

VIAGGIO FRA LE ARTI MARZIALI

# Dove cantano le emozioni

Conoscere e gestire l'attivazione psicologica generata da una gara, distinguere l'attivazione positiva da quella negativa e dirigerla verso i canali giusti. Qui si ragiona di queste e di altre situazioni, certamente stimolanti.

di Daniele Trevisani

Che si tratti di arti marziali o sport da ring, prima di una gara tutti vivono stati emotivi alterati. Si tratta di una forma di "attivazione" psicologica, a volte piena di tranelli che dobbiamo conoscere.

L'attivazione può prendere due strade. **Attivazione positiva:** vivere l'evento nei suoi lati più belli, sentendone soprattutto i lati positivi, il piacere dell'esperienza, il gusto della passione e dell'azione, il fluire delle proprie energie vitali. **Attivazione negativa:** l'evento si carica di ansia, tensione, distrugge le energie mentali, rende la persona incapace di esprimere liberamente se stessa, le sue potenzialità, e annienta di colpo tutta la sua preparazione.

Per tantissimi motivi, i praticanti nelle società occidentali vivono soprattutto nel secondo stato. Nessuno insegna veramente loro cosa fare, al di là del dare consigli derivanti dal buon senso. Un buon punto di partenza è iniziare a esaminare le credenze potenzianti e le credenze depotenzianti che si generano prima di una gara.

Queste le **credenze potenzianti** sottostanti l'attivazione positiva: **1.** Non ho bisogno di dimostrare niente a nessuno, che vinca o che perda il mio valore viene dal mio essere, dal mio allenamento, e non dal mio piazzamento. **2.** Chi ha detto che non posso sbagliare? Faccio del mio meglio, ma io posso sbagliare come ogni essere umano. **3.** Non devo far contenti gli altri, ma cercare le emozioni positive che questo evento può darmi. **4.** Si vive una volta sola e questa

giornata è un inno alla vita, da gustare e gioire come tale.

Queste le **credenze depotenzianti** che generano attivazione negativa sono: **1.** devo assolutamente dimostrare che valgo. **2.** Non posso permettermi di sbagliare, devo essere teso al massimo. **3.** Gli altri saranno delusi se sbaglio e non posso deluderli. **4.** Da questa giornata dipende tutto.

Vi sono tecniche applicabili per aumentare le energie positive nel pre-gara. Ne citiamo una che tutti possono praticare. **Esercizio di visualizzazione, "visual imagery" pre-gara** — La tecnica consiste nella visualizzazione positiva: ogni giorno (per circa 20 giorni), per 30 minuti, occorre creare uno "spazio mentale vuoto" nel quale ricercare la condizione migliore. Se ci alleniamo ogni giorno per il corpo, lo stesso dobbiamo fare per la mente.

Occorre distendersi su un divano, o su un letto con doppio cuscino (non spiegherò in dettaglio tutti i motivi di questi accorgimenti, che hanno motivi tecnico-fisiologici complessi).

Occorre inoltre coprirsi e non avere luci forti sugli occhi. L'esercizio di visualizzazione va svolto a occhi chiusi. Occorre inoltre una musica di sottofondo rilassante (per esempio, musiche Reiki, o musiche sinfoniche, orientali, o classiche, niente di "agitato").

**1.** Nella **prima fase** occorre concentrarsi solo sul respiro, respirare lentamente e profondamente, senza troppo sforzo.

**2.** Nella **seconda fase** (derivante dal "training autogeno") si avvia la pratica delle ripetizioni mentali: occorre ripete-

**Nota sull'autore** — Daniele Trevisani ([www.danieletrevisani.com](http://www.danieletrevisani.com)), praticante di oltre dieci diverse discipline, è anche maestro di kickboxing, formatore di atleti e istruttori di muay thai e kickboxing. Ricercatore in psicologia e potenziale umano, è consulente della Nato e dell'esercito italiano, *master of arts in mass communication* alla University of Florida. Ha ricevuto dal governo degli Stati Uniti il premio Fulbright per gli studi sulla comunicazione e sul potenziale umano. Ha realizzato docenze in molte università italiane ed estere ed è tra i principali esperti italiani nella ricerca sul potenziale umano, nella formazione di istruttori e allenatori per le discipline marziali e di combattimento.

**Nota generale** — Questo articolo è stato elaborato dall'autore — con modifiche — e tratto dal suo volume *Il potenziale umano*, Franco Angeli editore, Milano. Approfondimenti del volume originario sono disponibili anche su [www.studiotrevisani.it](http://www.studiotrevisani.it).

