

## 9. Vivere il "flusso" (*flow*) come convergenza di emozioni

La riflessione sul "flow" o flusso di azione si ricollega, in questa analisi, alle emozioni alfa e emozioni beta: le emozioni alfa per il risultato finale (quanto lo desidero, quanto è importante per me arrivarci, cosa provo nel pensare di raggiungerlo), e le emozioni beta che proviamo mentre agiamo (quanto il percorso in sè è fonte di piacere o di dolore, di gioia o di noia, speranza o avvilitamento).

Quando i flussi emotivi che una persona esperisce sono positive e convergenti, si determina uno stato di flusso (*flow*), nel quale le performance sono enormemente facilitate.

Quali diversi strati emotivi considerare?

Le emozioni alfa, legate all'obiettivo, agiscono in qualità di **emozioni di traino, operano dall'alto**, connettono l'individuo al piano dei valori, delle cause, degli obiettivi nobili o in cui crede sia giusto impegnarsi e contribuire.

Un caso tipico è dato dallo studio o impegno necessari per superare un esame ostico, ma indispensabile per raggiungere la carriera in cui si crede. Vi sono ostacoli da superare, attività a volte sgradevoli, difficili. Superare l'esame e ancorarsi al dopo diventa il motore psicologico.

Possiamo altrettanto considerare le emozioni derivanti dall'azione trattandole come **emozioni di spinta**, che **agiscono dal basso**, e danno piacere dell'azione.

**Figura 18 – Push & Pull Emotions**

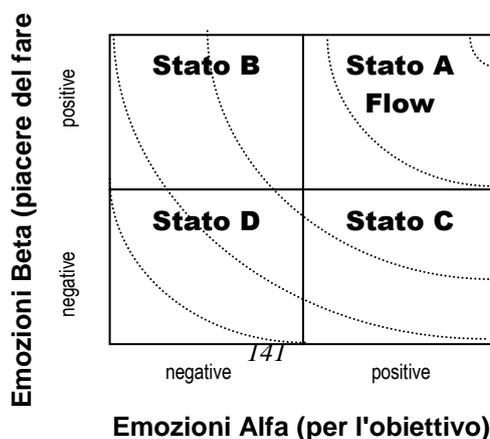


In questa condizione, troviamo il gusto del fare, divertimento o piacere sensoriale legato al tipo di azione, alle sensazioni fisiche e psicologiche (un caso tipico è dato dallo sparare al tiro a segno, in cui il gusto dello sparare sia dominante e non si intenda per forza distruggere qualcosa).

Al fine delle performance, è sufficiente che anche una sola delle due componenti sia attiva, ma la presenza di entrambe assicura due solidi supporti anziché uno solo. Al cadere di uno dei due, l'altro continuerà a supportare la performance, ma verrà meno lo stato di flusso o benessere totale (*flow*).

Questa duplice lettura consente inoltre di identificare un modello innovativo e diverso dello stato di flusso (*flow*), derivante dallo stato nei due piani emotivi:

**Fig. 19 – Analisi dello stato di flusso come convergenza emotiva**



## 9.1. Analisi del flusso psicofisiologico e supercompetenza emotiva

Nel metodo HPM ci focalizziamo sul concetto della supercompetenza emotiva: l'analisi del flusso psicofisiologico<sup>30</sup>.

Si tratta di una capacità molto fine e delicata, che consiste nel riuscire ad aumentare la propria consapevolezza sui segnali in ingresso dal proprio corpo e dalla propria mente, proprio mentre questi segnali si generano e mentre gli eventi accadono.

A questa analisi, centrata sulla sensazione, si associa la scoperta progressiva di come i segnali in ingresso e le nuove esperienze generano o modificano il quadro del proprio stato emotivo, costantemente.

Questa competenza rientra nella categoria più ampia della propriocezione, la capacità di percepire se stessi, sintonizzarsi sugli stati interni e gli avvenimenti che prendono forma nel corpo e nella mente (percezione di sé).

Come i diversi segnali emotivi entrano attimo dopo attimo nella nostra coscienza e nel nostro campo esperienziale, questi si modificano istante dopo istante e danno luogo ad un mix unico e fluttuante.

