



Enzo Bonaventura

**L'educazione della volontà**



[www.liberliber.it](http://www.liberliber.it)

Questo e-book è stato realizzato anche grazie al sostegno di:



**E-text**

**Web design, Editoria, Multimedia  
(pubblica il tuo libro, o crea il tuo sito con E-text!)**

**[www.e-text.it](http://www.e-text.it)**

QUESTO E-BOOK:

TITOLO: L'educazione della volontà

AUTORE: Bonaventura, Enzo

TRADUTTORE:

CURATORE:

NOTE:

CODICE ISBN E-BOOK: n. d.

DIRITTI D'AUTORE: no

LICENZA: questo testo è distribuito con la licenza specificata al seguente indirizzo Internet:  
[www.liberliber.it/online/opere/libri/licenze](http://www.liberliber.it/online/opere/libri/licenze)

COPERTINA: n. d.

TRATTO DA: L' educazione della volontà / Enzo Bonaventura. - Milano : Agnelli, 1927. - 101 p. ; 18 cm.

CODICE ISBN FONTE: n. d.

1a EDIZIONE ELETTRONICA DEL: 30 gennaio 2019

INDICE DI AFFIDABILITÀ: 1

0: affidabilità bassa

1: affidabilità standard

2: affidabilità buona  
3: affidabilità ottima

SOGGETTO:  
PSY008000 PSICOLOGIA / Psicologia Cognitiva

DIGITALIZZAZIONE:  
Paolo Alberti, paoloalberti@iol.it

REVISIONE:  
Catia Righi, catia\_righi@tin.it

IMPAGINAZIONE:  
Paolo Alberti, paoloalberti@iol.it

PUBBLICAZIONE:  
Catia Righi, catia\_righi@tin.it

# Liber Liber



Se questo libro ti è piaciuto, aiutaci a realizzarne altri.  
Fai una donazione: [www.liberliber.it/online/aiuta](http://www.liberliber.it/online/aiuta).

Scopri sul sito Internet di Liber Liber ciò che stiamo realizzando: migliaia di ebook gratuiti in edizione integrale, audiolibri, brani musicali con licenza libera, video e tanto altro: [www.liberliber.it](http://www.liberliber.it).

# Indice generale

Liber Liber.....	4
<b>PARTE PRIMA</b>	
Psicologia della volontà.....	11
Introduzione.....	11
Caratteri delle azioni volontarie.....	13
GLI ATTI RIFLESSI.....	13
GLI ISTINTI.....	14
LE ABITUDINI.....	15
LA VOLONTÀ.....	16
La volontà nella vita quotidiana.....	18
PROVE EROICHE.....	18
PROVE UMILI.....	20
CHI NON HA VOLONTÀ.....	21
Le illusioni della volontà.....	23
IL CAPRICCIO.....	23
L'OSTINAZIONE.....	25
LA PREPOTENZA.....	26
Contro i metodi ipnotici e suggestivi.....	28
<b>PARTE SECONDA</b>	
L'Educazione della Volontà.....	32
Regole fondamentali.....	32
DISCIPLINA ESTERNA E DISCIPLINA INTER-	
NA.....	33
ESERCITARSI.....	34
FIDUCIA.....	35

IL PRIMO PRINCIPIO.....	36
PERSEVERANZA.....	37
NON CEDERE MAI!.....	39
CONOSCI TE STESSO!.....	41
LA CULTURA COME COEFFICIENTE DELLA VOLONTÀ.....	42
CORAGGIO!.....	44
La disciplina volontaria nella vita fisica.....	45
IL DOMINIO DEI MOVIMENTI.....	47
GIUOCHI.....	49
LA GINNASTICA.....	50
GLI SPORTS.....	51
L'ALPINISMO.....	52
La disciplina volontaria nella vita intellettuale.....	55
POTENZA DEL PENSIERO.....	56
L'ATTENZIONE.....	57
LO STUDIO.....	59
VINCERE LA PIGRIZIA.....	60
NON DISPERDERE LE ENERGIE.....	61
NON ESSERE DISTRATTI.....	62
La disciplina volontaria nella vita morale.....	63
IL DOVERE.....	64
LE OPERE BUONE.....	64
LA COSCIENZA NAZIONALE.....	66
IL PROBLEMA SESSUALE.....	67
LA PRIMAVERA DELLA VITA.....	68
PUREZZA!.....	69
IL MONDO CORROTTO.....	70
LO SPIRITO EROICO.....	71

Conclusione.....74

**ENZO BONAVENTURA**

**Docente di Psicologia Sperimentale nella R. Università di Firenze**

**L'EDUCAZIONE  
della VOLONTÀ**



*Queste pagine sono frutto di esperienza e di amore. Una nobile gara, a cui due grandi associazioni sportive italiane hanno chiamato gli studiosi di problemi educativi, ne ha porto l'occasione; e dagli intenti eminentemente pratici e divulgativi di quella sono state ispirate. Lungi da ogni pretesa scientifica, esse si propongono solo di suggerire alcuni consigli atti a render più agevole a ciascuno la formazione di un carattere forte e temprato; e procedono perciò in forma facile e piana, con esercizi e con esempi, evitando ogni terminologia scolastica, e mirando piuttosto a rispondere ai quesiti che a ciascuno ogni giorno presenta l'esperienza della vita. Vi è, tuttavia, un'idea direttrice, maturata attraverso una lunga consuetudine negli studi psicologici: ed è che la volontà sia essenzialmente inibizione, e che pertanto nella sua forma più perfetta e compiuta essa si manifesti nell'acquisto del pieno dominio di sé, nell'autonomia della personalità.*

*Le ha scritte un giovane, che ha molto vissuto tra i giovani, che ha conosciuto a fondo le loro inquietudini, le loro attese, le loro amarezze, i loro sogni; e che si è sentito felice solo quando ha potuto comunicar loro una parola di conforto, di speranza, di fede. Possano esser*

*lette con fiducia; possano trovare eco di simpatia in  
mille cuori nascosti, risvegliare le coscienze assopite e  
destare un palpito di amore per l'Ideale.*

# **PARTE PRIMA**

## **Psicologia della volontà**

### **Introduzione.**

«La volontà, potenza creativa, che ci assomiglia al supremo Fattore, e principio di morale eccellenza, conferisce all'uomo il principato della natura, e gli porge i mezzi di conoscerla e trasformarla, onde stabilire il suo proprio imperio».

Queste auree parole, dovute alla penna di uno dei più forti pensatori italiani, Vincenzo Gioberti, dovrebbero essere scolpite nella mente e nel cuore dei giovani, per assurgere al valore di un programma di vita. La volontà infatti distende il suo potere sopra tutte le altre potenze dello spirito; nè vi è ingegno che possa sperar d'innalzarsi a conoscere gli eterni veri, nè fantasia che sappia creare opere di sovrana bellezza, nè abilità che possa diventar feconda di pratici risultati, se una robusta volontà

non sorregga l'animo e lo guidi verso le sue méte. Alla radice di tutte le conquiste del progresso civile, come di tutte le virtù morali onde lo spirito umano s'illumina e si sublima, che altro troviamo se non la pazienza e la tenacia, lo spirito di iniziativa e la costanza nei propositi, il dominio delle passioni e l'attenta concentrazione del pensiero, la fermezza e l'abnegazione, cioè, in una parola, la volontà?

E quando, volgendo lo sguardo attorno, contempliamo tutte le opere con cui l'arte umana ha saputo trasformar la natura, i campi irrigui e fecondi onde l'uomo trae il suo alimento, le grandi città ove ferve la vita multiforme dei popoli moderni, le lunghe strade che allacciano i più lontani paesi, i mezzi di comunicazione che annullano le distanze, le immense officine da cui escono i prodotti atti ad accrescere gli agi della vita e a render più facile e attraente l'esistenza a milioni di esseri, ben dobbiamo convincerci che nulla di tutto ciò sarebbe mai stato possibile se una grandissima volontà non avesse sospinti gli uomini a tradurre in atto i loro ideali, a concretare nella realtà il loro sogno di una vita migliore. Nel quieto laboratorio dello scienziato come tra il tumulto di mille macchine pulsanti, è la volontà che dirige e che opera, per strappare alla natura i suoi segreti e per trasformarne le forze cieche in benefiche dispensatrici di ricchezze e di gioie.

Se tanto è il valore di questa energia volontaria, da superar quello dei più grandi tesori, come potremo acquistarla, mantenerla, accrescerla, perfezionarla? con

qual disciplina educativa procureremo di moltiplicarne l'efficacia? a quali norme dovremo attenerci per estendere sempre più i confini del suo regno?

Per rispondere a queste domande occorre anzitutto fissar bene il concetto di volontà, assegnarle il posto che le spetta tra le manifestazioni dello spirito umano, indicarne le origini e gli sviluppi, seguirla nella varietà armonica delle sue forme.

## **Caratteri delle azioni volontarie.**

La psicologia contemporanea ha cercato di lumeggiare i caratteri delle azioni volontarie; specialmente negli ultimi anni si è procurato di sottoporre a precise analisi scientifiche questo atteggiamento tanto importante dello spirito umano. Non tutti i problemi della psicologia della volontà sono stati sciolti; tuttavia è innegabile che qualche sprazzo di luce si è riusciti a gettare negli abissi dell'anima più profondi e più ignorati.

### **GLI ATTI RIFLESSI.**

Anzitutto, per assurgere ad un concetto esatto della volontà, è necessario distinguere bene le azioni volontarie da molte altre forme di condotta in cui la volontà non imprime il suo suggello. Tali sono ad esempio tutti quegli atti (che la fisiologia suol chiamare «riflessi» prendendo l'immagine dall'ottica) i quali a guisa d'immediata

e quasi meccanica reazione seguono a certi stimoli esterni e rispondono semplicemente al bisogno di difendere il nostro organismo da qualche azione perniciosa o di adattarlo alle condizioni dell'ambiente. Così accade che una luce vivissima ed abbagliante ci obbliga a chiudere le palpebre, che un colpo di cannone udito da vicino ci costringe a portare le mani agli orecchi, che appena immersa la mano nell'acqua fredda o nell'acqua bollente la ritiriamo di scatto, e non ci quietiamo finchè la pelle non si sia adattata alla nuova temperatura. È troppo evidente che queste immediate reazioni, simili allo scattar di una molla o allo scaricarsi di una corrente elettrica appena si congiungano i due poli di una pila, non hanno per nulla il carattere specifico delle azioni volontarie.

## GLI ISTINTI.

E non lo hanno neppure moltissime altre azioni, molto più complesse e variate di quelle elementari a cui abbiamo ora accennato, ma che pur tuttavia non lasciano di colorire la nostra condotta con quella tinta di automatismo, di soggezione a forze oscure che non sono in nostro potere, che sfuggono al nostro controllo e ci trascinano verso mète ignote, di cui per il momento non abbiamo coscienza. È il regno vastissimo dell'istinto; e per la sua forza cieca accade talvolta che o per l'avidità del guadagno, o per una febbre d'amore, o per una brama di dominio, o per orgoglio o per vanità siamo gettati nel

vortice di una vita piena di inquietudini e di preoccupazioni, e ci troviamo nel mondo come naufraghi in balia delle onde, come automi mossi da una occulta sete di desideri e di passioni, avvinti e quasi accecati dal miraggio fallace di una gioia finale che ci attrae, ci affascina, ci conquide. Neppur qui, certamente, potremo trovare il suggello di quel carattere che è proprio delle azioni volontarie.

## LE ABITUDINI.

Ma non basta: quante volte, nel viver nostro quotidiano, siamo schiavi, non già di istinti o di brame, ma delle abitudini da noi stessi contratte, della «routine» che agghiaccia il fuoco vivace dell'attività creatrice e ci costringe a ripercorrere immutabilmente le vie del passato, senza libertà e senza progresso! Le abitudini sono una seconda natura: e se pur ci è occorsa fatica e riflessione nel nostro primo acquistarle, esse hanno finito col dominarci; sotto il loro impero la nostra vita si fa simile a un orologio, che con invariabile regolarità porta in giro le sue ruote e conta le ore. Non è certo nella sfera delle abitudini che andremo in traccia di quel carattere che distingue da tutte le altre le azioni volontarie.

