

1. La lotta infinita tra Energia e Paure

È meglio accendere una lampada, che maledire l'oscurità.
Lao Tzu

1.1. Mille vette fino al cielo... La lotta infinita tra luce e oscurità

Ogni giorno ti alzi. E ogni giorno combatti una battaglia.

A volte ti accorgi persino che stai combattendo, a volte sei anestetizzato e non lo senti, ma la lotta continua, sempre.

Dentro di noi si fronteggiano forze profonde. Nell'intimo del nostro cuore lottano, due entità, due draghi, forze o titani... non importa come vogliamo chiamarli. Sono le Energie, e le Paure.

- Il primo guerriero è la nostra **Energia Personale**, fisica e mentale, la nostra determinazione, capacità, voglia di fare, la potenza fisica e mentale. Ma anche le idee buone, generative, positive. È la metafora della Luce, del Bene, della Vita.
- L'altro è il fronte delle paure, il buio, il dolore, le sfide ardue che la vita ci riserva, le difficoltà, le idee negative, le ideologie oppressive, che ci frenano, e ci fanno tornare indietro, ostacolano la nostra avanzata. Per quanti illusorie o reali, queste paure ci frenano, tolgono resistenza alla nostra pulsione di ricerca di vita e alla fame di libertà.

Nelle favole e nei miti, questa lotta è rappresentata come la metafora del Viaggio dell'Eroe e la vita come una serie di Prove che l'Eroe deve compiere per affermare se stesso.

E noi, minuscole creature tra milioni di stelle nell'universo, immerse in questa lotta, cosa possiamo fare? Beh, lasciatemi dire: molto! Possiamo innanzitutto installare un radar mentale che vada a caccia delle idee negative che circolano nella nostra mente. Le credenze negative, una volta smascherate, diventano nemici identificati e si possono finalmente combattere.

L'intelligenza è utile per la sopravvivenza se ci permette di estinguere una cattiva idea prima che la cattiva idea estingua noi
Karl Popper

Altra operazione fondamentale è aprire la nostra mente verso l'ingresso di nuove visioni, nuove idee, nuovi apprendimenti, e lasciare entrare acqua fresca da mille ruscelli. Può essere un viaggio, un libro, una persona illuminata da ascoltare. Qualsiasi fonte di apprendimento carica peso sulla bilancia della luce e indebolisce il buio.

Ogni persona accetta o meno le sfide in base a come funziona la propria "bilancia interiore", e l'accuratezza del proprio radar mentale. La nostra mente soppesa energie percepite e paure percepite, poi decide.

Chi è riuscito a fare pulizia mentale e caricarsi di energie, diventa potente oltre ogni limite, e cerca attivamente progetti sfidanti - si getta in battaglie difficili in base alle energie che sente di possedere. Questo vale per gli atleti, i praticanti di arti marziali, i combattenti della vita, una coppia che decide di avere figli in questo mondo marcio, sapendo che alla fine la luce prevarrà o che almeno questa possibilità esiste.

Le sfide insegnano sempre.

Quelle che accettiamo ma anche quelle che non accettiamo.

Le paure crescono in noi. Alcune sono motivate e utili a salvarci la vita. Guidare senza fare attenzione alla strada deve generare coscienza del pericolo, e non si tratta di una paura patologica, ma aver paura di guidare in assoluto è invece una paura debilitante, di cui liberarsi.

Altre paure sono completamente immotivate, estenuanti **sassi nello zaino**. Idee sbagliate, angosce sbagliate, pesi inutili di cui disfarsi al più presto. La paura di provare una carriera diversa, la paura di sbagliare in un progetto, la paura di parlare in pubblico, la paura di provare strade nuove.

Come in una favola epica, lo scontro tra queste due forze non ha mai fine dentro di noi e fuori da noi.

Diventa una sfida togliere la sofferenza ad ogni bambino del pianeta.

Diventa una sfida togliere da se stessi le paure di cui possiamo fare a meno e imparare a vivere a pieno.

Vivere a pieno significa decidere cosa sarà della nostra vita. Non lasciarlo decidere alla massa, agli altri, alla tv, o all'ignoranza.

E questo occorre farlo ogni giorno. E' un esercizio quotidiano di autonomia mentale, di libertà pura. Un combattente continua a colpire l'avversario finché non lo ha finito. E allora combattiamo ogni giorno questa nostra lotta.

E siamo fieri di questo.

*Il destino non è scritto, è quello che noi ci creiamo.
(John Connor) dal film Terminator Salvation*

1.2. Mente e Destino

Se vogliamo che la Forza vinca, il nostro destino deve essere pilotato dalla nostra mente. Per cui, la pratica per migliorare se stessi e potenziarsi, mente e corpo, deve essere quotidiana.

Un allenamento alla coltivazione dell'energia fisica e mentale, con tecniche diverse in ogni stadio della vita.

Da bambini, da ragazzi, da adulti, da anziani. Sino all'ultimo secondo - possiamo sempre imparare qualcosa, e ogni apprendimento è energia.

Il corpo è plastico, reagisce agli stimoli positivi potenziandosi (allenamenti, alimentazioni corrette).

Anche la mente è plastica, si modifica nella struttura neuronale e nelle idee che vi circolano, in base a quanto la nutriamo (dieta comunicazionale) e a quanto pratichiamo training mentale per tenerla pulita, libera da virus mentali come apatia, ansia, noia, accettazione della sofferenza inutile, e nutrirla di concentrazione, rilassamento, focalizzazione.

Se vogliamo che vinca il Buio, basta lasciarsi andare alla tv spazzatura, vivere da pecora nel gregge e ingoiare la pillola *"produci, consuma, muori"* e non pensarci più. Questa, lo dirò subito, non è la nostra strada.

"I will not allow anyone to walk through my mind with their dirty feet"
Mahatma Gandhi

Non permetterò agli altri (non permetterò a nessuno) di attraversare la mia mente con i loro piedi sporchi.

