

## Cos'è l'Inner Game? Come posso usarlo nella mia vita?

L'Inner Game consiste in un gioco interiore che porta a maggiore fiducia e consapevolezza di noi stessi e delle nostre potenzialità. Ridurre le interferenze della mente in questo gioco incrementa l'autoefficacia nel raggiungere gli obiettivi per noi rilevanti.

Innanzitutto cerchiamo di capire cos'è l'Inner Game. Nasce negli anni '70 dalle riflessioni e dall'esperienza di Timothy Gallwey, tennista statunitense e allenatore, coach ispirato ai principi della filosofia Zen e della Psicologia Umanistica. Durante la sua attività di allenatore di tennis si era accorto che i suoi allievi giocavano in realtà due partite: una esteriore contro l'avversario e una interiore con se stessi.

Ognuno di noi ha imparato a camminare e a parlare. Come lo abbiamo fatto? Semplicemente imitando gli altri, utilizzando l'esperienza sensoriale, le immagini, i suoni. Abbiamo guardato come si faceva, imitato, imparato. E una volta imparato a fare quelle cose non ci pensiamo più, semplicemente le facciamo.

Responsabile di questo apprendimento naturale è il Sè2, quella parte di noi che impara dall'esperienza e che mette in pratica ciò che ha imparato. Dentro di noi c'è anche il Sè1, quello che dà le indicazioni, giudica, si sforza per ottenere un risultato, quello che scarica la colpa sul Sè2, del quale ha scarsa fiducia. Il Sè1 pensa alle critiche degli altri, giudica il nostro operato, rappresenta tutto quello che in poche parole ci stressa e ci consuma energie. Il gioco interiore si svolge fra queste due parti della nostra mente.

Accostandomi alle riflessioni di Gallwey ho pensato a come io abbia appreso il mio mestiere di ortopedico e chirurgo della mano: ho guardato per anni quello che facevano gli altri, come muovevano le mani, cosa potevo "rubare" al loro modo di fare che fosse utile per me, come si comportavano, cosa dicevano. Ho schedato una serie di immagini sensoriali che ormai fanno parte di me. Così come il mestiere di Coach: vedendo fare le sedute e poi cominciando a farle in prima persona, lasciandomi andare a fare, lasciando che accadesse senza darmi troppi giudizi mi sono resa conto che posso farlo e si fa sempre meglio, e alla fine ci si accorge di avere imparato.

Purtroppo la nostra mente è spesso disfunzionale, non ha fiducia nel Sè2, sono tante le cose che ci frullano nella testa, dal timore del giudizio degli altri, dalla nostra ambizione di imporci socialmente, dalla voglia di apparire, al rimuginare continuamente, al rinviare le cose da fare per paura di non farcela. Allora, come riuscire a rimanere concentrati su ciò che facciamo, dare fiducia al Sè2 perché faccia, ed entrare in quello stato di "concentrazione rilassata" che ci permetta di esprimere al massimo le potenzialità e, perché no, di divertirci, qualunque cosa stiamo facendo? Come facciamo a fermare la mente e a focalizzarla su quel compito?

- **Desiderio** Imparare a conoscere quali sono i nostri veri desideri riguardo a quello che stiamo facendo in un dato momento. Il nostro desiderare cose diverse dal presente spinge la mente in un mondo irreali, e la mente immagina il futuro o rimugina nel passato. Capire che cosa desidero veramente nel mio fare le cose può aiutarmi a ottenere una migliore concentrazione. Ad esempio in passato pensavo che il mio valore dipendesse dal confronto con gli altri: nel fare le cose subivo un forte stress e il Sè1 minava la mia concentrazione nel fare i compiti e mi rallentava perché volevo che il risultato fosse perfetto.

Col tempo ho imparato a fare le cose solo per me stessa, ottenendo più soddisfazione e sicurezza interiore. Ho capito qual'era il mio desiderio in rapporto all'azione. Ho capito che mi dovevo buttare senza aspettare la perfezione.

- **Assenza di giudizio** Imparare ad osservare quello che ci succede "senza giudicarci", dando fiducia al Sè2 che sa fare quello che è stato allenato a fare e mettendo a tacere il Sè1.

- **Visualizzazione del risultato** "Immaginare" il risultato, visualizzare nella mente ciò che desideriamo lasciando che progressivamente succeda, dando fiducia al Sè2.

- **Impegno nel processo e non nel risultato** Impegnarsi a "vincere" e non a "voler vincere": posso controllare molto meglio l'impegno che metto per vincere piuttosto che voler vincere a tutti i costi che non dipende completamente da me. Così facendo l'ansia si riduce e le mie energie potenziali

sono maggiori.

Chi fa il gioco interiore non deve essere emotivamente coinvolto nel raggiungimento dell'obiettivo, vive semplicemente quello che fa, guarda i suoi risultati con calma e gode dell'esperienza diretta di tale processo.

• **Accettare gli ostacoli** Non tentare di sfuggire agli ostacoli, ma salutare l'ostacolo come l'occasione per esprimere meglio le nostre potenzialità

Performance uguale a Potenziale meno Interferenza. Riducendo le interferenze aumentiamo l'espressione del nostro potenziale e quindi la nostra Performance.

Chi si cimenta nel gioco interiore scopre l'arte della concentrazione rilassata più di ogni altra abilità: scopre il vero fondamento della sicurezza in se stesso e impara il segreto per ottenere il massimo da qualunque sfida.

L'Inner Game per me vuol dire incremento della fiducia personale e cambiamento verso il miglioramento e spero lo possa essere anche per voi.