

Daniele Trevisani

SELF-POWER

**Psicologia della motivazione
e della performance**



FrancoAngeli / Trend

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Daniele Trevisani

SELF-POWER

**Psicologia della motivazione
e della performance**

FrancoAngeli / Trend

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione	pag.	7
1. La lotta infinita tra energia e paure	»	11
2. Un nuovo modo di vedere le emozioni e le performance. Emozioni alfa ed emozioni beta	»	18
3. Potenziare le proprie risorse	»	42
4. L'acquario esistenziale: conoscerlo, depurarlo, dotarsi di strumenti	»	59
5. Emozioni e neuroscienze. Training mentale per accedere ai poteri della mente	»	84
6. Il pieno e il vuoto	»	92
7. La forza	»	108
8. Il primato delle energie	»	134

9. Vivere il “flusso” (*flow*) come convergenza di emozioni pag. 150
10. Cercare, assaporare, costruire. La via verso lo spirito guerriero » 165

Prefazione

di Carmine Masiello*

I temi trattati da questo testo non possono lasciare indifferenti. Per un motivo molto semplice: parlano al cuore di chi, quotidianamente, affronta le sfide della vita!

La prima parte del volume, in particolare, non poteva lasciarmi indifferente perché tratta un fenomeno molto noto a chi opera sul fronte delle operazioni umanitarie ed è posto al comando di uomini, con la responsabilità non solo per la propria vita, ma per quella di tante altre persone. Un comandante, infatti, non può sottrarsi di fronte a una difficoltà e vive nella consapevolezza di esser chiamato – se non costretto – ad assumere una decisione ogni volta che una scelta gli si pone dinanzi. In questo caso la scelta si trasforma in una difficile sfida. Una sfida che deve essere

* Carmine Masiello, generale dello stato maggiore dell'Esercito, è stato comandante della brigata paracadutisti "Folgore", operativo in un elevato numero di missioni umanitarie e di peacekeeping delle Nazioni Unite, e capo dell'Ufficio generale del capo di stato maggiore dell'Esercito. Si interessa di fattore umano e temi di interesse internazionale ed è in possesso di tre lauree: Scienze politiche (conseguita con lode all'Università di Bologna), Scienze strategiche (conseguita con lode all'Università degli studi di Torino) e in Scienze internazionali e diplomatiche.

accettata. Ecco che allora prevalgono le energie personali positive, la determinazione, le capacità, il carisma, l'autorevolezza, la voglia di fare, tutte caratteristiche che un vero leader deve possedere, che coinvolgono tutti e che travolgono tutto.

Ma non sempre, nella vita, nella quotidianità, tutti hanno questa forza, questa volontà. Quante volte prevale la paura? Quante volte siamo sopraffatti dall'ansia, dal dolore, dalle idee negative? "Ma le sfide insegnano sempre, anche quelle che non accettiamo", afferma giustamente Trevisani. I veri nemici delle volte non sono fuori di noi, ma sono nell'anima, sono nello scoraggiamento, nel dare per persa la propria vita, nel pensare che nulla conti e non vi sia niente per cui valga la pena lottare.

Posso confermare che la mia esperienza professionale e la vita in generale mi hanno fatto incontrare molte volte la sofferenza, ma, parimenti, ho visto negli occhi di tanti colleghi, amici e conoscenti la determinazione nell'affrontare e combattere il dolore, superando gli ostacoli con tenacia e volontà.

Il lavoro svolto da Trevisani in questo campo è decisamente utile quando si fa un mestiere nel quale la propria vita è a rischio e si è costretti a confrontarsi con le proprie emozioni. Vi sono soggetti guidati da sentimenti rivolti unicamente all'ottenimento di un effimero traguardo e ve ne sono altri, invece, che riescono a cogliere ogni sfumatura del proprio percorso esistenziale, valorizzando i molteplici aspetti ed esperienze del vissuto. Ogni singola giornata o una azione diviene, quindi, pienamente sensata e contestualizzata smettendo di essere un singolo e semplice passo in più verso una meta vacua. Questa condizione di "aumentata percezione" dell'esistenza vale in ogni istante e in ogni situazione della vita umana.

