Il Gioco Interiore nel Tennis

Come usare la mente per raggiungere l'eccellenza



W. Timothy Gallwey

ultra

Quando, quasi quarant'anni fa, uscì negli Stati Uniti la prima edizione di questo libro, si trattò di una vera e propria rivelazione. Invece di concentrarsi sulla tecnica, *The Inner Game of Tennis* si basava sulla constatazione del fatto che in ogni incontro si giocano due partite: una esteriore e una interiore. Nella prima si sfida l'altro giocatore, mentre la seconda ha luogo dentro la propria mente, e gli avversari sono il dubbio, l'insicurezza, l'ansia e il conseguente calo di concentrazione. Il semplice quanto rivoluzionario manuale di Timothy Gallwey, ispirato ai principi della filosofia Zen e della Psicologia umanistica, è stato uno dei testi seminali di Psicologia dello sport, quand'era ancora molto raro trovare queste due parole stampate una accanto all'altra. Ma, oltre a essere stato apprezzato e utilizzato da intere generazioni di tennisti e atleti in genere, è anche e soprattutto divenuto, sin da subito, un libro di riferimento per chiunque volesse migliorare il proprio rendimento e avvicinarlo il più possibile al massimo in ogni ambito, personale o lavorativo: da questo punto di vista, il tennis, nel limpido ragionamento di Gallwey, si è rivelato il medium perfetto. Ne danno prova le decine di ristampe e nuove edizioni, il milione di copie vendute in patria e la lunghissima lista di Paesi in cui il libro è stato tradotto: lista alla quale oggi finalmente si aggiunge l'Italia.

Il Gioco Interiore nel Tennis

Come usare la mente per raggiungere l'eccellenza



Tim Gallwey

Il Gioco Interiore nel Tennis

Come usare la mente per raggiungere l'eccellenza

水
E-BOOKS

Per mia madre e mio padre,
che mi hanno fatto conoscere il Gioco,
e per Maharaji,
che mi ha mostrato che cosa significa Vincere.

Indice

Presentazione	13
Prefazione	17
Introduzione	21
Uno	27
Due	35
Tre	41
Quattro	65
Cinque	85
Sei	109
Sette	123
Otto	147
Nove	163
Dieci	173

Qual è il vero gioco?
È il gioco nel quale il cuore si diverte,
il gioco nel quale tu ti diverti.
È il gioco che vincerai.
Maharaji

Presentazione

Il National Championship (la finale del torneo di Football NCAA) del 2005 è stato un palcoscenico fondamentale per i Trojans della University of Southern California. Nel corso degli anni avevamo incontrato molte sfide di vario tipo lungo il percorso verso questo storico scontro. Nel match presentato come "la partita del secolo", l'USC, arrivata prima in classifica in campionato, e l'Oklahoma, arrivata seconda, si sono affrontate nel FedEx Orange Bowl in diretta nazionale, davanti a un pubblico record. Che serata per i giocatori, gli allenatori e i tifosi, che festeggiavano il football universitario ai suoi massimi livelli. La partita è stata presentata come un confronto fisico tra alcuni dei migliori atleti universitari del Paese. Per quanto il match abbia messo in risalto il vigore atletico e le giocate memorabili, nelle menti dei giocatori si è combattuta una battaglia molto più ricca di sfumature. Gli aspetti mentali di tali performance fisiche sono stati cruciali nel determinare il risultato finale. Tim Gallwey ha definito questi fattori mentali "il Gioco Interiore". Gli atleti devono gestire la

propria mente con successo mentre si preparano fisicamente a offrire performance di primo livello. Allenatori e atleti di ogni rango si confrontano con tali aspetti mentali. Devono svuotare la loro mente da tutta la *confusione* e apprendere la capacità di giocare liberamente. Ho conosciuto *Il Gioco Interiore nel Tennis* anni fa, quando ero un dottorando, e ho subito capito i benefici che gli insegnamenti di Gallwey possono apportare alle performance negli sport individuali. Conoscendo meglio i vantaggi che derivano dal gareggiare con una mente tranquilla, ho cominciato a capire che fiducia e focus possono giovare anche agli sport di squadra. Il Gioco Interiore è strettamente collegato a ogni aspetto del nostro programma. La fiducia necessaria per competere ad alti livelli per molto tempo può essere sviluppata solo con allenamento e costanza. La pratica disciplinata consente ai nostri giocatori di sviluppare la fiducia nei nostri metodi di allenamento e in se stessi. Sviluppano anche la sicurezza, che permette loro di concentrarsi, a prescindere dalle circostanze e dall'ambiente esterno. Sia quando in allenamento proviamo a fare delle mischie, sia quando ci prepariamo per le finali nazionali, questi principi sono alla base del nostro programma. Una volta compresi i principi del Gioco Interiore, sarete in grado di tranquillizzare la vostra mente, concentrarvi con chiarezza, e *giocare* davvero.

Pete Carroll
Capo allenatore di football, USC Trojans

Prefazione

Ho creduto a Tim Gallwey – e agli insegnamenti del *Il Gioco Interiore nel tennis* – prima ancora di conoscerlo. Ho cominciato a credergli nel 1974, quando ho letto questo libro che avete ora tra le mani. Lui mi conferma che il sentiero che sto percorrendo è vero, e che posso andare più a fondo. E così faccio. «Non si tratta di tennis», mi ricorda. «Non si tratta di vincere e perdere; se siamo qui solo per fare esperienza, allora siamo liberi». Vincere continua a piacermi più di perdere. E dopo trent'anni ancora mi insegna come avere fiducia, e mi ha insignito del ruolo di istruttore di Gioco Interiore. Il lavoro di Tim è la sua vita. Come mio mentore e modello, mi ha concesso di osservarlo e partecipare al suo continuo processo di apprendimento. Lo apprezzo soprattutto per un motivo: è sempre immancabilmente interessante.

Una volta ha avuto ragione ancor più del solito. Era l'ultimo giorno del primo workshop di Gioco Interiore per insegnanti di tennis. L'avevo aiutato in un corso di Tennis Interiore qualche mese prima, ma fu durante il workshop che ebbi la mia prima lezione "privata" (ci stavano guardando trenta

persone) con lui. Mi consigliò l'Autorità. «Esprimi autorità. Sii tu l'artefice del tuo colpo», mi chiese cortesemente. Sentii dentro di me una presenza in grado di trasferirmi una visione nuova e raggiungibile di come colpire la palla. Subito il mio gioco e il mio insegnamento guadagnarono una nuova dimensione, ma non solo per via dell'autorità; potevo essere qualunque cosa immaginassi, e divenni allora lo scrittore, l'artefice, sia di ogni mio punto, sia della mia vita.

Venerdì 10 dicembre 1976, alle 14.30 circa, Tim Gallwey cambiò la mia vita quando ebbe l'intuito di consigliarmi: «Zach, va' a casa. Va' e insegna, e ritorna quando ci sarà il prossimo workshop». «Nossignore», risposi con risolutezza e sicurezza del tutto nuove. Poi un istinto più forte mi spinse a dire: «Resto *qui*. Sarò d'aiuto e imparerò». Tim sorrise.

Rimasi. Ma che cosa mi fece restare? Quando sono in campo, a insegnare e a imparare insieme a Tim, avverto una magia. Il suo approccio ragionato, semplice e provocatorio tira fuori il meglio di me come insegnante, giocatore e persona. Da quel momento cruciale nel quale espressi un'autorità che non avevo mai sentito mia, ho sempre creduto all'istinto di Tim. Vivo ancora a Los Angeles, e diffondo il modo di pensare del Gioco Interiore grazie a dei seminari, individuali e di gruppo, sui campi da tennis e da golf, nelle sale da concerto e da biliardo. E continuo a imparare, a crescere e ad allenarmi con Tim quasi quotidianamente – dentro e fuori il campo –, affrontando le nostre partite interiori ed esteriori.

Zach Kleinman
Coach: sport e vita

Introduzione

Ogni partita è composta di due parti, una esteriore e una interiore. Il gioco esteriore è quello in cui si gioca con un avversario esterno, per superare ostacoli esterni e raggiungere un obiettivo esterno. La padronanza di questo gioco è l'argomento di molti libri che offrono indicazioni su come usare una racchetta o una mazza, o su come posizionare gambe o torace per raggiungere i migliori risultati. Ma per qualche motivo la maggior parte di noi considera tali indicazioni più facili da ricordare che da mettere in pratica. La tesi di questo libro è che giocando senza prestare attenzione alle abilità – relativamente trascurate – del Gioco Interiore non è possibile né crescere come atleti né trovare soddisfazione personale. Tale gioco si svolge nella mente del giocatore, ed è una partita contro alcuni ostacoli, quali ad esempio cali di concentrazione, nervosismo, dubbio e disapprovazione. In sostanza, è la partita che si gioca per superare le abitudini della mente che ci impediscono di raggiungere una performance eccellente. Ci chiediamo spesso perché un giorno giochiamo bene e l'altro in modo pessimo, o perché ci sentiamo sotto

pressione durante una gara o sbagliamo dei colpi facili. E perché ci vuole tanto per abbandonare una cattiva abitudine e rimpiazzarla con una nuova? Le vittorie nel Gioco Interiore magari non ci porteranno nuovi trofei, ma ci procureranno delle ricompense più durature, e in grado di contribuire al nostro successo, in campo e fuori. Chi si cimenta col Gioco Interiore valuta l'arte della concentrazione rilassata più di ogni altra abilità: scopre il vero fondamento della sicurezza in se stesso e impara che il segreto per vincere qualunque partita è non sforzarsi troppo. Mira a quel tipo di performance spontanea che si realizza solo quando la mente è calma e sembra un tutt'uno col corpo, che a sua volta trova dei sorprendenti modi per continuare a superare i propri limiti. Inoltre, mentre cerca di andare oltre le normali difficoltà di una competizione, chi ricorre al Gioco Interiore scopre una volontà di vittoria che è in grado di liberare tutta l'energia interiore e non si fa mai scoraggiare dalla sconfitta. C'è un processo molto più naturale ed efficace per imparare a fare quasi ogni cosa. È simile a quello che tutti abbiamo utilizzato, ma presto dimenticato, quando abbiamo imparato a parlare e a camminare. Utilizza le capacità intuitive della mente e gli emisferi destro e sinistro del cervello. Tale processo non deve essere imparato: lo conosciamo già. Dobbiamo solo *dis*imparare le abitudini che interferiscono con esso, per poi *lasciare che succeda*. Scoprire ed esplorare il potenziale del corpo umano è il fine del Gioco Interiore. E in questo libro tale fine verrà esplorato attraverso il tennis.

Il Gioco Interiore nel Tennis



Uno

Riflessioni sull'aspetto mentale del tennis

Quello che più impensierisce i giocatori di tennis non è il modo migliore di usare una racchetta. Ci sono libri e professionisti in abbondanza che possono rispondere a questo quesito. Allo stesso modo, ben pochi giocatori si lamentano troppo dei propri limiti fisici. La lamentela storicamente più diffusa tra gli sportivi è la seguente: «il problema non è che non so cosa fare, ma che non faccio quel che so fare!». Eccone altre più consuete:

Gioco meglio in allenamento che in partita.

So benissimo che cosa non va nel mio dritto, ma non riesco ad abbandonare le mie cattive abitudini.

Quando provo a colpire la palla come è scritto nel libro, sbaglio sempre. Quando mi concentro su una delle cose che dovrei fare, mi dimentico di qualcos'altro.

Ogni volta che mi avvicino a un match point contro un bravo avversario, mi innervosisco al punto di perdere la concentrazione.

