

***Il Taekwon-Do, cammino di crescita umana, unione  
inscindibile tra mente, corpo e Spirito.***



## Riflessioni

Quello che cerco di comunicare quotidianamente è l'esigenza di condividere la prospettiva nella quale, e attraverso la quale, io vivo ed esprimo quello che di più intimo sviluppa in me questa arte meravigliosa: il Taekwon-Do.

Ho inteso inoltre trattare l'aspetto più interiore e dinamico nell'applicazione quotidiana dei principi più importanti per affrontare la vita in modo sano e costruttivo, mezzi essenziali per trasformare questa arte in un modello di percorso evolutivo interiore.

Spesso si parla di espressione spirituale, di crescita spirituale, termini forse troppo citati e poco applicati, e ciò viene espresso attraverso le proprie azioni, materializzazione delle nostre intenzioni.

Quindi, io penso che tutto quello che vive in noi nella pratica marziale è unito inscindibilmente all'istante in cui creiamo intorno a noi, pace, tranquillità e armonia.

“...la via per raggiungere l'obiettivo è dinnanzi a noi...ma in realtà da sempre siamo nel luogo in cui abbiamo sempre desiderato di esistere...”

L.G.



## Biografia

in tale contesto che ritengo più semplice da applicare che da spiegare, non amo parlare della mia persona, credo che i pregi o i difetti siano più reali se riconosciuti in noi da qualcun altro, quindi mi limiterò a ringraziare le “figure” che mi hanno aiutato, che mi aiutano e che, mi auguro, mi aiuteranno nel percorso “marziale” della mia esistenza terrena:

primo fra tutti il ***mio*** M° Luciano Civolani e il mio Caro Fratello Maestro Stefano Baldassarre, nonché tutti i miei ex allievi che ogni giorno stimolano in me nuove mete da raggiungere, grazie di cuore a tutti...



## La predisposizione all'insegnamento.

Ecco le mie esperienze, che personalmente ritengo molto efficaci per poter comunicare liberamente le nostre "intenzioni": premetto che il mio non vuole essere in assoluto un metodo da seguire ma una condivisione di "strumenti" con i quali sviluppo ogni giorno questa importante e difficile disciplina.

In questi anni, ho potuto conoscere brave persone, grandi Maestri, ottimi atleti, ma con enormi carenze comunicative, e talvolta con forme caratteriali incompatibili con la particolare disciplina che insegnano.

La mia analisi sopraccitata vuole soprattutto focalizzare questi ultimi aspetti.

### **Conoscere l'ambiente.**

Familiarizzare con l'ambiente nel quale si parla.

Arrivare lì presto e camminare nella palestra e nello spazio dove si svolgono gli allenamenti.

Fermarsi davanti alla porta di entrata, camminare tra le persone che ci devono ascoltare.

Percorrere il tragitto tra noi e loro, come faremo nel momento in cui loro ci ascolteranno.

### **Conoscere il luogo degli allenamenti.**

Se possibile, presentarci a qualcuno degli amici dei propri allievi e conversare con loro.

È più semplice parlare con un gruppo di amici che con un gruppo di estranei.

### **Conoscere il proprio materiale.**

Se non si ha grande familiarità con il materiale che si sta per usare o proporre o se non ci si trova a proprio agio con esso, il nervosismo aumenterà.

Esercitarsi nel proprio intendo e rivederlo fino a quando l'esposizione non sarà fluida.

### **Imparare a rilassarsi.**

Possiamo alleviare la tensione facendo alcuni esercizi.

Seduti comodi, con la schiena dritta.

Inspirare lentamente, trattenere il fiato per 4-5 secondi, quindi espirare lentamente.

### **Visualizza te stesso nell'atto di parlare.**

Immagina te stesso mentre cammini sicuro verso il luogo degli allenamenti.

Immaginati parlare, la tua voce chiara, forte, rassicurante.

Se visualizzi la tranquillità, otterrai l'armonia.

### **Realizzare il fatto che i nostri ragazzi vogliono vederci importanti.**

Tutti i nostri allievi desiderano un ottimo insegnante, stimolante, divertente e ricco di informazioni interessanti.

