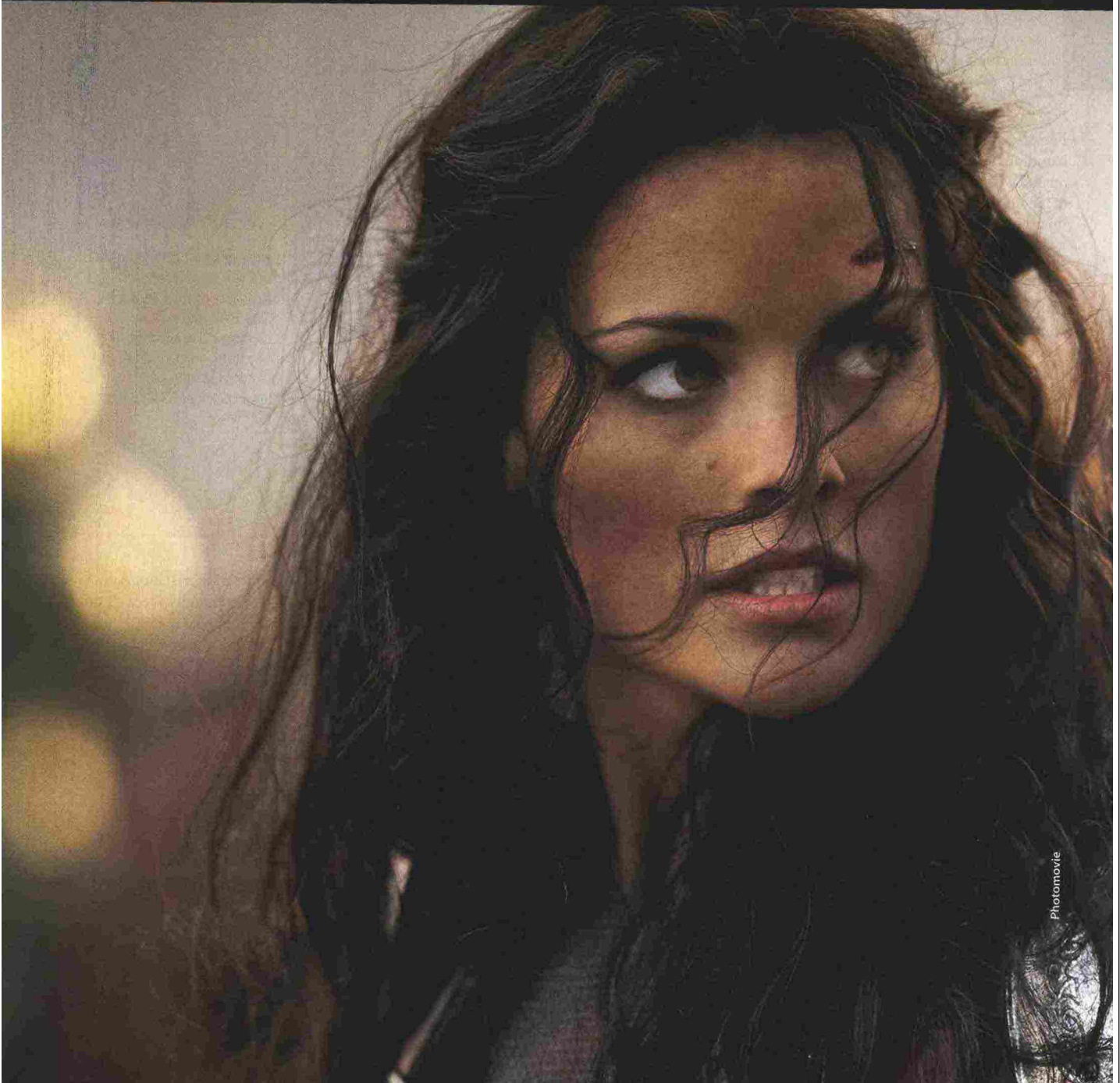


7  
STORIE  
della settimana

3

# Coltiviamo il nostro nella trappola tutta

*Da un lato l'energia positiva, dall'altro l'ansia che ci paralizza. Come vincere la sfida, Ma, avverte Daniele Trevisani, autore di un libro sul tema: «Cercate di non copiare gli*

