

Psicologia e gare nelle Iaido: riflessioni

di Andrea Cauda

Scrivo questo articolo per esporre alcune riflessioni che ho maturato in quest'ultimo periodo, riflessioni assolutamente opinabili e criticabili ma che credo possano dare uno spunto interessante soprattutto per chi comincia ad approcciarsi alla parte più "agonistica" (mi si perdoni il termine) dello Iaido.

Come sappiamo, la partecipazione a competizioni e gare in questa disciplina suscita pareri discordanti; personalmente, ritengo che siano un ottimo strumento per migliorarsi, per confrontarsi, per capire a che punto è la propria pratica e per sperimentarsi in situazioni nuove e diverse.

Il focus su cui però vorrei concentrarmi in questa sede è l'approccio mentale con cui si affronta una competizione o un esame, più o meno importante che sia.

Sono circa nove anni che faccio le gare, sia a livello nazionale che europeo, ottenendo risultati molto soddisfacenti; ma solo in quest'ultimo periodo ho iniziato ad interrogarmi in modo consapevole sul modo di approcciarsi ad esse. Una spinta è ovviamente arrivata dalla mia formazione psicologica, sia clinica che in campo sportivo.

Ultimamente, inoltre, ho conosciuto più da vicino la pratica della *Mindfulness*, "tecnica" terapeutica che significa 'consapevolezza', dei propri pensieri, azioni e motivazioni.

Il concetto di *Mindfulness* deriva dagli insegnamenti del Buddismo, dello Zen e dalle pratiche di meditazione Yoga, ma solo ultimamente questo modello è stato assimilato ed utilizzato come paradigma autonomo in alcune discipline psicoterapeutiche.

Da un punto di vista strettamente clinico, la *Mindfulness* è quindi una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nell'*hic et nunc*, intenzionalmente e in modo non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.

Gli interventi terapeutici *mindfulness-based* riguardano principalmente la *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) e la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), sviluppata da Jon Kabat-Zinn nel 1979 presso il *Medical Center* della *University of Massachusetts*.

Queste tecniche, derivate sostanzialmente dalla terapia cognitiva classica, sono asservite al trattamento di molteplici patologie, fra cui: depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi ossessivi-compulsivi, disturbi alimentari e così via.

Nulla di nuovo ovviamente, è una rivisitazione di metodi esistenti da millenni a cui si stanno cercando evidenze empiriche. Personalmente, credo sia uno strumento utile nell'intero percorso della psicoterapia, ma non la soluzione del problema.

Per chiudere la parte più teorica, accenno anche ad un altro approccio, presente in particolare nella psicologia dello sport, vale a dire il modello S.F.E.R.A., proposto dal Prof. G. Vercelli e collaboratori del Centro di Psicologia di Torino. SFERA è un acronimo per definire le 5 componenti della prestazione sportiva (Sincronia, Punti di Forza, Energia, Ritmo, Attivazione), che se attivate e gestite nel modo giusto, in maniera sempre circolare e fluida, portano l'atleta ad esser nella miglior condizione possibile per ottenere la vittoria.

Questo modello, che io utilizzo nel mio lavoro con gli atleti e che deriva sempre dalle filosofie orientali, può esser molto utile per capire e migliorare anche la propria pratica nello Iaido, e nelle arti marziali in generale. Rimando quindi alla bibliografia per approfondire questi aspetti.



Tornando al punto di partenza, vale a dire le gare, ho realizzato, unendo le riflessioni e i contributi di questi due approcci, che almeno nella mia esperienza ci sono stati tre momenti fondamentali e ben distinti di affrontarle.

Inizialmente, e questo credo che valga un po' per tutti, durante le prime competizioni, la mente è completamente distaccata dal corpo, si svolgono i kata in maniera automatica, l'agitazione è talmente alta che non si riesce ad esser molto lucidi, e spesso, infatti, si commettono errori del tutto evitabili. Quante volte è capitato che dopo un esame o una gara ci siamo chiesti se avessimo fatto tutti i kata? Se avessimo fatto questo o quel movimento particolare? E' molto probabile, che per quei 5-6 minuti fossimo staccati dalla

situazione, per riprenderne coscienza appena usciti dallo shiai-jo. Come si può notare, in casi come questi, c'è una totale mancanza di quella mente presente di cui si parlava prima e di Sincronia, vale a dire mente e corpo in un tutt'uno: il gesto che ho nella mia mente viene riprodotto in maniera simultanea dal mio corpo, talmente alta è la concentrazione e la sincronia, appunto, tra le due parti. Pensare e fare diventano una cosa sola.