Eppure, se noi guardiamo con occhio sincero la nostra vita, spogliandoci da ogni vano amor proprio, vedremo come la massima parte delle azioni di cui si compone la nostra condotta soggiaccia alle leggi di una meccanica, che per essere meno rigida non è tuttavia

meno tiranna della meccanica celeste. La vita nostra è un intreccio complicato di istinti e di abitudini in cui la nostra personalità non guida ma è guidata, non dirige ma segue, non sovrasta ma è sommersa, non comanda ma serve. Siamo come foglie trascinate dall'impeto della bufera o come scaglie di ferro attratte dal potere arcano di una calamita. E il più amaro si è, che quanto più indulgiamo alle forze cieche che ci dominano e pieghiamo sotto la sferza degli istinti, tanto più vogliamo illuderci di essere liberi e padroni di noi stessi e coscienti operatori dei nostri destini! Quante volte sentiamo vantare come prova di virilità quello che non è se non un vile abbandono di sé in preda ad una passione travolgente; quante volte un impeto irrefrenabile di collera viene giudicato come atto di volontà dal tribunale troppo indulgente della nostra coscienza! Schiavi, schiavi noi siamo tutte le volte che non sappiamo trattenere la corrente impetuosa delle inclinazioni col freno del nostro superiore potere di dominio e di controllo.

## LA VOLONTÀ.

Ma ecco allora come scaturisce limpida e chiara e resa più evidente dal contrasto, la natura di questa misteriosa e sublime forza di volontà in cui si esprime ciò che di più nobile e di più alto la nostra personalità possiede: essa sta soprattutto in quel potere di arresto, in quella virtù di inibizione, per cui, quando la violenza degli istinti più ci trascina, quando gli automatismi e le



abitudini più vorrebbero costringerci nelle strettoie dei loro ripetuti sentieri, noi sappiamo ergerci in faccia a loro e frenarli, non cedere, non piegare, ma resistere e vincere, e sostare finalmente pensosi per scegliere da noi stessi le vie che la ragione e la coscienza morale ci additano. Il primo ed essenziale momento dell'azione volontaria è l'*inibizione*: è il «no» che ci libera dalla servitù dell'istinto e che illumina d'un tratto col lampo della coscienza tutti i bui meandri della nostra vita.

Nelle fasi successive dell'azione volontaria, che la psicologia designa coi nomi di *deliberazione*, *scelta*, *decisione*, l'attività psichica prevalente è quella intellettuale: ma tutte sono rese possibili dal fatto che ormai ci siamo affrancati dalla reazione impulsiva, che abbiamo, con l'inibizione, conquistata la nostra libertà. Quella «coscienza della libertà» che filosofi e psicologi hanno sempre indicata come uno degli aspetti più singolari dell'atto volontario, accompagna tutto il processo e si riverbera in tutte le sue fasi, appunto perchè il processo si è aperto con un atto di liberazione: atto in virtù del quale lo spirito umano assurge ad un'altezza, a cui nessun'altra creatura terrena può innalzarsi. Così è che ci sentiamo liberi nel valutare i diversi fini che l'immaginazione ci prospetta innanzi, e nel giudicare qual sia più degno d'essere ricercato e raggiunto; così è che ci sentiamo poi liberi nel momento di scegliere, tra le molte possibili, la via migliore; così è che nell'istante della risoluzione sentiamo che le opere germinano da noi stessi, non ci sentiamo più passivi strumenti di forze che an-

nullino la nostra responsabilità, ma anzi abbiamo la piena consapevolezza d'esser noi gli attivi costruttori della nostra condotta.

## **La volontà nella vita quotidiana.**

Per meglio comprendere la natura di quell'attimo luminoso che costituisce l'aspetto più caratteristico dell'azione volontaria, cerchiamo di vederlo nella sua realtà concreta, attraverso alcuni facili esempi tratti dalla più comune esperienza.

### **PROVE EROICHE.**

E sia, il primo, tratto dalla esperienza eroica, e rievochi le ore di commozione vissute giorno per giorno negli anni della tragedia mondiale. Sotto l'infuriare del bombardamento nemico, mentre gli scoppi paurosi delle granate empiono il cielo di lampi e sollevano da terra ampie fumate grigie, mentre il suolo è tutto spazzato dalle mitragliatrici e arso dai lanciafiamme, quando, nel supremo periglio, tutte le potenze dell'istinto di conservazione ci spingerebbero a chiuderci dentro la sicura caverna, e ci rappresentano con malia lusingatrice tutti gli allettamenti della vita serena, tutta la dolcezza della pace e dell'amore, sorge pure dal più profondo del nostro cuore la voce che grida il suo «no» a tutte le lusinghe dell'istinto a tutte le insidie delle inclinazioni natu-

rali, le frena e le vince, e ci getta d'un balzo fuori della trincea a compiere, con la vittoria o con la morte, il nostro dovere. Quell'attimo di ripulsa, quel rifiuto di cedere, è l'atto con cui l'uomo, il soldato, conquista la sua libertà ed oppone alla forza cieca dell'istinto la forza cosciente della volontà. Incontro alla vittoria o alla morte? Ciò non conta più: perchè la vittoria è già conquistata nell'attimo di liberazione: la vittoria più grande e più ricca, che non è quella che si riporta contro eserciti e contro artiglierie, ma quella che si riporta dominando se stessi.

Nè è da credere che soltanto nell'atto eroico del soldato che rinuncia alla gioia e sfida la morte sia possibile sperimentare in sè stesso che cosa sia la volontà. Non è soltanto nei supremi momenti in cui qualche grande conflitto investe tutta la nostra esistenza, non è solo dinanzi alla prova del martirio che la forza della volontà si fa manifesta: ogni giorno, ogni ora della nostra vita quotidiana può farci sperimentare delle situazioni in cui un conflitto si produce e la volontà è chiamata in causa per inibire un impulso, per arrestare una tendenza, per vincere il meccanismo di un'abitudine, per dominare una passione. E se abbiamo recato prima d'ogni altro l'esempio del soldato, si è perchè si comprenda che tutta la vita è una battaglia, e che nelle piccole come nelle grandi cose l'energia della volontà si manifesta soprattutto nel dominio di sè stessi.

## PROVE UMILI.

Aggiungiamo ora, per togliere ogni dubbio e per rendere sempre più chiara la definizione dell'atto volontario, qualche esempio tratto da più piccole circostanze, comuni nell'esperienza quotidiana d'ogni persona. Quante volte, in una gelida e piovosa giornata d'inverno, incontrando sul marciapiede un povero mendicante che ci tendeva la mano a chiedere l'elemosina, avremmo voluto tirare avanti, fuggendo dinanzi alla spiacevolezza di una fermata sotto la pioggia, alla fatica di toglierci i guanti, di aprire il soprabito, di prendere il borsellino! Ma se abbiamo saputo vincere le prime naturali inclinazioni, arrestarci e sostare e compiere tutto il nostro dovere per non privare l'infelice del modesto obolo che potrà forse contribuire a sfamarlo; se abbiamo così eretta la forza della nostra volontà sopra le ingannevoli attrattive dell'istinto, ci siamo conquistati una di quelle gioie pure che compensano largamente ogni sacrificio. E ancora: quante volte, per evitare una situazione imbarazzante, vorremmo gettar là una piccola bugia – piccola in apparenza, comparata col vantaggio materiale che ce ne attendiamo: grandissima sempre come segno di debolezza, come offesa al supremo dovere della sincerità? Ma se riusciamo a vincere il primo istante di allettamento, senza nulla posporre alla voce della coscienza morale, ecco ancora la nostra volontà trionfare nella piccola battaglia, ecco le inclinazioni egoistiche dominate e divenute serve e vassalle. Altre volte invece la difficoltà po-

trà consistere nel saper tacere; altre volte nell'impedire al temperamento timido e timoroso di chiuderci in faccia le vie dell'azione; altre volte nel prendere una decisione risoluta superando ogni dubbiezza, andando con franca fiducia incontro all'avvenire; altre volte nel saper insistere senza lasciarsi stancare dai primi ostacoli, nel contrapporre forza a forza; altre volte nel sacrificare qualche granello di amor proprio per il bene degli altri. Ogni ora della nostra vita può metterci innanzi a piccoli o grandi problemi che esigono una soluzione forte e decisa. E allora, soltanto allora ci sentiremo veramente uomini, degni di questo nome, quando avremo saputo innalzare sopra tutte le avverse inclinazioni il segnacolo della nostra volontà. E non c'è gioia maggiore, nelle piccole come nelle grandi cose, del sentirsi veramente liberi e padroni di sè stessi, non servire ma comandare, non seguire ma dirigere. Chi ha provata la gioia di queste vittorie può ben dire di sapere che cosa è la felicità.

## CHI NON HA VOLONTÀ.

Non ci dilunghiamo in altri esempi, anche perchè il lettore potrà trovarne molti più innanzi, nella parte pratica di questo volumetto, se vorrà seguirci con benevole fiducia nella via per cui si acquista e si accresce la forza della volontà; aggiungeremo soltanto, per sempre più chiarire la nostra definizione, alcuni esempi negativi che faranno meglio risaltare il concetto che dobbiamo formarci della nostra volontà. Non ha volontà il ragazzo

che, al mattino, si lascia vincere dalla pigrizia e indugia nel letto, prolungando la dolcezza del riposo quando il dovere già lo chiama alla scuola o alla bottega. Non ha volontà il distratto, che, invece di concentrare il pensiero sull'argomento a cui si applica, si lascia deviare dalla fantasia o dal sogno, o non riesce ad inibire l'azione perturbatrice di un qualsiasi stimolo esterno, la musica di un organetto o il passo cadenzato dei soldati che marcia- no sulla strada, il volo di una farfalla o il fischio di una locomotiva. Non ha volontà chi si lascia sedurre da im- magini sensuali o cede alle tentazioni del tabacco e dell'alcool. Non ha volontà chi non riesce ad imporsi una disciplina nel lavoro quotidiano e va come saltellan- do di cosa in cosa invece di darsi a un'occupazione rego- lare e ad un'attività metodica. Non ha volontà chi si la- scia suggestionare dalla prima idea lanciata da un gior- nale, dalla prima teoria raccolta in un libro, dalla prima impressione destata dalla lettura di un romanzo, per es- sere poi sempre facile a mutar convinzione appena una suggestione nuova eserciti su di lui un più forte potere.

Pigrizia, distrazione, sensualità, indisciplina, facilità di suggestione, ecco i vari segni, nel lavoro fisico come in quello intellettuale, nel campo delle idee come in quello dei sentimenti, della mancanza di quel potere di inibizione in cui sta riposta l'essenza della forza di vo- lontà.

## **Le illusioni della volontà.**

La volontà, come la conoscenza, ha le sue illusioni: e come per bene avviarsi alla ricerca della verità bisogna anzitutto liberar l'intelletto dagli errori e dalle illusioni che vi sono radicati, così per prepararsi ad una educazione razionale della volontà bisogna smascherare quelle malsane tendenze, che mentre si radicano nel fondo dei più bassi istinti, assumono talvolta alla superficie l'apparenza esterna della volontà, di cui sono appunto perciò il peggior nemico.

Tre sono le maschere che ci preme di strappare dal volto dell'anima umana affinché questa appaia nella sincerità delle sue linee: il capriccio, l'ostinazione e la così detta «volontà di potere». Non diciamo che queste siano le sole maniere in cui la lepre si veste colla pelle del leone; ma poichè sono tra i più diffusi e comuni sintomi di quella debolezza di volontà che con un appropriato metodo di educazione vogliamo combattere, così ci sembra opportuno un rapido cenno su di esse.

### **IL CAPRICCIO.**

Il capriccio è una falsa apparenza della volontà propria dei bambini e degli adolescenti: ma non rara del resto anche negli adulti, ed in ispece nelle donne. Dominato da un desiderio – sia quello di una chicca o di andare al cinematografo, sia quello di un balocco o di un vestito nuovo – il ragazzo polarizza così completamente

verso il suo oggetto ogni proprio pensiero ed ogni proprio atto, che non si quietava finchè non possiede o non ha ottenuto ciò che desidera: finchè non si è «levato il capriccio». Il curioso si è che in quella tenacia e nell'esclusività di quel desiderio ossessionante in cui si concentra per qualche momento tutta la sua personalità, molti videro una prova di fermo volere, e un grande filosofo ne fu talmente tratto in inganno da arrivare a scrivere che il fanciullo pecca in genere per eccesso di volontà. Intanto la stessa mutevolezza dei capricci basterebbe ad escludere che si tratti proprio di volontà, la quale quando è vera sa essere costante e non piegare come il vento spira e non dirigersi dove la mobile corrente dei desideri può spingere a caso il pensiero. Onde noi possiamo esser sicuri che colui – ragazzo o adulto – che «disvuol ciò che volle», nella massima parte dei casi è uno che non ha mai «voluto» davvero, anche se ne ha avuto lui stesso o se ne ha dato ad altri la illusione. Ma anche a prescindere da ciò, i capricci vanno sempre considerati come impulsi più o meno stabili che per la loro intrinseca violenza riescono ad accaparrarsi in loro favore tutta la personalità dell'individuo «capriccioso» e s'impongono talvolta con così infrenabile irruenza da sottrarsi ad ogni arresto e ad ogni controllo della volontà. Perciò questa naturale tendenza dev'essere considerata, specialmente nel fanciullo, come una pericolosa concorrente della volontà, tanto più pericolosa in quanto spesso si cuopre delle sue penne per farsi meglio ammirare. Una sana educazione del carattere deve proprio incominciare di



qui. Chi rinunzia una volta a «levarsi un capriccio» può esser certo di acquistarsi un «capitale volontà» che gli sarà una sorgente di soddisfazioni maggiore di tutti i capricci del mondo.