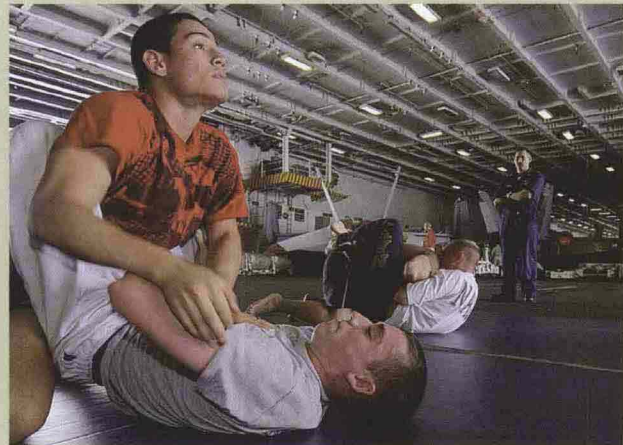
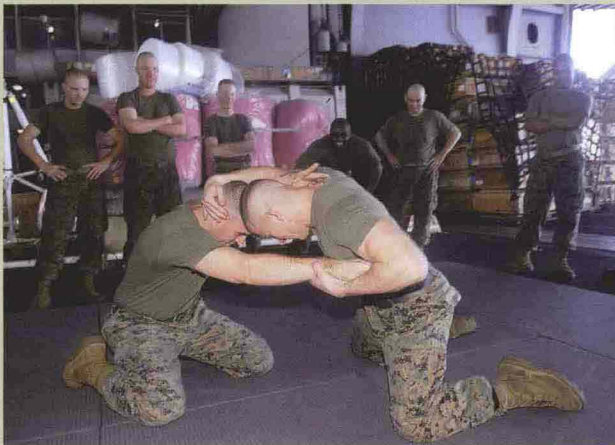
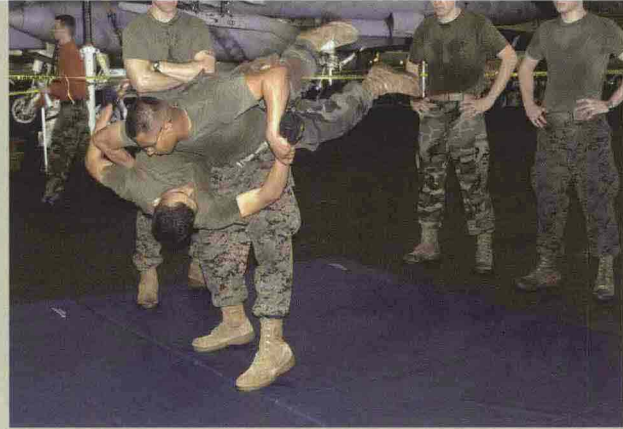
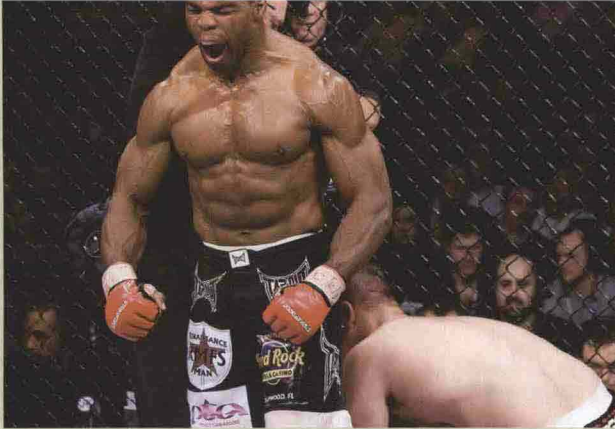
re mentalmente e molto lentamente la frase "il mio corpo è pesante" (cinque volte), e io sono calmo, tranquillo, sereno. Il mio corpo è pesante e io sto bene. Vi sono numerose varianti a queste frasi, ma l'essenziale è che siano frasi positive, sul "sentirsi bene" nel presente e non nel futuro (evitare di dire, a esempio, "e io starò bene", ma dire "e io sto bene").

**3. Fase di visualizzazione positiva:** vedersi mentalmente mentre ci si prepara negli spogliatoi, mentre si viaggia verso la destinazione, mentre ci si riscalda, mentre si combatte e vedersi in tutte queste fasi esattamente come dovremmo essere: felici, rilassati, appagati di quello che stiamo facendo senza nessuna ossessione per il risultato, ma solo sentire il piacere di quello che stiamo vivendo.

**4. Vedersi nel combattimento** o in azione, vedere i colpi fluire, vedersi padroni del proprio corpo e della situazione, vedersi al meglio di come possiamo essere. Nelle forme, vedersi muovere esattamente come vorremmo, vedere il proprio corpo che fluisce nel movimento, alternando velocità e rallentamento, pienamente padroni.