Sono il mio peggior nemico; in genere mi sconfiggo da solo.

La maggior parte degli sportivi incontra spesso simili difficoltà, ma non è facile capire come affrontarle nella pratica. Spesso tutto quello che un giocatore ottiene in risposta sono aforismi rifritti: «Beh, il tennis è uno sport molto psicologico, e devi sviluppare il giusto atteggiamento mentale», o «Devi avere fiducia in te stesso e voglia di vincere, o sarai sempre un perdente». Ma come si può «avere fiducia in se stessi» o sviluppare «il giusto atteggiamento mentale»? Sono domande alle quali di solito non viene data risposta. Pertanto è il caso di parlare di come migliorare i processi mentali che trasformano in azione le informazioni tecniche sulla modalità migliore per colpire una palla. L'argomento di questo libro è come sviluppare quelle abilità interiori senza le quali è impossibile una performance di qualità.

La tipica lezione di tennis

Immaginate quel che accade nella mente di uno studente volenteroso che va a lezione da un tennista neo-professionista altrettanto volenteroso. Supponiamo che lo studente sia un uomo d'affari di mezza età intenzionato a migliorare la sua posizione nella classifica del proprio tennis club. Il professionista si piazza vicino alla rete con un grosso canestro di palle e, domandandosi se lo studente lo consideri all'altezza del suo onorario, con grande cura valuta ogni tiro dell'altro. «Questo andava bene, ma inclina troppo la racchetta quando risponde, Mr. Weil. Ecco, sposti il peso sul piede anteriore quando si avvicina alla palla… La sua apertura dovrebbe essere un po' più bassa rispetto all'ultimo tiro… Ecco, così va molto meglio». Ben presto la mente di Mr. Weil sarà intasata

da sei pensieri sulle cose che dovrebbe fare e sedici pensieri su quelle che non dovrebbe fare. In tal modo, gli sarà difficile migliorare, ma tanto lui quanto il professionista saranno colpiti dall'attenta analisi di ogni colpo, e Mr. Weil pagherà il prezzo della lezione ricevendo con gioia il seguente consiglio: «Metta in pratica tutte queste cose e osserverà un notevole miglioramento».

Ammetto io stesso di aver esagerato quando ero un neo-professionista, ma un giorno in cui ero più rilassato, ho iniziato a parlare di meno e ad accorgermi di più delle cose. Con mia grande sorpresa, alcuni errori che avevo osservato ma non nominato, venivano corretti senza che neanche lo studente sapesse di averli commessi. Come avvenivano tali cambiamenti? Mi sembrava una cosa interessante, per quanto sgradevole per il mio ego, che non avrebbe visto riconosciuti i progressi fatti dall'allievo. Fu ancora più sconvolgente accorgermi che a volte le mie indicazioni sembravano *diminuire* la possibilità di correggere gli errori. Tutti i professionisti che insegnano sanno di che cosa sto parlando. Tutti hanno studenti come la mia Dorothy. Davo a Dorothy indicazioni gentili, senza metterla sotto pressione: «Perché non provi a sollevare l'altezza della tua risposta dalla vita alla spalla? Il topspin ti consentirà di tenere la palla in campo». Dorothy di certo provava strenuamente a seguire le mie indicazioni. I muscoli intorno alla sua bocca si contraevano; il viso si accigliava; i muscoli del suo avambraccio si indurivano, rendendo impossibile la fluidità; la risposta si alzava solo di pochi centimetri. In genere la risposta standard del professionista paziente è: «Meglio così, Dorothy, ma rilassati, non sforzarti tanto!». Buon consiglio, ma Dorothy non capisce come "rilassarsi" mentre sta provando con tutte le forze a colpire la palla in modo corretto. Perché Dorothy

– o tu o io – dovrebbe mai irrigidirsi in modo goffo mentre sta compiendo un'azione che non è fisicamente difficile? Cosa accade nella sua testa tra l'indicazione che le viene data e la fine del colpo? Il primo barlume di risposta a questa domanda chiave mi arrivò grazie a una preziosa intuizione dopo una lezione con la mia allieva: «Qualunque cosa stia succedendo nella sua testa, è troppo, maledizione! Si sta sforzando così tanto per muovere la racchetta come le ho detto che non riesce a concentrarsi sulla palla». Mi ripromisi che avrei dato un taglio netto alla quantità di indicazioni verbali che davo. La lezione successiva fu con un principiante chiamato Paul che non aveva mai tenuto una racchetta in mano. Ero determinato a insegnargli a giocare dandogli il minor numero di indicazioni possibile; avrei provato a mantenere sgombra la sua mente, per vedere se le cose cambiavano. Incominciai dicendogli che volevo provare qualcosa di nuovo; avrei saltato la solita parte nella quale insegnavo ai principianti l'impugnatura, il colpo e la posizione dei piedi corretti per un dritto di base. Avrei invece colpito io stesso la palla di dritto per dieci volte, e lui avrebbe dovuto guardarmi attentamente, *senza* pensare a quel che stavo facendo, ma semplicemente cercando di afferrare *un'immagine visiva* del dritto. Avrebbe dovuto ripetere diverse volte quell'immagine nella sua mente, e poi avrebbe dovuto lasciare che il suo corpo la imitasse. Dopo i miei dieci dritti, Paul immaginò di fare lo stesso. Poi, mentre mettevo nella sua mano la racchetta, che scivolava nella presa corretta, mi disse: «Mi sono accorto che la prima cosa che hai fatto è stata muovere i piedi». Risposi con un grugnito evasivo e gli chiesi di lasciare che il suo corpo imitasse il dritto al meglio. Lasciò cadere la palla, aprì in modo perfetto, spostò il braccio in avanti, allo stesso livello della racchetta, e con fluidità naturale

terminò il colpo all'altezza della spalla: un primo tentativo perfetto! Ma i suoi piedi non si erano mossi di un centimetro dalla posizione impeccabile che avevano assunto prima che lui impugnasse la racchetta. Erano incollati al campo. Glielo feci notare, e Paul mi rispose: «Già, me n'ero dimenticato!». Il solo elemento del colpo che Paul aveva provato a ricordare era stato l'unico che non aveva messo in pratica! Tutto il resto l'aveva assorbito e riprodotto senza che dovessi dire una parola o dargli un'indicazione!

Stavo cominciando a imparare quello che tutti i bravi professionisti e studenti dovrebbero sapere: le immagini sono meglio delle parole; mostrare è meglio che spiegare; è peggio dare troppe indicazioni che non darne nessuna; sforzarsi spesso produce risultati negativi. Una domanda mi lasciava perplesso: che cosa c'è di male nello sforzarsi? Che cosa vuol dire sforzarsi *troppo*?

Giocare senza pensarci

Riflettete sullo stato mentale di un giocatore "caldo" o "in giornata". Sta pensando a come effettuare ogni singolo colpo? Sta pensando? Riflettete su come spesso viene descritto un giocatore che si esprime al meglio: «Gioca senza pensarci»; «È inconsapevole»; «Non si rende conto di quello che sta facendo». Queste descrizioni hanno in comune il fatto di riferirsi a una parte inattiva della mente del giocatore. Frasi del genere vengono utilizzate in quasi tutti gli sport: in genere le migliori performance arrivano quando non ci si pensa. Chiaramente, giocare inconsapevolmente non significa giocare in modo incosciente. Sarebbe davvero troppo difficile! In

verità, chi gioca "senza pensarci" è ancor più cosciente della palla, del campo e, quando necessario, del suo avversario. Ma non è cosciente delle indicazioni che si sta dando, non pensa a come colpire la palla, a come correggere gli errori passati, o a come rifare quel che ha appena fatto. È cosciente, ma non sta pensando, *non si sta sforzando troppo*. Un giocatore in una simile condizione sa dove vuole mandare la palla, ma non deve "sforzarsi troppo" per farlo. Sembra che accada e basta, e a volte con più precisione di quanto possa sperare. Il giocatore appare come immerso in un flusso di azioni che richiedono la sua energia, e che come risultato gli danno più potenza e precisione. In genere il giocatore è "caldo" fino a quando non pensa a quello che sta facendo: nel momento in cui cerca di mantenere il controllo, lo perde. Provare questa teoria è semplice, se non vi infastidisce un trucchetto sleale. La prossima volta che il vostro avversario sta giocando alla grande, provate a chiedergli durante il cambio campo: «George, oggi che cosa stai facendo di diverso per tirare tanto bene di dritto?». Se abbocca all'amo – e il 95 per cento delle persone lo farà – e comincia a pensare a come muove il braccio, a raccontarvi di come colpisce la palla al centro, tenendo il polso fermo e seguendo il colpo, inevitabilmente finirà il suo momento d'oro. Perderà il ritmo e la fluidità mentre proverà a ripetere quel che vi ha appena raccontato tanto bene.

Ma si può imparare a giocare "senza pensarci"? Come si può essere consapevolmente inconsapevoli? Sembra una contraddizione in termini, eppure è possibile. Forse il modo migliore di descrivere un giocatore "inconsapevole" è dire che la sua mente è tanto concentrata, tanto focalizzata, che è *ferma*. Diventa un tutt'uno con quello che sta facendo il

corpo, e le funzioni inconsapevoli o automatiche lavorano senza l'interferenza dei pensieri. Una mente concentrata non ha tempo per pensare a come si stia comportando bene il corpo, e ancor meno per pensare a come si fanno le cose. Quando un giocatore è in un tale stato, ben poco interferisce con l'espressione piena del suo potenziale, mentre gioca, impara e si diverte. La meta del Gioco Interiore è la capacità di raggiungere tale stato. Bisogna sviluppare delle abilità interiori, ma è interessante notare che, mentre state imparando a giocare a tennis, apprendendo come focalizzare l'attenzione e credendo in voi stessi, impariate qualcosa che vale molto di più di un rovescio potente. Il rovescio può essere usato solo su un campo da tennis, ma la padronanza della concentrazione senza sforzo è di valore inestimabile, qualunque sia il vostro obiettivo.

Due

La scoperta dei due sé

Uno degli aspetti più importanti della concentrazione rilassata lo appresi, ancora una volta, osservando quel che accadeva davanti ai miei occhi mentre insegnavo. Fate caso a come i giocatori in campo parlino da soli: «Forza, Tom, colpisci quella palla». Quello che accade nella mente di un giocatore è interessante. Chi sta dicendo cosa a chi? La maggior parte dei giocatori non fa che parlare da sola mentre è in campo. «Dirigiti verso la palla». «Mandagliela sul rovescio». «Tieni gli occhi sulla palla». «Piega le ginocchia». Gli ordini sono infiniti. Per alcuni è come sentire nella propria testa un nastro dell'ultima lezione. Poi, subito dopo il colpo, arriva un altro pensiero del tipo: «Sei goffo come un bisonte, tua nonna potrebbe giocare meglio!».

Un giorno mi posi un quesito importante: chi stava parlando a chi? Chi era che rimproverava, e chi veniva rimproverato? La maggior parte delle persone risponderebbe: «Sono io che parlo con me stesso». Ma chi è questo "io" e chi è "me stesso"? Ovviamente, "io" e "me stesso" sono entità separate, altrimenti non ci sarebbe conversazione. Possiamo pertanto

dire che in ogni giocatore ci sono due "sé". Uno, "io", dà le indicazioni; l'altro, "me stesso", mette in pratica l'azione. Poi "io" valuta l'azione. Per essere più chiari, chiamiamo "chi parla" Sé 1 e "chi fa" Sé 2.