## L'OSTINAZIONE.

La seconda deformazione della volontà è l'ostinazione. Guardate un ragazzo che batte i piedi e strepita e piange e resiste con fiero accanimento alla mamma che cerca di persuaderlo con ogni dolce maniera e coi più convincenti ragionamenti a cambiarsi le scarpe per andare alla passeggiata. «Ho detto di no, e è no!» grida il piccolo puntiglioso, e non c'è il verso di smuoverlo dalla sua decisione. Volontà forte? Neanche per sogno: è soltanto l'orgoglio che non si lascia piegare dalla ragione, è l'istintiva indisciplina che non sopporta il freno della volontà. Divenuto adulto, costui, se avrà fatto sua un'idea, la difenderà con tutte le armi della polemica, e, se pur si convincerà di essere in errore, sarà capace di ogni menzogna pur di non abbandonarla; se avrà avuto una lite con qualcheduno, serberà il rancore per tutta la vita; preferirà «non cedere» nella più insulsa e meschina delle cose, piuttosto che evitare le conseguenze talvolta gravi e dannose del suo sciocco puntiglio; e diverrà persino insensibile ai più caldi appelli del cuore, pur di «dare una prova di forza» a sè e agli altri. Quante volte si mette il «punto di onore» proprio là dove l'onore esigerebbe piuttosto una rinunzia! È certo che ci vuole molta mag-

gior forza nel riconoscere il proprio errore che nel mantenerlo dopo essersene accorti; e molto meglio manifesta la propria energia volitiva chi sa, quando è necessario, umiliare il proprio orgoglio e sanare con un atto di bontà e di perdono tutto un passato di risentimenti e di rancori, piuttosto che l'ostinato irriducibile divenuto ormai schiavo dell'atteggiamento preso una volta e tutto suggestionato da questa illusoria parvenza della volontà. Anche qui, dunque, una sana educazione della volontà deve indurre a desistere dalle inconsulte ostinazioni, frenando ove occorra gl'impulsi dell'egoismo e liberando lo spirito dalla soggezione di quegli istinti irregolari, sotto il dominio dei quali non sarà mai possibile che la nostra vita assuma come luce e guida la ragione e il dovere.

## LA PREPOTENZA.

L'ultimo punto sul quale vogliamo dire qualche parola serberà forse delle sorprese per il lettore non abituato alle analisi psicologiche. Ma la storia e l'esperienza ci dimostrano che la brama di emergere sugli altri uomini e di dominarli, la smania del comando e della conquista, sono in generale un «sostitutivo» della vera volontà, proprio negli uomini in cui questa è debole e deficiente. Quanto meno un individuo sa dominare sè stesso, tanto più cerca di dominare gli altri; quanto meno riesce ad imbrigliare la sua vita sottoponendosi ad un'austera disciplina, tanto più cerca di riversare la piena delle sue passioni irrefrenabili e dei suoi indomiti istinti nell'eser-

citare sugli altri individui un potere tirannico. Il più umile dei soldati di Napoleone, quando andava sereno incontro al sacrificio, accettando i disagi delle lunghe campagne per amor della patria e del suo sovrano, dimostrava di possedere una volontà più energica e pura di quella del grande imperatore, vittima di una insaziabile sete di autorità e molto spesso anche debole trastullo sotto le lusinghe dell'amor sensuale. Non si prenda Napoleone come esempio di volontà forte. Il vincitore di cento battaglie era il vinto delle proprie passioni.

E quanti sono ancor oggi coloro che, in piccolo o in grande, nel modesto villaggio o nella rumorosa capitale, dalla propria incapacità a dominare sè stessi si lasciano indurre ad ogni violenza pur di tenere alto il bastone del comando? Invece di muovere all'amore, cercano di far paura: ma lo fanno solo per nascondere il vuoto di energia interiore che li tormenta. Nello scomposto scatenarsi delle passioni del dopoguerra, questo fenomeno psicologico è uno dei più interessanti e costituisce uno degli indici più sensibili dell'affievolirsi di quella vera e sana forza volitiva che si esercita soprattutto nel reprimere la spinta interna dell'egoismo accettando lealmente la disciplina delle leggi e disponendosi a sacrificare qualche cosa di sè ai supremi fini del bene sociale. Quel violento individualismo per cui uno pone sè stesso innanzi a tutti e a tutto, è la negazione della vera energia volontaria. I più forti sono i più miti. È stato ripetuto molte volte che è più difficile ubbidire che comandare: ma di rado si è pensato che il motivo profondo di questa verità consiste

appunto in questo, che per saper accettare una disciplina occorre una volontà salda e ben temprata, mentre l'irruenza di una sregolata passione è quanto basta per esercitare un dispotismo.

Così noi vogliamo da queste pagine ammonire la gioventù di oggi a non lasciarsi sedurre dagli allettamenti della gara per il potere o per il prepotere, a non lasciarsi vincere dal miraggio di una posizione di comando, a meno che ciò non sia per dare anzitutto l'esempio di una più pura devozione alla patria e di un più caldo e disinteressato amore verso il popolo; a meno che non sia per dimostrare con la pratica della vita, e ciascuno nella propria sfera di azione, la verità contenuta nella celebre frase di Luigi XIV, quando diceva che il buon sovrano è il primo servitore del suo Stato.

Il capriccio, l'ostinazione e la prepotenza sono dunque a nostro avviso le più pericolose deformazioni della energia volitiva; tanto più pericolose quanto più si tingono dei colori superficiali della volontà senz'averne la sostanza. Sgombrare l'animo da queste illusioni è il primo passo necessario per avviarsi ad una sana educazione positiva della volontà.

## **Contro i metodi ipnotici e suggestivi.**

Ma prima di chiudere questa breve parte psicologica e di passare ad esporre il metodo di sviluppo e di perfe-

zionamento della volontà dobbiamo ritornare per un momento sopra un punto molto importante a cui abbiamo prima solo in fretta accennato. Diceremo che l'atto con cui la volontà acquista il dominio sulle tendenze cieche dell'istinto e dell'abitudine, getta anche lo sprazzo di una luce improvvisa sui motivi e sui fini della nostra condotta. Come l'automa nulla sa dei propri movimenti meccanici, e anche se li conoscesse e potesse prevederli non saprebbe elegerli da sè nè dominarli, così l'uomo che si muove sotto l'impulso di passioni più forti di lui – siano d'amore o di danaro, d'orgoglio o di vendetta – non è lui che crea il suo avvenire, ed anche se può indovinare i termini a cui lo sospingerà la corrente, non è in grado di scegliere da sè la sua meta. Per valutare o per scegliere bisogna prima di tutto arrestare l'impeto della corrente; senza quell'attimo di arresto, abbiamo già veduto, tutto il successivo processo di critica, di esame, di scelta, non sarebbe possibile. Senza di quello, la coscienza, in quanto limpida percezione dei motivi e dei fini del proprio agire, non avrebbe nessun posto nella nostra condotta: il meccanismo dell'incosciente ne sarebbe l'unico regolatore. Coscienza e volontà sono termini inseparabili; e come, quanto meglio si imprime il carattere volontario alle nostre azioni, tanto meglio si acquista l'attitudine a leggere chiaro nel proprio animo, così possiamo dire fin d'ora che, quanto più si riesce ad affinare l'osservazione intima, quanto più si estende la vigilanza e il controllo sopra tutti i moti del nostro cuore, quanto più si rischiarano i nascosti recessi dell'animo

con la luce della coscienza, tanto più si fortifica e s'ingigantisce il potere della volontà.

E perciò noi sentiamo il bisogno di mettere subito in guardia il lettore, che o per scopi pratici o per interesse scientifico si appassioni al problema dell'educazione della volontà, contro l'errore di quei metodi e sistemi che pretendono di rafforzare la volontà per mezzo della suggestione, dell'ipnotismo, o di altri simili procedimenti diretti a sfruttare la vita psichica che si svolge nella penombra del subcosciente. Che la suggestione e l'ipnotismo possano essere, nelle mani di un bravo medico, buoni metodi di cura di certe malattie mentali, non può essere messo in dubbio, per quanto i più recenti indirizzi della psicoterapia tendano piuttosto ad ottenere la guarigione di certi disturbi elevando al piano della chiara coscienza gli aspetti incogniti della psiche perturbata. Che possa talvolta anche essere utile il sostituire per via suggestiva all'ossessione di una idea malsana o di un sentimento perverso, l'ossessione di un'idea buona o di un affetto puro, concediamo volentieri. Ma che in tal maniera si educi la volontà, lo neghiamo recisamente. È vero che la suggestione ha gran forza: ma la forza della volontà si mostra appunto nel saperla vincere.

La diffusione di questi metodi ipnotici e suggestivi, i quali per la curiosità che suscitano e per il fare ciarlatesco dei produttori incontrano spesso e volentieri il favore popolare, costituisce, secondo noi, un pericolo tale, che sentiamo il bisogno di insorgere con tutte le nostre energie. Anche di recente un empirico francese ha rac-

colto gran messe di applausi presentando un suo sistema consistente nel ripetere ogni mattina e ogni sera mille volte, con rapidità vertiginosa, certe parole, come «voglio, voglio, voglio», oppure «sono buono, sono buono, sono buono...» etc. La scienza che, ripeto, riconosce non solo l'importanza dei fenomeni di suggestione, ma anche l'opportunità di utilizzarli talvolta per fini terapeutici – non può che sorridere dinanzi a chi creda o faccia credere che con questi mezzi meccanici si educi la volontà. La volontà è vittoria sul meccanismo, è dominio cosciente di sé, è valutazione e scelta di fini. Nè ci sembra, del resto, un bell'ideale umano quello del fakiro, anche se per virtù di un'autosuggestione, o riducendosi nello stato passivo della catalessi, riesce a divenire tanto insensibile da sopportare ridendo i più atroci laceramenti delle sue carni; nè quelli presentati a volta a volta, col loro facile esibizionismo, da certi medici americani, che danno il nome abusato di volontà ai più strani capricci del loro gusto eccentrico. Fantasticherie indiane e paradossi americani sono ugualmente discordi da quel sano ed equilibrato carattere umano in cui la tersa coscienza, la visione serena degli atti si fonde armonicamente col più fermo e tenace dominio di sé stessi.

Sgombrato il terreno dalle illusioni e dagli errori, possiamo finalmente accingerci a indicare le regole fondamentali di una educazione razionale della volontà.

## **PARTE SECONDA**

### **L'Educazione della Volontà**

#### **Regole fondamentali.**

Se educare la volontà significa imprimere sempre più perfettamente in tutta la condotta i caratteri propri delle azioni volontarie, è evidente che al suo progressivo sviluppo gioveranno tutti quei mezzi che, influenzando benefici sulle varie fasi del processo volontario, mirano a renderlo nel suo insieme sempre più perfetto e compiuto. Tutto ciò che rende più forte e decisa l'inibizione, più calma e prudente la deliberazione, più chiaro l'apprezzamento dei motivi, più giustificata la scelta, reca il suo contributo al perfezionamento totale dell'atto volontario. Perciò molteplici e diverse sono le sorgenti a cui si può attingere per l'educazione della volontà; e una trattazione esauriente deve tener conto di tutti quegli aspetti, per



fornire le regole atte a render sempre più fresca e più viva, più ricca e più potente l'energia volontaria.

