

Forza di volontà

È IL MOTORE DELLA VITA. COME FARLO ANDARE AL RITMO E NELLA DIREZIONE CHE DESIDERIAMO

CHIAREZZA D'OBIETTIVI, REALISMO E CAPACITÀ DI NON LASCIARSI ABBATTERE DAGLI INEVITABILI IMPREVISTI E INSUCCESSI: GLI ESPERTI SPIEGANO CHE SOLO CON QUESTI INGREDIENTI RIUSCIAMO A RAGGIUNGERE LE NOSTRE METE. ECCO GLI STEP

di **Francesca Trabella**

78

La forza di volontà è la capacità di controllare i propri impulsi per concentrarsi sulle priorità e avvicinarsi agli obiettivi. La utilizziamo decine di volte al giorno senza neppure rendercene conto, per esempio quando vorremmo rimanere sotto le coperte ma ci alziamo ugualmente perché il lavoro ci aspetta, quando ci tratteniamo dal rispondere male a qualcuno per non compromettere la relazione, quando preferiamo l'insalata alle patatine fritte o rifiutiamo una sigaretta. Se invece viene a mancare, ci troviamo in balia di pensieri, emozioni e voglie che ci portano a privilegiare gratificazioni immediate a scapito di benefici a lungo termine: magari ci incolliamo al divano anziché andare in palestra ("La partita in televisione è più divertente dell'allenamento"), spendiamo più del preventivato per qualcosa di superfluo ("Erano offerte imperdibili, non ho resistito"), ci allontaniamo da un amico in difficoltà ("Frequentarlo mi metterebbe tristezza").

Non va misurata solo in relazione al nostro impegno

Il guaio è che molte cadute di autocontrollo non solo ostacolano o rallentano il percorso verso le mete, ma sono anche accompagnate da un corollario di sensi di colpa e di sentimenti di inferiorità. I quali, per la verità, spesso vengono

instillati e alimentati in noi da altre persone. Come scrive il leadership coach Marshall Goldsmith nel libro *Triggers* (Franco Angeli, 25 €), «chi mostra una straordinaria forza di volontà è esaltato e definito "forte", addirittura "eroico". Chi non lo fa, o ha bisogno di aiuto, viene deriso ed etichettato come "debole"». Un errore madornale, secondo l'autore: siccome solo pochi di noi riescono a prevedere le sfide che dovranno affrontare, è raro che la forza di volontà che pensiamo di avere quando stabiliamo un obiettivo corrisponda a quella che sfoderiamo per raggiungerlo. «È vero, non dobbiamo sopravvalutarla, tanto più che non è un passe-partout infallibile», approfondisce Domiziana Giola, psicologa e psicoterapeuta a orientamento psicoanalitico. «Molte volte entra in conflitto con fattori "avversi", come i meccanismi interiori, i desideri e le azioni altrui, gli imprevisti della vita, e ne esce ridimensionata. Ecco perché non è sempre vero che "volere è potere". Questo non significa che dobbiamo liquidarla come un inutile dispendio di energie. Essa, infatti, ci aiuta a smettere di procrastinare, a resistere alle tentazioni e a neutralizzare le distrazioni».

Da dove nasce

«È importante sapere che la forza di volontà forma un circolo - virtuoso o vizioso - con l'autostima,



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA
DOMIZIANA
GIOLA
Psicoterapeuta
ad Appiano
Gentile (Co)

Tel. 02-70300159
16 novembre
ore 10-11



LA VOLONTÀ NON È UN PASSEPOURT INFALLIBILE. MA CI AIUTA SMETTERE DI PROCRASTINARE, A RESISTERE ALLE TENTAZIONI E A NEUTRALIZZARE LE DISTRAZIONI.

l'autoefficacia e la valorizzazione di sé», prosegue la psicologa. «Se la nostra vita, soprattutto nei primi anni, è stata costellata di esperienze incoraggianti, di tentativi riusciti e di altri falliti ma accolti ugualmente con benevolenza da chi ci stava accanto (“Hai semplicemente sbagliato, non sei sbagliato!”), allora potremo contare su una forza di volontà solida, che non si lascia abbattere da imprevisti e cadute. Utilizzandola, renderemo ancora più positiva l'opinione che abbiamo di noi stessi e ci spingeremo sempre un po' più in là, verso le nostre mete. Se, al contrario, abbiamo collezionato mortificazioni e ci siamo sentiti spesso non all'altezza o impreparati, allora la nostra capacità di autocontrollo sarà debole, inadeguata a portarci verso ciò che ci sta a cuore».

