

Lo scopo profondo

Non fama, non popolarità, ma una coscienza forte, pulita, libera, una mente lucida, presente, profondamente serena. Un corpo che ti porti dove vuoi. Sentire la forza del corpo e della mente. Esiste qualcosa di altro per cui allenarsi?

di Daniele Trevisani

Quando fai la borsa per andare in palestra o nel dojo, sai cosa stai facendo? Riesci a cogliere la continuità tra te e chi si è allenato 2000 anni fa per sopravvivere? Sarebbe bene iniziare a coglierla, non c'è molto di diverso.

La tua missione è diventare forte, nella mente e nel corpo. Forte per aiutare gli altri. Non ci sono altri scopi veri in una vita. Ma imparare ad apprezzare il percorso è un trucco mentale che ti aiuterà molto, allenamento dopo allenamento.

Nel mio lavoro di coach ho scoperto l'esistenza di due grandi motori della prestazione, le emozioni alfa (esempio arrivare alla fine di una strada) e le emozioni beta (il piacere del camminare in quella strada).

Possiamo avere persino casi in cui non interessi assolutamente il perché della missione (emozioni alfa azzerate) ma interessi unicamente il fatto di farla bene, il piacere che si prova durante, la totale gratificazione che accompagna il gesto (emozioni beta massimizzate).

Io non mi sono mai sentita tanto viva come dopo una battaglia dalla quale sono uscita viva e indenne [...].

E' dopo aver vinto quella sfida che ti senti così vivo.

Vivo quanto non ti senti nemmeno nei momenti più ubriacanti di gioia o nei momenti più travolgenti d'amore (Oriana Fallaci, da Accetto la morte ma la odio, 2006).

Chi ha praticato boxe o arti di combattimento lo sa bene. Usciti dal ring e dopo una doccia sembra di avere un'altra occasione per vivere. Sembra che il mondo, prima ostile, sia diventato un posto migliore. Questa è una delle gratificazioni maggiori di chi fa sport estremi.

Ma entriamo nel mondo del lavoro, analizziamo le performance di un venditore: le emozioni alfa si attivano nel volere forte-

mente il risultato finale (vedere la vendita conclusa), le emozioni beta si attivano quando il venditore è emotivamente e positivamente coinvolto nella trattativa di vendita, nella strategia di preparazione, vede le trattative in sé come attività comunicativa e persuasiva interessante, come relazione di aiuto, o come sforzo di condivisione, o come esercizio di tattica e strategia, come sfida con se stesso, o come palestra del proprio stato o condizione mentale (attivazione delle emozioni beta).

Lo stesso per uno scrittore: siamo attivati unicamente dall'idea di vedere il libro finito, o si prova piacere nello scrivere? Se nessuna delle due aree attiva la persona, non avremo mai un buon libro.

Trattare di performance, di effetti da produrre, e di operazioni tattiche, tocca inevitabilmente il fronte delle emozioni soggettive.

Possò avere emozioni alfa plurime – più di una motivazione – verso la meta, ed emozioni beta plurime – più di una sensazione positiva collegata all'azione.

Per esempio, un formatore può avere emozioni alfa plurime se è interessato al compenso economico del suo lavoro, ma anche

al vedere un corso terminato, e ad avere trasmesso bene i concetti che voleva lasciare. Allo stesso tempo può avere emozioni beta plurime: il piacere di avviare un contatto umano a inizio attività, il piacere di vedere le persone all'opera durante, il gusto di un lavoro che scorre fluido e con un clima positivo.

Così come si arrabbierà quando qualcuno si comporta con maleducazione verso il formatore, verso altri studenti e verso la sacralità del momento formativo. E glielo dirà. Senza paura.

Agirò senza paura ogni volta in cui vorrò dire qualcosa in cui credo... (Daniele Trevisani).

Quanto più le emozioni sia alfa che beta sono forti e numerose, tanto maggiore sarà l'attivazione verso lo scopo e la performance.

Chi non crede più a niente difficilmente riuscirà in qualcosa.

Quanto più invece sono assenti, deboli o invece negative le emozioni verso lo scopo o verso le attività da compiere, quanto più l'attività sarà considerata un peso o peggio una frustrazione, o verranno accettate passivamente riduzioni rispetto ai propri ideali, amputazioni e umiliazioni.

Lo scopo profondo, allora, è passare attraverso il buio per rivedere la luce, quando esci dalla palestra, sentire l'aria nel volto, e sapere che se all'angolo della strada ci fosse una minaccia, ti troverebbe più pronto, e sarai pronto anche ad aiutare gli altri, le tue energie saranno più potenti, in ultimo ti sentirai più in contatto con le energie dell'universo. Per quanto lontano, questo è lo scopo nobile che un vero maestro di ogni epoca ha sempre cercato.

Testo elaborato dall'autore (Daniele Trevisani, maestro 8° dan e mental trainer per gli sport di combattimento, arti marziali e scienze della sicurezza www.danieletrevisani.com) sulla base del volume "Self Power. psicologia della motivazione e delle performance", Franco Angeli editore.