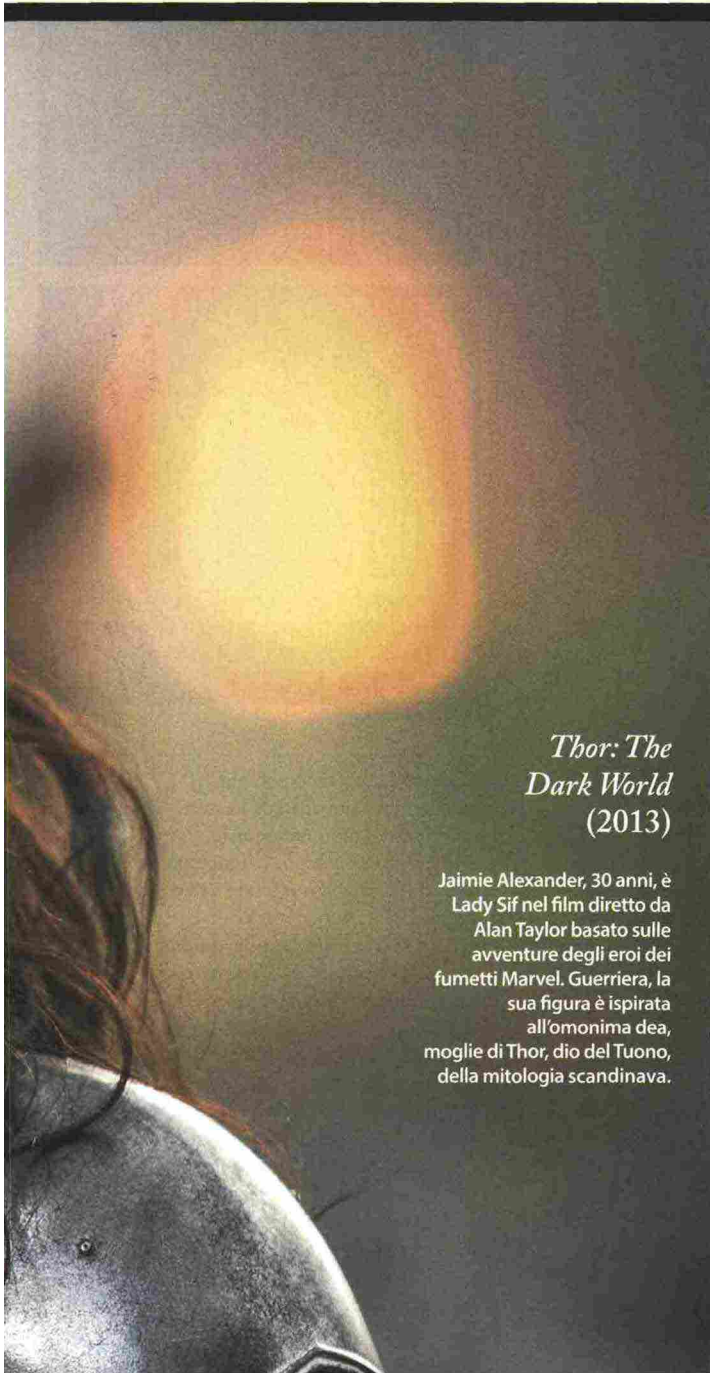


Photomovie

Codice abbonamento: 003600

# spirito guerriero. Senza cadere maschile dell'aggressività

*riuscendo a sbloccare questo meccanismo? Potenziando le forze, fisiche e mentali. Proprio come fanno i samurai. Le donne vincono senza urlare. Affidandosi all'intelligenza, all'empatia e alle loro doti strategiche»*



## *Thor: The Dark World* (2013)

Jaimie Alexander, 30 anni, è Lady Sif nel film diretto da Alan Taylor basato sulle avventure degli eroi dei fumetti Marvel. Guerriera, la sua figura è ispirata all'omonima dea, moglie di Thor, dio del Tuono, della mitologia scandinava.

di Anna Tagliacarne

**I**mmaginate una battaglia tra forze contrastanti. Energie opposte che si fronteggiano e lottano per la supremazia. Immaginatele come draghi, come giganti, come entità misteriose e potenti. Ogni giorno siamo noi a combattere questa battaglia: dentro di noi agiscono e lottano forze avverse. Da una parte c'è l'energia personale, dall'altra tutte le paure. Il dolore, l'ansia, le sfide che ci paralizzano si oppongono alla voglia di fare. Per questo dobbiamo diventare guerrieri. Potenziamo le nostre forze, fisiche e mentali, e affronteremo le sfide come samurai: le idee negative che ci frenano e ci fanno tornare indietro non saranno nemmeno più un ricordo.

Che siano illusorie oppure reali queste paure sono un freno, una zavorra, uno zaino pieno di pietre che portiamo in spalla e ci impedisce di avanzare.

«Nelle favole e nei miti, questa lotta è rappresentata come la metafora del viaggio dell'eroe, che deve affrontare una serie di prove per affermare se stesso», spiega Daniele Trevisani, autore di *Self-power*.

*Psicologia della motivazione e della performance* (FrancoAngeli) e maestro di arti marziali (ha allenato la campionessa del mondo di pugilato Simona Galassi e la campionessa di kickboxing Paola Cappucci).

**Perché ci tocca lottare contro energie opposte: le nostre capacità da una parte e le idee negative dall'altra?**

«Abbiamo una struttura mentale formata da pensieri che ci aiutano e da "zavorre" che ci ostacolano, frutto della nostra educazione, dalla cultura che ci circonda. Facciamo un esempio. Assimilare il concetto "mens sana in corpore sano" va a nostro favore, perché saremo sempre ben allenati nel corpo e nello spirito. Ma se siamo cresciuti con il motto "prima il dovere e poi il piacere", ci intossicheremo di imposizioni per il resto dei nostri giorni. Un conflitto del tutto interno: i peggiori nemici di noi stessi sono le tracce che portiamo scritte nella mente e che lavorano in noi». ▶

7  
STORIE  
della settimana



### 300 - L'ALBA DI UN IMPERO (2014)

Eva Green, 34, è la regina Artemisia nel film di Noam Murro che riprende stile, soggetti e personaggi di 300 di Zack Snyder. Artemisia, che guida l'esercito Persiano, cerca di portare dalla sua parte il generale ateniese Temistocle. Tenta ogni carta, compresa quella della seduzione.

