

PSICOLOGIA BIBLICA • IL PERCORSO INTERIORE

I quattro stadi della volontà

Essere la volontà

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Siccome noi prendiamo decisioni di continuo, è bene conoscere le fasi per cui passano le nostre decisioni e come esse influiscono su altri. La volontà è implicata. Gli atti di volontà passano per le sei fasi che abbiamo esaminato nel precedente articolo. La volontà stessa ha tuttavia quattro *modalità* in cui si esprime, modalità di cui possiamo fare esperienza in quattro fasi. Questo è quanto vedremo in questo articolo.



L'esperienza della volontà coincide con l'esperienza della presenza. Tante volte abbiamo l'impressione di subire "ciò che ci capita". Essere presenti a "ciò che ci capita" è un atto volitivo che ci permette di contattare il senso profondo della nostra esistenza e conquistare la possibilità di agire secondo i nostri valori ed il nostro modello ideale. La Psicointesi considera la Volontà come centro integrativo e direttivo della nostra personalità.

Francesca Barabino

La non volontà

Si fa questa esperienza, che è molto comune e frequente, quando si prova un senso di impotenza di fronte all'impossibilità di agire dovuta alle circostanze; ci si sente come vittime della situazione, come se tutto dipendesse da ciò che avviene all'esterno di noi. In tali casi ci si sente anche vittima del proprio istinto e del proprio desiderio represso.

Quando "le guardie del Tempio arrestarono Gesù e lo portarono nella casa del sommo sacerdote. Pietro lo seguiva da lontano. Alcuni accesero un fuoco in mezzo al cortile e si

sedettero. Pietro si mise insieme a loro. Una serva lo vide là, seduto presso il fuoco, lo guardò bene e poi disse: «Anche quest'uomo era con Gesù!». Ma Pietro negò e disse: «Donna, non so chi è!». Poco dopo, un altro vedendo Pietro disse: «Anche tu sei uno di quelli». Ma Pietro dichiarò: «Uomo, non sono io!». Dopo circa un'ora, un altro affermò con insistenza: «Sono sicuro: anche quest'uomo era con Gesù: infatti viene dalla Galilea». Ma Pietro protestò: «Io non so quel che tu dici». - Lc 22:54-60, *TILC*.

In questo episodio narrato nella Bibbia si vede come il desiderio e la paura diventino le motivazioni quando ci si sente vittima delle circostanze e quindi incapaci di volontà. Si diventa schiavi del desiderio/bisogno di evitare conflitti e sofferenze, incapaci di esercitare il controllo. La manipolazione delle persone, come nel caso di Pietro, è fatta per soddisfare tale desiderio. Ciò può avvenire sia in modo consapevole che inconsapevole. Si agisce così per ridurre la nostra responsabilità. Così facendo, però, si diventa ancora più vittime e ci s'impiglia di più nella trappola.

Che fare, allora? Non importa quanto sia brutta la situazione. Possiamo, infatti, sempre trasformarla con la nostra volontà. Trasformarla non vuol dire cambiarla, se ciò non è possibile. "In quel momento, mentre Pietro ancora parlava, un gallo cantò. Il Signore si voltò verso Pietro e lo guardò. Pietro allora si ricordò di quel che il Signore gli aveva detto: «Oggi, prima che il gallo canti, avrai dichiarato tre volte che non mi conosci». Poi uscì fuori e pianse amaramente" (vv. 60-62, *TILC*). Pietro avrebbe potuto controllare la situazione con un atto di volontà e andar via, e non avrebbe pianto amaramente.

Queste situazioni capitano di frequente, anche se non in situazioni drammatiche come quella di Pietro. Capitano quando ci sentiamo vittime di un funzionario pubblico, di un collega di lavoro, di un nostro superiore, dei genitori e perfino dei figli. Come uscirne? Rendendoci conto che stiamo creando noi la situazione, nel senso che siamo noi a viverla così. Un conto è la situazione in sé, un altro come la viviamo e come quindi reagiamo. Quando Yeshùà era sotto processo, "una delle guardie che gli stava vicino dette uno schiaffo a Gesù". In una situazione come questa scatterebbe il meccanismo di paura e di desiderio di uscire dalla situazione; la capacità di controllo sembrerebbe assente, sentirsi vittima impotente sarebbe facile. Che cosa fece Yeshùà, tenendo sotto controllo la situazione? "Gesù gli rispose: «Se ho parlato male, dimostra il male che ho detto; ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?»". - Gv 18:22,23.

Ci sono ovviamente situazioni in cui è possibile subire, come nel caso di un innocente condannato a morte che viene posto sulla sedia elettrica o di un malcapitato che è vittima di una rapina. Yeshùà stesso alla fine fu condannato a morte. Ma tali casi esulano da quelli

che qui stiamo considerando e in cui un certo controllo è possibile. In tali casi la domanda è: Esiste una volontà? E, ancora: È possibile agire?

