

Esprimere e sviluppare il proprio potenziale con *l'Inner Game Coaching*

di Deborah Morgagni¹

*“L'avversario che c'è nella
nostra mente, è molto più
forte dell'avversario che c'è
dall'altra parte della rete”.*

(W. Timothy Gallwey)

Potenziale e dintorni

Cos'è il **potenziale**? Cosa evoca in noi questo termine? Quali altre parole richiama alla mente? Talento, genio, merito, dote, vocazione, disposizione, inclinazione, attitudine...?

Il dizionario (Treccani) ci dice che il termine concerne la potenza, ciò che è in potenza, che ha aspetto, qualità, possibilità che non si sono ancora manifestate o realizzate e ancora “energia che può tradursi in atto”. Potremmo dunque affermare che il potenziale è **l'insieme delle caratteristiche e delle risorse a disposizione di un individuo, indipendentemente dal fatto che possano essere espresse e manifestate.**

Conosciamo il nostro potenziale “innato”? Lo utilizziamo pienamente? Possiamo svilupparlo? Abbiamo fiducia nelle nostre potenzialità? Sfruttiamo tutte le opportunità per valorizzarlo appieno?

¹ Senior Partner di Plan, sociologa del lavoro, formatrice, coach, è esperta di analisi e sviluppo organizzativo e di management, ha realizzato numerosi interventi di ricerca, consulenza e formazione degli adulti ed è autrice di pubblicazioni su temi riguardanti il lavoro e l'organizzazione. Dopo il dottorato di ricerca in sociologia del lavoro ha svolto numerosi interventi riguardanti la formazione, le politiche del lavoro e l'analisi organizzativa, pubblicando varie opere. Dal 2011 realizza progetti di coaching aziendali rivolti a singoli e organizzazioni. E-mail: morgagni@planbologna.org

Il contributo dell'Inner Game Coaching, metodo ideato da W. Timothy Gallwey, il padre del Coaching moderno, può essere molto utile per liberare l'espressione del proprio potenziale verso obiettivi eccellenti in ambito personale, sportivo e di business e in generale "per imparare a uscire dagli schemi convenzionali e trovare il modo di esprimere al massimo il proprio potenziale in ogni situazione e attività".

In ognuno di noi ci sono "due *self* che parlano tra loro", una sorta di "io" che dà indicazioni e un "me stesso" che mette in pratica le azioni, poi "io" valuta le azioni. Per essere più chiari:

- **Self2** è costituito da tutte le potenzialità che abbiamo fin dalla nascita e che si sviluppano nel corso della vita. Pensiamo alle qualità innate, comuni a tutti i bambini, come la gioia, l'entusiasmo, la capacità di sorprendersi, la curiosità per imparare, il divertimento, la fiducia ... e alle qualità personali che ci hanno sempre caratterizzato. Nessuna di queste qualità ci è stata insegnata! il Self2 possiede l'istinto di realizzare la propria natura; vuole divertirsi, imparare, capire, apprezzare, rischiare, riposare, stare bene, sopravvivere, essere libero di essere quel che è, esprimersi e dare il proprio contributo.
- **Self1** è tutto ciò che interferisce con lo sviluppo del potenziale.

Dove sono ora tutte le nostre qualità intrinseche? Sono ancora dentro di noi? Sono facilmente accessibili come quando eravamo bambini? Cosa è successo? Quali abbiamo oggi? Se tutti i bambini hanno queste caratteristiche innate, come si perdono quando si diventa adulti? In generale in questo processo incidono famiglia, scuola, formazione, lavoro. Si chiama **cultura**. Siamo cresciuti sentendoci dire cosa fare e siamo diventati molto bravi a riprodurre questo comportamento!

La domanda cruciale è: **che tipo di priorità stiamo dando alle richieste del Sé 2 rispetto alle pressioni esterne?**

Ogni attività umana, nella vita, nello sport, nel lavoro, si compone di due parti: un **gioco esterno** e un **gioco interiore**. Il primo si gioca contro "avversari" o ostacoli posti da altri, l'altro si gioca contro ostacoli interni mentali ed emotivi come ansia, aspettative, dubbio, paura. Per quanto le nostre mete esterne siano molte e varie e richiedano molte abilità diverse per raggiungerle, gli ostacoli interiori provengono da un'unica origine e le abilità necessarie per superarli sono sempre le stesse. La nostra mente viene facilmente distratta dalla sua tendenza a preoccuparsi, a rimpiangere, o a confondersi, provocando infinite difficoltà.

Entrambi i giochi procedono simultaneamente, perciò bisogna scegliere a quale dare la priorità. Qual è più rilevante? Per chi? Come possiamo integrarli?

