

VIAGGIO FRA I "PERCHÉ"

Il senso della pa

L'uomo ha bisogno di significati e nel ricercarli emergono spiegazioni superiori che è necessario capire.

di Daniele Trevisani

"E tutto quello che devi fare è metterti le cuffie, sdraiarti e ascoltare il cd della tua vita, traccia dopo traccia, nessuna è andata persa. Tutte sono state vissute e tutte, in un modo o nell'altro, servono ad andare avanti. Non pentirti

metri sopra il cielo / 3Msc, di Luca Lucini.

Prima di entrare nei dettagli del perché ciascuno di noi fa ciò che fa (sia esso karate, muay thai, aikido, ju jitsu, mma, boxe... non importa davvero... in questo momento), vogliamo spendere qualche parola sul problema motivazionale

questa ricerca è che l'essere umano ha bisogno di significati. Ha bisogno di ancorare la propria esistenza a qualcosa, ha la necessità di trovare una spiegazione. Il contrario è una "crisi di senso": non sapere più cosa facciamo, non credere più a niente.

Quante volte nella mia vita la palestra mi ha salvato? Quante volte lo sa solo lei... Lo sa solo il dojo, il ring, il sacco, le bende, i guanti... i compagni silen-



non giudicarti, sei quello che sei e non c'è niente di meglio al Mondo. Pause, rewind, play e ancora, ancora, ancora. Non spegnere mai il tuo campionatore, continua a registrare e a mettere insieme nuovi suoni per riempire il caos che hai dentro, e se scenderà una lacrima quando lo ascolti, beh, non aver paura: è come la lacrima di un fan che ascolta la sua canzone preferita" dal film: Tre

di fondo delle performance e del potenziale: il "perché" facciamo le cose.

Un gruppo di ricercatori che operano nella sfera della "psicologia umanistica" ha condotto uno studio per confrontare i diversi punti di vista sul senso della vita, analizzando sia persone comuni che personaggi eminenti (cultura, scienza, politica)¹.

Il senso fondamentale che emerge da

ziosi di allenamento che mi sono stati vicini, mentre gli anni passavano. Lo sanno solo loro quante volte ho scaricato lì le mie tensioni anziché lasciarle dentro a tormentare o peggio scaricarle sotto forma di frustrazione sulla famiglia o gli amici, o sul lavoro. Lo sanno solo loro quante volte l'endorfina di un allenamento mi ha permesso di guardare alla giornata come una "buona gior-

lestra

ri:
Albert Camus (1955), Viktor Frankl (1992) e Lev Tolstoj (1880), tutti credevano che, se la vita avesse o meno un significato in sé, fosse la domanda più importante della vita stessa. Per loro, tutti gli sforzi e le imprese umane si

Note

1- Kinnier, Richard T., Kernes, Jerry L., Tribensee, Nancy, Van Puybroeck, Christina M. (2003), *What Eminent People Have Said About The Meaning of Life*, Journal of Humanistic Psychology, Vol. 43, No. 1, Winter 2003.
2- Camus, A. (1955), *The myth of Sisyphus*, Alfred A. Knopf, New York.
Frankl, V. (1978), *The unheard cry for meaning*, Simon & Schuster, New York.
Frankl, V. (1992), *Man's search for meaning* (4th ed.), Beacon Press, Boston.
Tolstoj, L. (1980), *My confession*, in S. Sanders & D. R. Cheney (Eds.), *The meaning of life*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Jung, C. G. (1933), *Modern man in search of a soul* (W. S. Dell & C. F. Baynes, Trans.), Harcourt, Brace & World, New York.
Seligman, M. E. P. (1990), *Why is there so much depression today?*, in R. E. Ingram (Ed.), *Contemporary psychoanalytical approaches to depression* (pp. 1-9), Plenum, New York.
Harlow, L. L., Newcomb, M. D., Bentler, P. M. (1986), *Depression, self derogation, substance abuse, and suicidal ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor*, Journal of Clinical Psychology, 42, 5-21.
Yalom, Y. D. (1980), *Existential psychotherapy*, Basic Books, New York.