Ora siamo pronti per il primo postulato fondamentale del Gioco Interiore: in ogni giocatore il rapporto tra Sé 1 e Sé 2 è il fattore primario per determinare la capacità di trasformare in azione la propria conoscenza della tecnica.

In altre parole, la chiave per un tennis migliore – o per perfezionare qualunque cosa – è migliorare il rapporto tra chi dice ed è consapevole, Sé 1, e le capacità naturali del Sé 2.

La tipica relazione tra Sé 1 e Sé 2

Immaginate che invece di essere parte della stessa persona, Sé 1 (chi dice) e Sé 2 (chi fa) siano due persone separate. Come definireste la loro relazione dopo aver osservato una conversazione simile tra i due? Il giocatore in campo sta provando a migliorare un colpo. «Okay, maledizione, tieni fermo il tuo stupido polso», gli ordina. Poi, quando la balla supera la rete, Sé 1 ricorda a Sé 2: «Tienilo saldo, tienilo saldo, tienilo saldo!». Monotono? Pensate a come debba sentirsi Sé 2! È come se Sé 1 pensasse che Sé 2 non ci senta molto bene, o abbia scarsa memoria, o che sia stupido. La verità, naturalmente, è che Sé 2, che comprende la mente inconsapevole e il sistema nervoso, sente qualsiasi cosa, non si dimentica di niente ed è tutto fuorché stupido. Dopo aver colpito una volta la palla con fermezza, sa per sempre quali muscoli contrarre per rifarlo. È la sua natura.

E cosa accade durante il colpo? Se guardate attentamente

il volto del giocatore, vedrete i muscoli delle sue guance tendersi e le labbra contrarsi. Ma dei muscoli facciali tirati non servono per tirare di rovescio, e nemmeno aiutano la concentrazione. Chi è il responsabile di un simile sforzo? Sé 1, ovviamente. Ma perché? Dovrebbe limitarsi a dire, non a fare, ma a quanto pare non crede che Sé 2 possa riuscirci, oppure vuole fare tutto da solo. Questo è il cuore del problema: Sé 1 non ha fiducia in Sé 2, per quanto incarni tutte le potenzialità già sviluppate e gestisca il sistema muscolare con un controllo di gran lunga maggiore di Sé 1.

Ritorniamo al nostro giocatore. I suoi muscoli si tendono per lo sforzo eccessivo, colpisce la palla, ma piega un po' il polso, e la palla colpisce la rete. «Imbecille, non imparerai mai a tirare di rovescio», si lamenta Sé 1. Ma è stato proprio quest'ultimo, pensando e sforzandosi troppo, a produrre la tensione muscolare eccessiva. È lui il responsabile dell'errore, ma scarica la colpa su Sé 2, nel quale perde ulteriormente fiducia. Così il suo rovescio peggiora e la frustrazione aumenta.

"Sforzarsi": una virtù discutibile

Sin dall'infanzia ci viene detto che non otterremo mai nulla senza sforzarci. Ma cosa significa allora che qualcuno si sforza troppo? È meglio sforzarsi solo mediamente? Una volta appreso il concetto dei due sé, potete risolvere da soli questo paradosso apparente, prendendo spunto dal seguente esempio.

Un giorno, mentre riflettevo su questi argomenti, una casalinga molto allegra e piacente venne a lezione da me, lamentandosi e dicendomi che aveva intenzione di smetterla

col tennis. Era davvero scoraggiata perché, mi disse: «Non sono coordinata. Voglio diventare abbastanza brava, così che mio marito possa chiedermi di giocare con lui nel doppio misto senza sentirsi costretto dai doveri coniugali». Quando le chiesi quale fosse il problema, mi rispose: «Innanzitutto non riesco a colpire la palla con le corde. La maggior parte delle volte la colpisco con il telaio».

«Diamo un'occhiata», le dissi, avvicinandomi al canestro con le palle. Le feci colpire dieci dritti all'altezza della vita, abbastanza vicini a lei da non doversi muovere. Mi sorprese perché colpì otto delle dieci palle o parzialmente o totalmente col telaio. Eppure il suo movimento era piuttosto buono. Ero confuso. Non aveva esagerato, raccontandomi il suo problema. Mi chiesi se fosse dovuto alla vista, ma mi assicurò che ci vedeva perfettamente. Così dissi a Joan che avremmo provato a fare alcuni esperimenti. Prima le chiesi di sforzarsi tantissimo di colpire la palla col piatto della racchetta. Immaginavo risultati ancora peggiori, che avrebbero confermato le mie idee sullo sforzarsi troppo. Ma le nuove teorie non funzionano sempre; inoltre ci vuole un certo talento per colpire otto palle su dieci col telaio. Stavolta ne colpì in quel modo solo sei. Era un po' sorpresa, ma colse l'occasione per lanciare una frecciata al suo Sé 2, dicendo: «Qualsiasi cosa provi a fare, non ci riesco mai!». Ma era vicina a un'importante verità. Stava diventando chiaro che il suo modo di sforzarsi non le era d'aiuto. Perciò, prima di colpire la nuova serie di palle, le chiesi: «Stavolta voglio che ti focalizzi sulla "giuntura" della palla. Non pensare a colpirla. Anzi, non sforzarti proprio di colpirla. *Lascia* che la tua racchetta colpisca la palla dove *vuole*, e vediamo che succede».

Joan sembrava più rilassata, e colpì nove delle dieci palle esattamente al centro della racchetta! Soltanto l'ultima colpì il telaio. Le chiesi se fosse consapevole di quanto era accaduto nella sua mente mentre colpiva l'ultima palla. «Certo», mi rispose allegra, «stavo pensando che dopo tutto potrei essere una buona tennista». Aveva ragione. Joan stava cominciando a sentire la differenza tra "sforzarsi troppo", l'energia di Sé 1, e "provare", l'energia che Sé 2 utilizza per svolgere un compito. Nell'ultima serie di palle, Sé 1 era completamente occupato a osservare la "giuntura" delle palle. Di conseguenza, Sé 2 era stato in grado di agire senza impedimenti, rivelandosi piuttosto bravo. Anche Sé 1 stava cominciando a riconoscere il talento di Sé 2; Joan li stava facendo andare d'accordo. Per fare una cosa simile, nel tennis è necessario sviluppare le seguenti abilità interiori: 1) imparare ad avere un'immagine quanto più possibile chiara dei risultati desiderati; 2) imparare ad avere fiducia in Sé 2, e imparare tanto dai successi quanto dalle sconfitte; 3) imparare a osservare "senza giudicare" quel che sta succedendo, invece di fare caso a quanto le cose stiano andando bene o male. Così si supera lo "sforzarsi troppo". Tutte queste abilità sono secondarie rispetto all'abilità principale, senza la quale non si può ottenere niente: l'arte della concentrazione rilassata.

Il Gioco Interiore nel Tennis esplorerà come apprendere tali abilità, utilizzando il tennis come medium.



Tre

Calmare il Sé 1

Siamo così arrivati a un punto chiave: la continua attività "pensante" del Sé 1, l'ego della mente che interferisce con le capacità naturali del Sé 2. L'armonia tra i due sé si ha quando la mente è calma e focalizzata. Solo allora si può raggiungere una performance ottimale.

Quando un tennista è "caldo" non pensa a come, quando o perfino dove colpire la palla. Non si *sforza* di colpirla, e dopo il colpo non pensa a quanto il contatto con essa sia stato buono o cattivo. Sembra di colpire la palla tramite un processo che non richiede alcun pensiero. Potrà esserci consapevolezza della visione, del suono e del feeling della palla, forse anche dell'aspetto tattile, ma il giocatore si limita a *sapere* senza pensare a quel che deve fare.

Ascoltate le parole di D. T. Suzuki, noto maestro Zen, che descrive gli effetti dell'ego sul tiro con l'arco nella prefazione a *Lo Zen e il tiro con l'arco*:

Non appena noi consideriamo, riflettiamo e formiamo concetti, l'inconsapevolezza originaria va perduta e sorge un pensiero…

La freccia è scoccata, ma non vola diritta al bersaglio, e anche il bersaglio non è là dove deve stare.

L'uomo è un essere pensante, ma le sue grandi opere vengono compiute quando non calcola e non pensa.

Dobbiamo ridiventare "come bambini"[1].

Forse per questo motivo si dice che la grande poesia nasce dal silenzio. Si dice che la musica e l'arte più grandi sorgano dalle calme profondità dell'inconscio, e che l'amore più vero si origini da una fonte che giace oltre le parole e i pensieri. Lo stesso vale per i più grandi risultati sportivi; arrivano quando la mente è ferma come un sasso.

Lo psicologo umanista Abraham Maslow ha chiamato tali momenti "esperienze culmine". Nella sua ricerca sulle caratteristiche comuni tra le persone che hanno vissuto simili esperienze, riferisce le seguenti descrizioni: «Si sente più integrato» [i due sé diventano uno], «si sente un tutt'uno con l'esperienza», «è relativamente privo di ego» [la mente calma], «si sente al culmine delle sue potenzialità», «pienamente funzionante», «a pieni giri», «senza sforzo», «libero da ogni blocco, inibizione, cautela, paura, dubbio, controllo, autocritica, freno», «è spontaneo e più creativo», «più presente», «non si sforza, non ha bisogni, non ha desideri… si limita a essere».

Se riflettete sulle vostre esperienze culmine, sui vostri momenti migliori, è probabile che ricordiate le sensazioni descritte da queste frasi. Vi ricorderete inoltre anche di quelle esperienze come momenti di grande piacere, o perfino di estasi. Nel corso di tali momenti, la mente non agisce

[1] Eugen Herrigel, *Lo Zen e il tiro con l'arco*, prefazione di D. T. Suzuki, Adelphi, Milano, 1975, traduzione di Gabriella Bemporad [N.d.T].

come un'entità separata che vi dice cosa dovreste fare, o che critica il modo in cui lo fate. La mente è calma; siete una cosa "unica", e l'azione fluisce libera come un fiume.

Quando accade sul campo da tennis, riusciamo a focalizzare la nostra attenzione senza fare alcuno *sforzo* per concentrarci. Ci sentiamo spontanei e vigili. Abbiamo la certezza interiore che possiamo fare quel che dobbiamo, senza doverci "sforzare troppo". Semplicemente *sappiamo* che qualcosa accadrà, e quando succede non ce ne prendiamo il merito, ma ci sentiamo toccati dalla "grazia". Per dirla con Suzuki, diventiamo «come bambini».

Mi viene in mente l'immagine del movimento equilibrato di un gatto pronto a ghermire un uccellino. Vigile senza sforzo, si accovaccia coi muscoli rilassati pronti a scattare. Non pensa a quando saltare, o a come spingersi con le zampe posteriori per arrivare alla giusta distanza, la sua mente è ferma e perfettamente concentrata sulla preda. Non è consapevole di alcun pensiero che riguardi la possibilità di fallire il suo obiettivo. Vede solo l'uccellino. D'improvviso l'uccellino si alza in volo. Nello stesso istante, il gatto fa un balzo. Con perfetto anticipo, intercetta la sua cena a pochi centimetri dal suolo. Un'azione eseguita perfettamente, senza alcun pensiero, dopo la quale il gatto non si congratula con se stesso, ma ha come unica ricompensa l'uccellino che ha addentato.

