

Nuovi inizi: attivare le leve giuste e passare all'azione

Eleonora Maglia

a Mary

Il tiro con l'arco è una pratica storica (compare in un graffito di 30.000 anni fa) ed è anche disciplina olimpica (di nuovo dal 1972 dopo esserlo stata dal 1900 al 1920). Da arcieri, sulla linea di tiro, ci prepariamo posizionandoci, incoccando la freccia, trovando i contatti con l'arco e sollevandolo, eseguendo la trazione e l'ancoraggio, mirando fino all'estensione verso il bersaglio e rilasciando allo 's-click', il momento in cui tutta la carica e la tensione si sciolgono nello scoccare della freccia. Sappiamo che conoscere la tecnica e i materiali è importante ma sappiamo anche che è l'impostazione mentale a portare al successo in gara.

Dobbiamo sapere in modo chiaro cosa stiamo cercando di ottenere, dobbiamo discernere cosa è necessario e cosa non lo è, dobbiamo eliminare i pensieri irrilevanti e dobbiamo estraniarci dall'esterno. Lo sappiamo fare, ci siamo allenati a tutto ciò e così durante la competizione abbiamo una grande consapevolezza e una grande sicurezza. L'obiettivo che abbiamo è il

bersaglio (la propria zona) e la nostra motivazione è eseguire una buona azione (il bel gesto). Come nella pratica del tiro con l'arco, così anche in tutti i campi della vita ci muoviamo di continuo tra obiettivi e motivazioni: è il caso di saperne di più in proposito.

Avere un obiettivo ci farà sentire sicuri, svegli e attivi.

Come deve essere un obiettivo? L'ideale è che sia **SMART (specifico, misurabile, accessibile, rilevante, temporizzato)**. Isolando un aspetto preciso (uno, il più importante!) e raccogliendo informazioni a riguardo, ci sentiremo intraprendenti e il fatto di sentirci esperti calmerà la nostra mente. Per uscire dalla nostra *comfort zone* e per restare entro un livello di *stress* tollerabile, possiamo iniziare dagli aspetti minori e renderli piacevoli così da promuoverne e velocizzarne l'esecuzione. Suddividendo il nostro percorso in sotto-obiettivi scadenzati e brevi e prendendo nota dei

miglioramenti (e pianificando anche delle ricompense!), accresceremo la fiducia in noi stessi (Monaco, 2008). Il giusto obiettivo eserciterà una forza magnetica su di noi, non solo infatti ci guiderà (Tracy, 2005) ma addirittura ci attrarrà tanto più ci avviciniamo ad esso (Agassi, 2015) e, facendo leva su questo, potremo giungere felicemente al nostro nuovo personale traguardo. **Avere un obiettivo ci farà sentire sicuri, svegli e attivi.**

Motivazione ed auto-regolazione del sé.

Indagando le ragioni delle nostre scelte Arielli (2016) ha chiarito quanto hanno a che fare con la nostra identità. Sono infatti sostanzialmente le nostre preferenze a definirci (siamo noi), mentre le emozioni e gli stati d'animo non ci definiscono (accadono a noi). Il nostro vero orientamento quindi non si troverebbe nelle preferenze dichiarate (gli atteggiamenti e le pose) ma verrebbe rivelato negli atti (i comportamenti). Secondo gli studi in neuro-scienze (Berridge e Kringelbach, 2008) però vi è una differenza tra piacere (*liking*) e desiderio (*wanting*) e i gusti possono essere anche farlocchi (Chen, 2011) e adoperati come arma sociale per imporsi in un gruppo. Possiamo infatti sviluppare delle preferenze sulle nostre preferenze (o meta-preferenze) e auto-sovertirci attraverso un percorso di distacco dal sé o alienazione controllata (Bodei, 2015). Con opportune strategie di pensiero interiori (ad esempio adottare

la prospettiva giusta) e con strategie di azione esteriore (ad esempio facendo 'come se' finché non prendiamo un'abitudine) possiamo acquisire dei gusti che vanno contro le nostre inclinazioni naturali oppure possiamo fare esperienza di qualcosa di nuovo per noi e scoprire che in fondo fa al caso nostro. Esplorando le possibilità infatti, arriviamo spesso ad apprezzare qualcosa che prima non conoscevamo bene o non conoscevamo per niente (Gamberale, 2013). Secondo Groys (2013) la regolazione del sé (*auto-design*) diviene addirittura necessaria nell'epoca moderna perché le tradizioni e le abitudini consolidate progressivamente vengono a mancare. Purtroppo siamo anche opachi a noi stessi (Gilbert, 2006) e falliamo nel prevedere oggi cosa ci piacerà in futuro, come pure falliamo nel capire cosa nel passato ci ha reso felici, perché involontariamente sopprimiamo o amplifichiamo i nostri ricordi. Come sia, volendo comunque attivare un cambiamento adattivo, allora abbiamo bisogno di una forte motivazione.