Le scelte che la migliorano

In questo secondo caso non bisogna disperare, perché è possibile invertire la rotta. Ecco i passaggi che raccomanda Domiziana Giola:

» «Iniziamo dagli obiettivi, calibrandoli in modo che siano realistici, commisurati alla situazione e adeguati alla nostra indole; non troppo alti (rischierebbero di farci sentire perennemente impotenti e frustrati), ma neppure troppo bassi (comporterebbero il “pensionamento” della forza di volontà). Distinguiamo tra quelli a breve, a medio e a lungo termine e concentriamoci sui primi: siccome sono quelli che si raggiungono in poco tempo, funzionano da incentivi per sforzi più prolungati».

Tre strategie anti tentazioni

1

Se trasformiamo ciò che ci alletta fortemente in un'immagine mentale “fredda”, cioè non coinvolgente (per esempio una caramella in pioggia), riusciamo a resistergli meglio. L'ha scoperto lo psicologo austriaco Walter Mischel, partendo da un'intuizione di Freud sul funzionamento della forza di volontà nei bambini

2

In alternativa, sempre secondo lo psicologo Mischel, possiamo immaginare l'oggetto o l'azione incorniciati, come fossero fotografie o dipinti: li “smaterializzeremo” e li allontaneremo da noi, neutralizzando il loro potere seduttivo.

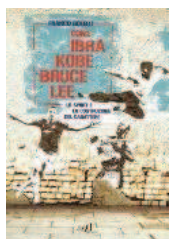
3

Anche impegnarsi in un lavoro manuale ripetitivo può aiutare a sviare l'attenzione dalla cosa desiderata: parola dello studioso di economia comportamentale Alessandro Bucciol, docente all'università di Verona e autore di un esperimento sul legame tra tentazioni, forza di volontà e produttività.

I libri che insegnano a combattere



PER I DEMOTIVATI
Opus di Pietro Trabucchi (Corbaccio, 16 €). Lo psicologo dello sport affronta il tema della passione, cioè della motivazione che si genera internamente e in modo spontaneo, senza incentivi esterni. Spiega perché la capacità di automotivarsi è fondamentale e rivela come allenarla.



PER I PIGRI
Come Ibra, Kobe, Bruce Lee di Franco Bolelli (add editore, 14,50 €). Convinto che «nello sport ci siano situazioni e comportamenti capaci di renderci migliori», un filosofo propone 13 insegnamenti per la costruzione del carattere e del senso di responsabilità, ispirati alle storie di grandi atleti.

→ «Monitoriamo il dialogo interiore, zittendo le cosiddette profezie che si auto-avverano, cioè quelle affermazioni pessimistiche a cui finiamo per credere, tirandoci la proverbiale zappa sui piedi. Un esempio? Se ci ripetiamo “Questa dieta non funzionerà mai con me”, non saremo motivati a seguirla seriamente, dunque sarà un fiasco. Impariamo piuttosto a condurre un dialogo interiore positivo e proattivo, nel quale mettiamo a fuoco obiettivi realistici (vedi sopra) e le strategie per centrarli».

↳ «Prendiamo confidenza con quella che il poeta inglese John Keats chiamava “capacità negativa”, cioè con la capacità di rimanere fermi in attesa, senza l'ansia di dover per forza arrivare in fretta al punto desiderato. Non si tratta di un atteggiamento passivo, bensì di un'opportunità per chiarirsi pensieri, emozioni, limiti e risorse, affinché l'azione che verrà sia più performante. Senza un minimo di conoscenza di sé, di riflessione e di programmazione, infatti, la forza di volontà rischia di disperdersi o di essere incanalata verso scopi sbagliati».