Una persona adeguatamente allenata alla supercompetenza emotiva difficilmente cadrà vittima di emozioni inconsapevoli, in quanto avrà aumentato la propria capacità di *detection* o riconoscimento (capire quali emozioni sono attive in ogni preciso istante) e riuscirà a sentire le modificazioni mentre avvengono. Si tratta di una abilità ricercata anche dai maestri e praticanti di Yoga e di meditazione, nel Buddismo, in alcune Arti Marziali. **Non si tratta di "negare le emozioni"** o diventare automi, o controllare tutto, ma di **essere coscienti pienamente di cosa ci sta accadendo dentro**. E quando questo "qualcosa" ci boicotta, saperlo superare.

Questo **stato di coscienza aumentata** riguarda ogni tipo di emozione, sia negativa che positiva. Nel volo a vela e nel deltaplano si corre il rischio di una iper-eccitazione positiva, la magia del volo silenzioso può condurre il pilota ad una sorta di trance ipnotica che rende meno

<sup>30</sup> Vedi l'analisi svolta da Ikemi, rispetto al contributo di Rogers e di Gendlin su questo concetto, in: Ikemi, Akira (2005) *Carl Rogers and Eugene Gendlin on the Bodily Felt Sense: What they share and where they differ*. Kobe College, Japan, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, Volume 4, Issue 1, 2005

percepibili i rischi e pericoli<sup>31</sup>. Se sei felice, ma ti schianti, non è un bel risultato.

Anche in campo aziendale, un buon successo può annebbiare la percezione rispetto al fatto che questo sia duraturo o sia momentaneo.

E ancora, può accadere nel campo esperienziale circostante - l'ambiente che ci circonda - vi sia una grande quantità di elementi positivi ma **non riusciamo a coglierli**. Essi non si traducono quindi in emozioni positive per noi.

Nuove forme di training si prefigurano, in cui le persone diventino più abili a cogliere elementi percettivi, sensazioni, stati sottili, più abili nel sintonizzarsi sulle proprie percezioni, e a cogliere gli stati emotivi mentre nascono e mentre mutano.

## **9.2. Mappe emotive: localizzare il flusso esperienziale e mappare il flusso emotivo**

Gli esempi riportati riguardano solo alcuni casi, dobbiamo ricordare che l'esame del flusso psicofisiologico è un fenomeno complesso, e richiede abilità sia psicologiche che fisiche.

Non si tratta di schermare le emozioni, ma di capire quali sono attive e governarle.

Tra i temi dominanti di una psicologia delle performance vi è la mappatura del **flusso esperienziale** e del **flusso emotivo** che accompagnano l'azione e l'obiettivo.

Si tratta di capire l'insieme di sensazioni, per potervi intervenire con finalità formative e positive. Le sensazioni possono essere viscerali o intellettuali e rendere l'attività ed il fine piacevole o invece sgradito.

Il fatto di inquadrare le diverse forze in gioco, discernere le emozioni come intense, intermedie o deboli, di dare loro un'etichetta, permette di parlarne con maggiore specificità.