Sono testimone di quanto, nella vita di un militare, possa fare la differenza essere guidati da motivazioni forti, di "trazione o di "spinta", come le definisce Trevisani, piuttosto che dall'assenza di esse. La motivazione è, quindi, uno dei fattori cruciali, se non la vera e propria chiave interpretativa per valutare le performance di un professionista. Oserei dire che per un soldato la motivazione rappresenta un elemento essenziale. In questo senso, la

formazione militare a tutti i livelli aiuta il personale e favorisce un processo di crescita costante attraverso l'educazione del carattere, facilitata dallo sviluppo di un'"intelligenza emotiva" e dalla rimozione dei cosiddetti "blocchi interiori".

L'importanza del fattore motivazionale è un concetto che può essere naturalmente estrapolato dal mondo militare e, più in generale, da quello del lavoro ed essere applicato anche nella quotidianità. L'autore approfondisce con dovizia di particolari la tematica, sviscerandola con un linguaggio tecnico, ma nel contempo scorrevole.

Egli, inoltre, introduce il concetto di "intelligenze multiple" che individuano le aree logico-capacitive attivabili in ciascuno di noi, quali quelle logico-matematica, linguistica, musicale e armonica e il concetto di gestione della comunicazione interpersonale, presentata attraverso la valutazione consapevole delle modalità (aggressiva, analitica, empatica, ottimista, pessimista) e degli strumenti comunicativi (gestione del paralinguistico, scenografia ambientale, gestione del non-verbale ecc.).

Il testo fornisce anche utili indicazioni sulle risorse personali, e, nello specifico, su come un individuo può impiegare al meglio le qualità attive e potenziare quelle inibite. Altro tema trattato è quello afferente alla "psicologia del coraggio". Coraggio che deriva, secondo Trevisani, anche dal rispetto di alcuni fondamentali principi-guida. I richiami alle antiche tradizioni dei Samurai e alle 18 regole del Dalai Lama, costituiscono, in questo senso, un valido riferimento. Infine, il lettore troverà utili cenni alla nuova frontiera delle Neuroscienze che potrebbero garantire un pieno accesso al potenziale della nostra macchina biologica e mentale, sfruttando in modo completo "i tanti reattori di energie che nasconde".

Più in generale, l'indicazione di Trevisani di lavorare costantemente e tenacemente per affinare le proprie capacità di azione, di percezione, di strategia, è estremamente utile per migliorare la qualità della propria vita e quella delle persone che ci sono vicine. Affrontare sfide sempre maggiori e fornire contributi sempre più importanti, ha, infatti, a che fare con un fine profondo: lasciare un segno, un'impronta del proprio passaggio.

Leggendo questo libro ognuno potrà riflettere e fare le proprie considerazioni, ma al singolo lettore va il compito di cogliere quanto esso sarà stato capace di donarci in termini di strumenti idonei per un concreto miglioramento spirituale e comportamentale.

La lotta infinita tra energia e paure

*È meglio accendere una lampada,
che maledire l'oscurità.*

(Lao Tzu)

1. Mille vette fino al cielo... La lotta infinita tra luce e oscurità

Ogni giorno ti alzi. E ogni giorno combatti una battaglia.

A volte ti accorgi persino che stai combattendo, a volte sei anestetizzato e non lo senti, ma la lotta continua, sempre.

Dentro di noi si fronteggiano forze profonde. Nell'intimo del nostro cuore lottano due entità, due draghi, forze o titani... non importa come vogliamo chiamarli. Sono le energie e le paure.

- Il primo guerriero è la nostra *energia personale*, fisica e mentale, la nostra determinazione, capacità, voglia di fare, la potenza fisica e mentale. Ma anche le idee buone, generative, positive. È la metafora della luce, del bene, della vita.
- L'altro è il fronte delle *paure*, il buio, il dolore, l'ansia, le sfide ardue che la vita ci riserva, le difficoltà, le idee negative, le ideologie oppressive, che ci frenano e ci fanno tornare indietro, ostacolano la nostra avanzata. Per quanto illusorie o reali, queste paure ci contengono, tolgono resistenza alla nostra pulsione di vita e assopiscono la fame di libertà.

Nelle favole e nei miti, questa lotta è rappresentata come la metafora del viaggio dell'eroe e la vita come una serie di prove che l'eroe deve compiere per affermare se stesso.