↳ «Assumiamoci la responsabilità dei nostri successi e dei nostri fallimenti, resistendo alla tentazione di dare meriti o colpe al prossimo o agli eventi, e cerchiamo di essere più determinati e assertivi: se impariamo a non dire sempre di sì, avremo più forza di volontà per raggiungere le nostre mete».

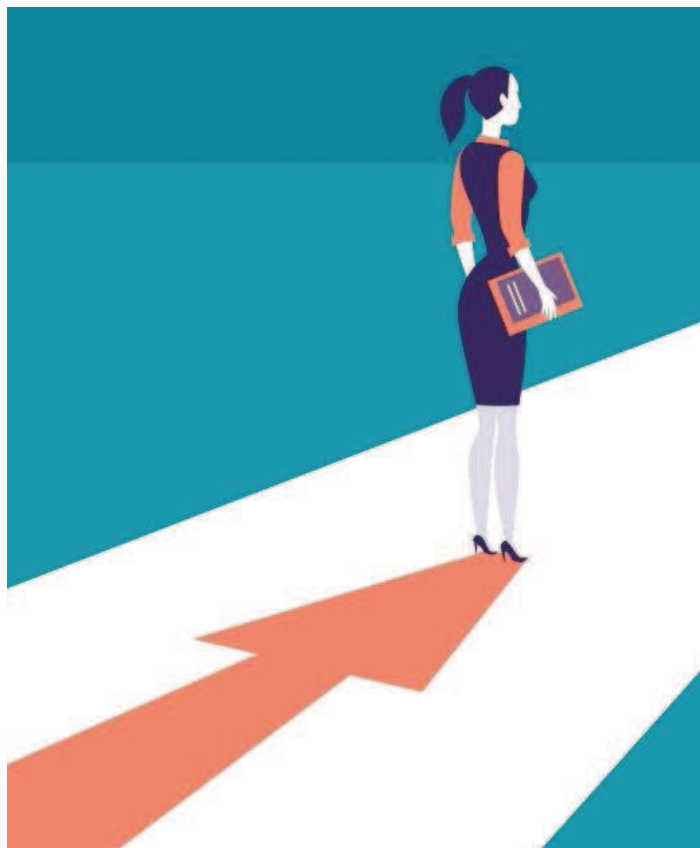
Due facce della stessa medaglia

Da qualche anno la natura della forza di volontà è oggetto di un vivace dibattito nel mondo della psicologia: c'è chi la considera come una riserva limitata di carburante, che si esaurisce con l'uso, e chi la assimila a un'emozione, che può intensificarsi o attenuarsi, ma non scomparire mai. A tutt'oggi

4 film che possono ispirarci



1 THE BREADWINNER
 Regia di Nora Twomey (animazione, 2017). Nell'Afghanistan talebano, una ragazzina tira fuori la sua forza quando il padre viene arrestato: si traveste da maschio e lavora per sostenere la famiglia.



non esistono prove definitive a sostegno dell'una o dell'altra ipotesi, dunque ognuno di noi può scegliere a quale dare credito e, di conseguenza, come comportarsi.

↳ Se la capacità di autocontrollo si consuma con l'utilizzo (prima ipotesi), dobbiamo prevenire che prima o poi ci “lasciemo andare”. «Gli impulsi naturali che cerchiamo di reprimere durante la giornata hanno il potenziale per emergere con tutta la loro forza col passare delle ore, man



2 JULIE & JULIA
 Regia di Nora Ephron (commedia, 2009). A 50 anni di distanza, due donne molto diverse superano le difficoltà della vita e si realizzano grazie alla stessa passione: quella per la cucina.



*Per capire e raggiungere
ciò che vuoi comincia a
scartare ciò che non vuoi
(Mark Twain)*

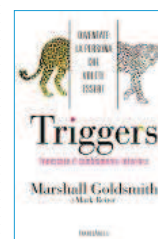
resistere ad altre tentazioni. A maggior ragione se facciamo la spesa verso sera, dopo avere consumato parecchio self-control per affrontare questioni sul lavoro e grane in famiglia.