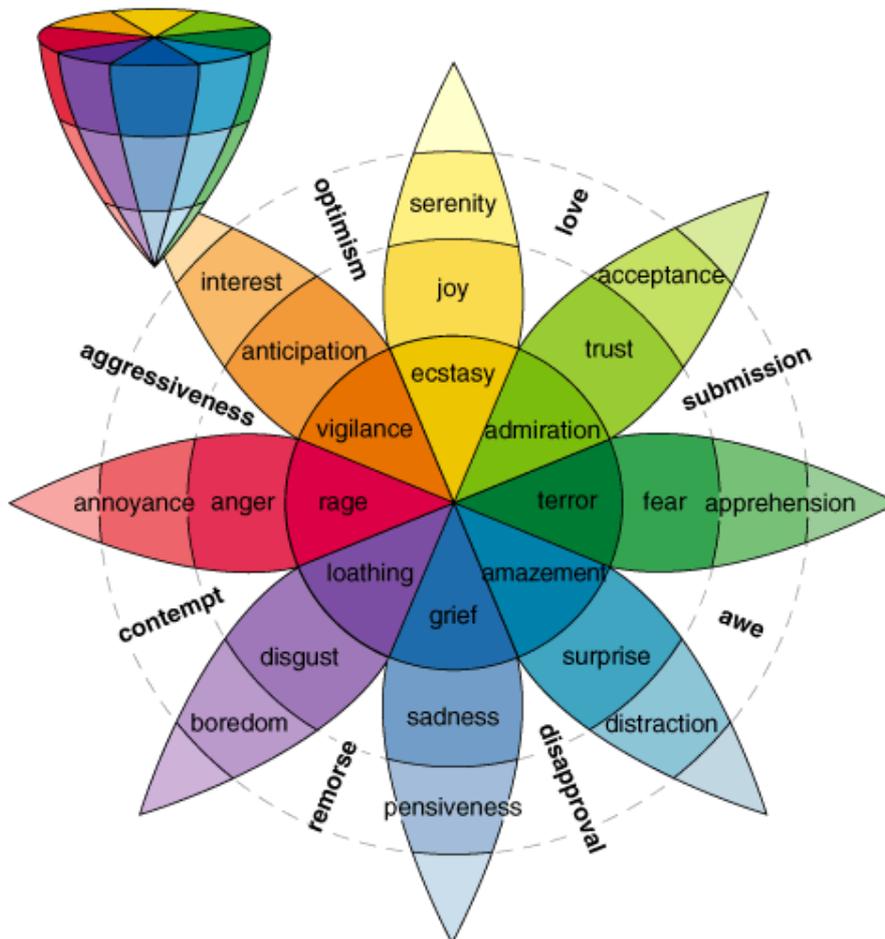
Permette inoltre di localizzare meglio le diverse **emozioni miste**, le condizioni - assolutamente comuni e frequenti - in cui sono presenti più emozioni contemporaneamente, situazione simile a quella in cui in una stanza vi siano più radio accese che trasmettono più canzoni contemporaneamente.

<sup>31</sup> Mia libera elaborazione su testimonianze portate dal dott. Lorenzo Manfredini, nel suo operato come psicologo presso team agonistici di volo a vela.

Decodificare i diversi segnali e **uscire dalla confusione dei segnali** e delle tante "voci emozionali" richiede strumenti di differenziazione, strumenti di analisi e ascolto raffinati.

Il solido emozionale di Plutchick, esposto di seguito, ci permette un primo avvicinamento.

**Figura 20 – Plutchick Emotions Model**



**Tabella 1 – Aree emotive**<sup>32</sup>

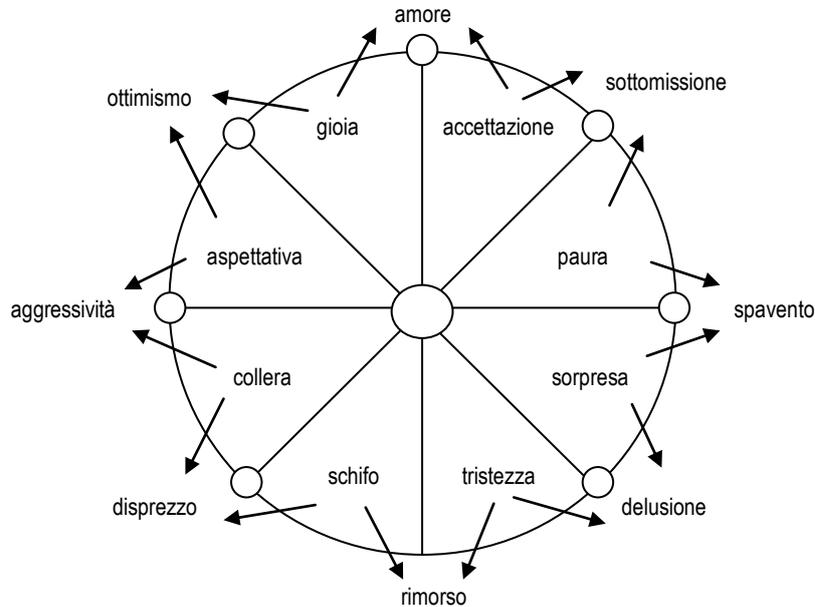
<i>Love</i>	Amore
<i>Submission</i>	Sottomissione
<i>Awe</i>	Soggezione
<i>Disapproval</i>	Disapprovazione
<i>Remorse</i>	Rimorso
<i>Contempt</i>	Disprezzo
<i>Aggressiveness</i>	Aggressività
<i>Optimism</i>	Ottimismo
<i>Serenity</i>	Serenità
<i>Acceptance</i>	Accettazione
<i>Apprehension</i>	Apprensione, inquietudine, timore, preoccupazione
<i>Distraction</i>	Distrazione
<i>Pensiveness</i>	Malinconia
<i>Boredom</i>	Noia
<i>Annoyance</i>	Fastidio, seccatura, irritazione
<i>Interest</i>	Interesse
<i>Joy</i>	Gioia
<i>Trust</i>	Fiducia
<i>Fear</i>	Paura
<i>Surprise</i>	Sorpresa
<i>Sadness</i>	Tristezza
<i>Disgust</i>	Disgusto
<i>Anger</i>	Rabbia
<i>Anticipation</i>	Aspettativa
<i>Ecstasy</i>	Estasi
<i>Admiration</i>	Ammirazione
<i>Terror</i>	Terrore
<i>Amazement</i>	Sbalordimento
<i>Grief</i>	Angoscia, pena, dolore
<i>Loathing</i>	Repulsione, ribrezzo, ripugnanza
<i>Rage</i>	Furia
<i>Vigilance</i>	Vigilanza