L'attenzione focalizzata del Self2 è lo stato mentale necessario per raggiungere l'eccellenza in ogni attività umana.



Per fare questo certamente “servono” molte abilità interiori, su tutte l'arte di smettere di giudicarsi, e lasciare che sia il Self2 a “colpire”, a parlare, a relazionarsi, ad agire, a vedere l'arte di riconoscere il processo naturale di apprendimento e dargli fiducia, e soprattutto fare esperienza pratica dell'arte della **concentrazione rilassata**.

Come afferma Gallwey “l'atleta riesce ad esprimere la sua **performance** ottimale quando riduce al minimo gli ostacoli personali interni e sviluppa la fiducia nelle proprie capacità di apprendere in modo naturale dall'esperienza diretta”; da qui la sua famosa formula:

PRESTAZIONE = POTENZIALE - INTERFERENZE

Dunque per massimizzare la nostra prestazione possiamo agire su due livelli:

- sviluppare il potenziale (scoprendolo e allenandolo)
- ridurre le interferenze

La **buona notizia** è che abbiamo molto più potenziale di quanto crediamo. La **cattiva** è che interferiamo con (contro) noi stessi, molto più di quanto crediamo!

Riprendendo la citazione iniziale: “L'avversario che c'è nella nostra mente, è molto più forte dell'avversario che c'è dall' altra parte della rete”.

Ma la **performance** si gioca con altri due fattori fondamentali: **l'apprendimento** e il **divertimento**. Come rappresentato nel **triangolo PLE**, ogni lato sostiene gli altri due, si può partire da qualsiasi angolo, è “solo” una questione di priorità.



Padroneggiare il proprio *inner game* consente di apprendere meglio, più velocemente e in modo piacevole. L'apprendimento naturale, ottimizzato in tutte le sue fasi, è facilitato da un ambiente favorevole, da un livello di sfida "adeguato" alle nostre capacità e dal partire "disimparati", chiedendosi "cosa posso imparare?" o meglio ancora "disimparare"?

Un altro concetto proprio della metodologia *Inner Game* è quello di "mobilità" intesa come abilità di muoversi o essere spinti nella direzione dei nostri obiettivi in modo soddisfacente e in tempi accettabili. **Cosa favorisce la nostra mobilità?** Intanto concedersela, in secondo luogo avere molto chiari i risultati che vogliamo raggiungere, ancora essere disposti a dei cambiamenti nel cambiamento e, infine, mantenere l'impegno in linea con lo scopo. In sintesi, come illustrato nel **triangolo ACT: Awareness, Choiche e Trust** (anche in questo caso ogni lato sostiene gli altri due, quindi possiamo agire su uno qualsiasi dei vertici per cambiare qualcosa).



Quanto fin qui brevemente descritto ha stimolato la vostra mobilità? Per aiutarvi, da *coach* che si rispetti, propongo tre domande che spero proverete a porvi per facilitare la vostra mobilità:

- Cosa pensi?
- Cosa senti?
- Cosa vuoi?

Un ultimo concetto proprio del metodo, che vorrei introdurre, è quello di variabili critiche: cioè gli elementi che influenzano il raggiungimento del risultato sono osservabili, rilevanti ai fini del risultato, producono o hanno prodotto *feedback* tramite sensazioni. Solo per fare un esempio quali sono le variabili critiche del giocare a Golf? La distanza (con le sue sottovariabili lunga, corta, ecc.) e la direzione. E in ambito lavorativo? Quali sono le variabili critiche ... dell'attività che vi sta a cuore? Che vi è subito venuta in mente leggendo quanto sopra? Vendere? Delegare?

aiflearningnews@gmail.com - www.associazioneitalianaformatori.it



Dirigere? Comunicare?

Non importa l'attività a cui vi riferite, ciò che è davvero rilevante è che:

spostare l'attenzione sulle variabili critiche aumenta la consapevolezza e aiuta a "fare tacere" Il Self1

La capacità di indirizzare consciamente la propria attenzione è la chiave di una *performance* eccellente. Per concludere, anche se ci sarebbero molti altri aspetti da trattare, fra i quali, certamente, gli strumenti che possono aiutare a "gestire il proprio *inner game*", mi limito a riassumere la rilevanza dell'applicazione del metodo in ambito Business per migliorare:

- l'apprendimento
- il divertimento
- la *performance*

Che implicazioni ha quanto affermato per lo sviluppo delle nostre risorse, potenzialità, capacità e per la nostra realizzazione? E per quelle dei nostri collaboratori?

D'altronde l'essenza del **coaching** è "liberare le potenzialità di una persona perché riesca a portare al massimo il suo rendimento; aiutarla ad apprendere piuttosto che limitarsi ad impartirle insegnamenti".

Buona mobilità!