Cominciare a dire "questo sì e questo no" è un ottimo inizio per l'autodeterminazione. Iniziare a porsi domande sui messaggi che ci arrivano: "il mio istinto mi dice che questo personaggio è credibile e che posso fidarmi"?

Ancora migliore è filtrare i messaggi in ingresso come se si trattasse di vero e proprio cibo che può essere "nutriente" o "avvelenato".

La Dieta Comunicazionale misura il grado di **"nutrimento comunicazionale"**, le idee buone e fresche che entrano e ci fanno bene, i programmi che ci aiutano a pensare, un corso, un film o libro o persona... non importa davvero quale sia la fonte. Ciò che conta è il messaggio che entra.

Nella Dieta Comunicazionale misuriamo anche il tasso di **"intossicazione comunicazionale"**, i messaggi tossici che ci entrano, dalle fonti più varie come film, esempi, comportamenti, dialoghi sentiti per strada o al lavoro, cose viste nei film o da genitori e insegnanti, o trovate su libri e letture.

Chi vuole disintossicarsi deve assolutamente chiudere i canali di accesso del "mondo tossico" verso la propria mente. Deve porre una barriera assoluta all'ingresso di ulteriore immondizia mentale per darsi tempo di fare pulizia. E deve assumere "antibiotici mentali" e "antivirali mentali", da ogni fonte pulita possibile, come libri buoni, corsi selezionati, letture, persone che aiutino a crescere.

*I migliori guerrieri fanno più male con la mente che con il pugno.
Per cui, in un buon training, impariamo a schivare.*

Daniele Trevisani

Schivare significa riconoscere prima di tutto che un colpo è partito o un messaggio negativo è sulla nostra traiettoria (*Detection Skills*), e farse scivolare addosso o spostarsene (*Protection Skills*). In questo le arti marziali sono maestre e da esse impariamo mille modi per schivare.

Lo scopo è mantenere la mente pulita.

E' una filosofia di vita, un'immissione di energia nello spirito come nel corpo, che vale per ogni persona, per ogni giorno.

Vi sono molti metodi, molte "scuole" cui attingere per fare pratica quotidiana di ricerca della libertà di volare, metodi per fare pulizia mentale, strade di miglioramento e potenziamento, sia fisico che psicologico.

Alcune di queste sono disponibili in comuni e semplici palestre, altre stanno nei *Dojo* (palestre marziali), alcune nelle Chiese, altre ancora sono sotto gli occhi di tutti ma non le consideriamo come tali finché non le abbiamo scoperte (es., un bosco, un lago, un fiore, un sasso, un libro, un gruppo, una persona).

Alcune pratiche mentali sono frutto delle scienze occidentali e psicologiche, altre vengono dalle religioni, occidentali o orientali. Ciò che conta è praticare. Quotidianamente. E se i metodi non funzionano, cambiarli.

Chi vuole arrivare alla vetta può farsi trasportare, o prendere un elicottero e non faticare, non conquistare nemmeno un metro con i suoi passi, ma non avrà imparato a scalare.

Chi impara a scalare potrà invece toccare mille vette fino al cielo.

*Per arrivare all'alba non c'è altra via che la notte
Kahlil Gibran*

1.3. Emozioni e neuroscienze... non solo filosofia. Training Mentale per sviluppare un modello diverso di dominio della mente e del comportamento

*Non ci sarà mai pieno accesso al nostro potenziale finché non capiamo
come funziona la nostra macchina biologica, e sfruttare i tanti motori
che nasconde.
Daniele Trevisani*

*Dentro di noi lavorano ogni istante due sistemi specifici (Simpatico e
Parasimpatico) con compiti diversi. Conoscerli è bene per capire cosa
ci succede di fronte sia al pericolo che nei casi di ansia o di attivazione.
Ma anche per rilassarci meglio...*

1.3.1. Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico. Risposte a paura, stress e capacità di rilassamento.

Molti nostri comportamenti quotidiani – senza che ce ne rendiamo conto – sono dominati dallo stress, e dalla successiva attivazione del SNS – Sistema Nervoso Simpatico, che determina le reazioni attacco-fuga. E' un sistema che opera a livello primordiale, nato per farci sopravvivere di fronte ai pericoli.

La fuga prende forma o di corsa (scappare) o di blocco fisico (come un animale che si irrigidisce quando attaccato, ma capita anche alle persone). Ma anche un blocco comportamentale o decisionale, non riuscire più a muoversi, o a decidere, è una forma di fuga dal pericolo mossa dal SNS (bloccandosi l'animale pensa di non farsi più vedere dal predatore).

L'attacco può prendere forma fisica, o verbale, violenta o sottile.

I Sistema Simpatico è anche chiamato sistema "*fight or flight*" = combatti o fuggi, alcuni segnali sono la dilatazione della pupilla, aumento della pressione arteriosa, del battito cardiaco, si blocca la digestione per aumentare il flusso di sangue ai muscoli, si blocca la peristalsi (la discesa del cibo nel tratto digerente), aumenta la frequenza respiratoria, la sudorazione, e può provocare anche urgenza di defecare.

E' la tipica reazione dell'uomo antico di fronte ad un leone, o ad una tribù che invade il tuo villaggio: fuggire o difendersi. Scappare o attaccare.

Il problema è che oggi questo sistema “parte” anche quando sentiamo un pericolo non così reale, come un compito in classe, una presentazione di fronte ad un pubblico, o una discussione accesa.

Ma quando entra in scena il Sistema Simpatico? Serve che qualcosa lo faccia “accendere”, serve uno stimolo. Di fronte a questo stimolo, si determina una risposta (meccanismo Stimolo-Risposta, o S-R).

Il "Condizionamento mentale" accade quando sei stato sottoposto al sistema S-R, il sistema Stimolo Risposta - e non te ne sei reso conto.