Nell'esempio, osserviamo un ulteriore modello di stati emotivi esistente in letteratura<sup>33</sup>.

<sup>32</sup> Vedi Plutchick, R. (1981). Un linguaggio per le emozioni. In *Psicologia contemporanea*, 48, 29-36.

<sup>33</sup> Canestrari, R. (1984). *Psicologia generale e dello sviluppo*. Bologna, Clueb.

**Fig. 9.21 - Ruota delle emozioni**



Fonte: Canestrari, 1984

Questo modello, o altri simili, possono offrire un grande contributo per giungere ad una possibilità di coaching e formazione sempre più centrata sui diversi vissuti personali ed emotivi, e rendere possibile la loro rivisitazione positiva.

Come abbiamo notato, è importante “vedere” non solo quali emozioni si attivano in relazione alle azioni da intraprendere. Anche la modalità per raggiungere il risultato è importante.

La vita quotidiana ci offre continui spunti per allenare le nostre capacità di riconoscimento emotivo. Inutile occuparci solo di performance di *elite* se non capiamo cosa succede nella vita di ogni giorno.

Immaginiamo che la persona A odi pulire le scarpe infangate utilizzando una spazzola, e adori farlo con un getto d’acqua o idropulitrice. Costretto a usare una spazzola, A otterrà scarpe pulite ma con forte dispendio emotivo (e successiva riduzione di energie per altre azioni); potendole pulire con un getto d’acqua, A ottiene non solo le scarpe pulite (obiettivo primario), ma anche divertimento e quindi

minore drenaggio di energie. Sarà più carico per fare altre cose successivamente, più disponibile verso gli altri.

In generale una persona energeticamente carica è un *asset*, un valore, i suoi budget energetici sono disponibile per altre azioni, e questo non è poco.

Non è sufficiente quindi credere nell'obiettivo, ma trovare soddisfazione nel percorso, nelle modalità, esplorarle come flusso esperienziale positivo.

### **9.3. Budget energetici**

Abbiamo citato il concetto di **budget energetico** e vale la pena spendere qualche altra parola su di esso.

È importante evidenziare che ogni performance richiede energie e che queste sono localizzate entro diversi tipi di budget, capitoli di spesa, o contenitori.

Le energie dello studio sono prevalentemente localizzate nel bacino delle energie intellettuali. Energie limitate, disponibili solo per tempo limitato, così come le energie fisiche, o quelle sessuali. Dopo un loro utilizzo, come un serbatoio, esse tendono a calare sino a trovarsi svuotate.

È essenziale quindi apprendere a governare i budget energetici, affinché non si raggiunga un livello di deprivazione eccessivo o distruttivo, e creare sane alternanze nell'attingere a budget diversi e alternativi tra loro (*budget switching* e alternanze strategiche di budget).

Ad esempio, un eccesso di studio, senza compensazione e alternanza con attività fisica, genera una forma di nausea verso l'attività intellettuale, tale da creare congestione, ingolfamento, stanchezza mentale acuta ed eccessiva.