Loro desiderano che noi abbiamo successo e non che noi falliamo.

### **Scusarsi e ringraziare.**

Nella maggior parte dei casi le tensioni non si manifestano per nulla.

Se noi non ne parliamo, nessuno lo noterà.

Se noi invece menzioniamo questi nostri blocchi o ci scusiamo per qualsiasi problema penseranno che sarà complicato durante la lezione comunicare con noi.

Idee chiare nell'indicare ed estrema disponibilità nel ringraziare.

**Concentrarsi sul messaggio, non sul mezzo.**

La comunicazione verbale è importante, ma è importante soprattutto quello che noi abbiamo intenzione di comunicare a prescindere da come lo facciamo.

**Trasformare le nostre emozioni in energia positiva.**

La stessa energia accumulata durante una lezione, nella quale sono sorte delle incomprensioni, che causano disarmonia, imbrigliata e trasformala in vitalità ed entusiasmo.

**Accumulare esperienza.**

L'esperienza porta sicurezza, questa è la chiave per esprimere i propri pensieri.

La maggior parte degli insegnanti, di qualsiasi disciplina, dimenticano a volte di essere stati, un giorno, anche loro allievi.

## Aspetti della crescita

Le scienze dell'educazione dividono tradizionalmente l'apprendimento in tre grandi classi: conoscenze (sapere), competenze (saper fare) e atteggiamenti (saper essere).

Questa classificazione è della massima importanza per chiunque voglia potenziare la propria o la altrui capacità di imparare. Infatti ciascun tipo di apprendimento prevede strategie specifiche: usare un metodo che consenta di far acquisire facilmente conoscenze per trasmettere competenze o atteggiamenti potrà rendere difficoltoso il raggiungimento dell'obiettivo voluto.

Di conseguenza, per finalizzare le proprie strategie di apprendimento/insegnamento, è importante riuscire a distinguere tra i tre tipi di apprendimento.

- Per "sapere" si intende il fatto che la persona conosce un determinato tipo di contenuto (per esempio: culture, espressioni, abitudini, ecc. di un intero popolo).
- Per "saper fare" si indica il fatto che la persona sa svolgere determinate operazioni. Queste operazioni possono essere sia attuate nel mondo "esterno" (saper parlare, muoversi, dialogare, ecc.), che svolte "nella mente" del soggetto (saper ricordare, saper progettare, saper decidere, saper apprendere conoscenze).
- Con l'espressione "saper essere" si fa infine riferimento all'organizzazione globale che assumono tali conoscenze e tali competenze per la persona, venendone a costituire in un certo senso l'identità (il suo modo caratteristico - o i suoi modi caratteristici - di agire, di pensare e di essere).

La distinzione può apparire banale e di facile comprensione.

Tuttavia l'esperienza mi porta a pensare che in certi casi non sia così semplice capire se si stanno creando conoscenze, competenze o atteggiamenti.

Proprio perché spesso, quando apprendiamo, siamo consapevoli prima di tutto dei contenuti, è facile essere portati a pensare che qualunque apprendimento possa essere mediato tramite la conoscenza.

Purtroppo il fatto di leggere un libro, di assistere a un video o di ascoltare una conferenza sul Taekwon-Do, acquisendo informazioni sull'argomento, non farà automaticamente di noi atleti di fama internazionale.

Per imparare a muoversi è necessario... esercitarsi!

Stabilite le distinzioni iniziali, è possibile passare a descrivere le strategie che consentono di acquisire conoscenze, competenze e atteggiamenti.

Per quanto riguarda le conoscenze, si dice che una persona possiede un certo argomento quando:

- è stata in grado di acquisirlo tramite i propri sensi,
- di farsene una riproduzione o una rappresentazione nel proprio spazio mentale,
- di tradurre quello che sa in modalità espressive che siano comprensibili anche agli altri e/o di utilizzarlo per lo svolgimento di determinate operazioni.