Nota sull'autore — Daniele Trevisani (www.danieletrevisani.com), praticante di oltre dieci diverse discipline, è anche maestro di kickboxing, sensei (8° dan *DaoShi@Bushido*), formatore di atleti e istruttori di muay thai, kickboxing e mma, formatore e ricercatore in psicologia e potenziale umano, è consulente Nato e dell'esercito italiano, master of arts in mass communication, University of Florida. Insignito dal governo Usa del premio Fulbright per gli studi sulla comunicazione e potenziale umano. Ha realizzato docenze in dieci università italiane ed estere ed è tra i principali esperti italiani nella ricerca sul potenziale umano, nella formazione di istruttori e *trainer* per le discipline marziali e di combattimento.

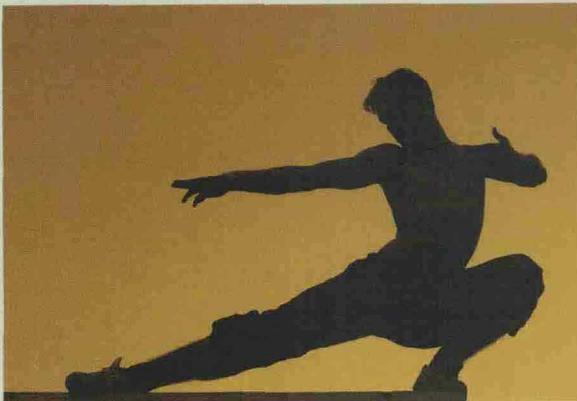
Nota generale — Questo articolo è stato elaborato dall'autore — con modifiche — e tratto dal suo volume *Il potenziale umano*, Franco Angeli Editore, Milano. Approfondimenti del volume originario sono disponibili anche su www.studiotrevisani.it.

La psicoenergetica, nel metodo Hmp, è una disciplina che deve analizzare, attaccare e aggredire la *meaninglessness* (mancanza di senso o caduta di significati della vita), e affrontare il senso di una prospettiva umana.

I fronti per cui applicarsi e le cause per cui impegnarsi possono veramente essere molti, dalla fame, alla protezione dei deboli, dei bambini, degli anziani, ma anche credere in un progetto aziendale importante, o impegnarsi in un percorso spirituale. O formare dei ragazzi all'interno delle nostre discipline. Il venire meno dei significati della vita o senso della vita generale distrugge qualsiasi volontà di affrontare un progetto o di impegnarsi in un'azione.

Il nostro fine profondo è recuperare il senso, in ogni brano della vita: senso della giornata, senso di una settimana, senso di un trimestre, senso dell'anno in corso, o senso della vita, ma anche senso di un incontro (perché questo incontro?), senso di una relazione (perché questa relazione?), senso di un progetto (perché questo progetto?), senso di una sfida (perché questa sfida? Chi o cosa sto sfidando veramente?).

Lo scopo penetrante è di accrescere l'ancoraggio delle persone a obiettivi significativi, costruendoli e rinforzandoli (da un lato) e rimuovendo i blocchi (dall'altro) che impediscono a queste energie di manifestarsi.



confrontano con la questione del significato: senza significati, niente ha più importanza. Frankl (1978) vedeva la mancanza di senso (*meaninglessness*) come la neurosi primaria dei nostri tempi e Carl Jung (1933) sosteneva che tutti i suoi clienti, visti in oltre

35 anni di terapia, avevano problemi che si collegavano alla questione dei significati (*meaning*). Negli studi empirici, l'esperienza soggettiva della *meaninglessness* (mancanza di senso) è stata collegata alla depressione (Beck, 1967; Seligman, 1990), all'abuso di sostanze e al suicidio (Harlow, Newcomb & Bentler, 1986), così come ad altre psicopatologie (Yalom, 1980)². In sintesi, se non percepiamo un significato nelle cose, andiamo in crisi. La mancanza di significato porta a disturbi, o neurosi, e disagio esistenziale. Ogni azione connessa al potenziale umano deve quindi andare alla ricerca di significati profondi cui ancorarsi, siano essi in azienda, nello sport, nella vita, o in campo sociale e personale.

nata", finita bene e magari partita male. A volte nella vita quando tutto sembra devastato e perso, sapere di avere una palestra dove andare è un'ancora fondamentale che permette di non andare alla deriva. E di tempeste, nella vita, ce ne sono, anche di quelle brutte. Ecco allora che emerge una spiegazione superiore. Un senso più profondo di quello che significa fare arti marziali o sport. La spiegazione per il nostro agire può essere assurda, logica, razionale, mistica, scientifica, morale. Ciò che conta è comprendere che la mancanza di una motivazione del fare, dell'essere e dell'esistere, porta a un profondo disagio esistenziale. Questo lo evidenziano importanti auto-