In alcuni rari momenti, i tennisti si avvicinano alla spontaneità di un leopardo. Tali momenti sembrano più frequenti negli scambi sotto rete. Spesso scambi del genere sono tanto rapidi da richiedere un'azione veloce, più che un pensiero veloce. Sono attimi inebrianti, e spesso i giocatori si stupiscono di come riescano a piazzare perfettamente la palla

rispondendo a colpi che ritenevano inarrivabili. Spostandosi più in fretta di quanto pensino di poter fare, non hanno tempo per riflettere su un progetto; il tiro perfetto arriva e basta. Spesso attribuiscono questo solo alla fortuna, visto che sentono di non aver eseguito un tale colpo di proposito; se la cosa accade ripetutamente, aumenta la fiducia in se stessi e un profondo senso di sicurezza.

In sintesi, "armonizzare i due sé" richiede che la mente venga rallentata. Calmare la mente significa meno pensiero, calcolo, giudizio, preoccupazione, paura, speranza, sforzo, rimpianto, controllo, agitazione o distrazione. La mente è quieta quando è ferma nell'ora e nel qui, e attore e azione sono un tutt'uno. *Il Gioco Interiore nel Tennis* si propone di aumentare la frequenza e la durata di tali momenti, calmando la mente gradualmente e realizzando un'espansione continua della nostra capacità di imparare e giocare.

A questo punto sorge un naturale interrogativo: «Come posso calmare Sé 1 sul campo da tennis?». Il lettore può fare un esperimento: posare questo libro per un minuto e provare semplicemente a smettere di pensare. Vedere quanto a lungo riesce a rimanere senza pensieri. Un minuto? Dieci secondi? Probabilmente avrete trovato difficile, forse impossibile, fermare del tutto la mente. Un pensiero conduceva a un altro, poi a un altro ancora, per la maggior parte di noi. Calmare la mente è un processo graduale che comporta l'apprendimento di diverse abilità interiori. Tali abilità sono in verità modi per dimenticarsi di abitudini mentali acquisite da bambini. La prima abilità da imparare è l'arte di abbandonare l'inclinazione a giudicare noi stessi o la nostra performance come buoni o cattivi. Abbandonare il giudizio è un elemento chiave del Gioco Interiore; ne capirete il

significato leggendo i successivi paragrafi di questo capitolo. Quando *dis*impariamo a giudicarci, possiamo giocare in modo spontaneo e focalizzato.

Abbandonare il giudizio

Per vedere in azione il giudizio, osservate una qualsiasi partita o lezione di tennis. Guardate attentamente il volto di chi colpisce la palla e nelle sue espressioni vedrete i giudizi prodotti dalla mente. Si acciglia dopo ogni colpo "sbagliato" e sembra soddisfatto dopo ogni colpo giudicato particolarmente "giusto". Spesso i giudizi vengono espressi verbalmente, con un vocabolario che varia a seconda di quanto un colpo è gradito al tennista. A volte il giudizio si percepisce meglio dal tono della voce che dalle parole. Si può dire «Hai di nuovo ruotato la racchetta» come autocritica feroce o come semplice osservazione dei fatti. Gli ordini «Guarda la palla» o «Muovi i piedi» possono essere pronunciati come incoraggiamenti o anche come umilianti condanne.

Per capire meglio che cosa intendiamo con "giudizio", immaginate una partita giocata da Mr. A e Mr. B, e arbitrata da Mr. C. Mr. A sta servendo una seconda palla a Mr. B, è il primo punto di un tie-break. La palla esce e Mr. C chiama: «Out. Doppio fallo». Vedendo il suo servizio che esce e sentendo «doppio fallo», Mr. A si acciglia, si dice qualcosa di umiliante, giudicando "terribile" la propria prestazione. Mr. B, invece, giudica quel colpo "buono" e sorride. Il giudice non si acciglia e non sorride; chiama la palla per come la vede.

La cosa importante da notare, in questo caso, è la seguente: il

fatto che i giocatori ritengano un'azione "giusta" o sbagliata" non ha a che fare con l'azione in sé. Sono valutazioni *aggiunte* dalle menti dei giocatori in base alle loro reazioni individuali. Mr. A sta dicendo, in effetti, «Non mi piace questo evento». Mr. B sta dicendo «Mi piace questo evento». Il giudice – ironicamente – non reputa l'evento positivo o negativo; si limita a vedere dove finisce la palla e a chiamare l'out. Se l'evento si ripeterà più volte, Mr. A si arrabbierà, Mr. B sarà sempre più contento e il giudice continuerà a valutare gli eventi con interesse e distacco.

Parlando di "giudizio" mi riferisco all'atto di assegnare un valore positivo o negativo a un evento. Il giudizio è dire che alcune situazioni che vivete sono buone e vi piacciono, mentre altre sono cattive e non vi piacciono. Non vi piace che una vostra palla finisca in rete, ma vi piace vedere l'avversario che subisce un vostro ace. Pertanto i giudizi sono personali, sono reazioni dell'ego a quello che l'esperienza ci fa vedere, sentire e provare. Tutto questo cosa ha a che fare col tennis? Beh, è l'atto iniziale di giudicare che induce a pensare. In un primo momento, infatti, la mente di un giocatore giudica un colpo come giusto o sbagliato. Se lo giudica sbagliato, comincia a pensare a che cosa ci sia di sbagliato. Poi si dice come correggerlo. Quindi si *sforza*, e si dà degli ordini mentre lo fa. Poi torna a giudicare. Ovviamente in questo modo la mente non è mai quieta, e il corpo è teso per lo sforzo. Se un colpo viene considerato giusto, Sé 1 inizia a chiedersi come ci sia riuscito, e poi prova a spingere il proprio corpo a ripetere il processo, dandosi indicazioni, sforzandosi e così via. Entrambi i processi mentali terminano con altri giudizi, che perpetuano la catena di pensieri e una performance

segnata dalla consapevolezza. Di conseguenza, i muscoli di un giocatore si irrigidiscono quando dovrebbero essere rilassati, i colpi diventano impacciati e meno fluidi, e le valutazioni negative continuano con intensità crescente.

Il Sé 1, dopo aver valutato diversi colpi, comincerà probabilmente a generalizzare. Invece di giudicare un singolo evento come «un altro rovescio sbagliato», comincia a pensare: «Hai un rovescio terribile». Invece di dire: «Durante quel punto sei stato nervoso», generalizza: «Sei il peggiore imbranato del club». Altre generalizzazioni comuni sono: «Oggi è una giornataccia», «Sbaglio sempre i colpi facili», «Sono lento», etc. È interessante come la mente sanzionatoria si espanda. Può cominciare lamentandosi: «Che pessimo servizio», poi arriva a dire: «Oggi sto servendo malissimo». Dopo altri servizi "sbagliati", il giudizio può espandersi fino a «Ho un servizio terribile», per finire con «Sono un buono a nulla». La mente giudica prima un evento, poi gruppi di eventi, successivamente si identifica con una serie di eventi e alla fine giudica se stessa. Di conseguenza, tali giudizi diventano profezie che si realizzano da sole. Sono messaggi che Sé 1 esprime a proposito del Sé 2 e che, dopo essere stati ripetuti di continuo, si sono trasformati in aspettative, o forse perfino in convinzioni, sul Sé 2. Di conseguenza, Sé 2 comincia a comportarsi secondo tali aspettative. Se vi dite che siete incapaci al servizio, innescate una sorta di processo ipnotico. È come se al Sé 2 fosse dato un ruolo da interpretare – il ruolo del tennista che serve male – ed esso lo mettesse in scena in tutto e per tutto, rimuovendo le proprie reali capacità. Una volta che la mente sanzionatoria ha stabilito un'identità basata su giudizi negativi, la messa in scena continua a nascondere il potenziale reale del Sé 2, almeno

fino a quando non si rompe l'incantesimo ipnotico. In sintesi, cominciate a diventare quello che pensate di essere.

Dopo aver mandato alcuni rovesci in rete, il giocatore si dice che ha un rovescio "sbagliato" o perlomeno che oggi il suo rovescio "non va". Poi si reca da un professionista per farlo riparare, proprio come un malato va da un dottore. Ci si aspetta che il professionista diagnostichi un rovescio malandato e prescriva una cura. È tutto molto familiare. Nella medicina tradizionale cinese i pazienti vanno dal dottore quando stanno bene, e ci si aspetta che il medico continui a farli star bene. Sarebbe possibile, e molto meno frustrante, recarsi da un tennista professionista con il proprio rovescio, così com'è, senza pregiudizi.

Quando le si chiede di smetterla coi giudizi sul proprio modo di giocare, la mente sanzionatoria in genere protesta: «Ma se in campo non riesco a tirare di rovescio neanche se da quello dipendesse la mia vita, ti aspetti che io ignori i miei difetti e finga di giocare bene?». Facciamo chiarezza: abbandonare i giudizi non vuol dire ignorare gli errori. Significa semplicemente vedere gli eventi per quello che sono, senza aggiungere nulla.

La consapevolezza priva di giudizio può portarvi a osservare che durante un match mandate in rete metà delle prime di servizio. Non ignora il fatto. Può descrivere accuratamente il vostro servizio come discontinuo e cercare di scoprirne le cause. Il giudizio entra in scena quando il servizio viene definito "cattivo" e interferisce con la qualità del gioco per colpa della rabbia, della frustrazione o dello scoraggiamento conseguenti. Se il giudizio potesse fermarsi al momento in cui un evento viene etichettato come cattivo, l'interferenza sarebbe minima. Ma con le etichette dei giudizi in genere

arrivano le reazioni emotive, e con esse la rigidità, la severità con se stessi, gli sforzi eccessivi. Tale processo può essere rallentato usando parole descrittive ma non sanzionatorie per definire gli eventi.

Se da me viene un giocatore che si giudica, io faccio del mio meglio per non credere alla sua favoletta di un "cattivo" rovescio tirato da un "cattivo" giocatore. Se manda fuori delle palle, prendo nota del fatto che finiscano fuori, e magari posso accorgermi del perché. Ma c'è qualche motivo di ritenere malati lui o il suo rovescio? Se lo facessi, probabilmente diventerei severo con il mio allievo tanto quanto lui lo è con se stesso nel momento in cui vuole correggersi da solo. Dal giudizio deriva la rigidità, e la rigidità interferisce con la fluidità richiesta dai movimenti veloci. Dal rilassamento derivano colpi fluidi, che sono il risultato dell'accettare i vostri colpi come sono, anche se discontinui. Leggete questa semplice analogia per vedere come possa emergere un'alternativa al processo sanzionatorio. Quando piantiamo un seme di rosa ci accorgiamo che è piccolo, ma non lo critichiamo perché è «senza radici e senza stelo». Lo trattiamo da seme, e gli diamo l'acqua e il nutrimento che un seme richiede. Quando emerge dalla terra per la prima volta, non lo condanniamo perché è immaturo e ancora non abbastanza sviluppato; non critichiamo i germogli perché non sono già aperti quando appaiono. Durante l'intero processo osserviamo meravigliati e diamo alla pianta tutte le cure di cui ha bisogno in ogni fase del proprio sviluppo. La rosa è una rosa da quando è un seme a quando muore. Da quel primo momento fino alla fine contiene il suo intero potenziale. Sembra essere costantemente in fase di cambiamento; eppure, in ogni condizione, in ogni momento, è perfetta così com'è.

