

***Che cos'è "l'autocontrollo per le arti marziali"; come gestirlo, migliorarlo ed insegnare ad assimilarlo.***

Le arti marziali si sono evolute, hanno cambiato metodi di allenamento e finalità ma rimangono nella loro essenza un sistema per raggiungere il miglioramento del praticante sia a livello fisico, attraverso un'attività intensa che si concretizza nello studio della lotta, che spirituale, insegnando l'autocontrollo, il sacrificio e anche il divertimento.

A cosa poteva servire una *katana* affilata e ben equilibrata, oppure un metodo complesso e tecnicamente elaborato di usarla in combattimento, se il bushi che doveva essere pronto ogni giorno ad affrontare la morte, fosse stato sprovvisto di una piattaforma interiore, stabile, di autocontrollo, sulla base della quale agire o reagire secondo le circostanze di uno scontro? La relazione tra questa condizione di stabilità mentale - che permetteva all'esperto di bujutsu di valutare una situazione rapidamente e freddamente, decidendo nel contempo l'azione migliore da intraprendere - e un'esecuzione coerente e potente di tale decisione era stata percepita chiaramente da quasi tutti gli istruttori nipponici di arti marziali. I *sensei* insegnavano che nessun metodo, quali che fossero i suoi meriti apparenti, aveva un valore reale, se non contribuiva a sviluppare il carattere di un uomo in modo da renderlo padrone della sua arma e quindi davvero potente nell'usarla. Questi maestri cercavano continuamente modi nuovi per inculcare ai loro allievi una mentalità particolare, sempre calma ed equilibrata, che assicurasse quella chiarezza potenziata di percezione da loro considerata l'unica vera base per decisioni appropriate. Perciò si cercavano le "vie" o discipline che ponessero in risalto l'addestramento della mente, nel tentativo di garantire quell'autocontrollo (controllo dell'io interiore) che costituiva il requisito fondamentale per il controllo sull'avversario. A questo scopo, molti maestri si occupavano delle antiche teorie dell'illuminazione che, con le loro interpretazioni religiose o filosofiche, avevano cercato di aiutare l'uomo a comprendere meglio la propria realtà, affinché potesse affrontare le complessità con maggiore efficienza.

Nell'ambito della crescita personale il tema della gestione delle emozioni ricopre un ruolo centrale. Questo perché da sempre l'essere umano cerca di migliorarsi per vivere meglio ed in maniera più soddisfacente. Tuttavia non sempre ci riesce, anzi a volte le soluzioni che si mettono in atto possono complicare le cose. Le persone tentano in vari modi di gestire le proprie emozioni: un modo frequentemente utilizzato, ma certamente sbagliato, è quello di non riconoscerle, ed agire unicamente sotto i dettami della razionalità. Il modo stesso con cui intendiamo la parola autocontrollo può dare adito a fraintendimenti ed essere fuorviante. Succede a volte che per perseguire l'autocontrollo si cerchi rigidamente di tenere duro e di non mollare la presa, quasi come se questo potesse far crollare la sensazione di sicurezza, illusoria direi. È chiaro che prima o poi questo atteggiamento porta all'esaurimento delle energie e ad una bella mole di stress.

Certamente raggiungere il totale autocontrollo è desiderabile, ma è il modo in cui si mette in pratica questa intenzione che fa la differenza. Pensiamo a una persona che sta guidando una macchina la quale improvvisamente slitta sul ghiaccio: istintivamente sarà portata a controsterzare con l'intenzione di rimettersi in carreggiata, ma facendo questo perderà invece il controllo della macchina perché sterzare di scatto favorisce la direzione centrifuga e la fuoriuscita dalla carreggiata. Il trucco consisterà nell'assecondare inizialmente la sbandata per poi recuperare piano la traiettoria desiderata. A questo punto se la velocità non è eccessiva potrà riuscirci! Questo per dire che a volte le soluzioni (giuste?) sembrano paradossali. In realtà è paradossale continuare

ad usare sistemi che non funzionano! Ognuno può mentalmente fare riferimento a situazioni simili nella propria vita che hanno a che fare con la gestione delle emozioni. A proposito di autocontrollo tutti noi possiamo decidere qualche volta consapevolmente di perdere il controllo. Ad esempio posso arrabbiarmi perché ho deciso che una certa situazione non mi sta più bene e decido di sfogarmi per far valere finalmente le mie ragioni.