## DISCIPLINA ESTERNA E DISCIPLINA INTERNA.

Non ci fermeremo sopra tutti i mezzi «esterni» il cui impiego presuppone che altre persone (gli educatori, i maestri) si occupino di sviluppare le energie psichiche ancor gracili in chi da sè non sappia educarsi. Non parleremo dell'efficacia che sulla formazione del carattere può esercitare la sorveglianza e l'esempio del maestro sui discepoli, del capo ufficio sui dipendenti, nè della scelta dei premi e dei castighi, dei comandi e delle proibizioni, insomma di tutto quello che, nella scuola e nella vita, si chiama la «disciplina esterna». Pur conoscendo l'alto valore educativo di una tal forma di disciplina, in quanto crea delle sane abitudini e delle oneste inclinazioni, stimola l'emulazione ed abitua a riconoscere e a venerare al disopra di sè la maestà di una Legge, dichiariamo di limitare il nostro programma all'intento di formare quella «disciplina interiore» che ognuno da sè può donarsi con un razionale addestramento delle proprie energie volitive. Non tutti possono trovarsi nelle fortunate condizioni di ricevere da altri la guida, lo stimolo e l'esempio, mentre *tutti* hanno *in sè stessi* tutto ciò che occorre per crearsi una volontà forte. Cerchiamo dunque anzitutto di indicare le regole fondamentali di questa educazione, accompagnandole da esempi ed esercizi

pratici, per seguir poi i principi nelle loro più notevoli applicazioni.

## ESERCITARSI.

La prima risposta che si deve dare a chi chieda, come sia possibile educare la propria volontà, è semplicissima: *coll'esercizio*. L'esercizio è il grande moltiplicatore delle energie spirituali: esso ingigantisce quei doni che la natura ci ha dato e trasforma una piccola moneta in un grande patrimonio. Qui si manifesta anzi con la maggiore evidenza uno dei più singolari contrasti tra le energie fisiche e quelle spirituali, tra la natura dei corpi e quella dell'anima. Una macchina, per effetto dell'esercizio, cioè dell'uso frequente e ripetuto, si consuma: l'intelligenza e la volontà, per effetto dell'esercizio, si accrescono e si perfezionano. Gettate lo sguardo, nell'interno di un'officina: la macchina, quando è nuova, fabbricata di recente e non ancora usata, dà subito il massimo rendimento di lavoro che sia consentito dalla sua costruzione; a mano a mano che lavora, l'attrito la corrode, qualche asse si spezza, qualche vite si consuma, ed è necessario, per assicurarne il funzionamento, sostituire le parti guaste con altre fatte di nuovo. Guardate invece dentro l'anima umana: l'intelligenza del fanciullo è ancora poco sviluppata, è rozza, è dura: se la trascurate, non darà buoni frutti; ma la scuola, lo studio, l'esperienza, ossia, in una parola, l'esercizio, la rendono più agile, più plastica, sì che essa diventa capace di ap-

profondire e di risolvere i più ardui problemi, di abbracciare l'immenso campo dell'erudizione scientifica, di creare meravigliose opere d'arte o di scuoprire nuove verità. E quello che vale per le funzioni intellettuali, vale anche per l'energia volitiva: piccola e debole nei suoi inizi, facilmente vinta dalla battuta degli istinti e delle passioni, essa si fortifica esercitandosi, diventa più audace e più tenace, conquista il dominio sull'automatismo, si afferma infine come creatrice della personalità e del carattere.

## FIDUCIA.

Questa considerazione è di una estrema importanza pratica: da essa dipende tutta la nostra fiducia nell'educazione della volontà, da essa dipende se possiamo guardare con sereno ottimismo al nostro avvenire. Poichè, chiunque possenga anche solo un barlume di questa energia – la quale del resto non manca mai del tutto agli individui normali – può essere sicuro di poter accrescere quel piccolo ma luminoso tesoro e di moltiplicarlo: e sa come deve fare: esercitarsi, non abbandonarsi all'inerzia, coltivarsi con un metodo attivo e razionale di educazione. Come da un minuscolo seme può nascere e crescere ed innalzarsi un albero dal tronco robusto e maestoso, così dalle teneri sorgenti di una volontà embrionale può scaturire la più energica e risoluta affermazione di quel dominio di sè in cui si esprime la volontà compiuta e perfetta. *Ognuno spera*: questo è il nostro primo ammo-

nimento: ci vuole fiducia, ma fiducia si può avere: appunto perchè la volontà non è una macchina che si consuma ma un'energia che si potenzia, è anzi la vittoria dello spirito sopra la macchina, il trionfo della libertà e della coscienza sui relitti di forze brute e cieche.

Per questo esercizio della volontà sono necessarie alcune condizioni, che noi andremo ora enumerando affinché possa realizzarle chiunque si proponga di migliorare le proprie energie volitive. Condizioni, si badi, a cui tutti possono soddisfare, se ci si mettono con impegno e con serietà di intenzioni.

## IL PRIMO PRINCIPIO.

La prima condizione è, *che si sappia compiere almeno uno sforzo iniziale*: l'esercizio aumenta e perfeziona, ma non crea dal nulla: è strumento di evoluzione, ma non di iniziazione. Un principio ci deve essere, deve essere affermato: *per volere, bisogna incominciare a volere*. Questa è la nostra prima massima pratica. Il successo del primo inizio è, in questo caso, la miglior garanzia del successo finale, anzi ne è la premessa indispensabile: e anche questo è motivo di fiducia e di ottimismo, perchè basta che un individuo sappia fare un primo sforzo, facile ed elementare, per acquistarsi la più sicura ipotesi sul risultato definitivo del suo proponimento. E non si creda che questa nostra massima offra gravi difficoltà, come forse potrebbe sembrare a taluno a prima vista: anzi, è la più semplice e adatta a tutte le forze.

Come ad uno che voglia perfezionare la propria memoria dobbiamo dire: incomincia con lo studiare a mente una poesia, una strofe, un verso, così ad uno che voglia perfezionare la propria volontà dobbiamo dire: incomincia col rinunciare a qualche piccolo desiderio, col frenare qualche abitudine di cui sei schiavo: sta', per esempio, un giorno intero senza fumare, oppure cerca di non gridare se altri ti punge con uno spillo, alzati la mattina mezz'ora più presto del solito, oppure inghiotti una sostanza amara senza storcere la bocca. Non conta che la cosa sia importante o inutile: anzi, bisogna incominciare dalle cose più semplici, più piccole, che non impegnino a fondo tutto l'io, che non abbiano quasi conseguenze: forse le circostanze più «inutili» sono, per l'esercizio della volontà, le più «utili», ed è per questo che noi abbiamo scelti quegli esempi, e raccomandiamo al lettore di non crederli banali. La volontà esercitata nelle piccole cose diventerà capace delle più grandi. L'importanza è di *incominciare*: se non fate il primo passo, non vi metterete mai in cammino.

## PERSEVERANZA.

La seconda condizione è, che *la facoltà inibitrice sia ripetutamente esercitata*, nelle più comuni circostanze della vita quotidiana, senza interrompersi e senza stancarsi. Esercizio è ripetizione, è frequente compimento di atti analoghi. Che cosa occorre per esercitare la memoria? Incominciare da un verso, abbiamo detto; ma non

basta: bisogna continuare; domani sarà una strofe, posdomani una poesia, più tardi una formula matematica, e poi ancora una pagina di storia con nomi e con date; se si abbandona l'esercizio, se lo si sospende, se ci si stanca, si può in breve tempo riperdere tutti quello che si era guadagnato. Altrettanto si dica per l'educazione della volontà: e poichè su questo punto ha scritte mirabili parole un grande psicologo, crediamo che la miglior cosa sia di riferirle com'egli le ha dettate, riassumendo in brevi periodi questo fondamentale precetto educativo: «*Mantenete viva la facoltà di sforzo con un lieve sacrificio volontario di ogni giorno. Vale a dire: siate ascetico o eroico in piccole cose inutili, per sistema; fate ogni due o tre giorni qualche cosa, per nessuna altra ragione se non per questa, che preferireste non farla; di modo che, quando l'ora della terribile necessità si avvicini, non vi trovi snervati e indisciplinati, e quindi inetti a sostenere la prova. Un ascetismo di questo genere è simile all'assicurazione che un uomo paga per la sua casa e per i suoi beni. Il premio che deve pagare per l'assicurazione non gli piace attualmente, e può darsi che non gli giovi mai. Ma, se *dovesse* capitargli un incendio, l'aver pagato lo salverà da un danno certo. Così per l'uomo che si è avvezzato giornalmente a tenere l'attenzione concentrata, ad avere una volontà energica, ed a fare dei piccoli sacrifici; egli starà fermo come una torre quand'anche ogni cosa fosse per rovinargli intorno, mentre gli altri mortali, più deboli, saranno spazzati via come le pagliuzze del grano vagliato». (W. Aames).*

Forti, nobili parole che ogni giovane dovrebbe sapere a memoria per metterle in opera ogni giorno della sua vita, e che si inquadrano perfettamente col concetto che noi abbiamo svolto della volontà e coi principi che andiamo esponendo per la sua educazione. Essere ascetico o eroico nelle minime circostanze quotidiane, non per acquistarsi meriti ma per esercitare la propria facoltà inibitrice; sapere ripetere ogni giorno quelle piccole rinunzie, quei piccoli sacrifici di cui abbiamo dato qualche esempio poco innanzi, non per il valore della rinunzia in sè, e nemmeno per il solo pensiero di qualche vantaggio materiale, come p. es. di un risparmio di danaro: ma, come dice l'autore sopra ricordato, *per sistema*, ossia proprio per compiere un esercizio: nello stesso modo in cui chi vuol fortificare le sue membra e farsi abile a vincere nelle gare sportive, si esercita ogni giorno in cose per sè stesse inutili, come nell'arrampicarsi sopra un palo o nel saltare una corda. Si tratta, in fondo, di una vera e propria ginnastica della volontà, a cui bisogna lietamente sottoporsi come lietamente si compiono gli esercizi ginnastici nelle palestre.

## NON CEDERE MAI!

La terza condizione è di *non cedere neppure una sola volta all'impulso*, non far mai una concessione, non indulgere nemmeno per un istante alla passione, e tanto meno quanto più insignificante sembri a prima vista la circostanza. «Una sigaretta sola, una sola, magari mez-

za, magari due boccate appena...»: per chi avesse assunto con la propria coscienza l'impegno di stare un giorno senza fumare, questa sarebbe la fine della volontà, l'insuccesso radicale che renderebbe inutile ogni sforzo già fatto. È poca cosa? Tanto più dev'esser facile resistere! E se la resistenza non è facile, vuol dire che solo in apparenza, solo quantitativamente, è poca cosa, ma che in realtà lo sforzo richiesto non è piccolo e che, quindi, la sconfitta sarebbe grande. Ora è certo che in questa battaglia, come del resto anche in quelle degli eserciti, se una piccola vittoria fa avanzare di qualche metro, una qualche sconfitta basta per perdere molti chilometri di terreno. Come nel campo della scienza il progresso di una piccola verità scoperta è molto minore del danno di un errore che si radichi nella mente, così nel campo della condotta il cedere le armi dinanzi ad un istinto prepotente o ad un'abitudine invincibile può essere la fonte di conseguenze addirittura disastrose. Tanto più che non bisogna dimenticare la legge psicologica, per cui il desiderio si esaspera quanto più gli si cede: l'esercizio, che agisce sulla volontà quando questa entra in funzione, agisce anche sugli istinti e sulle passioni, quando questi riescono ad affermarsi, e vi agisce anche in proporzione più grave. Perciò ogni indulgenza usata verso la passione, non solo costituisce una sconfitta della volontà in quel momento, ma anche rende più difficile il riprendere la lotta, perchè accresce le forze del nemico.



## CONOSCI TE STESSO!

Alle tre regole generali sin qui esposte per l'educazione della volontà possiamo aggiungere un quarto precetto che, in via indiretta, è di una grandissima efficacia, e che in nessuna forma nuova potremmo esprimere meglio che in quella classica dell'oracolo delfico: *Conosci te stesso*. Siamo generalmente troppo pigri nel fare l'analisi della nostra vita interiore, in quello che suol chiamarsi «l'esame di coscienza»: la maggior parte delle volte siamo come indifferenti a noi stessi e preferiamo gettare uno sguardo curioso nelle cose più lontane da noi, come le comete erranti fuori del sistema solare, o l'antica civiltà assira, piuttosto che guardare dentro noi stessi e cercare di cogliere con sincerità i motivi profondi del nostro operare. Molte volte ancora (e questo è il peggio) ci formiamo con una certa compiacenza una falsa immagine del nostro carattere, creiamo, al posto del nostro vero essere, un fantasma artificiale che abbiamo tutto l'interesse a sostituire al vero io che si nasconde sotto quella maschera; e finiamo col crederci davvero uguali al parto della nostra benevola fantasia. Questo tipo di «menzogna a sè stesso» è uno dei più resistenti ostacoli all'esercizio della volontà; la menzogna può spingersi al punto di giustificare e far passare per nobili, elevati, suggeriti da fini ideali, certi atti che sono soltanto imposti a noi dalle più egoistiche e brutali passioni. E allora si cede; e si cede, per di più, senza accorgersi di aver ceduto, si cede con la coscienza tranquilla, coll'illu-

sione di «aver voluto». È come quel cavaliere che essendo caduto da cavallo, si giustificava dicendo: «appunto volevo scendere». Coloro che ci hanno seguito nella nostra esposizione del concetto di volontà si convinceranno subito che qui la volontà è proprio la vinta.

