

VIAGGIO FRA LE ARTI MARZIALI

# L'amore e l'odio II

Sapere chi siamo? Ci può aiutare anche la "Preghiera al Grande Spirito" di Tatanka Mani, "Bisonte che Cammina". Leggiamola.

di Daniele Trevisani

Tatanka Mani ("Bisonte che Cammina", 1871-1967) era un grande capo indiano. Nella sua Preghiera al Grande Spirito — che si può leggere alla fine di questo brano — ci chiede se siamo pronti a incontrare il Grande Spirito, nel momento della morte, con le mani pulite, lo sguardo alto e senza vergogna. Vediamo di approfondire qualche concetto utile per chi pratica arti marziali e sport di combattimento.

Si è *fighter* o praticanti non solo nelle ore in cui ci si allena. Un approccio marziale permea la vita. Il vero obiettivo è esserlo sempre e tenere sempre alta la capacità di discernere vero e falso, amore e odio, bene e male, in ogni parte della vita. E questo significa anche apprendere a distinguere il momento

della tensione dal momento del rilassamento, la carica di energie e la scarica, il pieno e il vuoto.

E' il gesto quotidiano dell'alzarsi con il quale iniziamo a rendere omaggio a un viaggio che a noi è stato permesso e a tanti è stato negato. Di questo omaggio, la vita, dobbiamo essere fieri.

Il vero nemico contro il quale combattere assieme, è il considerarsi i migliori o il non rispettare il lavoro che fanno gli altri sport, le altre discipline.

Guardiamo a cosa ci unisce, alla passione per lo sport, per le arti, alla passione per la parte ancestrale e pulsionale dell'essere umano che si esprime in una lotta sana, pulita, in un gesto atletico o marziale, in onore e rispetto, ... in amore per la vita e sudore in palestra e nel *dojo*, sul ring o sul tatami che sia.

Esatto contrario della violenza, dell'ar-

roganza, della prepotenza, della vigliaccheria, dell'apatia e della mancanza di senso nella vita.

Diffondiamo questo messaggio e stiamo uniti nel rispetto di ciascuna differenza, di ciascuna identità, di ogni pratica, uniti nel sapere che nelle arti marziali e negli sport da ring c'è una forma di emancipazione fondamentale dell'essere umano.

E riflettiamo davvero su chi siamo. Se siamo davvero persone che vogliono aiutare gli altri a raggiungere obiettivi di vita e non solo sportivi.

Energie e capacità mettono le persone in grado di dirigersi verso i propri obiettivi o scopi, siano essi già inquadrati come progetti con un *output* preciso, o semplici idee ispiratrici, ancora non definite o ben focalizzate.

I tre grandi piani di lavoro — energie personali, competenze, obiettivi —, sono variabili tecniche, ma dietro a esse si trova uno sfondo umanistico enorme,





# bene e il male



Ottenere risultati e tagliare i propri traguardi è un tema importante per l'individuo, per un gruppo (*team sportivo, team aziendale*), e per un'intera organizzazione o azienda, persino per una nazione o l'intera umanità. La quantità di **implicazioni psicologiche** che si ritrovano dietro ai risultati, tuttavia, è impressionante. Solo chi le ha sofferte in prima persona è consapevole dello sforzo, delle energie mentali e motivazionali spese per attività che apparivano, a prima vista, banali o puramente tecniche.

dalle grandi implicazioni, che vogliamo esaminare.

**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 il 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)

A volte non sono gli obiettivi a essere difficili, ma le persone.

Per esempio, la prestazione in un esame dipende sia dalla conoscenza della materia (aspetto tecnico) che dalla **capacità di gestire emozioni**, ansia e attesa, essere comunicativi e mentalmente presenti (componente psicologica) e



Sportivo 57



questa è ben più difficile da affrontare che non lo studio di una materia.

Anche nello sport, vincere una partita prevede la capacità di creare un *team* vincente, lavorare ai **climi psicologici del gruppo**, sostenere le individualità, creare uno **spirito di squadra**. Chi dimentica questo perde.

Lo sanno bene le nazionali forti che possono subire sconfitte pesanti e umilianti anche da squadre di Paesi semi sconosciuti, se affrontano l'impegno con sufficienza o si trovano nella condizione psicologica sbagliata, mentre gli avversari sono ipermotivati e affamati di vittoria.

Pure in azienda il fuoco della motivazione e della passione — e le qualità mentali — fanno la differenza: un progetto davvero innovativo prima si pensa, poi vi si investe. La qualità del pensiero viene prima.

Una distinzione fondamentale consiste nel riconoscere che esiste una matrice di obiettivi che dà risultati molto focalizzati (*micro-goal*, come rimanere positivi nei vari momenti di un'attività, anche se impegnativa) e passa per obiettivi più ampi (esempio: gestire bene un progetto cui teniamo), sino a salire agli obiettivi esistenziali (*Life Objectives*), come il bisogno di vivere appieno la vita e la ricerca della felicità.

In ciascuno di questi stadi vi sono catene da spezzare e cose da imparare.

Secondo questa visione, vivere pienamente significa ben più che esistere e ciò ha ripercussioni non piccole sul concetto stesso di performance e di potenziale umano. Come sostiene Oscar Wilde: *"La cosa più difficile a questo mondo? Vivere! Molta gente esiste soltanto, ecco tutto"*.

