

Voi siete qui, adesso

Si dice *Qui ed Ora*, ed è uno stato mentale importantissimo per lo sportivo, ma non solo.



Già gli antichi ne erano consapevoli, *hic et nunc*, presupposto della tragicità della condizione umana per l'Esistenzialismo, ma anche fonte della felicità per la teologia di molte religioni; concetto trasversale a diverse culture, spesso etichettato come sapere Zen o elisir di lunga vita, in realtà semplice difficile consapevolezza dell'introspezione.

Il saper collocare il *flusso dei pensieri* nello *spazio* e nel *tempo* sembra un'attività facile, quasi scontata. Ma se chiudiamo gli occhi prima di addormentarci la sera, ci accorgeremo che la lancetta dei nostri pensieri fluttua tra futuro e passato, recente o remoto, non fermandosi quasi mai nel presente. Perché il presente dura il tocco di un secondo, il presente sfugge nel *futuro* e diventa subito *passato*.

Ed è questa la lotta da vincere sulla pedana di scherma ed in ogni momento della nostra vita: fermare il presente per viverlo pienamente bene, al meglio delle nostre possibilità.

Spesso i nostri pensieri vagheranno tra rimpianti del passato e speranze del futuro, la nostra analisi incosciente ci condurrà a progettare e pianificare sulla base degli uni o delle altre, facendoci perdere l'attimo davvero importante: l'attimo in cui bisogna saper essere presenti a se stessi, per segnare la stoccata vincente.

Probabilmente potremmo chiamarla banalmente *concentrazione*: la capacità di rimanere ancorati saldamente al *qui*, lo spazio sia fisico che mentale in cui ci troviamo istante per istante ed all'*ora*, il tempo metafisico che fa sì che quello spazio cambi di continuo in modo dinamico; per poterlo fare, o almeno per poterci avvicinare a quello stato di *flow* che fa del *qui ed ora* un susseguirsi naturale di istantanee del tempo, dobbiamo riuscire a liberarci dei fattori di disturbo, svuotare la mente da tutto ciò che ci conduce altrove ed in un altro tempo. Certo non è facile, perché la mente non si comanda appieno e non è mai possibile farla entrare del tutto in *stand-by* al nostro volere, ma con l'esercizio si può fare; si tratta di saper educare se stessi al pieno controllo, non tanto delle emozioni, quanto dei loro effetti. La consapevolezza delle nostre azioni e delle loro conseguenze è il principio fondamentale di una vera educazione all'autocontrollo, che non agisce a monte delle nostre scelte, ma le indirizza nel loro dinamico prodursi, ovvero appunto nel *qui ed ora*.

L'ansia che ci coglie prima di un appuntamento importante, come quello con una gara o con un compito in classe è la proiezione sbagliata di noi stessi

nel tempo del futuro, mentre la delusione dopo una sconfitta o un brutto voto è la retrospezione nel passato; ma dov'eravamo veramente al momento della gara, nel passato, nel futuro o nel presente, l'unico spazio tempo in cui possiamo davvero fare qualcosa per noi e per il nostro risultato? Ed è questo, infatti, il punto: non possiamo controllare il futuro, né modificare il passato, che sia di un anno o di un secondo: prima riusciamo a rendercene conto, prima potremo avere il controllo del *presente*, il tempo che determina realmente la nostra vita e la nostra *performance* sportiva ed il tempo e lo spazio diventano un tutt'uno nella mente, che è insieme *spazio* metafisico e *tempo*, al tempo stesso.

di Alberto Bernacchi