Già l'espressione che ho utilizzato, "essere in grado", indica che l'apprendimento di qualunque conoscenza prevede il possesso da parte di chi vuole imparare della capacità di:

- vedere, ascoltare, sentire, odorare, gustare quanto esiste o avviene nel mondo "esterno",

- di farsi una rappresentazione mentale facilmente recuperabile delle informazioni acquisite, ricorrendo alla vista, all'udito, al tatto, all'odorato e al gusto "interni",
- di tradurre tali informazioni in insiemi di dati visivi, uditivi, tattili, olfattivi e gustativi che siano recepibili anche da altri,
- di valutare se le comunicazioni effettuate sono state recepite dagli altri come si desiderava,
- di correggere la propria comunicazione o l'intero processo qualora si verifici che qualcosa non ha funzionato.

Questo primo elenco di competenze necessarie all'acquisizione di conoscenze evidenzia alcuni fatti piuttosto importanti: Prima di tutto che imparare è molto più facile che parlarne: la lingua è uno strumento analitico preciso, ma purtroppo rende complesse le questioni; e in secondo luogo che l'acquisizione di apprendimenti per così dire di "livello logico" inferiore (conoscenze) è vincolata dagli apprendimenti di "livello logico" superiore (competenze e atteggiamenti).

Infatti ciò che più sopra ho nominato come "competenze necessarie ad acquisire conoscenze" sono competenze chiave per ciascuno di noi, il cui sviluppo e la cui inibizione sono a loro volta vincolati da come è organizzata la nostra personalità.

Come vedremo in seguito, "chi siamo" come persone in relazione agli altri può essere descritto in termini di canali di strumenti, elaborazioni e informazioni.

In altre parole, se una persona non riesce a far proprio un determinato contenuto, ciò può essere dovuto al fatto che manca delle relative competenze necessarie (ad esempio non sa osservare, o non sa parlarsi dentro, o non ha una buona mimica) o al fatto che non può avere accesso a tali competenze, naturalmente presenti in lui, in quanto la sua storia personale, il suo rapporto col mondo e con gli altri la hanno portata a inibire tali capacità.

Così, ad esempio, se questa persona ha avuto in passato interazioni molto spiacevoli con altri per lei importanti e se la componente spiacevole di tali interazioni era il dialogo, può essere che, qualora tenti di ascoltare altre persone, di recuperare dati in forma uditiva o di parlare lei stessa provi sgradevoli stati d'animo che la inducano a evitare di utilizzare tali competenze.

Di conseguenza, nel mondo ideale della formazione perfetta, bisognerebbe procedere per ordini gerarchici, occupandosi prima di atteggiamenti, poi di competenze e infine di conoscenze.

Ipotizziamo comunque che una persona abbia le tutte le abilità sopra descritte, come può acquisire più facilmente determinate informazioni?

- 1) Prima di tutto il contesto di apprendimento deve essere positivo e sereno. È più facile ricordare qualcosa se lo si associa a qualcos'altro di piacevole.
- 2) Inoltre è importante che le informazioni da trasmettere o da acquisire utilizzino tutti questi processi sopraccitati. Così un determinato argomento, ad esempio una forma "tool", può essere presentato o approfondito in forma di immagine e di spiegazione, tramite il pensiero e la simulazione.
- 3) Analogamente è opportuno che la rielaborazione interna delle informazioni venga processata con tutti e tre i principali sistemi rappresentazionali (si può ad esempio "concentrare" l'esperienza di apprendimento vissuta in esperienze interiori, relazionandole soggettivamente e

spiegandole tramite il dialogo verbale, magari relativo alla produzione di scritti realizzati durante tale esperienza).

Infine la comunicazione di quanto si sa sarà più efficace se verrà articolata tramite tutti e tre canali, per esempio ricorrendo a esempi pratici. In questo modo si riproporrà l'argomento avendo maggiori probabilità di attivare i principali canali di percezione di chi riceve la nostra comunicazione.

La convinzione di "saper fare" necessaria ad acquisire questo come molti altri contenuti, evidenzia come talvolta sia difficile distinguere con precisione i processi di apprendimento di conoscenze da quelli di apprendimento di competenze.

