

A cosa servono umiltà e essere aperto mentalmente

C'è un **allenatore di pugilato-blogger** che insegna i segreti del mestiere in russo. Si nota subito che ne sa molto e spiega in modo scrupoloso le basi della boxe. Il suo saluto di apertura in ogni video è: "**Ciao pugilini.**" In russo questo benvenuto suona un po' strano, e anche in italiano non rende bene, perché non si capisce subito cosa voglia dire: o ha affetto per gli spettatori, o vuole offenderli, oppure ha qualche problema mentale, dato che suona troppo sdolcinato se si considera il suo aspetto, quello di uno con il viso malconcio per via dei combattimenti.

Dopo circa un anno che seguivo il suo blog, mi sono accorto che l'allenatore si rivolge con quel buffo saluto agli **spettatori alle prime armi**, dando per scontato che i pugili esperti non guarderanno i suoi video. Questo intuito mi ha fatto riflettere. Sì, è vero che la maggior parte di noi, dopo un certo vissuto, perde la capacità non solo di imparare cose nuove, ma anche di ripassare e approfondire le cose che, dal loro punto di vista, credono di sapere bene.

Leggendo per la prima volta i libri di Carlos Castaneda, notai che quando il Nagual don Juan insegnava qualcosa al suo apprendista, anche i suoi compagni di Nagual, che conoscevano tantissime cose in modo molto profondo, lo ascoltavano comunque con estrema attenzione. Mentre leggevo, mettevo in pratica gli insegnamenti.

Nella palestra dove mi alleno attualmente in kickboxing, ogni autunno arrivano ragazzi e ragazze nuovi. L'allenatore, mentre insegna ai novellini le basi della tecnica, invita anche noi, i più avanzati, a partecipare. Io ripasso volentieri le tecniche, perché a volte vedo che **anche i campioni di pugilato hanno delle lacune nella tecnica di base**. Per esempio, uno — non cito il suo nome perché lo rispetto molto — durante l'attacco elementare: **uno-due**, tra l'uno e il due, abbassa la mano sinistra in modo pericoloso; l'avversario lo vede e lo punisce. O un altro dei grandi, dopo l'attacco, si ritira con la testa esageratamente alta e il mento scoperto; lo punivano tante volte, ma niente affatto, lui continuava a commettere lo stesso errore per anni.

Un comportamento così **stupido e irrazionale** ha le sue radici nella nostra importanza personale. Questo sentimento respinge tutto ciò che non si inquadra nelle proprie opinioni. Queste persone credono di possedere una verità assoluta, nonostante sia solo la loro opinione personale e niente di più. "**Sapere tutto**", oltre alle azioni sbagliate, porta all'invecchiamento precoce. La persona umile e aperta a imparare cose nuove e a rivedere in modo critico le proprie convinzioni, vive più a lungo e in modo più sano. Ricerche contemporanee, per esempio quelle dell'Istituto di Morfologia Umana di Mosca (tanto per citarne uno), hanno dimostrato in modo convincente **l'aumento della circolazione sanguigna nel cervello durante l'apprendimento**. È stata dimostrata una correlazione positiva tra la circolazione cerebrale e l'aspettativa e la qualità di vita. Quindi, essere umili e **poco importanti ai propri occhi** fa bene alla salute.