### Per trovare lo spirito guerriero e liberarci dalle zavorre da che parte iniziamo?

«Il cervello soppesa energie e paure, poi decide come agire. Fare pulizia mentale è essenziale e questo vale per gli atleti, ma anche per una coppia che decide di avere figli. Immaginiamo di installare un radar mentale che vada a caccia delle idee negative: una volta smascherate si possono combattere. Allo stesso modo dobbiamo fissare i messaggi positivi che alimenteranno il nostro potere. E individuare i nostri limiti, i segnali che ci informano quando è ora di agire, di cambiare, di essere migliori o anche solo diversi. Insomma, cominciamo a fare una mappa di noi stessi».

### Alcune credenze, come lo sciamanesimo, indicano la via al guerriero attraverso passi da compiere, posture da assumere. Che altri strumenti abbiamo per trovare la strada?

«Il Bushido, per esempio, ovvero lo spirito del guerriero dei samurai, è un codice di condotta che si può applicare nella vita, anche senza essere guerrieri giapponesi. Esige il rispetto di valori come onestà, lealtà, giustizia, pietà, dovere e onore. Sono due le grandi arti da apprendere: le prestazioni di picco e il rilassamento. I veri guerrieri, infatti, sanno ritirarsi, stare in meditazione, raccogliere energie: assomigliano di più a un puma che si apposta, piuttosto che a formiche schizzate e frenetiche. Il vero guerriero è uno "scenziato" del recupero, ed è proprio questo che lo fa diventare un mago della performance».

### Come liberarci di quello che ci frena e aumentare le nostre capacità?

«Il filosofo americano Ralph Waldo Emerson sosteneva: "Per imparare le lezioni importanti ogni giorno bisogna superare una paura". Riuscirci non è impossibile, basta tenersi allenati facendo, ogni giorno, cose che non

faremmo se ci lasciassimo andare all'apatia. Prendete il mio esempio. Mi dava fastidio fare telefonate lavorative, così ho avviato un progetto che ho chiamato "1 call x day": ho deciso di fare almeno una telefonata al giorno di lavoro per tenere allenati i muscoli della "relazione lavorativa commerciale". Ognuno di noi può dedicare del tempo a uno sport, alla lettura o ad altre attività che non farebbe se si lasciasse andare al lassismo abbandonando qualsiasi tipo di sfida».

### C'è un modo maschile e un modo femminile di essere guerrieri?

«Certo, ma molte donne fanno l'errore madornale di copiare il modello maschile. Una donna manager, per esempio, spesso si comporta in modo eccessivamente duro perché le viene detto "sii di più dei maschi che ti circondano". Questa è la tipica distorsione occidentale della modalità femminile dell'essere guerriero, che significa invece vivere le emozioni, appassionarsi per una causa, per degli ideali, non cadere nella trappola dell'aggressività, modalità tipicamente maschile. Quel momento di attivazione del cervello rettile, sede degli istinti primari, quello che dopo tre sguardi in discoteca fa scattare una rissa, non compete alla donna: casomai vince in intelligenza, empatia, astuzia e in strategia, non certo in aggressività».

### Allora le donne dovrebbero imparare l'arte della guerra e gli uomini allenarsi a volere la pace?

«Più che altro gli uomini dovrebbero allenarsi a usare la testa, nel senso che dovrebbero sviluppare la riflessività e, solo dopo averlo fatto, esprimersi con energia. In troppi maschi lo spirito guerriero salta fuori solo al semaforo, ma poi quando c'è un'aggressione, una donna da difendere, o un senzatetto preso a calci da una banda di balordi e c'è da intervenire, questi uomini



### BIANCANEVE E IL CACCIATORE (2012)

Con Kristen Stewart, 24, l'eroina fiabesca diventa una guerriera. Già pronto il sequel, sempre diretto da Rupert Sanders, ma senza Kristen.



### GUARDIANI DELLA GALASSIA (2014)

Zoe Saldana, 36, veste i panni dell'eroina Gamora nel film in uscita a ottobre. Il suo personaggio è una guerriera ispirata ai fumetti Marvel.

aggressivi diventano conigli, perché non sono allenati a essere guerrieri nel momento giusto. Il guerriero sa quando è il momento di buttarsi, anche mettendo a rischio se stesso».

### Qual è l'errore più grande, quello che porta lontano dall'obiettivo di accrescere lo spirito guerriero?

«Le donne non dovrebbero mai imitare gli uomini: non c'è niente da copiare. C'è una leadership femminile che non tralascia i sentimenti, che è motivazionale: il guerriero donna sa motivare senza urlare, sa ispirare verso una causa, sa assumere rischi, ma il rischio sempre in agguato è la deriva verso l'aggressività che può trasformare la donna in una sterile copia dell'uomo».