E per rimediare a questi pericoli non c'è altra via che il procurare di essere sempre assolutamente sinceri con sè stessi e spingere con spietato rigore l'analisi della propria anima fino a svelarne tutti i più riposti recessi e a ricercare le più segrete cause delle proprie azioni. Coscienza e volontà, dicemmo altra volta, sono indissolubili: soltanto chi sa sempre sorvegliarsi e controllare con la coscienza vigile e chiara tutta la propria condotta, può esser certo di «saper volere». Ogni giorno, ogni sera si faccia questa ricerca, e si procuri soprattutto di scovare gli istinti nei loro nascondigli. Soltanto quando tutta la vita interiore si rispecchierà limpidamente nella nostra coscienza, la volontà sarà in grado di agire e di trionfare.

## LA CULTURA COME COEFFICIENTE DELLA VOLONTÀ.

E poichè il discorso ci ha così condotti per la prima volta a notare le intime relazioni che sussistono tra la conoscenza e la volontà, mentre riserviamo ad altro capitolo il problema dell'influsso che la volontà può esercitare sulle funzioni intellettuali, vogliamo ora far breve cenno all'importanza inversa che la cultura dell'intelletto

può avere nell'imprimere un carattere sempre più decisamente volontario alle azioni. Non soltanto la conoscenza di sè stesso: anche una più estesa conoscenza degli uomini e delle cose, un più sicuro giudizio, una più esatta valutazione dei motivi e dei fini delle azioni umane, valgono a rendere più perfetto il processo volontario. Arrestata la reazione impulsiva, occorre veder bene e chiaro che cosa è da fare: considerare tutte le circostanze, apprezzar le varie vie che ci si aprono innanzi e finalmente scegliere ed agire: quanto più larghi saranno gli orizzonti della cultura, tanto meglio si compiranno tutti questi momenti dell'azione volontaria. Francesco Bacone già diceva che l'uomo tanto può quanto sa: e certo i nostri atti, dovendo inserirsi in un mondo dominato da leggi, potranno tanto meglio compiersi, quanto più precisa e adeguata sarà la conoscenza di queste leggi. L'uomo incolto è assai più schiavo dell'uomo istruito: la cultura affranca da una quantità di istinti e di passioni, perchè, sollevando l'animo a più nobili aspirazioni, offrendogli ideali più alti e più puri, lo svincola dalla soggezione a quelle basse tendenze, la cui soddisfazione è per l'ignorante l'unico valore degno, l'unico scopo della vita. Si badi: non vogliamo dire che la cultura dell'intelletto sia nè tutta, nè una parte proprio indispensabile dell'educazione della volontà; vogliamo anzi prevenire con severo ammonimento il pericolo di quell'immorale estetismo, a cui conduce spesso l'idolatria di una cultura che non sappia tradursi in forza di rigenerazione morale: l'adorazione pseudo-poetica della pura forma, o l'arric-

chimento del sapere come semplice erudizione, o la speculazione filosofica astratta, fredda, lontana dalla vita. Coefficiente precipuo di una sana educazione della volontà è solo quella cultura che valga ad illuminare agli uomini le vie della vita: quella che, alimentando le idee meglio atte ad ispirare le azioni, innalzi lo spirito a più esatta e compiuta conoscenza del dovere, e ne guidi e sviluppi l'energia creatrice.

## CORAGGIO!

Le norme fondamentali che abbiamo così indicate riassumono tutto ciò che vi è di essenziale nell'educazione della volontà. O, forse, manca ancora un punto essenziale: che abbiamo riserbato per ultimo a guisa di sintesi e di conclusione. Il possesso di una volontà forte è frutto di una conquista faticosa: occorrono lotte non poche, e la gioia finale non si tocca senza qualche amarezza. Ma non bisogna scoraggiarsi. Una delle più diffuse e più disastrose «malattie del secolo» è appunto lo scoraggiamento. Recentissimi studi di psicologia e di patologia mentale hanno dimostrato di quanto funeste conseguenze, di quanti disturbi psichici, di quante rovine materiali e morali sia causa lo scoraggiamento: chi, nelle inevitabili traversie della vita, si abbandona, e rallenta, anziché accrescere, la tensione sempre necessaria per superarle, può risentire dell'insuccesso un tale perturbamento, da non sapere risorgere forse mai più. È stato detto da un illustre medico che «il novanta per cento dei neurotici è

costituito di ambiziosi scoraggiati». In realtà, alla radice dello scoraggiamento sta sempre un errore di valutazione delle proprie forze, per cui ci si propongono dei fini troppo superiori ai mezzi di cui disponiamo: l'ambizione, se è talvolta incentivo a salire, può generare, dopo un insuccesso, una sfiducia rovinosa. Per vincere lo scoraggiamento, bisogna anzitutto con accurato esame di coscienza mettere allo scoperto l'errore di base a cui è dovuto: la sproporzione tra le nostre possibilità e le nostre ambizioni. Allora, invece di abbandonare la partita dovremo cercare di ridurre le aspirazioni dentro i limiti in cui possono essere soddisfatte, dato lo stato attuale delle nostre energie; poi, con opportuni esercizi, cercar di accrescere queste energie per poterci spingere verso mète sempre più lontane. *Non perdere mai l'interesse per l'azione*: lavorare, lavorare sempre. Quando anche ogni speranza sembri perduta, il lavoro ha la virtù miracolosa di rigenerare la speranza. Soltanto così sarà possibile riprendere coraggio: soltanto così potremo tornar lieti e sereni incontro alle aspre battaglie della vita, con amore e con fede, guardando fissi all'ideale che da lungi risplende e sorride.

## **La disciplina volontaria nella vita fisica.**

L'energia volontaria è una nella sua essenza, qualunque sia l'oggetto a cui si applica. O si manifesti nel diri-

gere e regolare i nostri movimenti o nel frenare le intemperanze della lingua, nel vincere la pigrizia o nel concentrarsi in uno studio, nel dominare una passione o nel sottrarsi a un vizio, è sempre la medesima energia inibitrice che adempie all'altissima funzione di farci acquistare la compiuta padronanza di noi stessi. Ciò non ostante, può essere utile, da un punto di vista puramente pratico, distinguere i diversi tipi di applicazione dell'attività volontaria, secondo che si volge a dominare le une o le altre tendenze, a farci ritrovare per l'uno o per l'altro verso la nostra vera libertà. La tecnica dell'educazione della volontà, insomma, può essere varia e molteplice, pur essendo unico il principio ed uguale il fine; e a chi voglia perfezionarsi nel possesso della volontà questa distinzione può giovare a facilitare la scelta degli esercizi.

Noi dunque ci occuperemo successivamente: 1° del dominio sopra i movimenti del nostro corpo, e quindi della disciplina volontaria nella vita fisica; 2° del controllo e della direzione del nostro pensiero, e quindi della disciplina volontaria nella vita intellettuale; 3° della padronanza sulle passioni e del perfezionamento interiore, e quindi della disciplina volontaria nella vita morale.

\*

\* \*

## IL DOMINIO DEI MOVIMENTI.

È una cosa di grandissima importanza il riuscire a dominare perfettamente i movimenti del nostro corpo e ad indirizzarli ai fini posti dall'intelligenza. Il nostro corpo, dicevano i savi antichi, è il nostro maggior tiranno: è una macchina che ci trascina nella sua furia e ci schiaccia sotto il suo peso. Uno dei compiti essenziali dell'educazione della volontà è appunto quello di affrancarsi da questo tiranno e di fare, di quello che era un padrone, un servo docile e fedele. La macchina che ci uccide se è più forte di noi, diventa un meraviglioso strumento di progresso se siamo noi a guidarla e a dominarla.

Si pensi per poco all'importanza che hanno i movimenti nella vita d'ogni uomo e nella vita della società. Entriamo in una fabbrica di manufatti: qui sono proprio le mani lo strumento della creazione: le mani che, coi movimenti infinitamente vari, ora agili ora forti, ora lenti ora veloci delle dita, prendono, piegano, alzano, stringono, tirano, incidono, plasmano, legano, stendono; ogni opera esige i suoi movimenti; e l'opera riesce tanto più perfetta quanto più i movimenti sono stati ben regolati, disciplinati, frenati a tempo e a tempo sospinti, diretti insomma dalla nostra volontà. Nè solo nelle fabbriche di manufatti: nelle officine dove è la macchina che corre veloce, non bisogna forse che, da una parte o dall'altra, le braccia dell'uomo ne guidino il cammino? e poi, chi ha fatto la macchina? risalendo di grado in gra-

do, si perviene sempre, come ad origine prima, a movimenti umani, senza dei quali la potente industria moderna non sarebbe nata e non potrebbe mantenersi. Ma non basta. Il contadino che preme col piede la vanga nel terreno, o che regge l'aratro perchè il solco riesca diritto, o che muove in giro la falce sul prato, o che sparge i semi tra le zolle; il sarto che segue attentamente il segno su cui le forbici debbono fare incisione e misura le parti tagliate con la precisione del millimetro; il tipografo che allinea le lettere con meticolosa esattezza perchè la stampa riesca eguale ed elegante; la ricamatrice che riveste a poco a poco di fili il disegno o tesse la rete su cui farà sorgere le più belle figure di fiori e di frutta; il conduttore di automobili, di treni, di piroscafi, attento al moto del volante, del timone, del freno, e sempre costretto a misurarli con estremo rigore perchè il più piccolo scarto potrebbe avere conseguenze fatali; il soldato che deve ordinare tutti i suoi movimenti in armonia coi compagni di squadra, ora immobile sugli attenti fino a che il superiore comando lo esige, ora a passo cadenzato nella marcia e nelle evoluzioni, ora padrone d'ogni suo muscolo nell'uso delle armi; chi più? l'artista, lo scrittore, l'oratore, chiunque col moto e col gesto dà vita esterna ad un'opera di pensiero, tanto meglio e con maggiore abilità riuscirà nella sua opera, quanto meglio avrà saputo dominare, frenare, guidare volontariamente i movimenti del suo corpo.

Il punto più difficile perchè il lavoro riesca ben fatto, consiste nel saper impedire i movimenti disorganici a



cui tante, troppe volte ci indurrebbero certe reazioni automatiche agli stimoli sensoriali o certe abitudini motrici che contrastano coi fini del lavoro a cui si mira. Potrà sembrare esagerato, ma è tuttavia verissimo, che un piccolo movimento non frenato a suo tempo può produrre l'irreparabile. Una leva abbassata troppo presto, un volante girato di qualche millimetro più del necessario, un bisturi che incida troppo a fondo, ecco le minuscole cause di terribili disastri. Perciò noi dobbiamo raccomandare soprattutto e innanzi a tutto quegli esercizi di «inibizione dei movimenti» che valgono meglio di ogni altro a fornirci la compiuta padronanza sul nostro corpo.

## GIUOCHI.

Ai fanciulli sarà bene far acquistare per tempo il dominio e il controllo sui muscoli della faccia, che con tanta facilità si slanciano in movimenti irresistibili, e sulla lingua che troppo spesso si è sciolta più che le convenienze sociali consentano. In forma di giuochi molti esercizi si potranno inventare. «Facciamo a chi sta più serio!» si dicono due ragazzetti guardandosi in faccia, mentre con mille boccacce ciascuno cerca di fare ridere il compagno; oppure: «Stiamo zitti per dieci minuti, guardando l'orologio!»: e quel dominio sul riso che tenterebbe di scappar fuori ad ogni momento, quell'arresto della voce, che ad ogni minuto vorrebbe lanciare il suo grido, esasperata dall'impegno e dal desiderio di vincere

la sfida, sono belle, utili e piacevoli prove della forza di volontà.

Una utilissima applicazione degli esercizi inibitori dei movimenti è offerta oggi, per i fanciulli, nel metodo della «ginnastica ritmica» del Dalcroze, un metodo che congiunge il diletto della danza e della musica al vantaggio di uno sviluppo armonico dei muscoli e, soprattutto, di una disciplinata direzione volontaria dei movimenti. Vorremmo che questo metodo fosse introdotto in tutte le scuole elementari ed applicato da maestri che avessero piena coscienza di impiegarlo per i fini di una sana e feconda educazione della volontà.