Anzi, spesso le persone imparano molti contenuti proprio apprendendo competenze.

D'altra parte acquisire una competenza è facile: si spezzetta il "fare" in parti (di cui si può anche essere consapevoli in coscienza), si dispongono le parti una di seguito all'altra nel "fare" in questione e si esercita il "fare" finché questo non diventi automatico e non richieda alcun impegno conscio per essere svolto.

Così, ricorrendo ad un esempio nella nostra disciplina, la maggior parte di noi ha imparato ad applicare le forme "tul" (stare in equilibrio, respirare, unire più movimenti, ecc.) e poi a legare assieme tramite l'esercizio, finché il tutto si è fuso nell'abilità in questione.

Si può forse ritenere improbabile che una strategia come quella descritta possa essere applicata a competenze meno "pratiche" come quelle che hanno a che fare con processi solitamente detti "mentali" (pensare ai movimenti, memorizzarli, spiegarli, ecc.).

Tuttavia, se torniamo con la memoria a come abbiamo appreso simili competenze all'inizio del nostro percorso "marziale", o se analizziamo con attenzione le strategie di insegnamento di maestri nel settore, potremo renderci conto di come, in fondo, la sequenza sia, più o meno, sempre la stessa:

- 1) Individuazione (più o meno cosciente) delle componenti della competenza;
- 2) Sperimentazione della competenza (applicazione delle tecniche);
- 3) Ottimizzazione della stessa a seguito della sperimentazione;

Il confronto tra le procedure sopra elencate evidenzia:

- 1) L'importanza della ripetizione per un'adeguata applicazione;
- 2) L'importanza di un graduale trasferimento di informazioni da mente a corpo per fare sì che la competenza sia quanto più possibile applicabile all'esecuzione stessa.

In conclusione, l'apprendimento di una competenza è in sé articolata può altresì essere reso complesso dalle componenti contestuali nel quale essa si inserisce.

Tuttavia ciò può essere reso paradossalmente semplice:

- 1) Si osserva e si ascolta, nella realtà o ricorrendo all'immaginazione, una persona che sa fare quello che vorremmo saper fare anche noi;

- 2) Ci si crea un'immagine all'interno nella quale si vede e si ascolta se stessi, mettendo in atto il comportamento voluto nei contesti nei quali esso sarà necessario, valutando con attenzione se ciò crea problemi e difficoltà in noi o attorno a noi;
- 3) Eventualmente si modifica il saper fare per adattarlo alle proprie esigenze o per risolvere eventuali problemi riscontrati.
- 4) Si ripetono le azioni per valutare l'adeguatezza delle modifiche apportate;
- 5) Si entra, sempre nella fantasia, dentro di sé e si agisce il saper fare rivivendo la scena in soggettiva (si vede e si ascolta non più da fuori, ma da dentro). Se ci sono problemi, con pazienza si continua l'esercizio.

In altre parole, la persona, imparando ad agire sulla base di certe sequenze di stimoli, azioni, ricompense e punizioni, all'interno di specifici contesti, imparerà a comportarsi stabilmente in una certa maniera (personalità - atteggiamenti) e a percepire il mondo secondo modelli di pensiero compatibili con tali regole di comportamento (percezione del mondo).

Diventerà una persona attiva e ottimista che considera il mondo un contesto che può essere cambiato.

Riassumendo, gli atteggiamenti si creano nella persona a seguito della ripetuta esposizione di quest'ultima a contesti di apprendimento in cui le sequenze di rinforzo positivo o negativo siano ripetitive secondo modelli specifici.

Situazioni di questo genere si creano nel rapporto tra persona e ambiente naturale di vita, tra insegnante e allievo, tra persone, il cui pensiero comune esprime l'interazione di miglioramento e in maniera molto più marcata nel rapporto tra essi e le persone per "lui" importanti nei primi anni di attività.