Quindi, fissiamo immediatamente un concetto: si possono ottenere performance senza lavorare sul potenziale umano seriamente (esempio: doping, o comprare un risultato) ma questo non ci interessa, non è il nostro fine. Anzi, questi **pseudo-risultati** sono il polo negativo, il male, le bugie, le false promesse, ciò da cui vogliamo stare lontani.

Il lavoro che ci apprestiamo a fare infatti è quello allenante, preparatorio, formativo, costruttivo, il dare forma (*modeling*) al potenziale e alle prestazioni tramite un lavoro serio, fatto di continuità, tecnica, strategia, sudore.

Due elementi fondamentali di una pre-

stazione umana sono: **primo** gli scopi (obiettivi) e **secondo** il loro grado di raggiungimento (nullo, intermedio, totale). Rispetto agli scopi, ci concentriamo soprattutto su quelle prestazioni o *performance* che hanno un senso di *contributo*, di *liberazione*, di *espressione*, di *emancipazione*. In altre parole, le prestazioni non solo meccaniche.

Rispetto al grado di raggiungimento, consideriamo che esso sia una funzione strettamente dipendente dal tipo di potenziale raggiunto (dalla persona, dal *team*, dall'organizzazione), e che per l'eccellenza bisogna lavorare sulla **crecita strutturale** più che sui risultati immediati. E' la nostra visione.

E' più importante insegnare a un atleta a gestirsi, a non bruciarsi, ad avere una carriera e una vita, a trovare equilibri, che non spremerlo e gettarlo per una singola gara o stagione.

Lo stesso per avere manager e professionisti preparati in azienda: stiamo o no creando un sistema che li formi, una **palestra di formazione aziendale**? Se non abbiamo un programma serio in merito, non lamentiamoci se dovremo richiamare i pensionati. In ogni squadra seria si coltivano un vivaio e un settore giovanile e ciò questo vale anche in azienda. Molti vogliono risultati senza investire e spremono l'azienda, ma non fanno crescere le persone.

Ancora una volta, vogliamo lavorare alle condizioni che permettono di ottenere i risultati quando li desideriamo, senza attendere manna dal cielo o la fortuna. Nelle arti marziali e sport di combattimento vale lo stesso principio. Il nostro approccio considera le *performance* vere non solo come atti tecnici, ma espressioni di libertà, applicazioni di una volontà emancipata di andare oltre, di scegliere (*Free Will*), un concetto che sta entrando finalmente nella letteratura anche manageriale: *"La libera volontà è l'abilità di un agente di selezionare un'opzione (comportamento, oggetto, e così via) da una serie di alternative"*.

Non dimentichiamo lo spirito di fondo, che è sempre quello di un messaggio positivo, ciò che un padre vuole trasmettere a una figlia o figlio o al prossimo, rispetto alle energie e alla vita: ogni volta che ti svegli, pensa positivamente a cosa fare di buono oggi. Ogni volta che vai a dormire, rivedi le cose buone accadute, sensazioni positive che

avresti dato per scontato. Poi, pensa a cosa ti piacerebbe fare di buono domani, cosa ti renderà felice, che contributo puoi dare a te e agli altri, in cosa puoi applicarti bene. Fai cose che ti daranno energie, riduci quelle che ti impoveriranno spiritualmente e fisicamente.

*Non lasciarti spegnere. Ogni volta che sei triste chiediti se la tristezza ti merita o se puoi dirottare le tue energie verso qualcosa di positivo.*

*Ogni volta che guardi avanti cerca il bene e quando ti guarderai indietro sarai orgoglioso di te. Questo è rendere omaggio al dono di esistere.*

Agire, provarci, in modo da potersi guardare indietro con senso dell'onore, è luce, un bisogno che traspare in ogni storia vera, in ogni cultura umanistica e spirituale, come si intravede bene in questa testimonianza dagli Indiani d'America.

*"Oh Grande Spirito, la cui voce ascolto nel vento,*

*il cui respiro dà vita a tutte le cose.*

*Ascoltami; io ho bisogno della tua forza e della tua saggezza,*

*lasciami camminare nella bellezza,*

*e fa che i miei occhi sempre guardino il rosso e purpureo tramonto.*

*Fa che le mie mani rispettino la natura in ogni sua forma*

*e che le mie orecchie rapidamente ascoltino la tua voce.*

*Fa che sia saggio e che possa capire le cose che hai pensato per il mio popolo.*

*Aiutami a rimanere*

*calmo e forte di fronte a tutti quelli che verranno contro di me.*

*Lasciami imparare le lezioni che hai nascosto in ogni foglia*

*e in ogni roccia. Aiutami a trovare azioni e pensieri puri*

*per poter aiutare gli altri. Aiutami a trovare la compassione*

*senza la opprimente contemplazione di me stesso.*

*Io cerco la forza, non per essere più grande del mio fratello,*

*ma per combattere il mio più grande nemico: me stesso.*

*Fammi sempre essere pronto a venire da te con mani pulite e sguardo alto.*

*Così quando la vita appassisce, come appassisce il tramonto, il mio spirito possa venire a te senza vergogna"*.

Preghiera al Grande Spirito,

Tatanka Mani,

"Bisonte che Cammina", (1871-1967)