E' possibile apprendere a dominare meglio il proprio SNS? Io ad esempio insegno ai miei clienti ad **sviluppare un modello diverso: S-E-R (Stimolo-Elaborazione-Risposta)** per cui le persone imparino a far sì che le risposte comportamentali sfuggano al controllo obbligato del Sistema Simpatico. In altre parole, diventare più padroni del proprio comportamento anche in casi estremi e in ambienti estremi o altamente sfidanti. Rimanere coscienti e lucidi. Guardare in faccia i pericoli, guardare in faccia la morte o le paure senza esserne sequestrati.

Questo riguarda sia i combattenti ma anche soldati, negoziatori, comunicatori, manager, vigili del fuoco, responsabili della sicurezza, o protezione civile, che devono apprendere assolutamente a portare il proprio comportamento entro la sfera del proprio controllo volontario.

Esiste un allenamento specifico che ho sviluppato - e come ogni allenamento bisogna ripeterlo varie volte sino alla completa padronanza. Utilizza metodi dalla bioenergetica, il training mentale e training fisico, e funziona come "decondizionamento" allenando la mente alla focalizzazione e lucidità anche in condizioni difficili.

Il Sistema Nervoso Parasimpatico (SNP) è il sistema opposto, il sistema del rilassamento, il “riposa e recupera”. Dirige più sangue all'apparato digerente per favorire i processi digestivi, riducendone la presenza nei muscoli, restringe le pupille (non c'è più bisogno di cercare un predatore e gli occhi possono riposarsi), diminuisce la frequenza del battito cardiaco, rallenta la frequenza respiratoria, aumenta l'azione di ormoni anabolizzanti che favoriscono l'accumulo di risorse energetiche.

Anche per questo, il Training Mentale può fare molto, rimettendo la persona in grado di rilassarsi quando vuole farlo, vivere con più serenità, recuperare le energie.

Un motore che non viene mai ricaricato prima o poi finisce la benzina e noi siamo esattamente così. Se non impariamo a recuperare energie, non ne avremo quando le andremo a cercare.

Il vero accesso al nostro pieno potenziale passa attraverso una riflessione filosofica profonda ma non nega le neuroscienze, la fisiologia, la conoscenza

della macchina biologica e mentale che portiamo dentro di noi e che nasconde mille trucchi da imparare a sfruttare.

1.3.2. Il potere della corteccia prefrontale sinistra

Le Neuroscienze intervengono anche nei training e coaching atti a potenziare la corteccia prefrontale sinistra.

Si tratta della zona cerebrale che ci mette in grado di elaborare le emozioni positive e cogliere il bello e il piacere dagli elementi che ci circondano.

Se questa zona non viene allenata, come un muscolo in disuso, si riduce in termini di potenza e capacità, per cui rimaniamo in balia della sola corteccia prefrontale destra e di un continuo vissuto negativo.

Diventiamo bravissimi a cogliere le "sfighe", a lamentarci, a vedere tutto ciò che non va, e non riusciamo più a cogliere il bello e gioire di niente. Diventiamo più pessimisti del necessario.

Le neuroscienze e il coaching basato sulle neuroscienze in questo sono di grande aiuto, pratico e concreto, con esercizi fattibili da chiunque.

Come si fanno questi esercizi? Servirebbero interi manuali per spiegarli.

Alcuni sono basati su tecniche di bioenergetica praticate in palestre, o acque termali, vi sono poi esercizi di training mentale condotti con basi musicali, esercizi di bioenergetica modificata appositamente per lo scopo, esercizi olistici che praticano l'unione di lavoro fisico e lavoro di training mentale, altri ancora vengono dalle arti marziali, altri sono esercizi conversazionali speciali che vengono dalle Scienze della Comunicazione.

La cosa più semplice è ovviamente fare un training o coaching direttamente con me - finché sarò in vita (che spero lunga) - o con persone da me formate e qualificate, o da membri del network da me accreditati, che abbiano le competenze scientifiche per farlo, o avere la fortuna di trovare professionisti competenti¹.

E anche in questo la perseveranza non deve mancare. Se da un professionista o da un gruppo o da una pratica non traiamo niente, cambiamolo e basta, senza troppe recriminazioni, finché non troviamo qualcosa che funzioni.

Qualsiasi sia la tua scelta, agisci. Aspettare, procrastinare e posticipare ti fanno solo del male. Se aspetti finché non avrai fatto la decisione "perfetta"

¹ Contatti con l'autore sono possibili partendo dal sito www.studiotrevisani.it (in italiano) e www.danieletrevisani.com (in inglese)

raccogliendo migliaia di dati non sceglierai mai. Raccogli alcune informazioni, poi ascolta il tuo istinto, e vai.

Stai alla larga dai pessimisti prima che riescano a farti diventare come loro. Quando prenderanno coscienza, cercheranno la loro vera strada

Se senti una pulsione verso la crescita vuol dire che quella voce va ascoltata, è una voce importante da non seppellire mai.

If you don't run your own life, somebody else will.

Se non guidi tu la tua vita, qualcun'altro lo farà

John Atkinson

1.4. Il Pieno ed il Vuoto

Esiste enorme confusione su cosa sia una vita piena e una vita vuota. O una giornata piena e una giornata vuota.

Il sorriso di un bambino può rendere una giornata assolutamente piena.

Una mattina stracolma di riunioni può sembrare piena ma essere di fatto assolutamente vuota e umanamente miserabile.

Posso trovare una spiaggia desolata “piena” di stimoli e trovarla personalmente “vuota” quando addensata e stracolma di turisti e ombrelloni, radio gracchianti e caos.

Tutto dipende da cosa noi consideriamo importante.