Anche se non ci si sente ancora capaci di agire, rispondendo a queste domande diventiamo consapevoli che una scelta è possibile. Almeno una parte di noi, della nostra personalità, ha aperto uno spiraglio. Stiamo così facendo esperienza di una volontà possibile. Anche se ci sentiamo ancora isolati, ora siamo consapevoli che possiamo avere un certo potere personale e che una scelta possiamo operarla. Iniziamo insomma ad essere responsabili. Quando si è certi che un volere esiste ed è possibile, si può iniziare a svilupparlo. Si passa in tal modo ad altre due fasi, cui la psicosintesi dà nei nomi: *volontà forte* e *volontà esperta*.

La volontà forte

Si tratta dell'energia che è necessaria per scegliere. Alle soglie della Palestina, Giosuè fece questo discorso al popolo ebraico: "Se vi sembra sbagliato servire il Signore, scegliete oggi chi volete servire: o gli dèi che i vostri padri servirono di là dal fiume o gli dèi degli Amorei, nel paese dei quali abitate; quanto a me e alla casa mia, serviremo il Signore" (Gs 24:15). Giosuè e anche tutto il popolo avevano l'energia necessaria per operare una scelta. Avevano – per usare il termine della psicosintesi - la volontà forte. Era nel loro potenziale. Questa volontà può essere esercitata e può essere rafforzata giorno per giorno. Si pensi, per fare un piccolo esempio, alle faccende domestiche. Una donna (ma anche un uomo!) potrebbe non averne voglia. Se però mette consapevolezza in ciò che fa, rafforzerà la sua volontà forte. Facendo una cosa alla volta, con metodo, procederà bene; diversamente, di



malavoglia, si stancherà, farà un lavoro superficiale e proverà stanchezza e insoddisfazione. Quando si è presi dalla poca voglia di fronte ad una montagna di lavoro che si è accumulato, è il caso di dirsi: «Non stare lì a preoccuparti; piuttosto, *fai!*».

La strada è lunga? Breve o lunga che sia, inizia sempre con il primo passo. Ad ogni nuovo passo, ne rimane uno di meno e la meta si avvicina. Se si è consapevoli di ciò che si fa, si procede senza noia.



Avere il potenziale e l'energia per operare una scelta è una cosa, sapere come usare tale energia è altra cosa. Qui occorre quella che la psicosintesi chiama *volontà esperta*.

La volontà esperta

Come la precedente, anche questa volontà può essere sviluppata giorno per giorno. Parlando dei credenti spiritualmente maturi, *Eb 5:14* osserva che essi “*si sono allenati con l'esperienza a distinguere il bene dal male*” (*TILC*). Questo è un prezioso principio che vale per tutte le cose della vita. Se si fanno le cose per abitudine, diventa solo una ripetizione a cui non si pone mente. Ragionando invece su ciò che si fa, si può trovare il modo di migliorare. Rifacendoci all'esempio delle faccende domestiche, si prenda la semplice pulizia di fondo di un vetro. Per abitudine le persone iniziano a lavare il vetro d'alto, insaponando la superficie, poi lo asciugano sempre dall'alto con l'aiuto di un tergi-vetro. Il risultato può risultare pessimo, perché a lavoro finito, guardando di sbieco e in lontananza il risultato, si possono notare i brutti segni che i rigagnoli d'acqua insaponata hanno lasciato scorrendo sul vetro. Ciò si può evitare insaponando e pulendo dal basso verso l'alto (in tal modo i rigagnoli d'acqua insaponata scenderanno sul pulito e non lasceranno segni); l'asciugatura sarà poi fatta dall'alto al basso.



Il modo in cui si fanno le cose è spesso più importante del farle.

Essere la volontà

Questo quarto stadio potremmo definirlo avere una volontà. Definendo così questo ultimo stadio, si potrebbe essere stupiti di trovare alla fine ciò che sembrerebbe dover essere messo all'inizio. In verità, questa fase contiene in sé più che la volontà esperta, perché arrivati qui si sta prendendo in mano la direzione della propria vita. Se ne fa esperienza proprio rendendosi conto che ciò sta avvenendo, magari gradualmente. In questa fase la persona è consapevole non solo del proprio Sé ma anche del ruolo che sta svolgendo. Qui la frammentazione si riduce di molto e si sperimenta l'integrazione; le scelte diventano più chiare. Si ha consapevolezza di vivere qui e ora, si sente di aver assunto la propria responsabilità. La psicosintesi chiama questo livello *essere la volontà*. Non si è più divisi, frammentati, ma si è un tutt'uno con l'obiettivo. Arrivati a questo livello non siamo più l'effetto o la vittima delle circostanze ma ne siamo la causa.

La persona spirituale, la vera credente e il vero credente, è un tutt'uno con la propria volontà. Volontà che non è vissuta come auto-imposizione, ma che contiene i propri desideri. È con la meditazione e la riflessione fatta in preghiera che scopriamo i nostri veri bisogni e quindi ciò che desideriamo veramente. Una guida illuminata ci è molto d'aiuto, e la guida migliore è Dio, "infatti è Dio che produce in voi il volere e l'agire, secondo il suo disegno benevolo". - *Fip 2:13*.