Chi vuole dare eccellenti performance scolastiche o di ricerca deve quindi apprendere come alternarsi ed inserire strategicamente attività fisiche durante la giornata.

Lo stesso vale per l'inverso, un eccesso di sforzo fisico, attingere al budget biologico e corporeo oltre una soglia di stanchezza estrema, senza compensare con fasi di recupero e ricostruzione, o intellettuali in cui il corpo biologico si ricarichi, distrugge.

Le uniche eccezioni sono date alle tecniche di *overreaching* scientifico, in cui una persona, in un progetto allenante studiato appositamente e ingegnerizzato, vada ad esaurire completamente le sue

risorse in un certo budget, per poi supercompensarle in fasi di crescita e riposo, ingegneristicamente studiate.

Si tratta tuttavia di tecniche avanzate da usare con parsimonia e il cui uso nel coaching richiede alto livello di esperienza. Sono attività destinate a professionisti che si sono ampiamente già rodati in compiti meno gravosi.

La gestione di performance richiede abilità nel gestire energie.

Se questo è vero per azioni minimali, immaginiamo quanto sia importante per obiettivi molto più sfidanti, in cui è necessario saper dare tutto di se stessi ma senza distruggersi.

Le **mosse di sacrificio** (sacrificare se stessi per uno scopo, annullandosi) hanno un senso solo se la creatura che le compie sopravvive e ne può compiere altre, altrimenti si tratta di errori. Un vigile del fuoco che muoia in un singolo salvataggio non salverà mai più altre vite, dobbiamo ricordarlo.

La sfida non è elevata solo negli obiettivi complessi, ma anche per le azioni ripetute.

I compiti sono spesso ripetitivi e quotidiani.

Un compito ripetitivo, se vissuto con sfondo emotivo sbagliato, diventa corrosione dell'anima, di se stessi, e della volontà. Se produce piacere, è un flusso esperienziale gradevole che ci nutre.

Ne sono esempi l'allenamento fisico, che richiede sessioni giornaliere, il lavoro quotidiano (in qualsiasi professione), e le azioni di ogni giorno che un genitore, marito, o moglie, producono a favore della propria famiglia, dal lavare i piatti, al fare la spesa, lavorare, sino alle azioni minimali.

Larga parte delle azioni di coaching per il potenziale e le performance consiste nel (1) trovare le modalità migliori per conseguire l'obiettivo, quando costretti a farlo, ma anche (2) cambiare obiettivi, rimuovere quelli che non ci attivano davvero, fare piazza pulita da azioni che in realtà non hanno valenza affettiva per noi, per trovare ciò che ci motiva davvero.

Diventa importante anche (3) saper gustare/apprezzare il **flusso esperienziale come valore in sé** - spostare l'attenzione dall'obiettivo puro al "percorso" come valore addizionale e (4) apprendere tecniche più raffinate e valide nella gestione delle energie, compresa l'alternanza tra diversi budget energetici e la capacità di ricaricarli.

L'insieme delle percezioni inerenti sia l'azione che l'obiettivo diventa materiale di lavoro nel coaching, affinché l'individuo sia in grado di

vivere con maggiore piacere, energia, armonia, efficacia, in entrambi i piani.

### **Principio 8 – Gestione e alternanza dei budget energetici**

- Le performance possono essere aumentate tramite azioni di:
- gestione dei budget energetici: osservare e monitorare attentamente i gradi di energia presenti in una certa porzione del vissuto che viene chiamata in gioco, es.: energie attentive, energie relazionali, energie della vigilanza, energie sessuali, energie fisiche, energie creative, energie applicative, energie muscolari, energie intellettuali;
- *budget switching*: capacità di attingere ad energie localizzate in zone diverse, fermare un'attività quando continuare ad attingere a quel budget diventi distruttivo, alternare il tipo di lavoro allenante e le esperienze di vita su diversi budget.

### **9.4. Saper gioire, saper celebrare. Le competenze emotive della gioia**

In questo volume proponiamo una nuova classe di competenze emotive, le competenze emotive celebrative. Intendiamo con queste la capacità vera e propria del **saper celebrare, saper godere, saper gioire**.