Talvolta questa interazione viene, in qualche modo, danneggiata dalla non conoscenza:

- Vi sono persone che criticano sempre le opinioni altrui senza essere mai d'accordo con nessuno.
- Vi sono persone che sono sempre d'accordo con le opinioni altrui, senza mai riuscire ad esprimere i propri desideri e le proprie idee.
- Vi sono infine persone che né esprimono le proprie idee ed esigenze, né consentono agli altri di farlo, o inibendo la propria e la altrui capacità di manifestare emozioni ed opinioni, rendendo la propria comunicazione estremamente caotica e dispersiva.

Non è difficile pensare a quali contesti formativi possano dare origine simili configurazioni di carattere.

Questo non significa che è sufficiente predisporre il contesto formativo in una delle forme sopra elencate per ottenere il risultato voluto.

Infatti le persone entrano nella maggior parte dei contesti formativi dopo essere state "modellate" dalle istituzioni comportamentali individuali e reagiranno ai tentativi di imposizione di ruolo in maniera corrispondente alla loro personalità di base.

Tuttavia un certo orientamento del ruolo si ottiene: non è improbabile che categorie di insegnanti poco propensi ad imporsi e che adottano uno stile "elastico" siano caotiche e improduttive, o che

categorie di insegnanti dal pugno di ferro siano tendenzialmente uniformi nelle modalità espressive, molto diligenti nel fare quanto loro richiesto, produttive, ma anche carenti di autonomia.

Non è poi un caso che il modo autoritario di imporsi inibisca l'espressione di opinioni personali, per preferire modalità espressive più razionali, impersonali e prive di sentimenti.

Inoltre quelli che possono apparire come processi di rigido condizionamento del comportamento umano sono prima di tutto frutto di interazione.

Per di più simili processi sono "fatti" di equivoche azioni: sguardi, parole, gesti, particolari forme di contatto che ancorano nelle persone stati d'animo, modalità di pensiero e modelli di comportamento.

Ovviamente esistono anche contesti educativi che consentono alle persone di sviluppare personalità integrate. Simili contesti sono organizzati in maniera da consentire a tutte le persone coinvolte di esprimere le proprie esigenze e le proprie opinioni.

Persone che abbiano la fortuna di crescere in contesti simili saranno in grado di avere facilmente accesso a tutti i propri stati interiori, useranno pochissimo la rimozione e la negazione nei confronti di parti poco accettate di sé e, al contempo, impareranno a trovare maniere che consentano loro di esprimere ciò che pensano e di soddisfare le proprie esigenze consentendo anche agli altri di farlo.

Ci sono tecniche e procedure molto valide e funzionali che possono essere applicate in questi casi e che intervengono su componenti del nostro mondo interiore quali integrazione della personalità principale con quelle secondarie, e relazionabili in diversi contesti.

Tuttavia esistono anche procedure "fai da te", forse non così sofisticate e precise, ma comunque valide.

Il "trucco" consiste nell'interagire intenzionalmente con contesti organizzati in forma espressionistica individuale, nei quali cioè sia possibile alla persona imparare ad esplorare le profondità del proprio inconscio, a integrare, per quanto possibile, quest'ultimo con la propria dimensione cosciente e ad esprimere questo suo mondo interiore in forme compatibili con i vincoli imposti dal mondo esterno:

- il mondo dei sogni e la loro interpretazione, secondo la quale il sogno è un messaggio per il sognatore e va da lui interpretato,
- la religione, per il semplice fatto che di crescita Spirituale intende alimentarsi il nostro senso di esistere,
- l'amore, un rapporto importante con le persone che condividono con noi le stesse esperienze,
- il gioco, quel tipo di gioco le cui regole si fanno giocando.

In certi casi, anche una semplice storia può aiutare, quanto meno ad indicare una direzione.



## Conclusione

“...il mio cuore vuole esprimere un sincero “grazie” alla mia Compagna, la donna che si prende cura di me, la persona con la quale divido gioie, amarezze, dolori, ma soprattutto grandi soddisfazioni fatte di reciproco rispetto e di profondo Amore...grazie mia dolce Candy...”

M° Luciano Gasparini V° Dan