**5. Fase di visualizzazione negativa:** vedersi mentalmente mentre ci si prepara negli spogliatoi in modo agitato e teso, con movimenti bruschi, osservarsi mentre si viaggia verso la destinazione,





mentre ci si riscalda tesi e nervosi, mentre si combatte incapaci di fare quello che sappiamo fare e vedersi in tutte queste fasi esattamente come non vorremmo essere: tesi, ossessionati per il risultato, agitati. Nel combattimento vedere i colpi che non partono, vedersi incapaci di parare e schivare, vedersi poco padroni del proprio corpo e della situazione. Nelle forme, vedersi sgraziati, vedersi scivolare o sbagliare.

**6. Ritorno alla visualizzazione positiva:** ripetere la fase di visualizzazione positiva.

**7. Fase di meditazione** o “raffreddamento”: fermare i pensieri consapevoli, immaginare un luogo della natura che amiamo, lasciare che la mente vaghi, lasciare che i pensieri vadano e vengano, lasciare che i pensieri si susseguano liberamente, sino ad arrivare a un sentimento di rilassamento (in genere, arriva dopo alcune sessioni).

**8. Fase di ripresa:** muovere lentamente mani e piedi, stirarsi a occhi chiusi, rialzarsi lentamente, stirarsi ancora, riprendere a muoversi lentamente, alzarsi lentamente dopo essersi stirati.

Questa sequenza è la prima che insegno nei miei corsi di *training* e *coaching*

agonistico. Ve ne sono molte altre che non possono essere descritte perché prevedono azioni fisiche che pratico sulla persona — compressioni, trazioni e altre tecniche derivanti dalla psicologia organismica — che non possono essere facilmente descritte ma vanno provate su se stessi per essere capite.

**Capire e dominare la tensione psicologica pre-gara** — Al di là della tecnica che useremo, dobbiamo capire la radice del problema: la generazione dell'ansia e la sua gestione.

L'ansia, uno dei mali più drammatici della società contemporanea, è strettamente correlata allo stress.

L'ansia è — nella nostra visione — il prodotto di un incremento di attivazione mentale (*arousal*) mixato a emozioni negative (paura, angoscia, timore, apprensione). La sola attivazione mentale, di per sé positiva, acquisisce nell'ansia sfumature negative e innesca un dialogo interiore tutto centrato sugli eventi negativi, producendo un “sequestro emotivo” della persona.

L'ansia può essere uno stato permanente o prodursi in relazione ad alcuni eventi scatenanti o *trigger* (eventi che l'individuo vede come problematici,

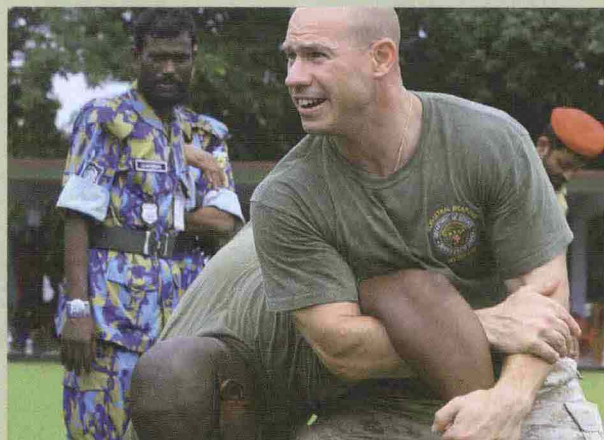
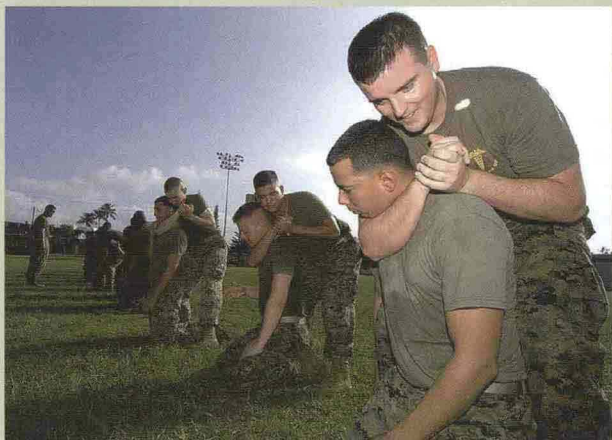
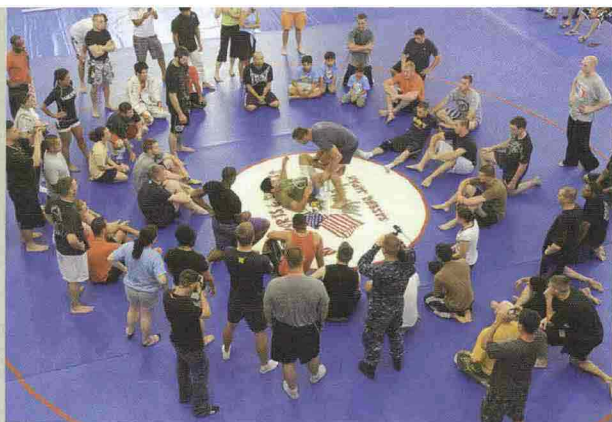
per esempio parlare in pubblico, stare in situazioni pubbliche o prendere un aereo, una galleria, o in ambiti sociali e nella vita di relazione).