*Riconoscere la vita in ogni germoglio, in ogni tazza di tè, in ogni respiro.
dal film "L'ultimo Samurai" di Edward Zwick*

Alcuni associano una vita piena ai party, alla mondanità, al “glamour”. Altri alla pienezza interiore, al sentimento prepotente di far parte di un flusso di energie e sentirle scorrere.

Molti però cadono nel tranello opposto: disapprovare qualsiasi cosa che abbia il sapore di essere “tangibile” (una pratica sportiva, o il cibo) e si immergono unicamente in una spiritualità sterile, a volte persino spenta, che non produce niente per nessuno.

Una nuova arte è quella di pensare in modo aperto: equilibrare il tangibile e l'intangibile, abbinare il lavoro sul corpo a quello sulla mente, la spiritualità e la progettualità.

Anche il denaro può essere “pieno” o “vuoto”. Dipende dall’uso che se ne fa. Soldi e beni materiali sono strumenti pieni di valore se chi li usa cerca di costruire un futuro migliore per tutti, aiutare persone e progetti, e fini positivi.

Anche l’attenzione a se stessi, tacciata come egoismo, deve essere ripensata. Se innesco un ciclo virtuoso di crescita nel mio corpo e nella mia mente, il lavoro per migliorare me stesso può portarmi alle energie necessarie per diventare non un peso sociale, ma un costruttore sociale, un contributo a chi mi sta vicino, e perché no, anche alla comunità globale.

Essere deboli e privi di energie non è utile a nessuno, nemmeno a chi ci sta vicino.

A volte proprio chi ci sta vicino non capisce il nostro percorso, il nostro sogno, o un disagio o una voce interiore che non riusciamo ad esprimere. **Tu vuoi davvero progredire o vuoi aspettare il permesso degli altri per farlo?**

Non lasciamo che l’essere incompresi fermi il nostro cammino. Se sentiamo il bisogno di progredire, facciamo. E a volte, chiedere permesso per qualcosa che noi sentiamo giusto diventa persino tempo perso. Facciamo e basta.

Un guerriero della luce sa ciò che vuole. E non ha bisogno di spiegare nulla.
P. Coelho

Self Power è un metodo olistico che cerca di associare i fronti, cura del corpo e cura della mente, biologia e spiritualità, in un unico processo integrato.

Quando siamo davvero identificati con uno scopo, la nostra fedeltà deve essere assoluta verso il fine e totalmente dis-identificata con il mezzo che usiamo.

Qualsiasi mezzo deve essere considerato con un battello per viaggiare in una porzione del grande fiume che stiamo esplorando.

Al prossimo bivacco, un altro battello ci porterà ancora un po’ avanti.

E non ci affezioneremo tanto al singolo battello che di volta in volta usiamo, quanto al nostro viaggio e al piacere che deriva dal sapere che esiste una meta.

Lao Tzu, ci invita ad accendere una luce piuttosto che rimanere a maledire il buio, questo significa agire.

Alcuni esempi di azione orientata al miglioramento delle energie personali:

- Fare pulizia tra pieno e vuoto. Una persona ricca e con una grande casa e auto di lusso può apparire “piena” ma avere relazioni umane penose e vivere nell’odio. In una famiglia povera – al contrario - possono avvenire atti di generosità e di amore di portata tale da far impallidire il sole. Non siamo fautori della povertà, ma teniamo a distinguere la povertà

economica e materiale da quella morale, la ricchezza fisica dalla ricchezza morale permeata di spessore umano.

- Fare una buona “dieta comunicazionale”, evitare di ingurgitare quanto passano i mass media e cercare attivamente contenuti che nutrono e stimoli, siano essi di apprendimento o di riflessione positiva. I frutti per questa dieta si possono trovare in letture, libri, programmi televisivi selezionati, film, documentari, qualsiasi cosa sia da noi selezionata attivamente e in pratica “scelta” per i suoi contenuti di crescita.
- Distinguere apparenza e sostanza, maschera e persona. Non confondiamo mai il pieno e il vuoto. Teniamo gli occhi puliti, in grado di distinguerli.
- Fare un’attività quotidiana che dia benefici fisici (meglio se diversificata e variata su base giornaliera, settimanale, mensile, annuale). La prima vera risorsa siamo noi stessi. Non dimentichiamolo mai.
- Praticare un’attività quotidiana di training mentale, es. training autogeno, meditazione, un “fioretto”, o qualsiasi altro atto significativo. Coltivare la nostra spiritualità.
- Un lavoro su di sé, non assurdamente assillante, ma condotto ogni giorno, poco a poco, di coltivazione del nostro potenziale umano fisico, psicologico, del nostro bagaglio di conoscenze, del nostro essere. Non parlare solo. Non desiderare solo. Pratica.

*Il buddismo non è il mio fine: il mio fine è la libertà e
questa per me è la strada giusta per raggiungerla.
Tutti proviamo disagio nei confronti dell'universo in cui
viviamo, io con la pratica riesco ad avere un rapporto più
profondo con la realtà che per me significa generosità,
amore, senso della comunità.
Richard Gere*

1.5. Farsi domande, fare domande. La partenza del lavoro di crescita personale

Il lavoro su di sé parte con il porsi domande cui non esiste risposta facile.

Ad esempio:

- Sto vivendo una vita di cui mi sento orgoglioso?
- Sto lasciando qualcosa alle prossime generazioni?
- Per cosa vivo?

- Quali sono i miei livelli di energie?
- Cosa mi carica e cosa mi scarica?
- A cosa presto eccessiva attenzione e a cosa troppa poca?

Fonte: intervista su BoxeRingWeb.it a Simona Galassi Campionessa d'Europa

Dopo quindici anni ad alto livello dovresti conoscere la Boxe come pochi.
Come definiresti questo sport?

“E’ un confronto con se stessi.

E’ un mettersi continuamente a nudo, conoscersi profondamente.

Nella boxe non puoi prenderti in giro.