E noi, minuscole creature tra milioni di stelle nell'universo, immerse in questa lotta, cosa possiamo fare? Beh, lasciatemi dire: molto! Possiamo innanzitutto installare un radar mentale che vada a caccia delle idee negative che circolano nella nostra mente. Le credenze negative, una volta smascherate, diventano nemici identificati, e si possono finalmente combattere.

L'intelligenza è utile per la sopravvivenza se ci permette di estinguere una cattiva idea prima che la cattiva idea estingua noi (Karl Popper).

Altra operazione fondamentale è aprire la nostra mente verso l'ingresso di idee buone, positive, nuove visioni, nuovi apprendimenti, e lasciare entrare acqua fresca da mille ruscelli. Può essere un viaggio, un libro, una persona illuminata o piacevole da ascoltare. Qualsiasi fonte di apprendimento carica peso sulla bilancia della luce e indebolisce il buio.

La mente che si apre a una nuova idea non torna mai alla dimensione precedente (Albert Einstein).

Ogni persona accetta o meno le sfide in base alla "dimensione" che vive, al suo stato di potenza ed energia fisico-mentale, e questo è collegato a come funzionano la propria "bilancia interiore" e l'accuratezza del proprio radar mentale.

La nostra mente soppesa energie percepite e paure percepite, poi decide. Chi è riuscito a fare pulizia mentale e caricarsi di energie, diventa potente oltre ogni limite, e cerca attivamente progetti sfidanti; si getta in battaglie difficili in base alle energie che sente di possedere.

Questo vale per gli atleti, i praticanti di arti marziali, i combattenti della vita, una coppia che decide di avere figli in questo mondo marcio, sapendo che alla fine la luce prevarrà o che almeno questa possibilità esiste.

Le sfide insegnano sempre.

Quelle che accettiamo ma anche quelle che non accettiamo.

Le paure crescono in noi. Alcune sono motivate e utili a salvarci la vita. Guidare senza fare attenzione alla strada **deve** generare coscienza del pericolo, e non si tratta di una paura patologica, ma aver paura di guidare in assoluto è invece una paura debilitante, di cui liberarsi.

Quando sarai pronto a morire sarai grande abbastanza per vivere (Toro Seduto, 1831-1890, capo tribù degli Hunkpapa Sioux, Lakota).

Chi vive paure completamente immotivate porta estenuanti **sassi nello zaino**. Idee sbagliate, angosce sbagliate, pesi inutili di cui disfarsi al più presto. La paura di provare una carriera diversa, la paura di sbagliare in un progetto, la paura di parlare in pubblico, la paura di provare strade nuove.

Come in una favola epica, lo scontro tra queste due forze non ha mai fine dentro di noi e fuori da noi.

Diventa una sfida togliere la sofferenza a ogni bambino del pianeta.

Diventa una sfida togliere da se stessi le paure di cui possiamo fare a meno e imparare a vivere a pieno.

Vivere a pieno significa decidere cosa sarà della nostra vita. Non lasciarlo decidere alla massa, agli altri, alla TV o all'ignoranza.

E questo occorre farlo ogni giorno. È un esercizio quotidiano di autonomia mentale, di libertà allo stato liquido. Un combattente non rimane in piedi a lasciarsi colpire senza reagire, userà ogni tecnica, ogni energia, ogni tattica, per vincere il suo incontro. Questo vale anche nella vita.

E allora combattiamo ogni giorno questa nostra lotta verso la libertà.

E siamo fieri di questo.

Il destino non è scritto, è quello che noi ci creiamo (John Connor, dal film Terminator Salvation).

2. Mente e destino

Se vogliamo che la forza vinca, il nostro destino deve essere pilotato dalla nostra mente. Per cui, la pratica per migliorare se stessi e potenziarsi – mente e corpo – deve essere quotidiana.

Si tratta di avviare un percorso di allenamento alla coltivazione dell'energia fisica e mentale, con tecniche diverse in ogni stadio della vita.

Da bambini, da ragazzi, da adulti, da anziani. Sino all'ultimo secondo – possiamo sempre imparare qualcosa, e ogni apprendimento è energia.

Il corpo è plastico, reagisce agli stimoli positivi potenziandosi (allenamenti, alimentazioni corrette o sbagliate, pensieri positivi o pensieri negativi).

Anche la mente è plastica, si modifica nella struttura neuronale, nelle idee e credenze che vi circolano, in base a come e quanto la nutriamo (**dieta comunicazionale**) e a quanto pratichiamo training mentale e altre pratiche per tenerla pulita, libera da virus mentali come apatia, ansia, noia, accettazione della sofferenza inutile, per nutrirla di concentrazione, rilassamento, focalizzazione, desiderio e passione di vita.