Allo stesso modo, gli errori che commettiamo possono essere visti come una parte importante del processo di sviluppo. Mentre si evolve, il nostro modo di giocare a tennis ricava molto dagli errori. Anche gli sbagli sono parte del processo. Non sono eventi "cattivi", ma perdurano fin tanto che li identifichiamo come tali. Come un buon giardiniere che sa quando la terra ha bisogno di sostanze acide o alcaline, il tennista professionista competente dovrebbe essere capace di aiutarvi a sviluppare il vostro tennis. Di solito la prima cosa da fare è affrontare le concezioni negative che inibiscono il processo di sviluppo innato. Sia il professionista sia il giocatore comune possono stimolare tale processo iniziando a vedere e ad accettare i colpi per come sono in un dato momento. Questo si può verificare solo quando il giudizio personale è assente. Quando un colpo viene visto chiaramente e accettato così com'è, inizia un processo di cambiamento naturale e veloce. L'esempio seguente, una storia vera, illustra qual è la chiave per sbloccare il nostro sviluppo naturale.

Scoprire l'apprendimento naturale

Un giorno, nell'estate del 1971, stavo facendo lezione a un gruppo di uomini al Tennis Ranch di John Gardiner, a Carmel Valley, in California. Un uomo d'affari si rese conto di quanto il suo rovescio diventasse più potente e controllato quando caricava il colpo sotto il livello della palla. Era tanto entusiasta del suo "nuovo" modo di colpire che corse a raccontarlo al suo amico Jack, come se fosse successo un miracolo. Jack, che considerava il proprio rovescio discontinuo uno dei

principali problemi della vita, all'ora di pranzo venne da me di gran carriera, esclamando: «Ho sempre avuto un rovescio terribile. Forse mi puoi aiutare».

Gli chiesi: «Che cos'ha di tanto terribile il tuo rovescio?».

«Alzo troppo la racchetta in apertura».

«Come fai a saperlo».

«Me l'hanno detto almeno cinque professionisti diversi. Non sono mai stato in grado di correggerlo».

Per un attimo mi colpì l'assurdità di quella situazione. Davanti a me c'era un imprenditore, un uomo che guidava grandi aziende, che mi chiedeva aiuto come se non avesse il controllo del proprio braccio destro. Mi domandai come mai non avrei potuto semplicemente rispondergli: «Certo, posso aiutarti. Abbassa-la-tua-racchetta!».

Lamentele simili sono però comuni, e non hanno a che fare con il successo negli affari o l'intelligenza di una persona. Inoltre, era chiaro che quei professionisti gli avevano già detto di abbassare la racchetta, senza sortire alcun effetto. Perché non ci riusciva?

Chiesi a Jack di mimare qualche colpo sul patio dove ci trovavamo. La sua apertura era inizialmente molto bassa, ma poi, prima di portare il colpo, si alzava al livello della spalla. I cinque professionisti avevano ragione. Lo esortai a continuare a mimare il colpo, senza fare alcun commento. «Va meglio?», mi chiese. «Sto provando a tenerla bassa». Ogni volta, però, prima che spostasse il braccio in avanti, la racchetta si alzava; era ovvio che se avesse colpito una palla, l'underspin l'avrebbe mandata fuori.

«Il tuo rovescio va bene», gli dissi per rassicurarlo. «Sta solo attraversando un processo di cambiamento. Perché non lo guardi più da vicino?». Ci avvicinammo a una grossa vetrata

e gli chiesi di mimare ancora qualche colpo di rovescio, guardando nel frattempo il suo riflesso. Seguì la mia richiesta, continuando a sollevare il braccio, ma stavolta rimase di stucco. «Ehi, ma allora è vero che alzo troppo la racchetta! Finisce sopra alla mia spalla!». Nella sua voce non c'era un giudizio; stava solo riferendo con stupore quel che avevano visto i suoi occhi.

Fui sorpreso a mia volta dalla sorpresa di Jack. Non mi aveva forse detto che ben cinque professionisti gli avevano spiegato che alzava troppo la racchetta? Sono sicuro che se gli avessi detto la stessa cosa dopo la prima apertura, mi avrebbe risposto: «Sì, lo so». Ma ora era chiaro come non lo sapesse *davvero*, visto che nessuno può sorprendersi nel vedere qualcosa che già conosce. Malgrado tutte quelle lezioni, non aveva mai fatto alcuna esperienza *diretta* del fatto che la sua racchetta si alzasse troppo. La sua mente era tanto presa dai giudizi e dal tentativo di cambiare un rovescio "sbagliato" da non avere una percezione reale del rovescio stesso. Guardandosi allo specchio, Jack riuscì a tenere più bassa la racchetta senza sforzo. «Mi dà una sensazione differente rispetto a qualsiasi rovescio mai provato», mi disse. Continuava a ripetere quel colpo. Cosa interessante, non si stava congratulando con se stesso per esserci riuscito; era semplicemente preso da quella *sensazione* differente. Dopo pranzo tirai qualche palla a Jack e lui fu in grado di ricordarsi la sensazione di quel colpo e di ripeterlo. Stavolta si limitò a sentire dove andasse la propria racchetta, lasciando che le sue sensazioni rimpiazzassero l'immagine offerta dallo specchio. Per lui fu un'esperienza del tutto nuova. Ben presto cominciò a colpire la palla con dei rovesci in topspin, mandandola generalmente in campo, con una

mancanza di sforzo che faceva capire come si trattasse di un colpo naturale per lui. Nel giro di dieci minuti, cominciò a sentirsi "in palla", e si fermò per ringraziarmi. «Non sono in grado di dirti quanto io apprezzi quello che hai fatto per me. Ho imparato più da te in dieci minuti che in venti ore di lezioni sul rovescio». Mi sentivo gonfio d'orgoglio, per delle così "buone" parole. Allo stesso tempo, però, non sapevo come ricevere un complimento tanto lusinghiero e cominciai a balbettare e tentennare, in cerca di una risposta abbastanza modesta. Poi, per un istante, spensi la mente e mi resi conto di non aver dato una singola indicazione a Jack a proposito del suo rovescio!

«Ma che cosa ti ho insegnato?», gli chiesi. Rimase zitto per mezzo minuto, cercando di ricordarsi che cosa gli avessi detto. Alla fine rispose: «Non ricordo che tu mi abbia detto nulla! Ti sei limitato a guardarmi e mi hai spinto a guardarmi come non mai. Invece di vedere che cosa ci fosse di *sbagliato* nel mio rovescio, ho cominciato a osservare, e un miglioramento è sembrato arrivare da sé. Non so perché, ma di sicuro ho imparato tanto in poco tempo». Aveva imparato, ma davvero qualcosa gli era stato "insegnato"? Era una domanda che mi affascinava.

Non so dirvi quanto mi sentissi bene in quel momento, o perché. Ma sul mio viso cominciarono a scendere delle lacrime. Io avevo imparato, lui aveva imparato, eppure non c'era nessuno che potesse vantarsene. C'era ora la consapevolezza che stessimo *entrambi* prendendo parte a un meraviglioso processo di apprendimento.

Il nuovo rovescio di Jack – che era sempre presente, solo in attesa di essere sbloccato – venne liberato nel momento in cui smise di cambiarlo e lo vide per quello che era. All'inizio,

con l'aiuto dello specchio, aveva *sperimentato* direttamente il suo rovescio. Quando la mente è libera da ogni pensiero o giudizio, allora è calma e si comporta come uno specchio. Solo a questo punto possiamo vedere le cose per come sono davvero.

La consapevolezza di quello che è

Nel gioco del tennis bisogna sapere due cose importanti. La prima è dov'è la palla. La seconda è dov'è la testa della racchetta. Sin dalla prima lezione di tennis ti viene detto quanto sia importante guardare la palla. È molto semplice: puoi sapere dov'è guardandola. Non devi pensare: «Oh, arriva la palla; sta superando la rete di circa venti centimetri e si avvicina con una certa velocità. Rimbalzerà vicino alla riga e dovrò colpirla mentre risale». No, ti limiti a guardare la palla e a lasciare che venga messa in atto la migliore risposta possibile. Allo stesso modo, non devi pensare a dove *dovrebbe* trovarsi la testa della tua racchetta, ma devi renderti conto dell'importanza di essere sempre consapevole di dove essa *si trovi*. Non puoi guardarla per sapere dov'è, visto che stai guardando la palla. Devi *sentirla*. Sentirla ti fa sapere dov'è. Sapere dove *dovrebbe* essere non vuol dire sentirla. Sapere quello che la tua racchetta *non fa* non vuol dire sentirla. *Sentire* dov'è è *sapere* dov'è.

Qualunque siano i problemi riportati da una persona che fa lezione con me, ho rilevato che il primo passo più utile è sempre incoraggiarla a *vedere* e *sentire* quello che sta facendo, per aumentare la consapevolezza di *ciò che è*. Faccio lo stesso quando i miei colpi escono dai binari. Per vedere le cose

come sono, dobbiamo però toglierci gli occhiali del giudizio, sia che abbiano lenti scure, sia che ci facciano vedere tutto rosa. Tale azione sblocca un processo di sviluppo naturale tanto sorprendente quanto bello.

Immaginate, ad esempio, che un giocatore si lamenti del mancato tempismo del suo dritto. Non analizzerei i suoi errori per poi ordinargli: «Indietreggia prima con la racchetta», o «Colpisci la palla più avanti». Invece gli chiederei di fare attenzione a dove si trova la testa della sua racchetta quando la palla rimbalza dal suo lato del campo. Visto che è un comando insolito, è probabile che il giocatore non abbia mai ricevuto un consiglio sulla posizione della sua racchetta. Se userà la mente sanzionatoria, probabilmente diventerà un po' nervoso, visto che Sé 1 ama provare a fare le cose "giuste" ed è nervoso quando non sa se un'azione in particolare è corretta o sbagliata. Così mi potrebbe domandare dove dovrebbe trovarsi la sua racchetta al momento del rimbalzo; in tal caso non gli risponderei, ma gli domanderei piuttosto di osservare soltanto dove effettivamente *si trova*.

Dopo qualche palla, gli chiedo di dirmi dove si trovava la sua racchetta. La risposta tipica è: «Carico il colpo troppo tardi. So quello che sbaglio, ma non riesco a smettere di farlo». È una risposta frequente in tutti gli sport, ed è fonte di grande frustrazione.

«Per il momento dimentica quello che è giusto o sbagliato», gli suggerisco. «Osserva solo la tua racchetta al momento del rimbalzo». Dopo altre cinque o dieci palle, è probabile che il giocatore dica: «Sto migliorando, carico prima».

«Sì. E dov'è la tua racchetta», gli chiedo.

«Non lo so, ma questa volta pensavo di avere un buon tempismo, non è vero?».

La mente sanzionatoria si sente a disagio senza uno standard che sancisca quello che è giusto o sbagliato, e pertanto stabilisce degli standard propri. Nel frattempo quello che *è* non si trova più al centro dell'attenzione, soppiantato dal tentativo di fare le cose giuste. Per quanto carichi prima il colpo e colpisca meglio la palla, ancora ignora dove si trovi la racchetta. (Se a un giocatore viene concesso di pensare di aver trovato il "segreto" per risolvere un problema – in questo caso caricare prima il colpo – per qualche istante sarà compiaciuto. Cercherà impazientemente di rifarlo prima di ogni dritto, ripetendosi: «Carica prima il colpo, caricalo prima, caricalo prima…».

Per un po' questa frase magica sembrerà portare "buoni risultati". Ma ben presto il giocatore comincerà di nuovo a mancare il colpo, malgrado i promemoria, si chiederà che cosa c'è che "non va" e chiederà nuovi consigli.)

Perciò, invece di interrompere il processo nel momento in cui il giocatore si sta giudicando positivamente, gli chiedo di nuovo di dirmi dove si trova la sua racchetta al momento del rimbalzo. Quando finalmente il giocatore si permette di osservare la propria racchetta con distacco, può percepire quello che sta facendo e in questo modo aumentare la propria consapevolezza.