In molti dicono che tutto si risolve in una sfida sul piano fisico.

Sbagliano di grosso.

Il pugilato è soprattutto un confronto mentale.

C’è tanta testa dietro un successo.

E’ la mente che deve essere forte al punto da trasmettere i segnali giusti al corpo che ha solo il ruolo di esecutore. E’ chiaro: la forza fisica ha un ruolo importante.

Ma è il cervello che vince il combattimento.”

Ho curato personalmente il Training Mentale per la preparazione all'incontro (storico sotto il profilo del Potenziale Umano espresso da un atleta Pro di combattimento oltre i 40 anni) in cui la Campionessa Simona Galassi ha risalito la china riprendendo il titolo di Campione Europeo di Pugilato professionisti. A 41 anni, contro ogni pronostico, contro ogni previsione.

E tutto questo è partito da alcune semplici domande? Perché hai perso il titolo mondiale nello scorso match? Hai perso il fiato o la concentrazione (la concentrazione)... Cosa hai stressato troppo nel prepararti a quel titolo (il lato fisico)... e cosa non hai fatto finora che possiamo provare (la preparazione mentale)... e da qui è nato tutto.

Le domande potenti sono uno strumento potente.

Le domande non riguardano solo i massimi sistemi, ma anche questioni quotidiane.

- Il mio fare quotidiano è distratto da qualcosa di cui posso fare a meno?
- Nella mia giornata mi nutro di pensieri positivi?
- La mia “dieta comunicazionale” è composta da porcherie o stimoli nutrienti?

Chi si pone queste domande viene spesso tacciato di essere un “filosofo”. Benissimo, ottima etichetta. Più che un’offesa, un omaggio non richiesto. Qualcosa di cui essere fieri.

Solo le persone che si pongono domande e si fermano a riflettere possono trovare risposte.

*Certe volte mi domando perché sia stato proprio io a elaborare la teoria della relatività.
La ragione, a parer mio, è che normalmente un adulto non si ferma mai a riflettere sui problemi dello spazio e del tempo.
Queste sono cose a cui si pensa da bambini. Io invece cominciai a riflettere sullo spazio e sul tempo solo dopo essere diventato adulto.
Con la sola differenza che studiai il problema più a fondo di quanto possa fare un bambino.*

Albert Einstein

Così come Einstein ha osato porsi domande che altri non si pongono, e per osservarli con occhi più limpidi di altri scienziati, la sfera di intervento del coaching osa riflettere su altre “banalità”, quali il senso della vita e dell’esistenza, o sul concetto stesso di “prestazione” e di potenziale umano, sia individuale che nell’organizzazione.

E, come sottolinea Einstein, se si applicano modelli di analisi a temi anche quotidiani (tempo e spazio, vita e esistenza), possono nascere grandi riflessioni.

È questo lo spirito del coaching profondo.

1.6. Lavorare in profondità

I “Grandi” riescono a sintetizzare in poche frasi interi mondi. E ci aiutano a riflettere.

*Abbiamo case più grandi ma famiglie più piccole...
Più opportunità ma meno tempo...
Più istruzione ma meno buon senso...
Più conoscenza ma meno senso critico...
Più esperti ma più problemi...
Più medicine ma meno benessere...*

*Siamo andati e tornati dalla luna, ma facciamo fatica ad attraversare la strada
per stringere la mano ad un uomo vicino...
Abbiamo prodotto più PC per registrare più informazioni,
per replicare più documenti come non mai, ma siamo meno capaci di
comunicare...*

*Siamo imbattibili sulla quantità ma scarsi sulla qualità...
Questi sono tempi da fast-food, ma dalla digestione lenta...
Sono i tempi dei grandi uomini ma di carattere mediocre...
Sono tempi in cui si realizzano profitti astronomici ma povere relazioni...
Questa è un'epoca in cui tutto viene messo in vista sulla finestra,
per occultare il vuoto della stanza.*

Dalai Lama

Un lavoro profondo su di sé non è basato su modelli di coaching “americani” dove si salta, si balla, per “diventare ricchi in 10 facili mosse”, e si esce in fin dei conti come prima e presi in giro, ma su una rivisitazione profonda di sé per liberarsi da modi di essere che non ci appartengono veramente. E acquisirne di nuovi che prima non conosceamo.

Il “rumore” e le azioni appariscenti, forzatamente eclatanti, “tanto rumore per nulla”... non sono il nostro metodo.

A volte le risposte si trovano nel silenzio, nella quiete, nella meditazione, nella contemplazione, nel rallentare il corso della vita sino a rendersi conto, passo dopo passo, a cosa stiamo dedicando il nostro tempo. Vale più porsi una buona domanda che ricevere cento suggerimenti inutili.

Inserire nella propria vita tante nuove micro-azioni, magari minimali, e toglierne altre, produce un cambiamento profondo, più che azioni eclatanti.

Fa più rumore un albero che cade che un'intera foresta che cresce
Lao Tzu

In un coaching manageriale è importante porre le persone di fronte al bisogno di dare un senso al proprio contributo: *per quale causa ti impegni, senti attrazione verso una causa o un progetto? O vivi il tutto come un dovere, o un semplice “ansimare verso la pensione”?*

Anche per un atleta, il motivo del fare sport può scivolare nel senso del dovere, o può assumere sfumature nobili e ancorate ad una visione profonda.

In un coaching sportivo è fondamentale portare un atleta a chiedersi quali performance lo renderanno orgoglioso di sé. In un team-coaching è fantastico riuscire a portare le persone a ragionare su quale tipo di squadra si vorrebbe diventare, cosa sia un team in cui è bello vivere, e cosa ci può migliorare.

Nello sport, sul lavoro, nella vita personale, e in ogni campo, inutile maledire i risultati che non arrivano. Molto meglio cercare aiuto, parlare con qualcuno che ti ascolti, e ci capisca, per esaminare cosa sta accadendo.