Se vogliamo che vinca il buio, basta lasciarsi andare alla TV spazzatura, vivere da pecora nel gregge e ingoiare la pillola “produci, consuma, muori” e non pensarci più. Questa, lo dirò subito, non è la nostra strada.

I will not allow anyone to walk through my mind with their dirty feet ([Non permetterò a nessuno di attraversare la mia mente con i loro piedi sporchi], Mahatma Gandhi).

Cominciare a dire “questo sì e questo no” è un ottimo inizio per l'autodeterminazione. Iniziare a porsi domande sui messaggi che ci arrivano: “il mio istinto mi dice che questo personaggio è credibile e che posso fidarmi”?

Ancora meglio è filtrare i messaggi in ingresso come se si trattasse di vero e proprio cibo che può essere “nutriente” o “avvelenato”.

Non lasciamo che sia il destino a decidere di cosa ci nutriremo, decidiamolo noi, con forza.

3. Chiudere i canali del mondo tossico e far entrare in noi aria pulita

I furti più pericolosi sono quelli che ti vogliono togliere l'energia per vivere. I veleni più pericolosi sono quelli che ti impediscono di usare la mente come un diamante limpido, la vogliono inquinare e portare nella melma anziché lasciarla volare alta, libera e luminosa.

Liberarsi dai “ladri di energia” e dai “veleni mentali” è un dovere fondamentale per chi cerca le performance e la liberazione di sé. Che si tratti di persone che non ti vogliono bene, di pensieri distorti che ti vivono dentro, o di interi sistemi culturali, inizia a chiederti cosa ti toglie energie e quando succede. È un passo fondamentale verso l'emancipazione. Poi inizia a chiederti dove ne potrai trovare, e non temere. Fai esperimenti di avvicinamento a queste energie. Di continuo.

La dieta comunicazionale misura il grado di “nutrimento comunicazionale”, le idee buone e fresche che entrano e ci fanno bene, i programmi che ci aiutano a pensare, un corso, un film o libro o persona... non importa davvero quale sia la fonte. Ciò che conta è il messaggio che entra.

Nella dieta comunicazionale misuriamo anche il tasso di “intossicazione comunicazionale”, i messaggi tossici che cercano di addentrarsi in noi, dalle fonti più varie come film, esempi di vita, comportamenti, dialoghi sentiti per strada o al lavoro, cose viste nei comportamenti da genitori e insegnanti, o trovate su libri e letture.

Chi vuole disintossicarsi deve assolutamente chiudere i canali di accesso del “mondo tossico” verso la propria mente e aprire canali puliti. Deve porre una barriera assoluta all'ingresso di ulteriore immondizia mentale e darsi tempo di fare pulizia. E deve assumere “antibiotici mentali” e “antivirali mentali”, da ogni fonte pulita possibile, come libri buoni, corsi selezionati, letture, persone positive che aiutino a crescere.

I migliori guerrieri fanno più male con la mente che con il pugno (Daniele Trevisani).

Una metafora potente è il combattimento. Qui, “schivare” significa riconoscere prima di tutto che un colpo è partito o un messaggio negativo è sulla nostra traiettoria (*detection skills*), per poi attutirlo, o spostarsi dalla sua traiettoria (*protection skills*). In questo le arti marziali sono maestre e da esse impariamo mille modi per schivare o ridurre l’impatto di colpi negativi.

Lo scopo è mantenere la mente pulita.

È una filosofia di vita, un’immissione di energia nello spirito come nel corpo, che vale per ogni persona, per ogni giorno.

La dieta comunicazionale può contenere contenuti seri, ma anche, e soprattutto, momenti di divertimento utili per staccare con i problemi e rigenerarsi.

Una dieta va applicata sempre. Anche nei momenti più banali, come quando siamo a tavola. Sicuramente mangiare a tavola guardando un telegiornale e sentir parlare di stupri, morti e bambini maltrattati non può essere né utile a se stessi né risolutivo di quei problemi, che meritano ben altra attenzione.

Molto più utile è invece mangiare gustando la sacralità del cibo, parlare piacevolmente, o guardare dei filmati divertenti, comici o satirici, ed evitare discussioni a tavola, per consacrare un momento fondamentale come il nutrirsi.