## LA GINNASTICA.

È certo in ogni modo che nel campo della ginnastica (in palestra o all'aperto) e degli sports si trovano le migliori occasioni per l'acquisto di una disciplina volontaria nella vita fisica. Tra gli esercizi ginnastici hanno, secondo noi, il maggior vantaggio quelli che esigono una grande precisione di movimenti (per es. il salto, che richiede sempre un calcolo preciso dello slancio necessario per superare l'altezza) e quelli da cui deriva uno sforzo prolungato, non privo di sensazioni dolorose alle quali bisogna saper opporre una tenace resistenza, senza allentare la tensione, senza abbandonare la prova, cercando anzi di vincere la stanchezza finchè la difficoltà sia superata. L'imprecisione e la fatica sono i due principali nemici che la ginnastica deve combattere. E noi rac-

comandiamo a coloro che vogliono irrobustire la loro volontà, di dedicarsi ad un esercizio assiduo delle loro membra con un razionale addestramento.

Tuttavia non possiamo nascondere (a costo di sembrar troppo meticolosi e critici) un qualche inconveniente a cui potrebbe condurre un programma troppo metodico e regolare di esercizi ginnastici: ed è quello di ripetere sempre le situazioni una volta prodotte, e quindi di costringere a rinnovare sempre gli stessi movimenti e gli stessi sforzi, col pericolo di renderli alla fine meccanici, abitudinari, stilizzati. Questo non escluderebbe affatto i vantaggi puramente fisiologici della ginnastica (sviluppo delle masse muscolari, coordinazione dei movimenti degli arti con quelli respiratori, etc. ), ma finirebbe coll'evitare la necessità dell'impiego dell'energia volontaria: quando i movimenti, in origine volontari, si trasformano in automatici, lo sforzo psichico è eliminato.

## GLI SPORTS.

Perciò noi preferiamo molto – dal nostro punto di vista – gli sports, magnifici strumenti di educazione della volontà. Lo sport ha, sulla ginnastica, questa grande superiorità: di creare, istante per istante, delle situazioni nuove, per le quali non si ha un movimento preordinato e fisso, ma bisogna volta per volta disporre uno *adattato* alla situazione: questa libertà esige un continuo vigilante controllo sopra sè stessi e quindi una direzione propriamente volontaria dei movimenti. E ancora, tra

tutte le forme di sports, giudichiamo più alta e perfetta e raccomandiamo massimamente come educatrice della volontà, quella in cui questa libertà si realizza al massimo grado: l'alpinismo. Nel nuoto, nel canottaggio, nel ciclismo, ad esempio, eccellenti esercizi fisici, non c'è una grande varietà di movimenti, anzi l'attenzione è rivolta più che altro ad ottenerne una ritmica coordinazione che si ripeta sempre uguale; alla volontà rimane il compito della resistenza, per vincere la stanchezza e accrescere la velocità finchè il traguardo sia raggiunto. È molto, ma non è ancor tutto.

## L'ALPINISMO.

Ma guardate l'alpinista; seguitelo nelle varie fasi di un'ascensione. Nel buio della notte, sotto un cielo seminato di stelle, quando tutto è silenzio e quasi l'intera umanità è abbandonata nel sonno, egli già è in cammino e sale pel ripido sentiero, con ritmo regolare di passi, recando in mano la lanterna che getta un pallido chiarore tra le erbe e le pietre. All'alba è già alle prime rocce: l'attenzione si concentra, ogni movimento dev'essere misurato per superare le asperità del terreno. Ed eccolo innanzi a una liscia parete, ad uno spigolo ardito: mentre il globo infuocato del sole esce dalle nebbie della pianura e i suoi raggi tingono di rosa l'ampia cerchia dei monti, l'alpinista con sereno coraggio attacca il passo difficile. La mano va esplorando la pietra e ne esamina tutte le scalfitture per cercare un appiglio: ciascuno dei piedi

non ha che una minuscola sporgenza per suo appoggio: ogni moto dev'essere vigilato, l'equilibrio dev'essere ad ogni istante mantenuto spostando opportunamente il centro di gravità del corpo: ecco il momento dello slancio: lo spuntone di roccia è là, e va afferrato: tutti i muscoli sono tesi verso quel punto in una assoluta armonia di contrazioni: un solo istante di abbandono, un solo atto disorganico, un solo rilassamento della tensione e della vigilanza potrebbe essere fatale. Ma lo slancio è dato, la punta è afferrata: siamo salvi! Ora occorre tirar su tutto il peso del corpo: ed ecco una nuova fatica, ecco tutta una nuova disciplina di movimenti che si esige finchè lo sforzo finale sia superato e il passo difficile sia vinto. Ma la vetta è ancora lontana: e ad ogni passo una situazione nuova, sempre variata, chiede al tenace alpinista in lotta con la natura un nuovo e diverso sforzo di intelligenza e di volontà. Qua una cresta sottile e battuta dal vento, dove tutto è un giuoco finissimo e delicato di equilibrio, là un affilato «gendarme» da girare, qua uno stretto canalino dalle pareti umide e scivolose, là una pietraia che si muove sotto i piedi e che un movimento troppo brusco e non accorto potrebbe far precipitare in una frana. Ed eccolo infine sul ghiacciaio: qui occorre tutta un'altra tecnica, tutto un altro giuoco delle masse muscolari, tutta un'altra maniera di flettersi nelle articolazioni: ecco un erto pendio ghiacciato, dove bisogna tagliar gradini con la piccozza, per far posto ai piedi, e far buchi per sostegno delle dita: qui ci vuole pazienza, calma, precisione: da una parte è l'abisso, dall'altra si apre

la paurosa voragine di un crepaccio; soltanto la continua chiara coscienza d'ogni atto, la soppressione di ogni movimento inutile, perfino il silenzio, con la ferma volontà di non sgarrare, può darci la garanzia della salvezza. Ancora uno sforzo, ancora una cornice nevosa da superare con passo snello e leggero, ed ecco finalmente la vetta. La vetta! La vetta! Ecco la mèta agognata, ecco il premio della fatica. Chi è salito sulla candida cima, non è il piccolo corpo, ma la grande volontà dell'alpinista: i muscoli non sono stati altro che uno strumento della sua ascensione spirituale. E lassù, in faccia alle infinite catene di montagne scintillanti di neve sotto la volta azzurra del cielo e nella raggiera dorata del sole, lassù in quel solitario recesso del mondo, lassù dove tutto è puro, chi celebra veramente il suo trionfo, lassù, è lo spirito: l'altezza della cima e le difficoltà superate testimoniano di quanto lo spirito s'innalzi sulla natura.

L'alpinismo è, conchiudendo, la scuola più perfetta ove s'impari la disciplina volontaria nella vita fisica. E non solo per la tecnica dell'ascensione: gli stessi dolci disagi della permanenza nei Rifugi, dove si dimenticano tutte le mollezze e gli agi dei palazzi per mangiare un pasto semplice e frugale con le provviste portate da sé nel proprio sacco, e per dormire senza svestirsi sopra un rozzo pagliericcio; e l'aiuto reciproco che si offrono coloro che una medesima corda unisce per delle ore nei pericoli, nelle gioie, nello sforzo verso una mèta comune; e tutte le avventure, sempre diverse e sempre emozionanti, dalla burrasca improvvisa all'incontro con gli

orsi o coi camosci, tutto è, nella bella giornata dell'alpinista, strumento di educazione della volontà. Dove s'irrobustisce il corpo, ivi anche si perfeziona lo spirito: felice il popolo che conosca e sappia gustare le gioie della montagna!

L'educazione alpinistica, intesa nel suo significato più largo, dovrebbe incominciare fino dall'infanzia. Genitori e maestri dovrebbero comprendere e utilizzare quello spirito di avventura che sempre anima i nostri ragazzi e spingerli, con una libertà disciplinata, su per gli erti cammini del mondo. Avanti, avanti, ragazzi! per monti e piani, per boschi e fiumi, andate ad esplorare il mondo ancora ignoto alle vostre anime giovinette, ad allargare la vostra esperienza con una vita ricca di episodi, di circostanze, di situazioni, di casi atti a mettere alla prova la vostra intelligenza e a sviluppare la vostra energia volitiva, a generare nei cuori i più teneri sentimenti di amor del prossimo, di cavalleria e di carità umana, e insieme a crescere il senso della vostra responsabilità personale.

Così sognamo, così vorremmo vedere le balde schiere dei nostri giovinetti, e così veramente potrebbe la Patria riconoscere in loro non la speranza, ma la certezza del proprio avvenire!

## **La disciplina volontaria nella vita intellettuale.**

I più recenti studi psicologici tendono a mettere in luce sempre più viva la verità contenuta già da antico nella sentenza di coloro che riconobbero la potente efficacia della volontà sul pensiero. Ogni atto conoscitivo vero e proprio, quale è il giudizio, implica un momento «intenzionale»: la coscienza di decidere una questione, di sciogliere un problema, di assumere un determinato atteggiamento mentale, di esprimere una convinzione. Perciò l'attività intellettuale sarà tanto meglio indirizzata ai suoi fini, quanto più robusta sarà l'energia volitiva che la domina e la dirige; e le conquiste dello spirito nel mondo del pensiero saranno tanto più vaste ed importanti, quanto meglio l'intelletto saprà sottoporsi alla disciplina della volontà. Sapere è, in gran parte volere: la natura non rivela i suoi misteri se non a chi la cerca, la scruta, la domina.

### **POTENZA DEL PENSIERO.**

L'importanza di una disciplina volontaria del lavoro mentale diventa ancor più evidente quando si pensi che il pensiero è in fondo il sovrano direttore della vita: ed ogni progresso nelle scienze, nelle arti, nella tecnica, nelle industrie, nei commerci, nella struttura politica ed economica della società, è opera del pensiero. Lo stesso lavoro manuale dipende strettamente dal lavoro intellettuale, non solo perchè a questo spetta in ogni caso l'ini-



ziativa, la direzione, l'organizzazione di quello, ma anche perchè il pensiero è presente in ogni opera umana, anche nella più semplice e rude, anche in quella che sembra più povera d'intellettualità. Non pensa, forse, il meccanico quando indaga le cause di un guasto ad un motore e studia i mezzi per ripararlo? e il muratore quando cementa colla calce i mattoni procurando che il loro asse verticale coincida col filo a piombo? Che più? Non sentii dire io stesso, or sono molti anni, da un contadino che falciava l'erba per il bestiame, su per le più alte vette appenniniche: «questo è un lavoro d'intelletto»? E aveva ragione, il buon montanaro: il suo bel prato liscio e uguale, simile a una lucida stoffa di velluto, su cui era passata la falce con risoluta dolcezza di moto, e i mucchi delle erbe allineati in bell'ordine sui bordi del terreno, erano lì a dimostrare quanto il pensiero avesse permeato l'opera delle mani.

## L'ATTENZIONE.

Ma se a tutti è utile, la disciplina volontaria del pensiero è assolutamente necessaria ai lavoratori intellettuali: a tutta la grande famiglia degli studenti, dai fanciulli delle scuole elementari ai goliardi delle università; ai medici, agli avvocati, ai professori, agli ingegneri, ai direttori di fabbriche e di aziende commerciali, agli artisti, agli uomini politici. E la fata divina che regna nella vita del pensiero ha per nome: *attenzione*. Saper tenere ferma l'attenzione sopra un concetto, concentrare tutte le

forze della mente sopra un problema e non discostarsene finchè non è risoluto, allontanare da sè tutte le cause di distrazione, resistendo agli impulsi che tenderebbero a disgregare e a disperdere l'energia dell'intelletto, ecco che cosa è la disciplina del pensiero: e questa è essenzialmente opera della volontà.

Perchè è vero che l'attenzione molte volte è spontanea, destata dall'interesse stesso dell'argomento, dalla novità delle impressioni, dalla catena di pensieri e dalla collana di affetti che di là si svolge; ed è pur vero che si raccomanda giustamente ai maestri di tener ferma l'attenzione degli allievi provocando il suo spontaneo posarsi sull'oggetto dello studio. Ma bisogna anche riconoscere che l'attenzione spontanea non basta: essa in genere è forte dappprincipio, ma non dura a lungo: la resistenza, la tenacia, non può venire all'attenzione altro che dalla volontà. Inoltre gli interessi dei ragazzi non sono sempre uguali nè tutti ugualmente intensi: e per quanto sia compito della scuola lo sviluppare il più possibile l'interessamento degli allievi in una molteplicità di direzioni, affinchè con vari ordini di studi si coltivino tutti i lati della mente giovanetta, è inutile nascondere che vi sarà sempre chi s'interesserà alla storia e si annoierà alle matematiche, chi vivrà minuti di gioia indicibile ascoltando una poesia e sopporterà con fatica una lezione di storia naturale. Questa diversa intensità di interessi corrobberebbe dunque il rischio di formare un'istruzione disequilibrata sviluppando solo certe facce dell'anima e lasciando le altre nell'atrofia, se la volontà non intervenis-

se a sostenere l'attenzione là dove l'interesse non ne è un sufficiente appoggio.