Mettersi il cuore in pace per risultati attesi che sono francamente assurdi, e fissarne di buoni, nuovi e realizzabili. Da una piccola luce (*insight*, illuminazione) nascono spesso grandi cambiamenti.

*Da ogni minuscolo germoglio nasce un albero con molte fronde.
Ogni fortezza si erige con la posa della prima pietra.
Ogni viaggio comincia con un solo passo.
- Lao Tzu*

Dobbiamo abituare le persone a “dirigersi verso”, a non accettare la stasi.

Cercare risultati o performance è spesso solo una scusa per abituarsi a muoversi, a non rimanere statici in una condizione che non ci piace.

Lottare contro l’abulia e la perdita di senso è sempre buono, perché ci aiuta a trovare il valore anche in sensazioni sottili e sfuggenti.

*Si può vivere tutta la vita in uno sguardo.
dal film "La mummia" di Alfred Gough*

1.7. Ripensare il concetto di “Performance”

La *performance*, “prestazione”, o “risultato”, è una parola da interpretare.

Il significato comune del termine *performance* comprende troppo spesso concetti di fisicità estrema, alta intensità (es.: sforzi massimali) e condizioni di picco - il massimo che puoi sollevare, in quanto tempo fai i 100 metri, etc - con il chiodo fisso di andare oltre i limiti. Questo è un errore fondamentale.

Le performance sono anche atti quotidiani, ripetitivi, azioni di bassa intensità, ma che richiedono una volontà e una forza interiore. Portare avanti ogni giorno un carico, o anche solo essere cercare di farsi valere per i meriti, è una performance non indifferente in un sistema che non ti aiuta.

Ogni giorno, ogni singolo giorno, si producono performance che hanno qualcosa di eccezionale. Guidare nel traffico senza incidenti è una forma di

performance eccezionale, che mette in moto una grande quantità di competenze e abilità: percezione, localizzazione di ostacoli, *targeting* di pericoli, individuazione di segnali, gestione di indicatori dell'auto, manovre fisiche continue minimali ma che fanno la differenza tra la vita e la morte.

Eppure non ci pensiamo.

Tranne che... qualche tragedia non ci ricordi che il fattore umano (Human Factor) è il fulcro di ogni cosa, e la lucidità mentale di chi guida un mezzo (auto, bus, aereo, treno) fa la differenza tra la vita e la morte di decine di persone. E allora quanto training si fa sulla lucidità mentale? Poco o niente. Un'incoerenza assurda.

Guardiamo anche lavori meno d'azione o apparentemente - solo apparentemente più tranquilli.

Il lavoro dell'insegnare o formare non è una performance meno impegnativa del guidare un aereo, anzi, ha meno elettronica e automatismi di sostegno.

Si pensa ad un formatore spesso come ad un "insegnante" che "parla" a degli adulti. Spesso purtroppo è realmente così, nella realtà. In altri casi così appare, visto da fuori, ma magari si tratta di una fase di un "intervento" molto più complesso fatto di "formazione attiva" (*case studies, role playing, problem solving*, maieutica, videoanalisi, e tanti altri canali formativi), e per farlo serve una "razza" diversa da quella del tipico insegnante o docente.

Solo chi insegna con passione sa quanta differenza ci sia tra il "parlare" e il "fare formazione attiva", e quanta attenzione serva in ogni istante, in ogni secondo, per tenere monitorati i livelli di attenzione dell'intera aula e di singoli partecipanti, osservare gli stati emotivi, capire se ci sono richieste non espresse, capire gli stati di interesse, osservare le micro-espressioni facciali dei partecipanti, capire se cambiare tema o stare di più o di meno in un'esercitazione o cambiarla... riprendere comportamenti sbagliati, alternare fasi teoriche a fasi esercitative, saper ascoltare, così come avere la forza di contraddire qualcuno e portar avanti un concetto.

Per non parlare del gestire se stessi, le proprie energie fisiche e mentali, il loro fluire... mantenere *focusing* e concentrazione, per ore e ore, saper generare nuovi esercizi e momenti di apprendimento in funzione di quanto accade, e questo solo per citare alcune delle abilità continuative che vengono portate avanti con enorme dispendio energetico dal formatore serio.

Per gli altri? Basta "buttare su" qualche PowerPoint... come fanno tanti docenti universitari, poi... che in aula ci siano 1, 10, 100 o 1000 persone, niente cambia... non parlerei in questo caso di veri formatori, ma di oratori frontali, il che non è offensivo ma solo diverso nel modo di agire e nei risultati che si producono.

È una *performance* svolgere un colloquio di lavoro o una vendita, gestire una riunione e farla diventare efficace, condurre una buona lezione, o fare una buona diagnosi per una malattia.

Persino ascoltare bene è una *performance*.

Le cose si complicano quando la *performance* va oltre l'istante, ad esempio gestire un intero campionato sportivo, un intero percorso formativo come un Master, un intero progetto di marketing o un *business plan*, con mesi o persino anni di concentrazione. Per non parlare della *performance* più sfidante, verso se stessi, rimettere mano alla propria vita, e tenere fede al piano, o provarci.

Troppo spesso le *performance* sono confuse con atti puramente muscolari e con azioni di brevissima durata. Nella visione olistica (dal greco *olos*: il "tutto"), le *performance* devono essere viste come atti soprattutto mentali, e, per quanto riguarda la durata, comprendere (1) il lavoro sulla continuità, (2) lo scopo, la misura di quanto esso sia nobile.

La visione olistica delle *performance* non si limita a cronometrare risultati o misurare quanti soldi entrano nel breve termine. Si chiede se stiamo lavorando a costruire un mondo migliore, produrre le condizioni per ottenere risultati che durino, se stiamo lavorando sulle persone che li dovranno produrre, se ci stiamo preparando, se crediamo in quello che facciamo.