Capire cosa ci guida ed averne cura.

Già secondo Antonelli (1978) la motivazione è la causa di un determinato comportamento ed è dunque un fattore di strategica rilevanza. Spronare noi stessi, incoraggiarci e persuaderci è però un lavoro molto arduo. Un'ideale equazione della motivazione include infatti molti elementi che non sembrano avere a che fare con la gioia e sembrano piuttosto

costringerci a percorsi difficili, impegnativi e anche dolorosi. Spesso poi le nostre motivazioni scaturiscono piuttosto dalla volontà di sconfiggere il senso di impotenza e reclamare un seppur minimo controllo sulle nostre vite (Ariely, 2018). Tra l'altro, risulta che la sensazione di felicità e di significato nella vita è associata maggiormente all'adoperarsi per gli altri piuttosto che per noi stessi (Baumeister *et al.*, 2013).



Homer Simpson, nella puntata "And Maggie Makes Three", trasforma un messaggio negativo in un messaggio motivazionale. La scena è passata alla storia come una delle più toccanti della storia della serie animata.

Capire cosa ci guida e averne cura è però essenziale: secondo Coolidge la tenacia è infatti onnipotente e se il compito che ci siamo assegnati ci convince e se gradiamo il procedimento, allora la nostra produttività sarà maggiore. Adam (2017) ha messo bene in guardia dagli effetti dell'alienazione e ha chiarito come il percepire di aver completato un lavoro e l'aver la sensazione di progredire sono dei grandi propulsori, come pure è molto corroborante un riconoscimento per il nostro sforzo. Visto il valore dell'investire nella nostra motivazione, dobbiamo quindi ricordarcene e **adoperarci per dare altrettanto valore aggiunto alla nostra quotidianità**, ad esempio rispettando la nostra creatività e la nostra intelligenza e concentrandoci su ciò che -a noi- dà una percezione di significato e di relazione (Ariely, op. cit.).

Attenzione all'attenzione.

Restando nella soggettiva dell'arciere sulla linea di tiro citata nell'*incipit*, sappiamo anche dell'importanza di capire quando è il caso di scendere e ricominciare la preparazione. Infatti siamo umani e dobbiamo fare anche i conti con la nostra composizione biologica. Già Huxley (1936) ha illustrato bene che non è possibile abolirla del tutto e tenerne conto è importante nella misura in cui rende pronti a partire dal nostro funzionamento per adottare i comportamenti che ci rendono performanti. Nel tiro con l'arco ad esempio è l'attenzione ad essere un fattore determinante (dobbiamo "tirare

tutte le frecce”, ovvero **avere un’attenzione costante nel tempo**) ma l’attenzione è anche oggetto di fluttuazioni, i cui effetti sono ritardati e portano allo scadimento del gesto. Occorre dunque allenarsi a riconoscere gli indicatori e anche elaborare delle soluzioni conservative di un buon livello di prestazione (Dellenbanch, 2005). Ad esempio adottando **una buona gestione del tempo** (sincronizzandosi con l’azione finalizzata, concentrandosi sui protocolli previsti, mantenendo le *routine* di rilassamento e di preparazione ci si salva dai rischi dell’improvvisazione). Oppure **facendo ordine tra le informazioni** (contro la sensazione di essere sopraffatti, aiuta mettere a fuoco ciò che è essenziale ed eliminare ciò che invece altera profondamente oppure anche ri-centrarsi su qualcosa di semplice, come un meccanismo, aiuta a rimanere in un piano operativo, funzionale, deciso ed automatizzato e assicura la fluidità ricercata). Anche **“mirare” ad una buona performance nel momento dell’azione** è protettivo dai rischi dell’anticipazione e della retroazione ed è sostanzialmente concentrandoci sul presente che otterremo alti risultati nel medio termine. L’arciere d’*elite* sa infatti che finita la *voleé*, deve riprendere subito la concentrazione. Visionerà sì le frecce tirate e ragionerà su di esse, ma non valuterà il punteggio, piuttosto focalizzerà l’attenzione sull’azione perché è bene evitare di polarizzarsi sui risultati e badare di staccarsi dalla posta

in gioco, posto che il *goal setting* più efficace si basa sul miglioramento continuo della propria prestazione.