In pratica Se per recuperare la forza di volontà spesa è utile concedersi un dolcetto o un po' di riposo (pare infatti che esercitare l'autocontrollo lasci spossati proprio come compiere uno sforzo fisico), per preservarne la scorta possiamo sia organizzarci in modo da ridurre lo stress di scelte continue sia diminuire l'esposizione alle tentazioni, da quelle banali fino alle più importanti. Per quanto riguarda quest'ultima soluzione, non andiamo in pausa caffè con i colleghi fumatori se stiamo cercando di dire basta alle sigarette, ed evitiamo l'eccessiva confidenza con persone dell'altro sesso che ci attraggono se vogliamo rimanere fedeli al nostro partner (vedi anche il box "Tre strategie anti-tentazioni"). Un esempio di organizzazione, invece, è la razionalizzazione del guardaroba: se suddividiamo abiti e accessori a seconda della stagione, del colore e delle occasioni, avremo abbinamenti sempre pronti e non dovremo più fare appello alla forza di volontà di scegliere il look giusto a seconda dell'occasione. Programmare l'abbigliamento, insomma, è un modo per proteggere la nostra riserva di forza di volontà, evitando di fare inutili sforzi, che invece la →

mano che il nostro livello di esaurimento mentale aumenta», spiega Marshall Goldsmith. «Questo non significa che arriveranno effettivamente a prendere il sopravvento, ma che sono sempre in agguato, in attesa del meccanismo di attivazione giusto». Lo sanno bene i gestori dei supermercati, che collocano caramelle, cioccolatini e snack vicino alle casse: dopo le tante scelte fatte tra le corsie, che hanno intaccato la nostra riserva di forza di volontà, avremo meno probabilità di



PER I SOLITARI
Il vento contro di Daniele Cassioli (DeAgostini, 15 €). Il più forte scinauta paralimpico di tutti i tempi, non vedente dalla nascita, si racconta con autoironia dando ampio spazio agli affetti e alle amicizie. E lasciando intendere che la forza di volontà è anche questione di equilibrio tra la fiducia in se stessi e negli altri.

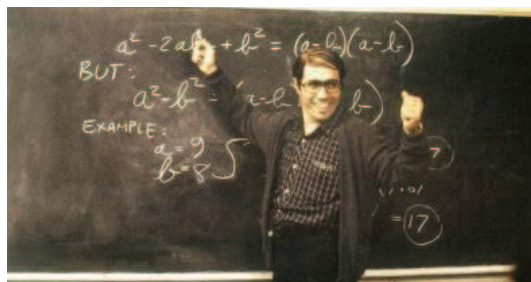


PER I CONCRETI
Triggers. Innescare in cambiamento interiore di Marshall Goldsmith (FrancoAngeli, 25 €). Una guida per capire i meccanismi di attivazione - cioè gli stimoli (triggers) presenti nell'ambiente, che ridisegnano i nostri pensieri/azioni - e far sì che lavorino a nostro vantaggio.



3 IL MIO PIEDE SINISTRO

Regia di Jin Sheridan (drammatico, 1989). La storia vera di Christy Brown, paraplegico dalla nascita, che diventa un apprezzato pittore e scrittore utilizzando solo un arto, appunto il piede sinistro.



4 LA FORZA DELLA VOLONTÀ

Regia di Ramon Menendez (drammatico, 1987). Racconta l'esperienza di un insegnante, che riesce ad appassionare ragazzi disagiati alla matematica al punto da ottenere la borsa di studio per l'università.



La formula da memorizzare

«La forza di volontà è composta da due capacità: quella di dire “Sì, lo faccio” e quella di dire “No, non lo faccio”», sintetizza la psicologa Kelly McGonigal. «Entrambe sono rese possibili da un terzo elemento: avere ben chiaro ciò che si vuole,

quali sono i propri obiettivi. Solo grazie a questo, infatti, riusciamo a vincere la procrastinazione/paura e a intraprendere azioni benefiche, e anche a resistere agli impulsi/tentazioni e a smettere abitudini dannose».