Ti parla della vita come di una serie di opportunità da cogliere e persino da costruire, con le tue mani, con la tua volontà, da spirito libero.

Strade a volte non facili, diverse da quelle che propongono i mass media e la massificazione del pensiero. Sentieri nuovi, ma, prima o poi, dobbiamo farlo.

La regola secondo me è: quando sei a un bivio e trovi una strada che va in su e una che va in giù, piglia quella che va in su.

È più facile andare in discesa, ma alla fine ti trovi in un buco.

A salire c'è più speranza.

È difficile, è un altro modo di vedere le cose, è una sfida, ti tiene all'erta.

Tiziano Terzani (1938 – 2004)

Quali sono alcuni indicatori materiali (fisici, tangibili), che possono indicare un senso di miglioramento o progresso nel tuo lavoro o nella tua vita?

-
-
-
-
-

Quali sono alcuni indicatori immateriali (spirituali, emotivi, intangibili), che possono indicare un senso di miglioramento o progresso nel tuo lavoro o nella tua vita?

-
-
-
-
-

Occorre fare una sana e costante manutenzione a questi aspetti esistenziali anche quando tutto sembra andare bene.

Principio 1 – Immagine di sé ed energie mentali

Le energie mentali diminuiscono o si esauriscono quando:

- l'individuo non accetta l'immagine di uno o più dei suoi Sé passati, non riesce ad accettarsi ed integrare eventi del passato nella sua identità attuale;
- l'individuo non accetta la sua identità e ruolo attuale, e non fa niente per cambiare;
- l'individuo non ha chiarito a se stesso le sue diverse identità e ruoli coesistenti (pluralità dei sistemi di appartenenza dell'attore sociale, ruoli multipli), e manca un "sé superiore"² in grado di unificare la nostra identità;
- l'individuo possiede immagini di ruolo multiple tra di loro incompatibili, dissonanti, si produce una lotta interiore tra le nostre diverse anime;
- manca la capacità di fissare confini chiari nella gestione delle energie e tempi da dedicare ai diversi ruoli, vorremmo essere sempre lì ma anche altrove, fare una cosa ma anche l'altra;
- le immagini del Sé ideale sono stereotipate e mal ancorate alla realtà;
- l'individuo non cerca o non sa dove trovare aree per la propria espressione personale, non abbiamo chiaro cosa significa per noi esprimerci veramente;
- mancano capacità assertive per costruire e negoziare con le controparti, si subiscono ripetutamente aspetti di ruolo che non si sentono propri senza riuscire a negoziarli, non riusciamo ad vivere secondo il nostro modo di essere;
- la chiarificazione del proprio ruolo è posticipata troppo a lungo, o mancano supporti adeguati (mancanza di condivisione, di coaching, *counseling*, consulenza, dialogo profondo).

Le energie mentali aumentano quando:

² Per approfondire il concetto di "Sè superiore" si rimanda agli studi del precursore del concetto, di Roberto Assagioli, psicoterapeuta italiano che ha operato prevalentemente negli USA, autore della metodologia denominata "Psicosintesi". In particolare in italiano i testi storici sono: R. Assagioli, *Psicosintesi: per l'armonia della vita*, Roma 1999 (Ed. Astrolabio), R. Assagioli, *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, Roma 1973 (Ed. Astrolabio), R. Assagioli, *L'atto di volontà*, Roma 1977 (Ed. Astrolabio).

- si accresce il grado di auto-accettazione sia attuale che nella storia personale, e questa viene utilizzata come punto di partenza per una crescita successiva;
- viene ricercata e raggiunta una identità ed un ruolo positivo per la propria possibilità di espressione, o per i valori e ideali personali, si mettono in moto tentativi di cambiare in meglio e si supera la fase di stallo. Il solo fatto di avere iniziato un percorso e non essere più "fermi" è generatore di energie.
- aumenta la chiarezza sui ruoli multipli compresenti, e diventa possibile imparare ad integrarli senza dissonanze irrisolte; riusciamo a capire e assimilare un nostro "sé superiore" che fa da guida e integra i nostri vari modi di essere.
- l'individuo sa distinguere i confini dei ruoli e sa gestire le energie e tempi da dedicare ai diversi ruoli; non vive più in multitasking ma gioisce di ogni esperienza vivendola nel momento, desiderando di essere lì e non altrove, senza sensi di colpa per quanto di altro non si sta facendo in quel momento.
- le immagini del Sé ideale o Sé aspirazionale sono maggiormente frutto di autodeterminazione e libero arbitrio, con minore dipendenza da schemi esterni; vogliamo diventare qualcuno o qualcosa che sia frutto di una nostra elaborazione libera e autonoma e non copiata da modelli esterni di plastica o di massa;
- l'individuo sa trovare aree per la propria espressione. Abbiamo chiaro cosa significa per noi esprimerci e non ci vergogniamo di pensare e di fare ciò che per noi è esprimerci veramente.
- aumentano le capacità assertive per costruire e negoziare i tratti del ruolo con le controparti, per interagire senza subire, impariamo a non vivere come permanente situazioni che non sentiamo nostre e ci adoperiamo per cambiarle, diventiamo più capaci nel dire no a stati che siano per noi "tossici" e a creare condizioni in cui ci sentiamo vivi e liberi;
- l'individuo affronta il problema della chiarificazione del proprio ruolo, e ricorre a supporti adeguati (condivisione, coaching, counseling, consulenza, terapia, dialogo profondo). Nel momento stesso in cui hai qualcuno con cui confrontarti non sei più da solo, hai smesso di stagnare nella ruminazione mentale e nella stasi quando si possono cercare soluzioni. E i momenti e situazioni di apertura e confronto possono essere multipli con effetti moltiplicatori. Seminari, corsi, coaching, terapia, ed ogni via di accrescimento interiore vanno provate e percorse. Non rinunciare mai alla tua capacità di giudizio, cerca alternative se i momenti di confronto o le persone con cui ti consulti non ti stanno dando quanto cerchi, cambiali.