Senza alcuno sforzo potrà allora scoprire di stare iniziando a sviluppare un ritmo naturale. Troverà il miglior ritmo per se stesso, magari un po' diverso da uno standard universalmente chiamato "corretto". Così, quando giocherà, non avrà una frase magica da ripetersi, e potrà focalizzarsi sull'azione senza pensare.

Ho appena provato a dimostrare che c'è un processo di apprendimento naturale all'interno di ognuno, un processo

che avanza se glielo consentiamo. Tale processo aspetta di essere scoperto da chi ignora la sua esistenza. Non siete tenuti a credermi; potete scoprirlo da soli. Se l'avete già provato, dategli fiducia. (È l'argomento del Capitolo quattro.) Per scoprire questo processo di apprendimento naturale è necessario abbandonare il vecchio processo – *correggere* gli errori; è necessario abbandonare il giudizio e vedere che cosa succede. I vostri colpi miglioreranno se sottoposti a un'attenzione non critica? Facciamo una prova.

Che ci dici del pensiero positivo?

Prima di smettere di parlare della mente sanzionatoria, dobbiamo dire qualcosa sul "pensiero positivo". Di questi tempi si discute molto degli effetti dannosi del pensiero negativo. Ci sono libri e articoli che consigliano ai lettori di rimpiazzare il pensiero negativo con il pensiero positivo, e di smettere di dirsi di essere brutti, sgraziati e tristi, per dirsi invece di essere attraenti, coordinati e felici. Sostituire una "ipnosi positiva" a una "ipnosi negativa" sembrerebbe avere dei benefici, perlomeno nel breve periodo, ma ho scoperto che non c'è luna di miele che non finisca presto. Come insegnante professionista ho appreso subito che non dovevo trovare dei difetti negli allievi o nei loro colpi. Così ho smesso di criticarli. Quando potevo, invece, mi complimentavo con loro, elargendo consigli positivi. Qualche tempo dopo, ho smesso però di fare complimenti ai miei studenti. Mi sono reso conto di dover interrompere un giorno, mentre facevo lezione a un gruppo di donne. L'argomento era la posizione dei piedi. Presentando quello che avremmo fatto, avevo

detto loro qualcosa sull'autocritica, quando Clare, una delle allieve, mi chiese: «Capisco, il pensiero negativo è dannoso, ma che mi dici sul farsi dei complimenti quando si agisce bene? Che mi dici del pensiero positivo?». Le risposi in modo vago: «Beh, non credo che il pensiero positivo sia dannoso quanto quello negativo…», ma durante la lezione cominciai a vedere la cosa con maggiore chiarezza.

All'inizio della lezione dissi alle allieve che ognuna di loro avrebbe dovuto colpire dieci dritti in movimento, e che volevo fossero consapevoli della posizione dei loro piedi. «Rendetevi conto di come si muovono i vostri piedi quando prendete posizione, e se spostate il peso quando colpite la palla». Aggiunsi che non dovevano pensare che il loro movimento fosse giusto o sbagliato; dovevano concentrare tutta l'attenzione sui piedi. Lanciando loro le palle, non feci commenti. Guardai attentamente cosa accadeva davanti ai miei occhi, senza alcun giudizio. Le allieve stavano altrettanto zitte. Sembravano prese dal semplice compito di avvertire il movimento dei loro piedi. Dopo una serie di trenta palle, mi accorsi che non c'erano palle sotto rete, erano tutte dal mio lato del campo. «Guardate», dissi loro, «tutte le palle sono in un angolo da questa parte, nemmeno una è finita sulla rete». Per quanto semanticamente fosse un'osservazione oggettiva, il mio tono di voce rivelava il mio compiacimento. Di fatto stavo facendo loro un complimento, e indirettamente stavo lodando me stesso come istruttore. Con mia grande sorpresa, la ragazza che stava per rispondere alla serie successiva mi disse: «Oh, dovevi dirlo proprio prima del mio turno?». Per quanto stesse scherzando, mi accorsi che era un po' nervosa. Diedi loro le stesse indicazioni che avevo dato in precedenza e lanciai altre trenta palle senza fare commenti. Questa volta

i volti delle allieve sembrarono corrucciarsi, e i loro passi farsi più impacciati. Dopo la tredicesima palla, otto erano finite in rete, e quelle alle mie spalle erano sparse ovunque. Dentro di me mi criticai per aver infranto l'incantesimo. Poi Clare, la ragazza che mi aveva posto la domanda sul pensiero positivo, esclamò: «Oh, ho rovinato tutto. Sono stata la prima a mandare una palla in rete, e poi ne ho mandate altre quattro». Rimasi sorpreso, come le altre, visto che non era vero. Era stata un'altra allieva a mandare in rete la prima palla, e Clare aveva sbagliato solo due colpi. La sua mente sanzionatoria aveva distorto la percezione di quello che era successo.

Chiesi poi alle allieve se fossero consapevoli di qualche processo mentale nel corso della seconda serie. Tutte mi risposero di essere state meno consapevoli dei propri piedi e più concentrate a cercare di fare in modo che le palle non finissero in rete. Provavano a essere all'altezza delle aspettative, di uno standard giusto/sbagliato che avevano avuto l'impressione che fosse stato appena stabilito. Nella prima serie era stato proprio questo a mancare. Incominciai a capire che il mio complimento aveva innescato le loro menti sanzionatorie. Era entrato in scena il Sé 1, l'ego.

In questa esperienza, incominciai a vedere il modo in cui opera il Sé 1. Sempre in cerca di approvazione, e desideroso di evitare la disapprovazione, l'ego vede un complimento come una potenziale critica. Ragiona sottilmente: «Se questo professionista apprezza un certo tipo di performance, di certo l'opposto non gli piacerà. Se gli piaccio quando agisco bene, mi disapproverà quando agirò male». Viene stabilito uno standard per ciò che è bene o male, e il risultato inevitabile è una concentrazione frammentaria, con l'interferenza dell'ego.

Anche le allieve cominciarono a rendersi conto del motivo della loro rigidità durante la terza serie di palle. Clare sembrò illuminarsi come una lampadina da mille watt: «Ho capito!», esclamò, colpendosi la fronte con la mano. «I complimenti sono critiche travestite. Li uso entrambi per manipolare il comportamento». Dopodiché corse fuori dal campo dicendo che doveva andare da suo marito. Evidentemente aveva individuato una connessione tra come trattava se stessa sul campo da tennis e i propri rapporti familiari: un'ora dopo la vidi col marito alle prese con una conversazione molto intensa. Chiaramente, le valutazioni positive e negative sono correlate. È impossibile giudicare positivo un evento senza vederne anche altri in termini di positivo o negativo. Non c'è modo di fermare il lato negativo del processo di giudizio. Per vedere i tuoi colpi così come sono non devi ritenerli giusti o sbagliati. Lo stesso vale per il risultato dei tuoi colpi. Puoi accorgerti con esattezza di quanto esce una tua palla senza etichettare come negativo tale evento. Smettendo di giudicare, non eviti di vedere le cose per quello che sono. Smettere di giudicare vuol dire non aggiungere o togliere niente ai fatti che accadono davanti ai tuoi occhi. Le cose appaiono per come sono, senza distorsioni. In tal modo, la mente diviene più calma.

«Ma», protesta Sé 1, «se vedo una mia palla che esce e non la valuto come sbagliata, allora non ho alcun incentivo a cambiare. Se non disprezzo quello che sbaglio, come posso cambiarlo?». Il Sé 1, l'ego, vuole la responsabilità dei "miglioramenti". Vuole che le venga riconosciuto un ruolo importante nel cambiare le cose. Inoltre si preoccupa tanto e soffre quando le cose non vanno così. Il capitolo seguente parlerà di un processo alternativo, nel quale le azioni si

susseguono spontaneamente e ragionevolmente senza che sia presente un ego in caccia di approvazione e in fuga dalla disapprovazione. Prima di chiudere questo capitolo, leggete però la storia profonda e semplice che mi ha raccontato Bill, un amico degno di grande stima.

Tre uomini si trovano in automobile in una strada di città, nelle prime ore del mattino. Immaginate che ognuno rappresenti un tipo di tennista differente. L'uomo seduto a destra pensa sempre positivamente, crede di giocare alla grande ed è pieno di autostima. Si definisce anche un playboy, uno che si gode tutti i "piaceri" offerti dalla vita. L'uomo seduto al centro pensa sempre in modo negativo, e analizza costantemente i suoi difetti e i mali del mondo. È sempre alle prese con qualche programma per diventare una persona migliore.

Il terzo, che è alla guida, è un uomo che sta abbandonando il tipo di pensiero sanzionatorio. Si cimenta con il Gioco Interiore, si gode le cose per quel che sono e fa ciò che sembra ragionevole.

L'auto si ferma a un semaforo. Una donna giovane e bella attraversa la strada attirando l'attenzione dei tre. La sua bellezza è evidente in quanto è completamente nuda!

L'uomo seduto a destra comincia a pensare a quanto sarebbe stato bello avere a che fare con la ragazza in questione in altre circostanze. La sua mente sfoglia ricordi passati e fantasticherie di piaceri erotici.

L'uomo seduto a sinistra vede un esempio dei nostri tempi decadenti. Si sente a disagio nel guardare la ragazza. Prima le minigonne, pensa, poi le ballerine in topless, poi lo strip integrale, e adesso vanno in giro nude alla luce del sole! Qualcuno deve fare qualcosa per fermare questo scempio!

L'uomo alla guida vede la stessa ragazza che stanno osservando gli altri, ma si limita a guardare. Non giudica ciò che vede come giusto o sbagliato, e pertanto nota un dettaglio che era sfuggito agli altri due: la ragazza ha gli occhi chiusi, è una sonnambula. Facendo immediatamente appello al proprio buon senso, chiede alla persona che gli siede accanto di prendere il volante, scende dall'auto e mette il suo impermeabile sulle spalle della ragazza. La sveglia con delicatezza, le spiega come probabilmente si trovasse in preda a un attacco di sonnambulismo, e si offre di accompagnarla a casa.

Il mio amico Bill in genere concludeva il racconto in modo ammiccante, dicendo: «Poi l'uomo ha ricevuto la giusta ricompensa per quello che ha fatto», lasciando che fosse l'ascoltatore a immaginare il finale della storia.

La prima abilità che va sviluppata nel Gioco Interiore è la consapevolezza senza giudizio. Quando *dis*impariamo a giudicare, scopriamo, in genere sorprendendoci, che l'ansia di miglioramento non è necessaria per cambiare le nostre abitudini "sbagliate". Semplicemente, potremmo aver bisogno di essere più consapevoli. C'è un processo di apprendimento e gioco molto più naturale in attesa di essere scoperto. Tale processo intende dimostrare che cosa è in grado di fare quando può operare libero dal giudizio.

Prima però, ecco un pensiero equilibrato. È importante ricordare che non tutte le osservazioni sono dei giudizi. *Riconoscere* le proprie forze, i propri sforzi, i propri traguardi può facilitare l'apprendimento naturale, a differenza del giudizio. In che cosa sono diversi? Riconoscere e rispettare le proprie capacità aumenta la fiducia nel Sé 2. I giudizi del Sé 1, invece, cercano di manipolare e sabotare tale fiducia.

