo stadio successivo è quello della scelta. Sperimentiamo il potere di operare una selezione, scartando le alternative (o posticipandole) e verificando la nostra convinzione a intraprendere quel preciso percorso, del quale ormai conosciamo i passi intermedi e i mezzi necessari a percorrerlo. È un'assunzione di responsabilità in cui decidiamo di metterci in moto su quell'unica strada senza più riserve: possiamo farlo solo restando in contatto con le emozioni, poiché è proprio grazie all'energia emotiva (dal latino e-movere) che siamo in grado di muoverci verso il nostro obiettivo. Ma l'energia emozionale deve servirci solo come propellente da dare all'azione: la scelta dell'obiettivo va fatta a mente lucida, anche quando si tratta di avallare un desiderio o una semplice voglia. Sempre, per essere davvero libera e davvero scelta, è necessario avere davanti almeno due alternative. L'essenza della volontà è proprio qui: nel compiere scelte e nell'affermarle.

La quarta fase dell'attuazione della volontà è infatti l'affermazione. La scelta operata viene ora esplicitata: è una vera e propria dichiarazione di intenti - a voce alta! - che permette di fissare in noi la volontà di agire. Equivale a "firmare un contratto" con noi stessi, a prenderci l'impegno, compiendo in parte un autentico atto di fede: bisogna essere convinti di raggiungere l'obiettivo. L'affermazione è il momento della verifica della nostra autorevolezza: se l'autorevolezza è forte saremo risoluti e non si tornerà indietro.

In seguito, viene il momento della pianificazione e programmazione in cui la decisione viene ancorata nel tempo e nello spazio attraverso un piano d'azione (che presenta tutte le attività da svolgere per raggiungere l'obiettivo) e un programma (con l'indicazione di quando le singole attività vengono compiute). Saremo pronti a modificare e rendere flessibile piano e programma in funzione del contesto e degli altri.

L'atto di volontà si conclude con il sesto stadio, quello dell'esecuzione, in cui ci occupiamo dello sviluppo vero e proprio. È il momento dell'azione, ma anche dell'auto-osservazione che consente di vedere ciò che si sta facendo per

raggiungere l'obiettivo. In questa fase la volontà è vera e propria regista, che dirige tutte le funzioni della personalità (immaginazione, sensazioni, intuizioni, ecc) affinché sia mantenuta la direzione giusta per arrivare alla meta.

Questi sei stadi vengono percorsi in tempi e modalità differenti. Averne fatto la conoscenza può aiutare a “vedere” in quale stadio ci si blocca nel raggiungere i propri obiettivi e a rendere completo il processo dei propri atti volitivi.

Energos

Società di Consulenza e Formazione - Torino

www.energós.it