Questo significa capire quando e come gioire, esaltarsi, dare formalizzazione ad un successo, sancirlo, e quindi festeggiarlo. Ma anche gioire delle sensazioni che proviamo per il fatto stesso di essere **vivi**.

Le competenze emotive celebrative devono insegnare alla persona anche qualcosa di più difficile: capire quali sono i falsi successi e gli eventi per i quali non vale la pena esaltarsi o ritenersi bravi, o sentirsi particolarmente felici.

Un esempio per tutti: una vincita alla lotteria. Questo evento è in genere essere considerato un evento da celebrare, ma le statistiche evidenziano che per molti diventa è una sorta di tragedia, un improvviso disporre di risorse senza le competenze ed esperienze su come usarle. Per la maggior parte delle persone che non sanno poi gestire quel denaro inizia una vita peggiore, salvo i primi momenti di euforia. E per molti va a finire davvero male.

Un piccolo risultato che sia invece frutto di una nuova acquisizione personale, o una piccola sfida personale vinta in condizioni avverse, sono fatti che andrebbero celebrati assolutamente.

Come sostiene Emerson<sup>34</sup>, rispetto al concetto di uomo "erudito",

...egli odia quello che ha se vede che è accidentale,  
se gli pervenne per eredità, o in dono, o come frutto di qualche  
crimine;

allora sente che non si tratta di vero possesso: è qualcosa che non gli  
appartiene, che non ha radici in lui...

Esistono quindi vari fronti di lavoro: riconoscere il momento di  
celebrare, e la mancata celebrazione, capire il fenomeno del celebrare  
per eventi sbagliati (ipercelebrazione su falsi goals).

Sul fronte dei successi, non significa che il successo non vada goduto,  
la cosa è più complessa: si tratta di gustarlo a pieno senza che esso vada  
ad annebbiare la vista e la percezione della sua reale natura e portata.

Sul fronte opposto, possiamo avere invece l'errore del sottovalutare  
un accadimento che dovrebbe invece essere considerato un successo, un  
fatto da celebrare e festeggiare.

E nella crescita personale, ogni acquisizione è un vero successo.

### **Principio 9 – Principio di celebrazione**

- Le performance possono essere aumentate tramite:
- celebrazioni positive relative a: successi, atteggiamenti, risultati, impegni, azioni, gusto del percorso, esperienze e stati d'animo che meritano di essere qualificati come "emersioni", "emergenze dal livello precedente" (dal verbo "emergere"), o semplicemente hanno valenza affettiva personale o per il team;
- riconoscimento attento dei veri risultati che meritano lo status di performance, o azioni che meritano celebrazione, supporto e rinforzo positivo;
- riconoscimento di risultati o performance che non sono invece tali, ma costituiscono fumo negli occhi e non vanno rinforzate o ingigantite.

Se questo principio fosse applicato, non verrebbe spesa una moneta inutilmente nella stragrande maggioranza dei tagli di nastri e celebrazioni politiche, il cui unico scopo è dare visibilità e pubblicità a chi taglia il nastro.

Anche nelle aziende, si premierebbe molto più frequentemente una critica fondata piuttosto che impegnarsi in una serie di celebrazioni ipocrite prodotte da *yes men*.

<sup>34</sup> Emerson, R.W. (1841). *Essays*. Trad it: *Diventa chi sei. Fiducia in se stessi. Compensazione. Leggi spirituali*. Donzelli, Roma (2005), p. 43.

## 9.5. La resilienza emotiva e la fiducia in se stessi

La resilienza emotiva è la capacità di ripresa e di recupero di uno stato emotivo efficace, dopo aver subito un colpo o una sconfitta, o dopo un periodo di vissuto emotivo negativo.

Originariamente la resilienza riguarda un concetto meccanico usato per indicare la capacità di un oggetto di assorbire colpi o energie senza spezzarsi, e riprendere quindi forma.

In termini psicologici viene indicata come capacità di sostenere e riprendersi da avversità, eventi negativi, siano essi stress o catastrofi, ritrovare le forze, rialzarsi, e poi continuare.<sup>35</sup>

La persona che ritrova la forza del riprendere un cammino anche nonostante un fallimento, o la forza di cambiare strada, è comunque maggiormente in grado di ottenere performance nella vita, una capacità collegata al sapersi tirare su, non mollare, non abbandonare, ripartire.

