



la Bussola

Classificazione Decimale Dewey:

128.2 (23.) FILOSOFIA. MENTE

MARCO ORLANDI

LA DESSITÀ

PERCHÉ LA VOLONTÀ NON ESISTE



la Bussola



la Bussola



ISBN

979-12-5474-432-1

PRIMA EDIZIONE

ROMA 3 GENNAIO 2024

Nella vita non andiamo avanti perché qualcuno ci spinge ma perché qualcosa ci attrae.

UMBERTO GALIMBERTI

INDICE

9	<i>Introduzione</i>
19	1. L'energia
23	2. Le teorie filosofiche
29	3. La Densità
31	4. Il desiderio
37	5. Perché non abbiamo desideri ardenti?
39	6. Costruire un desiderio
43	7. La necessità
47	8. La Fiducia
59	9. Come pensiamo

8 *Indice*

71 10. Cosa ha a che fare questo con la volontà?

75 *Bibliografia*

INTRODUZIONE

Alessandra è una mia allieva del corso di disegno. È sovrappeso. Molto. Arriva in studio già stanca, le prime cose che dice hanno a che fare con battute sulla pigrizia. Cerca di fare autoironia: «il mio divano è il mio amico migliore» scherza sorridendo, si alza e afferma ad alta voce ogni quarto d'ora che «ci vorrebbe una crostata alla crema», è molto socievole e tutto sommato allegra, ma poi nei momenti di confidenza mi racconta che sono anni che cerca di fare una dieta. Proposito che dura qualche settimana di...sofferenza per poi iniziare tutto il disordine alimentare da capo.

Una volta mi disse: «il mio problema è la volontà. Non credo di averne neanche una briciola».

Avevo appena iniziato ad affrontare questo lavoro e così non mi lasciai sfuggire l'occasione.

Le domandai: «cosa succede nella tua testa quando decidi di non mangiare ciò che ti fa male? Che cosa pensi, immagini e desideri?».

«Vuoi proprio che te lo dica?» mi chiese.

«Certo!» le dissi.

«Vedi, io apro il frigo, prendo il contenitore con la verdura lessata, la metto nel microonde, preparo l'olio, il sale, un pò di bresaola. Ma nella mia testa cominciano ad apparire immagini di tagliatelle, di agnello, di funghi farciti. Poi mi siedo, mangio quella verdure ma non basta mai, quel sapore è senza sapore, mentre la mia bocca è preparata per il ragù e per l'intingolo. Così passa qualche giorno di questa tristezza finché non cucino un bel piatto di pasta con sugo a volontà. Non c'è nulla da fare. La mia volontà dorme».

Questa riflessione è emblematica dell'errore che molti compiono nel valutare la volontà.

Come può nascere una decisione ferma se le immagini che costruiamo nella nostra mente sono della direzione opposta a ciò che vorremmo ottenere?

Nell'esperienza di Alessandra non è la volontà che manca.

La volontà non esiste. Manca l'immaginazione che, come vedremo è l'elemento essenziale.

Tempo fa cercavo di smettere di fumare, ostinatamente, con una decisione che sembrava ferrea e determinata. Bastava pochissimo però perché questo buon proposito si rivelasse fallimentare e mi trovavo a comprare di nuovo la mia bella confezione di antico toscano.

Assumevo lo stesso comportamento che osservavo negli altri, una decisione presa così a tavolino per qualche fastidio o paura, per la sana convinzione che qualcosa faccia male e con tenacia cercavo risultati.

Ma non può funzionare così. Non può funzionare perché crediamo che sia questa decisione a costruire quella che chiamiamo volontà: essere cioè fedeli a quella decisione in virtù di qualche forza interiore.