Anche un gesto banale come ridere può fare bene.

Vi sono molti metodi, molte “scuole” cui attingere per fare pratica quotidiana di ricerca della libertà di volare, metodi per fare pulizia mentale, strade di miglioramento e potenziamento, sia fisico che psicologico.

Alcune di queste sono disponibili in comuni e semplici palestre, altre stanno nei *dojo* (palestre marziali), alcune nelle chiese, altre ancora sono sotto gli occhi di tutti ma non le consideriamo come tali finché non le abbiamo scoperte (per es. un bosco, un lago, un fiore, un sasso, un libro, un gruppo, una persona illuminata o risvegliata).

Alcune pratiche mentali sono frutto delle scienze occidentali e psicologiche, altre vengono dalle religioni, occidentali o orientali. Ciò che conta è praticare. Quotidianamente. E se i metodi non funzionano, cambiarli.

Non c'è niente di male a cambiare credenze, stile di vita, persino religione, quando riconosciamo che un modo di essere non ci appartiene più e scorgiamo nuova luce altrove. La nostra fedeltà deve essere nella causa verso l'emancipazione e non tanto nel singolo strumento che di volta in volta usiamo per la nostra scalata verso la luce.

Chi vuole arrivare alla vetta può farsi trasportare, o prendere un elicottero e non faticare, non conquistare nemmeno un metro con i suoi passi, ma **non avrà imparato a scalare.**

Chi impara a scalare potrà invece toccare mille vette fino al cielo.

Per arrivare all'alba non c'è altra via che la notte (Kahlil Gibran).

Un nuovo modo di vedere le emozioni e le performance. Emozioni alfa ed emozioni beta

*Divertiti.
Ricorda, amico mio, di goderti il progetto
così come il suo risultato,
perché la vita è troppo breve
per riempirla di energia negativa
(Bruce Lee)*

1. La “soglia di efficacia personale” rende gli obiettivi facili o difficili

L'intera questione delle emozioni alfa e emozioni beta ruota attorno a:

- vivere intensamente il progetto, la via, il percorso – emozioni *beta* – e
- cosa proviamo per il risultato finale che vogliamo raggiungere o che ci assegnano – emozioni *alfa*;

- i mix emotivi che si generano nelle situazioni reali. Per es. volere il risultato ma volerlo subito e detestare il percorso di costruzione che ti ci porta, oppure amare il viaggio sino a considerare irrilevante la meta, e tante altre condizioni intermedie.

Queste “faccende” sono talmente importanti per le performance, e piene di sfumature, che vanno affrontate obbligatoriamente se vogliamo mai avere speranza di compiere performance davvero eccezionali, ma anche avere un vissuto appagante nella vita di chi le compie.

Sì, a volte diciamo che il viaggio è persino più appagante della meta. Ma per chi si occupa di performance, queste semplificazioni sono solo l’inizio. Vanno approfondite.

La tematica del raggiungimento di obiettivi è ampiamente trattata in campo strategico e aziendale. Obiettivi. Obiettivi. Obiettivi. Tutto ruota attorno agli obiettivi, sino a perdere di vista chi è che li deve raggiungere – esseri umani e non macchine – e quali energie mentali servano, in che stato sono queste “macchine”.

Immaginate di dare un obiettivo semplicissimo a una persona depressa. Una persona realmente depressa troverà difficile persino alzarsi dal letto.

L’obiettivo diventa semplice o facile in funzione di dove si posiziona la **soglia di efficacia personale**.

Ognuno di noi può esercitarsi nell’individuare:

- obiettivi di tipo A1: quello che sento di poter fare con assoluta tranquillità, qualcosa di “tranquillo”, niente di sfidante per me;
- obiettivi di tipo A2: quello che sento di poter fare ma mi richiede un impegno e attenzione particolari. Rientra comunque tra “ciò che sento di poter fare”;
- obiettivi di tipo B1: obiettivi “quasi alla portata”, ciò che riuscirei a fare bene ma solo in parte, e sento che per poterlo fare bene devo ancora apprendere qualcosa, o mi serve ancora qualche ingrediente;
- obiettivi di tipo B2: obiettivi con larga probabilità di fallimento, temi su cui qualcosa conosco, qualcosa so fare, ma per rag-