

COME DON BOSCO

BRUNO FERRERO

## «Non ci indurre in tentazione»: L'autocontrollo

Forse possiamo anche dirlo: buona parte della crisi finanziaria attuale è dovuta al colossale fallimento dell'autocontrollo di un'intera generazione.

Soffriamo molto questa crisi perché c'eravamo abituati a una tranquilla democrazia dell'eccesso, in un paesaggio pullulante di tentazioni. È difficile controllarsi in un mondo che non fa che sollecitare i nostri "appetiti", un mondo che sembra un gigantesco "buffet". Ci si è messa anche la tecnologia. Ha abbassato i prezzi di molte merci e stuzzica le nostre voglie, tempestandoci di lusinghe a portata di mano. Il motto di un sito internet molto frequentato è «La vita è breve. Fatti l'amante». Basta un clic e tutte le voglie si possono soddisfare, soprattutto grazie al magico cartoncino inventato dalle banche per facilitare ogni sorta di acquisto, con scarsissimo senso del futuro. Il cambiamento più grande è avvenuto dentro di noi. E consiste in una maggiore propensione a privilegiare su tutto la felicità individuale. Chi non è soddisfatto dal suo legame e vuole scioglierlo, può farlo perché non esiste più una pressione sociale capace di impedirglielo. Anche i più giovani sono presi nel vortice dell'abbuffata generale. Frastornati dalla girandola delle offerte, sono spesso incapaci di concentrazione, volubili e con un labile senso del limite.

La domanda del nostro tempo è: dove sono gli adulti?

Il primo passo che si deve fare è capire quanto sia forte il condizionamento dell'ambiente e imparare a governarlo. Specialmente i genitori di preadolescenti devono tenere conto del contesto e, quando sia possibile, mantenerlo sotto controllo, finché i figli non sono in grado di farlo essi stessi. Del resto anche un adulto deve imparare a "fuggire le occasioni". Il sistema preventivo non è per niente permissivo, ma crea un'impalcatura di sostegno che consente alla persona di "solidificarsi".

In un collegio avevano comprato un po' di mele fresche e belle, e ne avevano collocato il canestrino accanto alla finestra della dispensa. Ed ecco, d'un tratto, tutte le mele scomparse! La direttrice vede don Bosco, l'avvicina e gli dice:

«Sa', Padre, che cosa ci han fatto i giovani questa mattina? Avevamo provveduto un po' di belle mele per il pranzo dei forestieri (era un giorno di festa per il collegio), e ce le hanno rubate tutte!».

Ed egli, colla calma abituale:

«Il torto non è dei giovani, ma vostro. Chiamate il prefetto, e ditegli che don Bosco ha detto di far subito apporre un'inferriata a quella finestra... Ricordatevi di non mettere mai i giovani in occasione di poter commettere una mancanza; ecco il sistema preventivo di don Bosco!» (*Memorie Biografiche X*, 649).

## **Educare l'autocontrollo**

L'autocontrollo è per natura sua un enigma. Dipende da molti fattori. Assuefazioni, dipendenze, compulsioni, abitudini un tempo definite viziose hanno trovato un alibi. Sono considerate malattie: dal gioco d'azzardo, allo shopping, alla cocaina, all'abuso di alcol, ai videogame, a Internet. Significa ipotizzare che la volontà dell'individuo non conta più. È come abdicare dall'umanità. Ciò che ci rende umani è la capacità di disobbedire ai nostri impulsi e integrarli in una forma più completa di carattere.

Questo ha un prezzo che sempre meno persone hanno l'intenzione di pagare: **lo sforzo**. La lotta per la conquista dell'autocontrollo è eccitante proprio perché si tratta di una lotta. La forza di volontà è un muscolo: si può potenziare con l'esercizio quotidiano. **Si tratta quindi di insegnare ai bambini le "buone abitudini"**, quelle del tipo «conta fino a venti prima di arrabbiarti, non si mangia fuori pasto, alle ventuno si va a dormire ecc.».

Oggi a molti bambini viene diagnosticato un deficit di attenzione, ma in parecchi casi, anche se non in tutti, la ragione dei loro disturbi è semplicemente che non hanno mai imparato a esercitare l'autocontrollo.

È necessario agire d'anticipo. **E costruire un'architettura della scelta**. Questo dipende dalla "visione": l'autocontrollo consiste nel riuscire a guardare oltre l'oggi, a rinviare, se necessario, la gratificazione istantanea per perseguire la realizzazione di obiettivi più importanti. Chi non ha una meta da raggiungere si lascia facilmente catturare dalle tentazioni.

**Controllare l'ambiente**, significa per esempio organizzare il proprio lavoro in modo tale da facilitarne l'esecuzione. Uno studio ha dimostrato che basta una finestra dell'aula affacciata su un giardino per aumentare del 20 per cento la disciplina fra gli alunni. Qual è il ragazzo che riesce a studiare se c'è un televisore acceso a qualche metro di distanza?

## **Lo specchio magico**

Ma la cosa più importante è che **l'autocontrollo si impara "in compagnia"**. Se qualcuno ci guarda tendiamo a comportarci in modo diverso. Gli esperimenti hanno dimostrato che basta semplicemente mettere uno specchio in un ambiente perché le persone si comportino meglio, per esempio lasciando i soldi del giornale all'edicola anche quando il gestore non c'è. L'installazione di uno specchio nel settore dolci di un supermercato ha fatto diminuire fra i bambini di oltre il 70 per cento i furti dei dolci.

Per i bambini, i genitori sono lo specchio indispensabile: lo specchio dell'anima. Sono "lo specchio magico sulla parete" che dice se quel comportamento, quella parola, quella bugia servono a costruire una bella persona o sono solo distruttivi. La loro approvazione o disapprovazione conta moltissimo. Genitori poco presenti hanno figli con scarsissima autodisciplina.

L'erosione della dimensione comunitaria è la conseguenza peggiore della vita moderna.