

Timothy Gallwey ci racconta le sfide che quotidianamente fronteggiamo nella nostra mente

Che cos'è l'Inner Game?

Inner Game significa letteralmente “**gioco interiore**”: una partita giocata all'interno della mente, che contrappone **due lati di noi stessi**.

In ogni attività umana infatti ci sono due **aree di sfida**: una esterna e una interna. La prima riguarda il mondo che ci circonda e, inevitabilmente, il confronto con gli altri. La seconda, invece, è interiore: viene combattuta contro gli ostacoli che risiedono nella nostra mente, come paura, insicurezza, mancanza di focus, pregiudizi e convinzioni limitanti.

Va da sé che, escluse le circostanze al di fuori del nostro controllo, **il modo di porci col mondo esterno dipenderà quasi totalmente dal tipo di dialogo che abbiamo con noi stessi**, ogni giorno. È proprio questo che influenza pensieri, decisioni e azioni.

Chi ha parlato per la prima volta di Inner game: Timothy Gallwey

Timothy Gallwey è un coach sportivo statunitense, maestro di tennis e autore del libro “**The Inner Game of Tennis**”. È considerato uno degli inventori del **coaching moderno**, inteso come processo di sviluppo personale che porta a massimizzare il proprio potenziale, dopo essersi liberati da tutte le interferenze interne. Gallwey infatti dichiarò:

“Prima di iniziare a sviluppare il principio del gioco interno nel 1970, ho potuto vedere nei miei studenti di tennis, così come in me stesso, che c'erano ostacoli mentali che interferivano con la nostra capacità di giocare al meglio. Allo stesso tempo, stavo cominciando a riconoscere che tutti noi abbiamo molto più potenziale dentro di noi di quanto pensiamo. Tre osservazioni hanno confermato e riconfermato che ero sulla strada giusta. Una volta che ho smesso di dare istruzioni tecniche e correggere i miei studenti in termini di giusto e sbagliato, le paure e i dubbi degli studenti sono diminuiti in modo significativo e hanno imparato più velocemente, con risultati migliori, si divertivano molto di più e non importava quale fosse il loro livello di gioco”.

Timothy Gallwey

Gallwey aveva scoperto l'essenza del coaching: **liberare le potenzialità di una persona** affinché riesca a portare al massimo il suo rendimento o, in altri termini, aiutarla ad apprendere piuttosto che limitarsi ad impartire insegnamenti. Per lui, quindi, insegnare tennis non doveva più consistere nell'impartire istruzioni minuziose: lasciare gli allievi liberi di scoprire il proprio talento e le proprie abilità; poiché privi di paure e di condizionamenti esprimevano davvero il loro potenziale.

La formula dell'Inner Game

Dalle sue riflessioni deriva la famosa formula dell'Inner Game:

La performance dipende dal potenziale meno tutte le interferenze che lo ostacolano:

$$P = p - i$$

Per poter battere l'avversario dall'altra parte della rete, il giocatore deve innanzitutto gestire il proprio dialogo interiore, allontanando in primis la paura di fallire. Questa, infatti, fa venire meno il focus sul compito, cioè la concentrazione che permette al talento di agire in maniera naturale, preservando così il divertimento.

“L'avversario che si nasconde nella nostra mente è molto più forte di quello che troviamo dall'altra parte della rete”

Timothy Gallwey

Ovviamente questo può essere applicato a tutti gli altri ambiti della nostra vita.

Gli avversari della partita: il Sé 1 vs il Sé 2

Chi sono gli avversari dell' inner game? **Il Sé 1 e il Sé 2.**

-Il **Sé 1** rappresenta la **voce critica**: quella parte di noi che si forma nel mondo esterno. Quella parte di noi che si sente minacciata dai possibili cambiamenti, dal giudizio altrui e dalla paura di fallire.

Quella parte di noi che preferisce rifugiarsi nella propria **comfort zone** e che quando si guarda allo specchio vede la somma di tutte le interferenze.

-Il **Sé 2**, invece, rappresenta la **potenzialità** e il **talento**: dipende totalmente da noi, essendo innato. Non sempre viene espresso, talvolta addirittura represso. Necessiterebbe, infatti, di sperimentare, divertirsi, imparare, rischiare, stare bene. È la parte più curiosa di noi, priva di filtri e vogliosa di esprimersi in piena libertà.

Intraprendere qualcosa di nuovo

Il combattimento tra le due parti opposte di noi stessi avviene quando dobbiamo decidere se iniziare o meno una nuova esperienza, soprattutto quando si tratta di qualcosa che sia molto lontana da ciò che ci riesce facile.

Da una parte c'è l'entusiasmo tipico dei bambini: quella voglia di mettersi in gioco e di divertirsi, anche a costo di "sporcarsi". Il Sé 2 non vede l'ora!

Dall'altra parte il Sé 1 cerca di controllare il comportamento dell'avversario, mettendolo in trappola fino a prendere il **sopravvento sull'intera mente**. Da ciò deriva la tendenza a procrastinare e prendere decisioni che ci consentono di restare nell'ombra. Da ciò deriva l'accontentarsi di uno stile di vita, magari frustrante e monotono, per paura di rivoluzionario.

Come abbiamo visto, questa sfida interiore avviene nelle piccole sfide quotidiane, che ovviamente risulterebbero più semplici se il Sé 2 avesse campo libero.

Chi dei due sta avendo la meglio in questo preciso momento?