La tesi dell'ultimo capitolo è quindi la seguente: il primo passo per raggiungere un'armonia superiore tra ego e corpo – o tra Sé 1 e Sé 2 – è smettere di giudicarsi. Solo quando il Sé 1 smette di giudicare il Sé 2 e le sue azioni può diventare consapevole di chi e cosa è il Sé 2, e capire secondo quali processi funziona. Una volta compiuto questo passo, si sviluppa la fiducia, ed emerge quell'ingrediente tanto fondamentale quanto sfuggente di ogni grande performance: la fiducia in se stessi.



Quattro

Fidarsi del Sé 2

La tesi del capitolo precedente prevedeva che il primo passo per armonizzare maggiormente ego-mente e corpo – ossia Sé 1 e Sé 2 – è smettere di giudicarci. Solo quando il Sé 1 smette di giudicare il Sé 2 e le sue azioni può diventare consapevole di chi e cosa è il Sé 2, e comprendere il suo modo di funzionare. Una volta compiuto questo passo, si sviluppa la fiducia, e alla fine arriva l'ingrediente basilare ma sfuggente di tutte le migliori performance: la sicurezza in se stessi.

Chi e che cosa è il Sé 2?

Accantonate per un momento le opinioni che avete sul vostro corpo, sia che lo vediate goffo, scoordinato, mediocre, sia che lo consideriate fantastico, e pensate a quel che fa. Mentre leggete queste parole, il vostro corpo sta mettendo in pratica un atto di coordinazione impressionante. Gli occhi si muovono senza sforzo, immagazzinando immagini in bianco

e nero che vengono automaticamente paragonate a ricordi di segni similari, convertite in simboli, e infine connesse ad altri simboli per formare un significato. In ogni secondo avvengono migliaia di queste operazioni. Allo stesso tempo, ancora una volta senza sforzo consapevole, il vostro cuore sta pompando sangue e continuate a inspirare ed espirare, lasciando lavorare un sistema meravigliosamente complesso fatto di organi, ghiandole e muscoli. Senza sforzo consapevole, miliardi di cellule stanno funzionando, si stanno riproducendo e stanno combattendo delle malattie. Se prima di cominciare a leggere vi siete avvicinati a una sedia e avete acceso una luce, il vostro corpo ha coordinato un grande numero di movimenti muscolari. Il Sé 1 non ha dovuto dire al vostro corpo quanto avvicinarsi prima di premere l'interruttore con le dita; conoscevate già il vostro obiettivo, e il vostro corpo ha fatto il necessario senza pensarci. Il processo attraverso il quale il corpo ha appreso e attuato tali azioni non è diverso dal processo col quale impara e pratica il gioco del tennis.

Riflettete sulla complessa serie di azioni messe in pratica dal Sé 2 quando rispondete a un servizio. Per sapere prima dove e come muovere i piedi, e se caricare un dritto o un rovescio, il cervello deve calcolare in una frazione di secondo il momento nel quale la palla si allontanerà dalla racchetta dell'avversario, e dove finirà il servizio. Nel calcolo va coinvolta la velocità iniziale della palla, combinata con il fatto che la rapidità tende a decrescere, e che ci potrebbe essere l'effetto del vento o dello spin, per non parlare delle traiettorie complesse. Alla fine, ogni fattore deve essere ricalcolato dopo il rimbalzo della palla, per anticipare quale sarà il punto di contatto con la racchetta. Allo stesso tempo, vanno dati degli ordini ai muscoli; non una sola volta: le informazioni vanno costantemente

raffinate o aggiornate. Alla fine i muscoli devono rispondere cooperando l'uno con l'altro; i piedi si muovono, la racchetta viene caricata a una certa velocità e a una certa altezza, e il suo piatto viene mantenuto a un'angolatura costante, mentre racchetta e corpo si muovono in modo bilanciato. Il contatto avviene in un preciso momento, a seconda dell'ordine dato dopo aver analizzato l'ultimo secondo del movimento e l'equilibro dell'avversario dall'altra parte della rete. Se al servizio c'è un Roger Federer, avete meno di mezzo secondo per riuscirci. Anche se state rispondendo al servizio di un giocatore medio avete soltanto un secondo circa. Il solo fatto di colpire la palla è chiaramente un'impresa considerevole; farlo in modo efficace e accurato è un trionfo sconvolgente. Eppure è piuttosto comune. La verità è che chiunque abbia un corpo possiede uno strumento grandioso.

Alla luce di tutto questo, è inappropriato insultare il nostro corpo. Il Sé 2 – il fisico, che comprende il cervello, la memoria (consapevole e inconsapevole) e il sistema nervoso – è un insieme di potenzialità tremendamente sofisticato e competente. Racchiude un'intelligenza sbalorditiva, in grado di imparare, con la facilità di un bambino, le cose che il corpo non conosce già. Utilizza miliardi di cellule e di circuiti neurologici di comunicazione in ogni singola azione. Nessun computer esistente può avvicinarsi alla complessità delle azioni fisiche di un tennista, perfino di un principiante.

Questo capitolo ha un unico fine: incoraggiare il lettore a rispettare il Sé 2. Ho avuto la sfacciataggine di chiamare "scoordinato" tale strumento esaltante. Riflettete sull'intelligenza tacita inerente a tutte le azioni del Sé 2 e pian piano perderete tutta la vostra arroganza e la vostra sfiducia. Con queste due, anche le indicazioni superflue che

vi date continuamente, le critiche e la tendenza a controllare ogni cosa, modo di fare che in genere distrae una mente non focalizzata.

Credi in te

Fin quando il Sé 1 sarà troppo ignorante o presuntuoso per riconoscere le capacità del Sé 2, difficilmente potrete provare vera fiducia in voi stessi. È la sfiducia del Sé 1 verso il Sé 2 che porta a "sforzarsi eccessivamente" e a darsi troppe indicazioni. Il primo risultato è l'uso di un numero elevato di muscoli, il secondo è la distrazione, la mancanza di concentrazione. Chiaramente la nuova relazione che dobbiamo stabilire con noi stessi deve basarsi sulla massima «Credi in te». Che cosa significa «Credi in te» sul campo da tennis? Non significa «pensiero positivo», aspettarsi ad esempio di fare ace ogni volta che si serve. Credere nel vostro corpo significa *lasciare* che il vostro corpo colpisca la palla. La parola chiave è *lasciare*. Se credete nella competenza del vostro corpo e del suo cervello, *lascerete* a loro il compito di muovere la racchetta. Il Sé 1 resta tagliato fuori. Per quanto sia un concetto essenziale, non vuol dire che sia facile. Sotto certi aspetti, il rapporto tra Sé 1 e Sé 2 è analogo a quello tra genitore e figlio. Alcuni genitori non lasciano che i figli facciano determinate cose, quando credono di saperle fare meglio di loro. Ma un genitore fiducioso e amorevole lascia che un bambino faccia da sé, anche commettendo degli errori, perché confida che in tal modo egli possa imparare.

Lasciare accadere non significa *fare* accadere. Non è *sforzarsi*. Non è controllare i propri colpi. Queste sono azioni

del Sé 1, che si comporta così perché non si fida del Sé 2. Per questo i muscoli si induriscono, i colpi si irrigidiscono, i movimenti si fanno goffi, si digrignano i denti e le guance si tendono. Il risultato sono palle colpite male, con conseguente frustrazione. Spesso, in allenamento, diamo fiducia ai nostri corpi, visto che la mente si dice che non c'è in gioco nulla di importante. Una volta iniziato il gioco, però, potete osservare il Sé 1 che prende il controllo; arriva il momento cruciale nel quale comincia a dubitare del Sé 2. Più un colpo è importante, più il Sé 1 cerca di controllarlo, e per questo il corpo si irrigidisce, con risultati quasi sempre frustranti.

Osserviamo meglio il processo di irrigidimento, visto che accade a ogni atleta in ogni sport. Lo studio dell'anatomia ci dice che i muscoli sono meccanismi a due fasi: un muscolo può essere rilassato o contratto. Non può essere parzialmente contratto, proprio come un interruttore non può essere parzialmente spento. La differenza tra un'impugnatura salda o debole della nostra racchetta sta nel *numero* di muscoli contratti. Quanti e quali muscoli servono per un servizio veloce? Non lo sa nessuno, ma quando la mente consapevole *pensa* di saperlo, cerca di controllare questi muscoli, e inevitabilmente finisce per usare i muscoli non richiesti. In questo modo, non solo spreca energia, ma l'indurimento di certi muscoli interferisce con il bisogno di rilassamento di altri. Pensando di dover utilizzare molti muscoli per colpire forte la palla, il Sé 1 comincerà a usare i muscoli della spalla, dell'avambraccio, del polso e perfino del volto, che nei fatti avranno un impatto *negativo* sulla forza del colpo.

Se avete una racchetta a portata di mano, impugnatela e provate a fare questo esperimento. (Se non avete una racchetta, afferrate un oggetto qualsiasi, o semplicemente

afferrate l'aria.) Irrigidite i muscoli del polso e vedete quanto velocemente riuscite a muovere la racchetta. Poi rilassate i muscoli del polso e fate lo stesso. Chiaramente un polso meno rigido è più flessibile. Il servizio sprigiona potenza, almeno parzialmente, grazie al movimento flessibile del polso. Se provate a colpire forte intenzionalmente, è probabile che irrigidirete in modo eccessivo i muscoli del polso, rallentando il suo movimento e perdendo potenza. Per di più, l'intero colpo sarà rigido, e mantenere l'equilibrio diverrà più arduo.

Ecco come il Sé interferisce con la saggezza del corpo. (Come potete immaginare, un servizio col polso rigido si rivelerà deludente. Di conseguenza, il giocatore si sforzerà ancora di più nel servizio successivo, diventando sempre più stanco e frustrato. E sempre più a rischio di gomito del tennista, aggiungerei.)

Fortunatamente, la maggior parte dei bambini impara a camminare prima che i genitori possano dir loro come fare. Non solo essi imparano a camminare molto bene, ma acquisiscono fiducia nel processo naturale di apprendimento che è insito in loro. Le madri osservano gli sforzi dei figli con amore e interesse, e, se sono sagge, senza interferire troppo. Se imparassimo a comportarci col nostro tennis come ci comportiamo con un bambino che impara a camminare, faremmo maggiori progressi. Quando un bimbo si sbilancia e cade, la madre non lo condanna perché è stato impacciato. La cosa non la fa star male in alcun modo: si accorge di quello che è successo, e magari offre al figlio un gesto o una parola di incoraggiamento. Di conseguenza, l'apprendimento del bambino non è mai intralciato dall'idea di poter essere scoordinato. Perché un giocatore principiante non dovrebbe trattare il proprio rovescio come una madre tratta un figlio? Il

trucco è quello di non *identificarsi* col rovescio. Se nel vostro rovescio discontinuo vedete il riflesso di chi siete, rimarrete delusi. Ma voi non siete il vostro rovescio, così come un genitore non è suo figlio. Una madre che si identifica in ogni caduta del figlio, e chi si colma di orgoglio per ogni suo successo, avrà un'immagine di sé instabile come l'equilibrio del bambino. Potrà trovare stabilità solo quando si renderà conto di non essere suo figlio, e allora lo guarderà con amore e interesse, ma come un essere umano distinto da sé.

Lo stesso interesse distaccato è necessario per lasciare che il vostro tennis si sviluppi con naturalezza. Ricordatevi che non siete il vostro tennis. Non siete il vostro corpo. Date fiducia al corpo perché impari e giochi come dareste fiducia a una persona che deve fare un lavoro per voi, e in breve le sue performance supereranno le vostre aspettative. *Lasciate* che cresca come un fiore.

