

"La volontà non si studia, ma si sperimenta, si allena, si rafforza. Noi tutti abbiamo una volontà, ma spesso non lo sappiamo e non la utilizziamo, se non sporadicamente. La volontà 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 e le difficoltà. Occupa un posto centrale nella personalità dell'uomo, è in intima relazione con il centro del suo essere, il suo vero io. La volontà è la capacità di percepirsi come "soggetto vivente", dotato del potere di scegliere, di costruire rapporti, di operare cambiamenti nella propria personalità, negli altri, nelle circostanze. Necessaria è l'esperienza di "avere una volontà", di fare uso, in prima persona, di questo margine di libertà, proprio della natura umana. Sicuramente a tutti è successo e anche più di una volta: ad un certo momento, forse nel mezzo di una crisi, o di un pericolo, si ha viva ed inconfondibile l'esperienza della volontà, della sua realtà, della sua natura. In questi momenti è l'essenza stessa della nostra natura che si rivela, sino a farci riconoscere, a poco a poco, che non solo abbiamo una volontà, ma noi stessi "siamo volontà". Il generale francese Turenne aveva l'abitudine di marciare risolutamente in prima fila quando portava l'esercito alla battaglia, e si era conquistato la reputazione di un grande coraggio. Un giorno qualcuno si congratulò con lui per il suo coraggio, e Turenne rispose: "certo che mi comporto come uomo coraggioso, ma ho paura tutto il tempo. Naturalmente non cedo alla paura, ma dico al mio corpo 'trema vecchia carcassa, ma cammina'. E il mio corpo cammina". La volontà non può agire sulle emozioni e sui sentimenti, non può controllarli direttamente; quindi non possiamo imporci di non avere paura, di non essere arrabbiati o di non essere tristi. Ma la volontà può determinare gli atteggiamenti fisici e gli atti esterni, può farci agire "come se" fossimo coraggiosi, "come se" fossimo sereni, "come se" fossimo di buon umore. Questo ci dà prima di tutto una sensazione di libertà e ci conferma che noi non siamo schiavi delle nostre emozioni che cambiano di continuo, né dipendiamo esclusivamente dalle nostre condizioni fisiologiche e psicologiche che reagiscono a tante cause esterne. Possiamo dunque comportarci non come la situazione ci induce a fare, ma come noi decidiamo di voler fare. All'inizio, lo sappiamo bene, si tratta di una finzione, di una recita, ma a poco a poco potremo accorgerci che il nostro stato emotivo cambia realmente. Questa è la "volontà sapiente", la volontà che non agisce con forza ma con strategia. Esiste una strettissima connessione tra atteggiamenti fisici esterni, immagini evocate da questi atteggiamenti, e stati d'animo a loro volta evocati dall'immaginazione. Avete mai notato come a volte il modo in cui ci vestiamo ci permette di assumere anche stati d'animo differenti? Per cambiare uno stato d'animo interno possiamo cominciare col cambiare qualche cosa all'esterno, laddove possiamo intervenire direttamente con la volontà. Il risultato non mancherà di farsi vedere.