Quali sono alcune cose di te e della tua vita che vorresti affrontare o migliorare? Cosa succede se non vengono affrontate?

1.8. Eagle Focus: osserva, localizza, agisci

Le capacità di un'aquila sono straordinarie. Guarda dall'alto, osserva, volteggia, poi focalizza bene la preda. A quel punto, si getta senza esitazione.

Dobbiamo imparare a fare la stessa cosa.

- Primo, volteggiare, ovvero riuscire a metterci in azione, muoverci, non stare fermi, volare. E imparare a sentire la fame ancestrale dell'aquila.
- Secondo, localizzare, e quindi individuare obiettivi.
- Terzo, non volteggiare per sempre, ma gettarsi, fare, provare. Non sempre l'aquila afferra la preda. E se non riesce, ci riprova.

La via per assumere l'atteggiamento dell'aquila è passare dall'apatia alla "fame", la stessa fame che muove l'aquila. La sua fame, la sua voglia di sfamare i suoi aquilotti. Il suo istinto.

Nella vita vieni sbattuto continuamente tra messaggi che ti dicono (a) "riposa", "desidera meno", e (b) messaggi che ti dicono "corri, lavora", "non accontentarti", "fissa obiettivi e lavora duro per ottenerli".

In questo l'aquila ha qualcosa da insegnarci. Si riposa quando deve. Va a caccia quando deve.

La nostra caccia non riguarda conigli o capre, ma la ricerca di obiettivi di vita, modi di essere e stati dell'esistenza. Anche in questi, occorre passare all'osservazione del territorio e quindi alla "focalizzazione".

Iniziamo la vita senza sapere perché. La nostra unica ragione di esistere sembra essere sopravvivere, succhiare latte, dormire, e per il povero bimbo, fare i propri bisogni. Siamo stati tutti "poveri bimbi", ma ora eccoci qui a leggere un libro. Perché? Il fatto sorprendente è che dopo la fase del "povero", man mano, e non a tutti, comincia a nascere il bisogno di uno scopo superiore. Il bisogno di dare un senso alla propria vita che vada oltre il sopravvivere.

*Nei certificati di nascita è scritto dove e quando un uomo è venuto al mondo, ma non vi è specificato il motivo e lo scopo.
(George Bernard Shaw)*

La vera emancipazione viene dall'essere più che entità biologiche.

Arriva quando cominciamo a cercare domande, senso, e ne troviamo alcuni brani, tracce, o semplici segnali, strada facendo.

Troviamo un sogno da inseguire, un'emozione da gustare, una compagnia con cui osservare un tramonto, un ideale per cui combattere, una conoscenza da scoprire, un valore che ci guida. Cerchiamo di capire cosa sia l'universo e come funzioni, dove siamo noi e cosa fare per rendere omaggio a questo miracolo.

E allora, solo allora, la nostra vita comincia ad avere senso.

Dott. Daniele Trevisani
Studio Trevisani Human Performance & Communication Research
www.studiotrevisani.it
Materiali riservati in anteprima dal libro "Self Power" (uscita 2014).
Seguito dei volumi [Personal Energy](#), (2013) e [Il Potenziale Umano](#) (2011) Franco Angeli editore
Copyright

Se hai la fortuna di incontrare una persona piena di queste energie, di questi sogni e ideali, e ancora più se questa persona sei tu, tienila stretta.

Se trovi una luce, stagli vicino, respira le sue energie e usala per illuminare il tuo cammino.

2. Il progresso personale

Progredire significa andare verso uno stato di maggiore auto-realizzazione.

Volersi bene e rispettarsi è un modo per progredire. Alimentare i propri bisogni dal materiale verso l'immateriale è un modo per progredire, senza rinnegare ipocritamente le esigenze materiali.

Gli studi più significativi e pionieristici cui si può fare riferimento quelli della Psicologia Umanistica, con Carl Rogers³ come protagonista indiscusso. Come sostiene Rogers, in *Client-Centered Therapy*⁴, siamo vittima di un progressivo distacco tra le nostre sensazioni interne e quello che facciamo della nostra vita, che spesso porta ad un senso di "disadattamento".

E quante volte sentiamo una "voce" dirci che "così non va", una "spia rossa" accendersi, ma magari non riusciamo a collegarla a motivi esatti, e speriamo che se ne vada? Se non riusciamo a trasformare un disagio in azione efficace, non se ne andrà. Alcuni anestetizzano questa voce con alcool, droghe, farmaci, o altri anestetici benefici come lo sport.

Ok, ma l'essenza della domanda rimane lì, inesplorata.

La Psicologia Umanistica ci invita invece ad ascoltarla, e fare della nostra vita un cantiere di crescita personale.

Il progresso personale o di un'impresa si arresta per il semplice fatto di non sapere bene a quali variabili guardare, e su quali focalizzarsi, la perdita di senso è un acido corrosivo per l'anima.

³ Rogers, C. R. (2000) La terapia centrata sul cliente, Firenze, Psycho. Rogers, C. R. (1983) Un modo di essere, Firenze, Psycho.

Rogers, C. R. (1971) "Psicoterapia di consultazione", Roma, Astrolabio-Ubaldini, Rogers, C. R.; Kinget, G. M. (1970) Psicoterapia e relazioni umane. Teoria e pratica della terapia non direttiva, Torino, Bollati Boringhieri.

⁴ Rogers, C. (1951), *Client-Centered Therapy*, Houghton Mifflin, Boston, MA. Vedi anche Ikemi, A. (2005), *Carl Rogers and Eugene Gendlin on the Bodily Felt Sense: What they share and where they differ*, Person-Centered and Experiential Psychotherapies, Vol. 4, No. 1.