Diventare leader nella gestione di sé.

Organizzazione, ordine, attenzione e tenacia sono dunque essenziali nel tiro dell’arco e si tratta sostanzialmente di *soft skill*, ovvero l’insieme di capacità, abilità, atteggiamenti, motivazioni, valori che emerge in reazione alle interazioni con l’ambiente in cui si è inseriti (Carlotto, 2017). Come tutte le competenze trasversali, si possono esercitare e poi attivare nei diversi contesti di vita (sportivo e lavorativo) per generare valore (Pezzoli, 2017). In che modo possiamo riuscire a trasferire le *soft skill* dal tiro con l’arco al nostro quotidiano? Sostanzialmente ricorrendo all’auto-gestione: un guidare sé stessi che richiede -soprattutto nel momento di un nuovo inizio- un certo incoraggiamento all’auto-osservazione, all’auto-rinforzo e anche all’auto-critica ma che apre anche le porte all’*empowerment* e al divenire *leader* nella gestione di sé. Nella letteratura scientifica la *leadership* è stata definita come un processo di influenza per sollecitare lo sforzo a raggiungere i traguardi stabiliti (Schriesheim e Tolliver, 1978), alimentando le tre risposte emotive di rilevanza, rispetto, energia (Goffee e Jones, 2001). I veri *leader* innovano e sviluppano, hanno una visione a lungo termine, chiedono chi e cosa e per fare le giuste cose sfidano anche lo *status quo* (Bennis, 1989). L’essere *leader* include anche una

grande dose di responsabilità, ma provando ad essere *leader* di noi stessi e provando a trasferire nella vita di tutti i giorni le *soft skill* esercitate sulla linea di tiro o in generale sui campi di

allenamento e di gara, vedremo dei risultati positivi che ci sproneranno sempre più a passare all'azione e ad intraprendere nuove sfide.

Riferimenti bibliografici.

1. Adam S., 2017, *La ricchezza delle nazioni*, Utet
2. Agassi A., 2015, *Open*, Einaudi
3. Antonelli F. e Salvini A., 1978, *Psicologia dello sport*, Lombardo Editore
4. Ariely D., 2018, *Perché*, Roi edizioni
5. Arielli E., 2016, *Farsi piacere*, Raffaello Cortina Editore
6. Baumeister R. et al., 2013, *Some key differences between a happy life and a meaningful life*, Journal of Positive Psychology
7. Bennis W. G., 1989, *On Becoming a leader*
8. Berridge K.C. e Kringelbach M.L., 2008, *Affective neuroscience of pleasure*, Psychopharmacology, 199, 457-480
9. Bodei R., 2015, *La filosofia del 900 e oltre*, Feltrinelli
10. Carlotto G., 2017, *Soft-skill*, FrancoAngeli
11. Chen S.H.S., 2011, *Bullshit taste acquisition and reasoned gustatory disagreement*, in Matters of Taste Are Not Mere Matters of Taste, PhD, University of California, Berkeley, 1-29
12. Dellenbach M., 2005, *La gestion des fluctuations attentionnelles en Tir à l'Arc*, Istituto nazionale superiore di educazione fisica di Parigi
13. Gamberale C. 2013, *Per 10 minuti*
14. Gilbert D., 2006, *Stumbling on happiness*, Knopf
15. Goffee R. e Jones G., *Followership: It's Personal Too*, Harvard Business Review
16. Groys B., 2013, *Il dovere dell'auto-design*, Going Public, Postmedia
17. Huxley A., 1936, *Brave New World*
18. Monaco M., 2008, *Corso sul goal setting. Programmazione e gestione degli obiettivi*
19. Pezzoli M., 2017, *Soft skill che generano valore*, FrancoAngeli
20. Schriesheim C.A. e Tolliver J. M., 1978, *Leadership Theory*, MSU Business Topics
21. Tracy B., 2005, *Goals*, Sperling & Kupfer Editori