

LA VOLONTÀ, REGISTA DEL CAMBIAMENTO

Parlare di formazione significa parlare di cambiamento e tutti noi sappiamo per esperienza che il cambiamento ha, tra gli altri, un acerrimo nemico. Questo nemico sono le buone intenzioni: è infatti noto il proverbio “di buone intenzioni è lastricata la via dell’inferno”.

Paradossalmente, da sempre l’essere umano dispone di uno strumento senza pari per realizzare i cambiamenti che si propone, e l’ha anche usato, ma questo strumento poco e male lo conosce. Mi riferisco all’energia della volontà.

La volontà è poco conosciuta perché filosofi, teologi, educatori e psicologi le hanno accordato nel tempo pochissimo dell’attenzione che merita. La storia ha celebrato le imprese e le vittorie degli esseri umani che quella volontà hanno messo in azione, ma le scienze non l’hanno mai analizzata a fondo, salvo qualche eccezione.

Così, è poco noto che la volontà può essere sviluppata, né tanto meno si sa come farlo.

In realtà la volontà è innanzitutto un vero e proprio metodo d’azione, che comporta la capacità di diventare registi del proprio agire: in pratica

- si definisce un obiettivo,
- si formula un progetto realistico,
- si evoca in sé il desiderio di portarlo a compimento,
- si programma un’azione coerente.

La principale azione della volontà in noi è soprattutto questa: garantire coerenza, nei nostri comportamenti, tra l’intento e la realizzazione.

Ciò viene fatto attraverso il potere della scelta. Come un regista dà voce, sul palcoscenico, solo all’attore *giusto*, a quello che deve parlare in quel momento secondo la sceneggiatura, così la volontà sceglie – all’interno di noi – quel pensiero, quell’emozione, quella parola, quel gesto che più serve a raggiungere l’obiettivo che ci siamo dati.

Per far questo la volontà deve avere un suo potere: molto spesso, infatti, quell’azione, quella parola sono contrastati da altri aspetti della nostra personalità, che vi si oppongono. La volontà allora deve avere l’autorevolezza per impedire all’opposizione interiore di prevalere; deve saper dire di no a quello che viene più immediato fare, cioè all’abitudine; deve saper bloccare ciò che è incoerente (per esempio, controllare l’aggressività nel lavoro in team).

Altre volte invece spetta alla volontà di evocare ardore, entusiasmo, addirittura passione per un obiettivo. Allora la volontà diventa abile, forse anche sapiente:

è capace di farci innamorare della nostra meta e sa come mantenere vivo questo fuoco per tutto il tempo necessario. Potremmo dire che sa come fare pubblicità al nostro scopo, sa come rendercelo desiderabile, sa come invogliarci all'impegno di conseguirlo, dribblando le contro-motivazioni interne che – a volte – possono insorgere.

È un vero e proprio capovolgimento di ottica, di paradigma! La nostra attrazione verso l'obiettivo dipende non da quanto questo ci sia simpatico o meno, ma dalla nostra volontà e capacità d'amarlo! La volontà infatti è la regista della motivazione e il vero fuoco che alimenta l'amore.

Oltre che un aspetto di forza, di dinamismo, di energia e uno di sapienza, di abilità, di capacità strategica, la volontà ha anche un aspetto etico (e qui basta la parola, senza ulteriori approfondimenti) e, da ultimo ma non ultimo, uno relazionale. Se sul primo c'è poco da dire, il secondo è la base del nostro rapporto con chi ci sta intorno. È la volontà relazionale che mi induce a mediare il perseguimento dei miei obiettivi con quelli di chi lavora con me, che ammorbidisce le mie posizioni eccessivamente egocentriche, che – in sintesi – mi consente di collaborare. Una volontà umanistica in senso completo contempla la compresenza di tutti e quattro questi aspetti nella propria azione: il mix può essere diverso a seconda dell'opera nella quale siamo impegnati (per es. redigere un piano quinquennale piuttosto che una trattativa col fisco), ma una volontà moderna, a tutto tondo, rispetta le varie componenti del nostro essere e dunque non privilegia la forza, l'affermazione di potere a scapito dell'etica, della competenza e dell'armonia relazionale.

Dicevo prima che la volontà si può sviluppare e questo accade come in palestra: con l'esercizio. Più mi alleno, più il muscolo volitivo è in grado di compiere sforzi sempre maggiori. Volontà ed empowerment vanno di pari passo.

Esercitare di frequente degli atti di volontà nella vita di tutti i giorni consente di impadronirsi del metodo per realizzare le proprie buone intenzioni, un metodo che si articola in diversi stadi.