Avere il controllo della propria vita può anche voler dire decidere di perdere deliberatamente il controllo per uno spazio di tempo determinato. Per fortuna nella maggior parte dei casi le cose fluiscono naturalmente senza troppi calcoli, ma è noto come all'inizio gli apprendimenti passano attraverso la consapevolezza razionale. Se pensiamo per esempio a quando abbiamo imparato a guidare la macchina, all'inizio dell'apprendimento cercavamo di controllare con fatica ogni nostro minimo movimento, ma questo creava inevitabilmente un certo impaccio e una certa rigidità nella guida, fino a quando l'apprendimento non si è consolidato ad un "livello inconsapevole". A questo punto finalmente i nostri movimenti hanno potuto divenire fluidi e spontanei. Allo stesso modo, nel contesto delle arti marziali, in particolare nell'ambito dell'Aikido, l'allievo principiante, alle prese con i primi ukemi o con le prime tecniche, tenta di controllare con fatica i suoi movimenti, per poi acquisire crescente fluidità e spontaneità col passare degli anni.

Qualcosa del genere accade quando, pur avendo già una certa abilità, ma "auto appresa" in maniera non proprio ortodossa, si voglia perfezionare prendendo delle lezioni da un maestro, (prendere delle lezioni di tennis ad esempio). Nella fase iniziale del "ri-apprendimento" è necessario ri-prestare un'attenzione cosciente a qualcosa che era divenuto ormai naturale, e questo ritorno alla "competenza conscia" corrisponde in genere ad un peggioramento delle prestazioni. Un praticante di arti marziali è probabile che viva un'esperienza simile semplicemente cambiando scuola o stile di pratica. Questo avviene perché la Mente Cosciente non è in grado di tenere sotto controllo la complessa e rapida successione di movimenti che comporta una certa abilità ed è quasi sempre necessario acquisire certe abilità ad un livello inconscio, per non doverci più prestare attenzione cosciente. Questo comporta (il possedere) da parte dell'io cosciente la capacità e la volontà di "farsi da parte" e "lasciar accadere" le cose, unita alla fiducia di avere dentro di sé tutte le risorse necessarie per svolgere un certo compito correttamente.

Sappiamo bene che la capacità di fidarsi delle proprie risorse inconse viene messa a dura prova quando la posta in palio è significativa dal punto di vista emotivo. È allora che subentra la voglia di controllare! Questo però quasi invariabilmente introduce uno squilibrio nel meccanismo automatico e qualcosa si inceppa.

I praticanti di arti marziali o più genericamente gli atleti, lo sperimentano tutte le volte che non riescono ad essere fluidi nei movimenti, vuoi per stanchezza, vuoi per voglia di strafare, vuoi per "ansia da prestazione". Per alcune persone l'esigenza di "avere il controllo" si giustifica razionalmente con l'esigenza di stabilità e di sicurezza, esse guardano pertanto con un po' di sospetto le emozioni perché percepite come de-stabilizzatrici e fonte di ansia piuttosto che come fonte di piacere e coinvolgimento.

La soluzione? Imparare a fidarsi del proprio inconscio e bilanciare con equilibrio razionalità ed emotività.

Come gestire questo concetto di fiducia e come migliorarlo? Nell'ambito delle arti marziali in nessun altro modo se non attraverso una pratica assidua e costante della propria disciplina per consolidarla sempre di più ad un "livello inconsapevole".

Alcune citazioni sull'autocontrollo:

- Avendo domato se stesso si acquista un padrone difficile da conquistare. (Gautama Buddha)
- L'uomo stolto, che sembri controllare il proprio corpo, ma nutra pensieri malvagi nella mente, fa uno sforzo vano. Può essere pericoloso reprimere il corpo, se si consente nello stesso tempo alla mente di andarsene fuori strada. Dove la mente vaga, presto o tardi il corpo la seguirà...  
...Una cosa è permettere alla mente di nutrire pensieri impuri; assolutamente un'altra il fatto che essa si smarrisca involontariamente fra di essi, malgrado i nostri sforzi. La vittoria, alla fine, sarà nostra, se sapremo evitare di collaborare con la mente nei suoi impuri vagabondaggi. (Mahatma Gandhi)