## LO STUDIO.

Allora il ragazzo dovrà capire che, se pur si annoia nell'ascoltare una lezione di storia, sarebbe per l'uomo colto – qualunque voglia essere la professione prescelta – una tale vergogna l'ignorare le passate vicende della patria, e una tale lacuna nella sua coscienza civile e nazionale, che è suo preciso dovere di compiere uno sforzo e prestare tutta la sua attenzione ad uno studio, che per sè non lo attrae. E se non riesce ad interessarsi quando il maestro gli insegna la botanica o la matematica, pensi che l'una rende l'osservazione acuta e sottile, l'altra rende il raziocinio rigoroso e fedele al vero, e che senza bene osservare e senza ben ragionare nessun lavoro sarà facile al pensiero, nessuna attività sarà feconda di risultati. E ponga allora tutto il suo impegno nell'inibire la sonnolenza, la stanchezza, la noia, nel tenere costante l'attenzione e sveglio il pensiero, finchè quelle materie non sono bene apprese. Tutti gli studi hanno dei vantaggi per lo sviluppo della mente, anche se immediati non ne appaiono: compensare la debolezza dell'interesse colla forza della volontà, ecco ciò che deve fare ogni scolaro che voglia ben riuscire negli studi e nella vita.

Non possiamo qui dilungarci sopra l'igiene del lavoro mentale, argomento che da solo richiederebbe un volu-

me. È certo che vi sono molte altre condizioni esterne ed interne, oltre alla volontà, che agevolano la disciplina del pensiero. Ma noi dobbiamo guardare il problema soltanto dal nostro punto di vista. Quanto più si riuscirà ad allontanare tutte le cause perturbatrici dello studio, tanto più questo sarà facile e profittevole. Le ore del mattino, un ambiente ben aereato e bene illuminato, la tranquillità e l'isolamento, sono tutte condizioni favorevoli al lavoro intellettuale. Chi non le possiede, faccia almeno ogni sforzo per procurarsele: sarà un esercizio: e sarà un bel vantaggio se, volontariamente, avrà reso poi più agevole il compito stesso della volontà.

Nè soltanto per gli scolari è necessaria questa disciplina, ma anche, come abbiamo detto, per tutti i professionisti che, lavorando nei vari campi del pensiero, confluiscono in quella che a buon diritto è chiamata la «classe dirigente» della nazione. Anzi, per questi è forse ancor più necessaria: perchè gli scolari, ove avessero una volontà fiacca, troverebbero sempre nella guida e nella sorveglianza del maestro dei freni esterni che potrebbero, anche contro la loro voglia, aiutarli nello studio. Ma, uscito dalla scuola ed entrato nella professione, l'uomo non ha altra guida che sè stesso ed è il diretto responsabile del proprio avvenire. E qui sentiamo il bisogno di dare dei consigli pratici per vincere certe deficienze di volontà che si ripercuotono in tutto il carattere e poi in tutto il destino degli uomini.

## VINCERE LA PIGRIZIA.

Un primo pericolo da evitare è la pigrizia: e per evitarlo bisogna che ciascuno si imponga un lavoro fisso, regolato, uguale per ogni giorno: un numero di ore di lavoro che – compatibilmente col genere della professione – rappresentino il minimo sotto cui non si deve, a nessun costo, discendere. Anche qui, come in tante altre cose, il passo più difficile è il primo: quando s'incomincia a vedere quanti vantaggi individuali e sociali arrechi una vita alacre, un'attività multiforme e costante, il lavoro diventa dolce e le successive lotte per vincere la pigrizia diventano assai più leggere. *Se c'è da fare qualche cosa di difficile* – un conto complicato, una lezione sopra un tema astruso, una difesa in un processo scabroso, un progetto di costruzione di un vasto edificio – s'incominci proprio da quella: non ci stancheremo di raccomandare questo precetto, che abbiamo sperimentato più volte e che forma il migliore esercizio della volontà nel lavoro intellettuale. Tutto ciò che è facile, dolce, piano, può essere rimandato: ma dove si richiede sforzo, fatica, dolore, là deve correre subito il pensiero. Si prenda questo precetto come norma costante, assoluta nella vita quotidiana: e la pigrizia sarà vinta.

## NON DISPERDERE LE ENERGIE.

Una seconda deficienza del carattere umano è quello sfarfalleggiare di cosa in cosa, per cui il pensiero, invece di fermarsi sopra un punto e lì andare a fondo, va

sfiorando alla superficie molti oggetti, senza posarsi sopra nessuno. Fino dall'età giovanile si riconosce questo tipo di temperamento: in chi va leggiucchiando oggi un romanzo, domani un libro di scienza, posdomani una poesia, poi uno scritto di politica, e più ancora in chi si forma una cultura del tutto superficiale, anche se estesa, attraverso i giornali e le riviste, pronto poi a sciorinare a destra e a sinistra delle sentenze imparate qua e là, magari in contrasto tra loro. Sono gli uomini che parlano molto di molte cose senza conoscerne bene nessuna. E sebbene il risultato sia una imperfezione di cultura, la causa profonda è sempre una debolezza di volontà. Bisogna quindi che il giovane circoscriva le sue occupazioni dentro una cerchia limitata: si formi pure, sul margine del suo lavoro, una estesa cultura anche se, per necessità, un poco leggera, ma sopra un punto almeno sosti il suo pensiero e là si orienti la sua vita. Se nessuno sembra a prima vista destare il suo speciale interesse, ne scelga uno ad arbitrio: provi: ma provi con costanza, non si stanchi troppo presto: cerchi di andare a fondo, e l'interesse allora verrà da sè perchè ogni cosa ha una sua bellezza e un suo fascino quando sia conosciuta nelle intime fibre.

## NON ESSERE DISTRATTI.

Un terzo inconveniente da evitare è la distrazione, questo terribile dissipatore di energie intellettuali. L'uomo distratto è come il ricco dalle mani bucate, che

vada perdendo i danari senza accorgersene e senza impiegarli a nessun buon frutto. Il suo pensiero, invece di seguire una linea di sviluppo logico e coerente, è come portato in giro di idea in idea, là dove la catena delle associazioni lo conduce, e si consuma inutilmente senza produrre alcun risultato. E chi è che si distrae? chi non vigila sè stesso, chi abbandona il controllo di sè, chi non dirige il proprio intelletto. Per vincere la distrazione non c'è da fare altro che essere sempre sveglio col pensiero, essere in ogni momento in grado di chiamar sè stesso e di rispondere «presente!»: appena ci si accorga di essere stato trascinato dalla distrazione fuori del diritto cammino si cerchi di tornarci subito, di colpo, senza indugiare neppure un istante sulla via traversa.

Questi esempi e queste regole saranno sufficienti, crediamo, a mostrare da un lato la grande importanza della disciplina nella vita intellettuale, ed a suggerire insieme a tutti coloro che faticano col pensiero una serie di esercizi della volontà, per mezzo dei quali questa sovrana guida dell'intelligenza possa agevolare la conquista di quel sapere, verso cui l'umanità eternamente aspira con infinito amore.

## **La disciplina volontaria nella vita morale.**

La nostra ascensione si avvicina alla vetta. La vita morale, che immerge l'individuo nella collettività e lo

stringe con indissolubili legami alla famiglia, alla società, alla Nazione, come segna la perfezione più alta a cui possa assurgere lo spirito umano, così, con la ricchezza e la varietà delle circostanze in cui si concreta, costituisce la più bella palestra per l'educazione della volontà. Ogni giorno, ogni ora ci presenta un problema pratico che la nostra coscienza morale è chiamata a risolvere.

## IL DOVERE.

Guardiamo con occhio sereno la nostra vita quotidiana: quante e quante sono le occasioni atte a mostrare fino a che punto siamo capaci di dominare noi stessi! Sembra che la natura stessa ci metta innanzi delle *prove*, per accelerare la nostra esperienza del mondo e donarci la consapevolezza della nostra virtù di resistenza al male. Sono, in genere, delle piccole e delle grandi insidie che l'istinto ci tende, delle trame pericolose in cui l'*interesse* è messo di contro al *dovere*, in cui la colpa si colora di un così lusinghevole aspetto da indurci a piegare e a cadere. Ma innanzi all'uomo forte e padrone di sè medesimo non si apre che una e una sola via: *vincere la prova*: contrapporre la più tenace resistenza all'impeto del desiderio e della passione, fare qualunque rinunzia purchè neanche la più piccola scalfittura possa incrinare la compattezza cristallina della coscienza morale.



## LE OPERE BUONE.

Per essere forti quando arriva il momento della prova (e ci sorprende per lo più quando meno ce lo aspettiamo) è bene con assiduo esercizio preparare le armi e le munizioni. Bisogna quindi di *nostra iniziativa* andare in cerca di qualche piccolo sacrificio, di qualche lieve rinuncia da cui possa derivare un bene per gli altri. *Fare spontaneamente il bene*, ecco la migliore pratica preventiva per mettersi in grado di resistere al male. Si sappia rinunciare a una pasta per fare un'elemosina, rinunciare a un teatro per tener compagnia ad un vecchio o ad un infermo.

Chi si trova a fare una gita in montagna con altri compagni, sappia rinunciare alla gioia di arrivare pel primo, pur di aiutare i più deboli ed assistere i più tardi. E se la folla tributa ad altri tutta una lode, di cui una parte spetterebbe anche a noi, sappiamo rimanere nell'ombra e contentarci della soddisfazione di fare il bene senza la mira di alcun compenso.

Il lettore di queste pagine, se vuol trarne un serio profitto per l'educazione della propria volontà, metta subito in opera questo nostro consiglio: entri immediatamente in un'associazione di beneficenza. Qualunque essa sia — si occupi di assistere gli ammalati o di redimere le donne cadute nel vizio; di fornire libri e quaderni ai bambini poveri, o di dare asilo ai senza tetto; di preparare ai vecchi un cibo ristoratore, o di trovare pei disoccupati un lavoro onesto; di aiutare gli orfani o di porgere aiuto e

conforto alle vedove – sarà per lui la rivelazione di un quadro di miserie e di dolori, che risveglieranno nel suo cuore i sentimenti assopiti di compassione e di amor del prossimo. Nulla più del contatto diretto col dolore e colla miseria giova a plasmare un carattere forte e buono: l'umiltà e l'abnegazione, supreme virtù della volontà, s'imparano soltanto associandosi con altri buoni per lenire le altrui sofferenze, per consolare gli afflitti e redimere i peccatori. Noi vorremmo che dalla lettura di questo libro emergesse con chiara evidenza la verità apparentemente paradossale, che mentre, come dicemmo, la smania di potere e di comando è segno di debolezza, la morale della rinuncia e del sacrificio è la morale dell'uomo forte, cosciente, padrone di sè e ricco di energie volitive.

## LA COSCIENZA NAZIONALE.

Come le opere di beneficenza, così giovano all'educazione della volontà tutti quegli istituti che mirano a tener desta nei cittadini la coscienza nazionale, a fare più spontanea e più calda negli animi la devozione alla Patria. Un popolo che fu per lunghi secoli irredento e dovette conquistarsi col sangue la dignità di Nazione, trova nelle memorie del suo passato esempi mirabili di quelle virtù, che temprando il carattere lo preparano a tutto osare per crearsi un migliore avvenire. Perciò nella formazione spirituale delle giovani generazioni un posto altissimo, e forse il precipuo, spetta alla storia patria,

che offrendo all'ammirazione dei posteri la vita di martiri e di eroi, suscita un potente bisogno di imitarli, di asurgere alla loro grandezza, d'essere insomma degni di loro. Così anche nelle epoche felici in cui, per il sacrificio dei padri, i figli godono ormai della libertà e dell'indipendenza, non deve mai oscurarsi la coscienza dei doveri che legano il singolo alla intera nazione. Donare sè stessi, e il tutto di sè, e con gioia serena, per il bene dei propri fratelli, ecco il segno della volontà vittoriosa. Come soldati al campo, così gli uomini nel mondo debbono essere sempre in armi e sempre pronti a compiere tutti quegli eroismi, che nelle dure battaglie della vita ci sono imposti per dare a noi stessi e al nostro prossimo un avvenire più bello e più puro.