Ecco quali:

- Definisco un obiettivo
- Gli assegno un peso, un valore, un'importanza
- Ciò mi serve a evocare la motivazione per conseguirlo
- Alimento l'intenzionalità, cioè la spinta interiore verso l'obiettivo, per tutto il tempo necessario: è come mantenere carica una molla
- Valuto le varie opzioni disponibili, compiendone un'analisi costi/benefici. È importantissimo saper fare una previsione di quanto mi costeranno i vari tipi di scelta; accorgermi in corso d'opera che sto pagando un prezzo più caro

del previsto è di solito un ottimo incentivo per rinunciare, è uno stimolo a spegnere la mia intenzione

- Scelgo e decido l'obiettivo/progetto sul quale impegnarmi
- Affermo la mia convinzione di arrivare alla meta senza dubbi
- Elaboro un piano di attuazione, definendo risorse e tempi
- Articollo il piano in programmi esecutivi, che utilizzo anche come controllo dello stadio di avanzamento della mia azione

Alcuni di questi stadi sono già ben noti dalla letteratura sul processo decisionale: di altri voglio sottolineare in questa sede quanto siano importanti.

Mi riferisco

- all'assegnazione consapevole di un valore,
- all'evocazione dell'intenzione,
- alla necessità di scegliere un'alternativa, scartando almeno momentaneamente tutte le altre, in modo da eliminare ogni rimpianto e incertezza,
- all'affermare di credere nel successo di quello che si sta facendo. Qui soprattutto molti falliscono, perché sono troppo abituati a usare la mente concreta, che vive alimentando i dubbi, suggerendo prudenza, scongiurando i rischi.

Invece la volontà si alimenta della convinzione di avere ben scelto il proprio obiettivo e della fede di avere il potere di conseguirlo.

volontà dunque è capacità di buttarsi nell'azione insieme con razionalità e con entusiasmo, realizzando un adeguato mix di entrambi; altrimenti, abbiamo o slanci che si esauriscono subito o grandi strategie che restano buone intenzioni.

Ribadisco che tutto questo può avvenire solo se ci si pone in una posizione centrale all'interno di se stessi, come un re che governa i territori della propria personalità.

Quali sono questi territori? Sono gli impulsi, i desideri, le emozioni, le idee, le immagini, le intuizioni, cioè i mattoni, i materiali dei quali è costruito il nostro carattere.

Scrivo Piero Ferrucci, psicologo: *“La vera funzione della volontà è dirigere, non imporre...la volontà è una meta-forza...per questo può dirigere l'interazione dei vari elementi della personalità da un punto di vista indipendente, senza mescolarsi o identificarsi con nessuno di questi elementi. La volontà può certamente, a volte, richiedere sforzo e impegno...ma la differenza fondamentale che la qualifica consiste nell'identificarsi solo con il 'decidere' e non con l'azione o con lo sforzo. Perché ciò avvenga, la volontà deve nascere nel centro di noi stessi”* (P. Ferrucci – Crescere – Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma, 1981).

In termini moderni, è l'anima della competenza emotiva, così bene descritta in prima istanza dal Goleman e ormai da molti altri.

Lo sviluppo della volontà conduce alla leadership dapprima di se stessi e poi degli altri.

Usare la volontà è un vero e proprio lavoro, che produce un ricco risultato: con una metafora alchemica, potremmo dire che crea oro, all'interno e all'esterno di sé. Fuor di metafora, si sviluppano nuove competenze, che risultano evidenti in una volontà ben allenata:

- si impara ad avere iniziativa e talora audacia, dinamismo e auto-disciplina, facoltà di focalizzazione mentale e di governo della propria abilità di prestare attenzione;
- si diventa capaci di prendere decisioni e di persistere in uno sforzo per tutto il tempo necessario;
- si apprende il segreto dell'organizzazione;
- si matura l'attitudine all'integrazione e alla sintesi.

In conclusione, dunque, tre sono i parametri tramite i quali riconosciamo e alleniamo una volontà completa, umanistica, integrale, che aiuti a riscoprire il valore dell'essere umano:

1. gli stadi dell'atto di volontà;
2. gli aspetti della volontà: forte e dinamica, abile e strategica, armonico-relazionale, etica;
3. le competenze della volontà: dinamismo, auto-disciplina, concentrazione, decisionalità, perseveranza, iniziativa, organizzazione, laddove l'asse portante è il processo della volontà, che può avere svariate caratterizzazioni e qualificazioni a seconda di come si articolano gli altri due parametri; questo – a sua volta – in funzione del tipo di obiettivo e, nel nostro ambito, del contesto formativo.

Il processo della volontà risulta l'asse portante perché, sebbene sia utile sapere quali siano tutti i parametri descrittivi, la volontà la si conosce davvero solo se la si agisce, con consapevolezza, in una esperienza continuata e quanto più possibile costante. Un'esperienza di direzione di se stessi, per raccogliere le sfide del cambiamento.