Ognuno di noi sperimenta nella vita eventi negativi e conseguenti emozioni negative. A volte le emozioni negative si manifestano persino in assenza di eventi particolari associati.

La resilienza emotiva è quindi la capacità di far fronte ai vissuti emotivi negativi, elaborarli con qualche strategia, e superarli.

Ogni cultura fornisce all'individuo maggiore o minore resilienza.

La resilienza è anche un tratto culturale e non solo individuale<sup>36</sup>. Quello che conta per noi, tuttavia, non sono le "scusanti culturali", ma l'incremento di resilienza che ciascuno può produrre su se stesso, lavorando sulle proprie energie e motivazioni.

Dai primi studi di Werner<sup>37</sup> sui pochi bambini che riuscivano a crescere comunque psicologicamente sani anche in ambienti socialmente

<sup>35</sup> Tra gli studi, vedi gli studi pionieristici di Garmezy, e successivi. In particolare:

Garmezy, N. (1973). "Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk", pp. 163–204 in Dean, S. R. (Ed.), *Schizophrenia: The first ten Dean Award Lectures*. NY: MSS Information Corp.

Masten, A. S. (2009). "Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development". *Education Canada* 49 (3): 28–32.

Tugade, M. M.; Fredrickson, B. L.; Barrett, L. F. (2004). "Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health". *Journal of Personality* 72 (6): 1161–1190.

<sup>36</sup> Clauss-Ehlers, Caroline S. (2008). *Sociocultural Factors, Resilience, and Coping: Support for a Culturally Sensitive Measure of Resilience*. In: *Journal of Applied Developmental Psychology*, v29 n3 p197-212 May-Jun 2008.

<sup>37</sup> Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill. Werner, E. E. (1995). *Resilience in development*. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 81-85.

distruttivi (genitori alcolisti e drogati), sino agli studi più recenti sulla capacità di vivere anche sotto pressione e riprendersi dai colpi della vita (Siebert)<sup>38</sup>, emerge con sempre maggiore forza che non è possibile evitare di vivere e chiudersi in una gabbia dorata in modo permanente, e che la forza emotiva vera consiste nel riprendersi dopo un colpo piuttosto che evitarlo a tutti i costi.

Questo tratto è collegato alla fiducia in se stessi o capacità di fidarsi di sé (*self-reliance*), alla visione di se come persone che possono superare delle prove anche dure e andare avanti.

Come evidenzia Sangalli (2008), commentando Emerson, la fiducia in se produce anche un tipo di comunicazione più autentica, assertiva, sicura:

“il concetto di *self-reliance* è efficacemente espresso dal nostro autore tramite l’immagine di un gruppo di ragazzi disinvolti che, sicuri di se stessi, fanno e dicono ciò che pensano, non curandosi di assecondare gli altri.

Questi ragazzi giudicano liberamente il mondo e le persone che vivono in esso, condannando ciò che trovano sciocco o seccante ed elogiando ciò che ai loro occhi appare interessante e significativo.

Quest’immagine illustra chiaramente la tipica combinazione emersoniana di classico (l’idea di una gerarchia in cui i ragazzi occupano un posto d’onore) e romantico (l’esaltazione dell’infanzia e della giovinezza).

L’essenza della giustizia e della felicità è che ognuno segua la sua strada: “la fiducia in se stessi è l’essenza dell’eroismo”<sup>39</sup>.

La forza emotiva non è da confondere con il concetto di non sentire emozioni. Essa a volte può manifestarsi in freddezza (la freddezza di un pugile che sale sul ring tranquillo), a volte in calore (entusiasmarsi per un risultato), ma sempre e comunque riguarda la capacità di riprendersi.

Quello che conta per chi si occupa di coaching, di formazione, sviluppo personale o organizzativo, è la possibilità concreta di aumentare la resilienza delle persone e renderle più forti e capaci di affrontare la vita e le sue avversità.

<sup>38</sup> Siebert, Al (2005) *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. Berrett-Koehler Publishers, Inc.

<sup>39</sup> Sangalli, Alessandro (2008). *Ralph Waldo Emerson*. Da [www.filosofico.net/emerson.htm](http://www.filosofico.net/emerson.htm) visitato il 17-07-08.