## IL PROBLEMA SESSUALE.

E veramente a quello spirito eroico che vive nel fondo di ogni anima umana, noi dobbiamo fare appello, mentre ci accingiamo a dar un breve cenno di un problema di sovrana importanza nella nostra vita individuale e sociale. Uno di quei problemi di base, che tocca le radici più intime della nostra esistenza e involge il presente e il futuro della Patria per una lunga serie di generazioni: e che pure molti nascondono, di solito, o lo sfiorano alla superficie quasi paurosi di affondare gli strumenti chirurgici in una piaga sì vasta e dolente. Ma noi siamo convinti che la luce non possa fare altro che illuminare le vie della vita: e convinti non solo dell'errore, ma an-

che del grave pericolo che si annida in quella perfida forma di ipocrisia per cui si vorrebbe tacerne ad ogni costo o parlarne in modo indegno, sentiamo il dovere di dire una parola franca e sincera sul problema sessuale.

## LA PRIMAVERA DELLA VITA.

Poichè una delle *prove* più difficili che la nostra volontà è chiamata a superare, è offerta dallo svilupparsi nell'adolescente di una funzione nuova, che, sopita negli anni d'infanzia, si desta sulla soglia della giovinezza e infonde in tutto l'essere uno spirito nuovo. Essa è la virtù di propagazione della vita, l'impulso formatore delle future generazioni: essa è quella medesima forza che rinnova il mondo intero al tornar d'ogni primavera, e genera nella natura quelle infinite bellezze che strappano al nostro cuore commosso un grido d'ammirazione e di gioia. Guardiamo l'immensa meraviglia della terra e del cielo in una dolce giornata di aprile. L'erba giovane e fresca ricuopre i prati col suo verde chiaro e luminoso come lo smeraldo; i fiori d'ogni specie e d'ogni colore sporgono i loro capolini su dalla terra come dal seno della gran madre comune; le siepi sono tutte un sorriso di biancospini e di melograni, di campanule e di vitalbe. Gli alberi alzano anch'essi le loro chiome fiorite, leggere e vaporose, come bianche e rosee nuvolette sparse per il cielo azzurro; da tutti i tronchi sprizzano fuori i nuovi getti di foglioline e di ramicelli, segno di un fervore di vita, di un bisogno di espansione e di rinnovamento da cui tutta la natura è pervasa.

Non meno splendidi sono i fiori che sbocciano sullo stelo dell'anima nostra quando il fremito della virtù creatrice, nella primavera degli anni, invade le nostre vene e s'agita nel nostro pensiero. Giovinezza dorata, età

preziosa dei sogni! È l'età in cui nuovi vastissimi orizzonti si aprono al nostro sguardo, in cui l'intelligenza si allarga e abbraccia sempre nuove conoscenze, in cui la fantasia si slancia a volo alla conquista di mondi meravigliosi, in cui gli affetti più generosi danno nuovi palpiti al cuore. Tutto questo fuoco sacro che divampa dentro di noi come nelle viscere di un vulcano ardente e getta fuori i lampi della sua luce, è il frutto di quella energia creatrice che si sviluppa nelle fibre più intime del nostro essere. Noi siamo chiamati a creare: il culmine della nostra vita consiste nel creare una nuova vita!

## PUREZZA!

Tutto questo è immensamente bello, tutto questo è immensamente puro. Oh non macchiamo l'oro luminoso della nostra giovinezza, non dissipiamo vanamente queste sane e fresche energie che un ordine provvidenziale ci ha dato per tener sempre accesa nel mondo la fiaccola della vita. Serbiamo integra, immacolata la nostra sessualità fino al giorno in cui, col matrimonio, sarà indirizzata al suo fine normale e ideale, che è la formazione di una nuova famiglia. Non profaniamo in nessuna maniera la nostra sessualità, prima che un legame di profondissimo affetto non stringa due anime per la creazione di un'altra in cui le loro virtù si congiungano e si assommino. Chi può non sentire tutta la sublime poesia che aleggia in due cuori, quand'essi si avvicinano per accordare i loro battiti in un ritmo comune? chi può ri-

manere insensibile alla calda emozione di quell'amore che trasforma un giovane in un padre, una fanciulla in una madre? Oh beato quel giorno in cui i due giovani fidanzati, nell'atto di ricevere la benedizione del loro amore, potranno dirsi l'un l'altro a testa alta – poichè la legge morale è unica e l'uomo e la donna debbono identicamente osservarla –: «per te, per te ho serbata la mia purezza, il fango del mondo non mi ha toccato, il mio corpo e la mia anima sono immacolati per te!»

## IL MONDO CORROTTO.

E pure, mentre questa è la verità e la poesia, quale triste spettacolo ci offre il mondo, pieno di vizi e di turpitudini e avvelenato dalle più perverse passioni! Tutto l'ambiente nel quale viviamo sembra un invito assillante alle depravazioni dei sensi. Per ogni via, per ogni piazza, in città e in campagna, da chi lavora e da chi ozia, non si sentono che parole sconce o volgari bestemmie, che non rispettano nè l'innocenza del fanciullo nè la dignità della donna. Le botteghe dei cartolai espongono figure, cartoline, fotografie oscene, spesso alternate, per colmo di vergogna, ad opere d'arte purissima o a nobili evocazioni di virtù eroiche; molti giornali, maestri del malcostume, si dilettono nel descrivere con abbondanza di particolari ripugnanti le più immorali passioni culminanti nel suicidio o nel delitto, e i cinematografi e i teatri ce li riproducono sullo schermo e sulla scena, quasi non fossero già abbastanza nel mondo; d'ogni parte ci

avvolge un'infinita maréa di fogli e di opuscoli eccitanti alla corruzione e perfino di libri, che invece di istruire e di educare ammanniscono alla curiosità morbosa del pubblico il romanzo voluttuoso e le descrizioni realistiche dei più detestabili pervertimenti. Così tutta l'aria che si respira, in ogni ambiente sociale, dai trivi ai ritrovi eleganti, dalle bettole frequentate dagli ubriachi ai caffè di lusso dove s'incontrano giovinotti in falda e donne perdute in cerca d'avventure, tutta l'atmosfera è satura di sensualità, è irrespirabile, opprimente, e un veleno terribile viene inoculato ogni giorno, ogni ora, nella nostra indifesa giovinezza e minaccia di corroderla e di dissolverla.

## LO SPIRITO EROICO.

Allora, ecco che è necessario fare appello allo spirito eroico che vigilando nei più intimi recessi dell'anima, può solo salvare dall'estrema rovina il tesoro della purezza. Fino dall'adolescenza bisogna saper opporre il nostro «no» a tutti gli inviti dell'ambiente corrotto: ogni vittoria nella battaglia per la gelosa custodia di questo tesoro, è un arricchimento della forza di volontà ed è una garanzia del trionfo finale. Si abbia il coraggio virile di gettar nel fuoco i romanzacci malsani, anche se di moda; non si taccia il nostro rimprovero, non si nasconda il nostro risentimento, ogni volta che si sente dire una parola oscena o ridere di uno scherzo indecente; all'adesamento dei compagni più grandi e più «esperti» che ci



vorrebbero condurre nei luoghi di perdizione, si sappia opporre il più energico rifiuto. E se qualche depravato cerca di vincerci col ridicolo mettendo in burla il nostro «virtuismo», gli si gridi in faccia che la vera virilità è la nostra, quella di chi domina il fremito degli istinti perchè vuole consacrarli ad una altissima missione ideale, non quella di chi ne accetta vigliaccamente il giogo ed esalta la passione da cui non ha la forza di liberarsi.

Questo è il più alto esercizio della volontà nella vita morale. Ed è bene che quei giovani i quali sentono il dovere di porre finalmente un freno al dilagare della sensualità e di assumere un atteggiamento che è senza dubbio contro corrente, lo facciano a viso aperto, in pubblico, prendendo anzi essi medesimi l'iniziativa di un moto risanatore delle energie nazionali<sup>1</sup>. Talvolta forse si preferirebbe essere più umili e compiere in silenzio quello che, in fondo, è un puro e semplice dovere. Ma qui dove il male è grande e diffuso e lo sforzo volontario che si richiede dev'essere particolarmente intenso, la battaglia dev'essere combattuta portandosi sullo stesso terreno del nemico, in mezzo alla società che dev'essere migliorata.

---

<sup>1</sup> Non è fuor di luogo l'accennare qui ai recenti provvedimenti presi dal Governo Nazionale per la tutela della pubblica moralità. Oltre al loro valore intrinseco, come presagio di un profondo rinnovamento morale della nazione, queste nuove leggi hanno una grande importanza pratica perchè rendono più agevole e più spedito il compito delle Associazioni di giovani e di adulti che hanno per programma la lotta contro tutte le forme di immoralità che purtroppo inquinano la società moderna.

Come i nemici dell'alcool si stringono nelle associazioni di temperanza (che sono pur esse, diciamolo per incidenza poichè la tirannia dello spazio ci vieta di parlarne più a lungo, un'eccellente scuola della volontà), così i giovani che hanno saldo l'amore per la purezza e vogliono serbarla intatta, si uniscano in ischiera e consacrino alla santa battaglia le loro energie migliori. Nello sforzo diuturno per perfezionare sè stessi e i propri simili, la volontà si temprava e s'ingigantisce, i sentimenti si fanno più belli, il pensiero si adegua al vero e tutta la coscienza s'illumina d'una luce divina: poichè dove è la verità e la bellezza ivi è Dio.

Il lavoro in comune per un ideale comune offrirà a ciascuno il sostegno e il conforto che da solo non avrebbe trovato; e le forze congiunte in una fraterna armonia di intenti strapperanno nell'aspro cimento la vittoria finale!

## Conclusione

Giunti al termine del nostro lavoro, guardando il cammino percorso, troviamo che ogni aspetto della vita può offrire un eccellente campo di esercizi per chi voglia irrobustire e perfezionare la propria volontà. L'addestramento ginnastico del corpo e il lavoro manuale, l'attività del pensiero e la moralità della condotta sono altrettante sfere in cui l'energia volontaria può dispiegare la sua potenza e stendere il dominio. Ma tra tutte l'ultima è la più bella: e noi abbiamo voluto appunto con questa parte chiudere queste pagine, perchè si sappia che nulla ha per l'uomo sì alto valore al mondo, quanto una *volontà buona*: perchè si pensi che colui che è riuscito a crearsi una disciplina volontaria nella vita morale, ha toccato la maggiore altezza a cui l'animo umano possa aspirare.

Nè questo nobile ideale di vita ha valore solo per l'individuo: la nostra virtù si riversa sugli altri, li migliora e li purifica e si offre come esempio, come modello, come guida. La purezza d'ognuno è il germe del bene sociale. Più civile e più prospero è il popolo in cui la

moralità sia più pura, in cui sappia ciascuno la virtù del sacrificio e tutti stringa un comune intento di pace e un incessante sforzo verso una sempre maggior perfezione. Se l'animo nostro non si chiude alla speranza, se anzi è sostenuto dalla fiducia nelle *sorti magnifiche e progressive* dell'umanità, ciò accade appunto perchè è la volontà, illuminata dal pensiero, che apre agli uomini le vie del progresso e addita alla loro attività multiforme degli ideali sempre più alti. E questa speranza, questa fiducia si ripercuote anche nella certa attesa che l'avvenire riserbi alla nostra Patria sempre più radiosi destini.

Quando si pensa, come ad un sogno, ad una futura età di pace e di amore, in cui tutti gli uomini siano uniti da fraterno affetto, in cui il progresso della civiltà comune accresca per tutti il benessere, in cui i popoli non alzino più l'uno contro l'altro le armi, ma trasformino le spade in vanghe e i cannoni in aratri, e tutti trovino nel lavoro la sorgente inesauribile della felicità, quando si pensa a tutto questo, non si pensa, di solito, che, *se noi lo vorremo, non sarà soltanto un sogno*; che il sogno può divenire realtà, *purchè lo vogliamo*. Purchè ognuno per suo conto, e tutti per il bene comune, subito si consacrino a quella educazione della volontà, che può metterli nel possesso dell'energia più potente tra quante vivono e s'agitano nell'universo.

Poichè la volontà buona e salda è veramente una forza potentissima che supera ogni ostacolo e persegue inflessibile la sua missione creatrice, serena e sicura come la fiamma, che s'innalza dritta verso il cielo e sfida vit-

toriosamente ogni violenza che s'osi di ritorcerla alla  
terra:

*chè volontà, se non vuol, non s'ammorza,  
ma fa come natura face in foco,  
se mille volte violenza il torza.*