→intaccano. «In questo modo, è anche possibile aumentare la quantità di energia e potenza a nostra disposizione», dice Kelly McGonigal, psicologa della salute e docente all'università di Stanford, nel saggio *The willpower instinct* (di prossima pubblicazione in Italia per Giunti Psychometrics). «Come? Allenandoci a usarla poco alla volta ma in modo costante, come faremmo per un muscolo. L'ideale è stabilire una serie di tappe che ci portino a eseguire un compito “piccolo ma pesante”, che continuiamo a rimandare, come riordinare un armadio. Se ci impegniamo a rispettare le scadenze che ci siamo prefissati (“Oggi mi occupo dei ripiani in alto, domani dei capi appesi, nel weekend dei cassetti...”), non

CERCHIAMO DI ESSERE PIÙ ASSERTIVI: SE IMPARIAMO A NON DIRE SEMPRE DI SÌ, AVREMO PIÙ FORZA DI VOLONTÀ PER RAGGIUNGERE LE NOSTRE METE.

solo arriveremo in fondo all'impresa, ma faremo anche meno fatica a rispettare la dieta, a non saltare la palestra, a essere pazienti verso chi ci irrita. Insomma, potremo contare su un maggiore self-control».

↳ Se la capacità di autocontrollo è illimitata (seconda ipotesi), potremo stare sicuri che non verrà mai a mancare. Perché, allora, ci appare altalenante, a volte più forte e a volte più debole? «Perché dipende dalla motivazione a compiere sforzi, che non è costante ma varia in base al tipo di “prova” che stiamo affrontando, allo stato d'animo in cui ci troviamo, alle priorità del momento», rivela Michael Inzlicht, responsabile del Laboratorio di neuroscienze sociali dell'università di Toronto. «Quando dirottiamo la motivazione dagli obiettivi che dobbiamo centrare verso quelli che vogliamo ottenere, cioè dagli obblighi ai piaceri – per esempio, quando smettiamo di scrivere una relazione per chattare con gli amici – ecco che sentiamo venir meno la forza di volontà».

In pratica «Il self-control lascia a desiderare? Riconosciamo che si tratta di un fenomeno momentaneo, dovuto non a un nostro difetto ma alla natura del compito, che ci spaventa o non ci appassiona», suggerisce Inzlicht. Anziché sentirsi in colpa, attiviamoci per renderlo più gradito e/o meno gravoso: guardiamolo da un'altra prospettiva (“La relazione è noiosa ma, una volta terminata, il progetto diventerà più interessante”), spezziamolo in parti più gestibili (“Scriverò tre paragrafi prima di pranzo, quattro nel pomeriggio”), oppure troviamo il modo per abbinarlo a qualcosa di piacevole, che non ci distraiga troppo (“Metto della musica di sottofondo, sorseggio una tisana mentre rileggo”). «Certo, se la mancanza di forza di volontà non è sporadica e relativa a un particolare ambito, ma tende a presentarsi di frequente e in modo generalizzato, serve una riflessione per capire che cosa c'è sotto», constata Giola. «Forse non valorizziamo tutte le nostre potenzialità e ci sentiamo sprecati. Magari, invece, privilegiamo il compiacimento di aspettative altrui a scapito dei nostri desideri più profondi. In ogni caso, un professionista potrebbe aiutarci nella comprensione del disagio e nel trovare la motivazione necessaria a uscire dall'impasse».

Per i più giovani



PER I BAMBINI: *La prima sfida di Nicole di Alessia Cruciani e Nicole Orlando (Il battello a vapore, 9€).* Una spiritosissima campionessa paralimpica con la sindrome di Down racconta in prima persona le conquiste quotidiane che la avvicinano alla sua meta: avere una “vita normale”.



PER I RAGAZZINI *No-hero. Un supereroe senza super poteri di Philip Osbourne (Armando Curcio, 12,90€).* Grazie a una corazzata fantascientifica, Alan riesce a recuperare la reputazione persa dopo l'arresto del padre e a riabilitare quest'ultimo. Ma alla fine capisce che può fare grandi cose anche senza armatura.