Alcuni autori erroneamente espongono il concetto di “ansia positiva”, intesa come fonte di energie. In realtà è corretto trattare come fenomeno ipoteticamente positivo unicamente l'*arousal* (aumento dell'attivazione mentale), mentre l'ansia — espressa come un correlato tra *attivazione* ed emozioni negative — porta con sé numerosi rischi dal punto di vista psicoenergetico. Si distingue nella letteratura tra **ansia di stato** (collegata a eventi specifici, per esempio prendere l'ascensore) e **ansia di tratto** (componente ansiosa più permanente, insita nella personalità dell'individuo, con componenti che possono essere sia di derivazione genetica che apprese durante la vita).

Il **training psicoenergetico** adeguato consiste in diverse linee di attacco che elenco.

**A.** Eliminare l'*arousal* connesso agli eventi scatenanti o *trigger*, tramite tecniche di rilassamento, *reframing* cognitivo o ristrutturazione cognitiva; eliminare l'ansia situazionale nei contesti





precisi in cui si presenta (per esempio, prima di una lezione, prima di un discorso pubblico).

**B.** Associare gli eventi scatenanti o *trigger* a emozioni positive, con una ristrutturazione cognitiva profonda, per esempio trasformare l'ansia da lezione in gioia per l'essere protagonista di una relazione d'aiuto, gioia del dare e dell'aiutare il prossimo a capire o a crescere. Questo richiede smontare la componente competitiva insita nella prestazione didattica (io *contro* loro) e sostituirla con la componente della relazione di aiuto (io *per* loro).

**C.** Affrontare la componente ansiosa della personalità e quella appresa (ansia di tratto). Questo può richiedere di andare alla ricerca del disagio trans-generazionale (assorbimento di ansia dai genitori e altri referenti importanti nel passato della persona) e degli schemi mentali appresi che la producono e mantengono in vita. Quando sono stati appresi? Da chi? Come rimangono attivi? Quali relazioni personali e culturali la mantengono elevata? Quali abitudini dobbiamo sradicare? Quali inserire? Un lavoro profondo richiede anche la ricerca dei messaggi genitoriali o sociali as-

similati che la alimentano (per esempio: devi riuscire a qualsiasi costo), delle credenze disfunzionali che vivono nella mente dell'individuo, e come virus mentali la danneggiano, dei prototipi cognitivi personali (relazioni tra valori, credenze, atteggiamenti) che la nutrono (per esempio: devi sempre essere perfetto altrimenti non vali).

**Principio 1 - Ansia ed energie mentali** - Le energie mentali diminuiscono o si esauriscono quando:

**A.** Si innesca nell'individuo attivazione (*arousal*) associata a emozioni negative, rispetto a compiti, situazioni, aspetti della vita o dell'esperienza.

**B.** L'individuo possiede una componente elevata di ansia di tratto (ansia caratteriale) assimilata durante la crescita o alimentata da prototipi di pensiero e credenze disfunzionali, da modelli di pensiero assorbiti dai genitori o dalla società non localizzati e schermati.

**C.** L'individuo subisce ansia situazionale e non pratica attività di riduzione localizzata tramite tecniche di rilassamento o altre forme di *training*.

**D.** L'individuo non affronta il fenomeno della propria ansia di derivazione

trans-generazionale (trasmissione del disagio psichico) in modo sistematico.

**E.** L'individuo non ricerca e affronta i propri prototipi cognitivi disfunzionali (sistemi di pensiero) produttori di ansia e gli stili di vita che la alimentano.

Le energie mentali aumentano quando:

**A.** L'attivazione (*arousal*) per azioni o eventi viene ripulita dalle componenti emotive negative.

**B.** L'individuo riesce a localizzare e ridurre l'ansia di stato (ansia legata a *task* specifici e situazioni specifiche).

**C.** Vengono svolti con successo interventi di riduzione dell'ansia di tratto (elemento ansioso della personalità, ansia caratteriale).

**D.** Vengono localizzati e riconfigurati i prototipi di pensiero che alimentano l'ansia e il disagio psichico, anche di fonte traumatica, transgenerazionale o culturale.

**E.** Vengono praticate attività costanti e programmatiche di riduzione dell'ansia, con un programma specifico seguito professionalmente, volto anche alla rivisitazione dello stile di vita.