Gli studi sperimentali, ad esempio quelli condotti da Steinhardt e Dolbier<sup>40</sup>, evidenziano che un programma di intervento sulla resilienza e la capacità di far fronte alle avversità (2 incontri settimanali per 4 settimane, nello studio, per un totale di 8 incontri di training/coaching), riuscivano ad avere effetti assolutamente significativi.

Le analisi hanno indicato che il gruppo sperimentale che aveva partecipato al training aveva punteggi significativamente superiori in termini di resilienza, di strategie di adattamento. Aveva maggiore capacità di problem solving, minore tendenza alla fuga dai problemi (minore evitazione), e inoltre punteggi superiori su fattori protettivi quali auto-efficacia positiva (volersi bene), autostima, e *self-leadership* (capacità di condurre e dirigere la propria vita).

I soggetti presentavano inoltre punteggi più bassi sulle sintomatologie negative: sintomi depressivi, affettività negativa, stress percepito.

Se tutto questo è possibile, è davvero indispensabile agire. Star male se si può tentare di star bene è un peccato gravissimo. E stare al di sotto del proprio potenziale, è un altro grave peccato.

È obbligo per chiunque (soprattutto per chi occupa posizioni di potere) stimolare questo tipo di programmi già nelle scuole, nelle organizzazioni, dare vita a programmi di coaching e training in grado di generare questi risultati, e non ultimo di avviare la formazione di coach veramente professionali.

La scelta di aumentare la propria resilienza non è solo una questione tecnica, ma è una scelta esistenziale e morale.

Riguarda la libertà di scegliere come lottare nella vita, in quali ring combattere o meno, essere se stessi fino in fondo, emanciparsi.

In uno dei dialoghi più intensi del film "Matrix Revolutions" di Andy Wachowski questo tratto è ben evidente:

- Smith: Perché Signor Anderson? Perché? Perché? Perché lo fa? Perché si rialza? Perché continua a battersi?

Pensa davvero di lottare per qualcosa a parte la sua sopravvivenza?

Sa dirmi di che si tratta, ammesso che ne abbia conoscenza? È la libertà? È la verità? O magari la pace... Ma mi dica che non è l'amore!

Illusioni Signor Anderson, capricci della percezione, temporanei costrutti del debole intelletto umano, che cerca disperatamente di giustificare un'esistenza priva del minimo significato e scopo!

<sup>40</sup> Steinhardt, Mary; Dolbier, Christyn (2008). *Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology*. In: *Journal of American College Health*, v56 n4 p445-453 Jan-Feb 2008.

Ogni costruito è artificiale quanto Matrix stessa! Anche se ormai devo dire che solo la mente umana poteva inventare una scialba illusione come l'amore! Ormai dovrebbe aver capito Signor Anderson, a quest'ora le sarà chiaro, lei non vincerà, combattere è inutile.

Perché Signor Anderson? Perché? Perché persiste?

- Neo: Perché così ho scelto.

Dal film: "Matrix Revolutions" di Andy Wachowski

Personaggi coinvolti: Neo (Keanu Reeves), Agente Smith (Hugo Weaving)

## 10. Cercare, assaporare, costruire. La via verso lo spirito guerriero

In un monastero, due monaci dedicano lo stesso tempo alla meditazione, tutti i giorni. Uno è sempre felice, l'altro sempre infelice.

Il monaco infelice chiese all'altro: perchè io sono infelice? Eppure dedichiamo entrambi lo stesso tempo alla meditazione, negli stessi orari, negli stessi giorni...

L'altro rispose: perchè tu mediti su quello che non hai, io medito per ringraziare di quanto ho.

I cercatori di performance possono vivere una vita da infelici, quando nessun traguardo è mai sufficiente, oppure una vita felice, quando si impara l'arte del gustare ciò che si ha e da lì si parte per costruire nuovi traguardi. Traguardi di ricerca, e di esplorazione, prima di tutto. La vittoria fine a se stessa non ha mai aiutato nessuno.

Uno spirito guerriero sa celebrare, sa gioire, sa consolidare ciò che ha e ciò che è, prima di avviarsi verso nuove battaglie.

*Il cielo è il soggiorno degli eroi dalla nobile condotta,  
che non voltano la schiena nelle battaglie  
Krishna.*

*da: Il guerriero nell'India Arcaica*