Una seconda fase che ho attraversato e che fino a pochissimo tempo fa è stato il mio modo consapevole di avvicinarmi alle gare, è quella che mi ha permesso di ottenere molte vittorie e che credevo fosse la scelta migliore e più congeniale.

Ho iniziato a vincere quando la mia mente era presente in ogni istante, in tutti i tagli, nei movimenti del corpo, nell'uso dei piedi e delle mani: il mio pensiero non vagava da nessun'altra parte, ma mi concentravo su ogni singolo gesto che attuavo. C'era quindi *mindfulness*, consapevolezza di ciò che stavo facendo e c'era Sincronia, riuscivo a far eseguire al mio corpo ciò che stavo immaginando.

Questa è stata la fase più lunga, voluta e scelta, finché non ho realizzato che c'era qualcosa che non andava e che non mi permetteva di evolvermi e maturare.

Entriamo così nella terza ed ultima fase, che ha avuto inizio a partire dagli ultimi campionati europei svoltisi in Francia, in cui i risultati individuali non sono stati buoni.

Era un'idea che stavo già cercando di elaborare per conto mio, ma fondamentali sono state le parole di Mansfield Sensei (7° dan Renshi, per chi non lo conoscesse), il quale un giorno mi disse: "Andrea, c'è troppa mente nel tuo Iaido. E' buono, ma potrebbe esserlo di più. Pensa di meno". Ed ecco che si è realizzato ciò a cui aspiro in questo momento del mio percorso, che mi porterà, tra l'altro, al 5° dan tra poco più di un anno.

Credo si tratti di un concetto di maturità e di crescita personale. Effettivamente, se si leggono i libri antichi dei grandi Samurai, dei monaci e dei filosofi di un tempo, tutti concordano nel sostenere l'importanza del concetto di Vuoto, di non-mente. Nel combattimento, non c'è tempo per pensare, il corpo dev'esser un tutt'uno con la mente, un cerchio unico e indissolubile; ciò può esser raggiunto solo dopo anni di pratica, psichica e fisica.

I movimenti da eseguire dovranno esser entrati così tanto a far parte del nostro corpo, che metterli in atto non richiederà sforzo alcuno, nessun pensiero aggiuntivo.

Non fraintendiamo: la mente dovrà esser sempre presente, in ogni secondo, ma non sarà quello stato mentale di cui parlavo prima a proposito della seconda fase: sarà ad un livello più evoluto ed avanzato. Dovrà essere libera da tutto, s-Vuotata da ogni turbamento e da ogni riflessione su ciò che sta facendo il nostro corpo.

Solo così la spada potrà davvero diventare un'estensione di noi stessi.

Gesti automatici, ma consapevoli, rivolti verso un obiettivo: sia esso vincere, sopravvivere, uccidere un nemico o superare un esame.

Ovviamente, non era la prima volta che sentivo parlare di questo concetto, ma solo recentemente l'ho realizzato definitivamente.

Per concludere, sperando di essermi spiegato al meglio, vorrei enfatizzare come, secondo la mia opinione, il passaggio da queste tre fasi sia necessario e per nulla sbagliato. C'è chi riuscirà a passare da una all'altra molto più in fretta, chi dovrà sostare per un periodo maggiore di tempo e chi invece sarà già nell'ultimo stadio fin dall'inizio.

Dipende da molti fattori. L'importante è riuscire a comprendere a che punto siamo della montagna da scalare.

Ganbatte!

Bibliografia:

Segal Z., Williams M., Teasdale J. (2006), *Mindfulness*, Boringhieri

Vercelli G. (2009), *L'intelligenza agonistica*, Ponte alle grazie

King L.W. (2000), *Lo Zen e la via della spada. La formazione psicologica del samurai*, Astrolabio