



Tentazioni

Piove. Non mi va di uscire a correre e cedo alla tentazione di tornarmene a letto. Ho lasciato lo studio in disordine, ma allontano l'idea di mettere a posto le cose, tanto non ci entra nessuno. Sono tentato dalla voglia di dare l'assalto alla scatola di cioccolatini che qualcuno ha lasciato in cucina: non è che ho fame, ma l'idea di soddisfare la gola mi attira. Da tempo dovrei riconciliarmi con il mio vicino di casa con cui ho avuto un battibecco, ma il pensare che in fondo la colpa è sua mi giustifica a non fare il primo passo. Esco a fare la spesa ed irresistibilmente mi ritrovo attratto, stuzzicato dai saldi, dalla voglia di comperare quel maglioncino all'ultima moda di cui in realtà non ho alcun bisogno. Perché resistere alle tentazioni, piccole o grandi che siano? Perché tollerare l'attesa, rimandare la gratificazione, rinunciare al tutto-subito? Perché fare oggi quello che potrei rimandare a domani? Perché non scrivere una email o un sms anziché perdere tempo a mettermi in discussione con gli altri?

La nostra cultura è permeata dall'imperativo che si possa e si debba sfuggire qualsiasi stato di scomodità e di sofferenza. La soglia della fatica e del disagio che riteniamo lecito sopportare si è abbassata: il benessere ci sta lentamente e subdolamente rammollendo. È come se oggi ci aspettassimo di fare tutti molto meno sforzo rispetto al passato per raggiungere lo stesso obiettivo. Ci siamo seduti, e non solo metaforicamente.

Leggo Mark Twain e vado in crisi: «Fai ogni giorno qualcosa che non ti piace: questa è la

regola d'oro per abituarti a fare il tuo dovere senza fatica».

Quello che è mutato è l'assetto generale della motivazione, la spinta individuale e collettiva. Sommersi da informazioni, emozioni e stimoli, suoni e immagini, non stiamo forse abbassando la nostra soglia di attenzione, la capacità di autocontrollo, la motivazione a coltivare la nostra forza di volontà? Gli studiosi di neuroscienze hanno scoperto che i soggetti più dotati di forza di volontà sono quelli che maggiormente hanno attivato le aree prefrontali del cervello, quelle più allenabili, ma anche quelle più sensibili e modellabili, in tutti i sensi, con lo stile di vita. Disallenamento della volontà e sovraccarico di stimoli e distrazioni disattivano le aree prefrontali, creando individui capaci di impegnarsi solo in compiti che danno

una gratificazione immediata e che cedono volentieri alle tentazioni, a reagire (o ad acquistare) d'impulso. Viceversa, dicono gli esperti, coltivare attenzione e consapevolezza, non seguire il groviglio di pensieri che frulla nella scatola cranica, ma aderire alla realtà, vivere immersi nel presente allenando la mente così come il corpo al qui ed ora, sono processi che sviluppano le motivazioni intrinseche e fanno sperimentare l'esaltante sensazione di sentirsi capaci di fare qualcosa che ci è dettato dalla voce della coscienza.

Mi rassicura un pensiero di Bernadette Soubirous, la pastorella di Lourdes: «Colui che ama fa tutto senza fatica, oppure ama la sua fatica». ■