Si tratta di una teoria alla quale non bisogna credere ciecamente. Bisogna metterla alla prova. Alla fine del capitolo ci sono una serie di esperimenti che vi daranno la possibilità di provare la differenza tra *sforzarsi* di fare qualcosa e *lasciare che succeda*. Vi suggerisco anche di ideare nuovi esperimenti, per scoprire quanto siete disposti a credere in voi stessi, sia quando vi allenate, sia quando siete sotto pressione.

Lasciate che succeda

A questo punto il lettore potrebbe chiedersi: «Come posso lasciare che "un dritto succeda" se non ho mai imparato come si colpisce la palla? Non ho forse bisogno di qualcuno che mi dica come farlo? Se non ho mai giocato a tennis, posso

semplicemente scendere in campo e lasciare che succeda?». La risposta è: se il tuo corpo sa colpire di dritto, allora *lascia che succeda*; se non lo sa, allora *lascia che impari*.

Le azioni del Sé 2 sono basate su informazioni immagazzinate nella sua memoria, sulla base di azioni effettuate in prima persona o osservate negli altri. Un tennista che non ha mai tenuto la racchetta in mano deve colpire qualche palla prima che il Sé 2 impari quanto è distante il centro della racchetta dalla mano che l'impugna. Ogni volta che colpite una palla, correttamente o meno, la memoria computerizzata del Sé 2 registra delle informazioni preziose per usarle in futuro. Mentre vi allenate, il Sé 2 affina e amplifica le informazioni che conserva nella memoria. Apprende continuamente dati come l'altezza del rimbalzo di una palla a velocità ed effetti variabili; la velocità di caduta e di uscita di una palla; il punto in cui colpire per dirigerla in diverse zone del campo. Si ricorda di ogni azione fatta e del suo risultato, a seconda del grado di attenzione e concentrazione raggiunto. Pertanto, per un principiante è importante che avvenga il naturale processo di apprendimento; non serve darsi delle indicazioni costanti, colpo dopo colpo. I risultati saranno sorprendenti. Lasciate che vi faccia un esempio per dimostrarvi come si possa imparare in modo facile o difficile. Quando avevo dodici anni venni mandato a scuola di ballo, dove mi insegnarono il valzer, il foxtrot e altri passi noti solo nel Medioevo. Ci dissero: «Mettete il piede destro qui e il sinistro qui, e poi affiancateli. Ora spostate il peso sul piede sinistro e voltatevi», e così via. I passi non erano complicati, ma ci misi settimane prima di poter ballare senza far partire il nastro nella mia testa: «Piede destro qui, piede sinistro qui, voltarsi, un, due, tre, un, due, tre». Pensavo prima di fare ogni passo, mi davo un ordine e

lo eseguivo. Quasi non mi rendevo conto di star ballando con una ragazza, e ci misi settimane prima di riuscire a parlare durante un ballo. Anche nel tennis, la maggior parte di noi impara a muovere i piedi e a colpire la palla proprio in questo modo, lento e doloroso!

Paragonatelo al metodo col quale i dodicenni del giorno d'oggi imparano a ballare. Una sera vanno a una festa, vedono gli amici che ballano secondo la moda del momento, e quando tornano a casa sono già in grado di padroneggiare i nuovi passi, infinitamente più complicati del foxtrot. Immaginate di che enormi manuali avrebbero bisogno! Ci vorrebbe un dottorato in Educazione fisica e un intero semestre per imparare i passi da un libro. Ma uno studente, che magari va male in Letteratura e in Matematica, riesce a impararli in una serata. Come ci riesce? In primo luogo, semplicemente *guardando*. Non pensa a quello che vede, a come la spalla sinistra si alzi un po' mentre la testa si fa avanti e il piede destro si muove. Semplicemente, assorbe *attraverso la vista* l'immagine che ha davanti. Tale immagine bypassa completamente l'ego e nutre direttamente il corpo, visto che nel giro di pochi minuti il ragazzo è in grado di riprodurre in pista quei movimenti. Ora *sente* cosa significa imitare tali immagini. Ripete il processo qualche volta, prima guardando e poi sentendo, e in breve danza senza sforzo, totalmente "preso". Se il giorno dopo sua sorella gli chiede come si balla, risponde: «Non so… così… vedi?». Ironicamente, pensa di non saper fare un determinato ballo perché non sa spiegarlo a parole, mentre la maggior parte di noi che impara il tennis con delle indicazioni verbali sarebbe capace di spiegare dettagliatamente come colpire la palla, ma avrebbe problemi *a farlo*.

Per il Sé 2, un'immagine vale più di mille parole. Impara guardando le azioni degli altri, così come mettendo in pratica le stesse azioni.

Quasi tutti i tennisti hanno fantasticato sul giocare dopo aver visto in televisione delle partite di tennis di altissimo livello. Tuttavia il gioco migliora non analizzando i colpi dei top player, ma concentrandosi senza pensare e assorbendo le immagini che si vedono. Nella prossima partita, potreste scoprire che alcune cose importanti come il tempismo, l'anticipo e la sicurezza sono notevolmente migliorate, senza sforzo consapevole.

Comunicare con il Sé 2

In sintesi, molti di noi devono stabilire una nuova relazione con il Sé 2. Costruire una nuova relazione implica nuovi modi di comunicare. Se la relazione precedente era caratterizzata da critica e controllo, sintomi di sfiducia, la relazione che desideriamo dev'essere definita da rispetto e fiducia. Un simile cambiamento deve partire da una nuova *attitudine*. Il Sé 1, nel caso l'atteggiamento sia critico, guarda il Sé 2 *dall'alto in basso* e lo sminuisce con pensieri denigratori. L'altra possibilità è imparare a guardare con ammirazione al Sé 2. Tale attitudine di rispetto è basata sul riconoscimento della sua intelligenza naturale e delle sue capacità. Potremmo chiamare questo atteggiamento umiltà, qualcosa che si prova in presenza di qualcuno che ammiriamo. Mentre apprendete un tale modo di fare, conferendo il giusto rispetto al Sé 2, le sensazioni e i pensieri che accompagnavano l'atteggiamento critico svaniscono, lasciando emergere la sincerità del Sé

2. Quando la vostra attitudine è incentrata sul rispetto, imparate anche il linguaggio del rispetto.

Nei successivi paragrafi di questo capitolo parleremo di tre metodi fondamentali per comunicare con il Sé 2. In ogni tipo di buona comunicazione è indispensabile utilizzare il linguaggio più adatto. Se Mr. A vuole essere sicuro che il suo messaggio arrivi a Mr. B utilizzerà, se possibile, la lingua madre di Mr. B. Qual è la lingua madre del Sé 2? Di certo non le parole! Il Sé 2 impara le parole solo molto tempo dopo la nascita. La lingua madre del Sé 2 è invece quella delle immagini: immagini sensoriali. I movimenti vengono appresi tramite immagini viste e sentite. Pertanto i tre metodi di comunicazione dei quali parlerò hanno tutti a che fare con l'invio al Sé 2 di messaggi finalizzati al successo per mezzo di immagini e "immagini sensoriali".

Chiedere dei risultati

Molti tennisti sono troppo consapevoli dei loro colpi ma non abbastanza attenti ai risultati. Tali giocatori sanno *come* colpiscono la palla, ma non li preoccupa *dove* essa vada. In genere, può essere loro di grande aiuto concentrarsi sui risultati. Eccovi un esempio.

Nel corso di una lezione con cinque donne chiesi a ognuna quale cambiamento volesse apportare maggiormente al proprio modo di giocare. La prima, Sally, voleva lavorare sul suo dritto, che, stando a lei «di recente era stato pessimo». Quando le chiesi che cosa non le piacesse del suo dritto, mi rispose: «Beh, carico la racchetta troppo in ritardo e troppo in alto, e la roteo troppo in risposta; inoltre stacco spesso

lo sguardo dalla palla e ho l'impressione di sbagliare il mio modo di avvicinarmi a questa». Chiaramente, se le avessi dato delle indicazioni su ogni osservazione fatta, avrei iniziato e finito la lezione con lei. Così chiesi a Sally quali pensava fossero i risultati del suo dritto, ed ecco la sua risposta: «Non arriva in profondità e manca di potenza». Adesso avevamo qualcosa su cui lavorare. Le chiesi di immaginare che il suo corpo (Sé 2) sapesse già come colpire la palla più in profondità e con più potenza, e che nel caso non lo sapesse avrebbe imparato molto in fretta. Le suggerii di figurarsi l'arco che avrebbe dovuto tracciare la palla per finire più in fondo al campo, prestando attenzione all'altezza necessaria per oltrepassare la rete, e di conservare tale immagine nella mente per diversi secondi. Poi, prima di tirarle qualche palla, le dissi: «Non *sforzarti* di mandare la palla in profondità. Chiedi semplicemente al Sé 2 di farlo e lascia che accada. Se la palla continua a non arrivare in profondità, non fare degli sforzi consapevoli per cambiare la situazione. Lasciati andare e vedi cosa succede».

La terza palla colpita da Sally arrivò a soli trenta centimetri dalla linea di fondo. Delle venti palle successive, quindici atterrarono nella parte più lontana del campo, e lo fecero con sempre maggiore potenza. Mentre colpiva, le altre quattro allieve potevamo osservare, come me, che tutte le cose nominate da Sally stavano cambiando sensibilmente e naturalmente. Cominciò a caricare i colpi più in basso, la sua risposta si fece più tesa, e iniziò ad avvicinarsi alla palla con equilibrio e sicurezza. Al termine dell'esercizio, le chiesi quali cambiamenti avesse effettuato e mi rispose: «Non ho cambiato niente. Ho solo immaginato che la palla passasse circa sessanta centimetri sopra alla rete e atterrasse vicino alla

linea di fondo, e così ha fatto!». Era tanto deliziata quanto sorpresa.

Il dritto di Sally era cambiato perché aveva dato al Sé 2 un'immagine visuale chiara dei *risultati* che desiderava. Aveva detto al suo corpo: «Fai quello che devi per ottenere questa cosa». Doveva solo *lasciare che accadesse*.

Avere un'immagine il più possibile chiara dei risultati desiderati è il metodo più utile per comunicare con il Sé 2, specialmente in partita, quando è troppo tardi per lavorare sui colpi ma è ancora possibile formarsi un'immagine di dove si vuole che finisca la palla, e consentire al corpo di fare il necessario per riuscirci. È essenziale avere fiducia nel Sé 2. Il Sé 1 deve rimanere rilassato, evitando di darsi delle indicazioni su "come fare" e di sforzarsi di controllare i colpi. Mentre il Sé 1 impara a lasciarsi andare, emerge una sempre maggiore sicurezza nell'abilità del Sé 2.

Chiedere un modo d'esecuzione

A volte è utile essere in grado di attuare un cambiamento predeterminato a uno o più elementi di un dato colpo. (Parleremo più nel dettaglio di tale processo nel Capitolo sei.)

In sintesi, il processo è simile a quello col quale si chiedono dei risultati. Immaginate, ad esempio, che ruotiate sempre la vostra racchetta nelle risposte: un'abitudine persistente malgrado i vostri sforzi di abbandonarla. Per prima cosa dovete dare al Sé 2 un'immagine molto chiara di quello che gli chiedete. Potete farlo tenendo la racchetta davanti a voi in posizione corretta e guardandola con attenzione assoluta per molti secondi. In tal caso potreste sentirvi sciocchi pensando

di conoscere già la posizione giusta per una risposta, ma è un gesto essenziale per dare al Sé 2 un'immagine da imitare. In seguito è utile chiudere gli occhi e immaginare il più chiaramente possibile il vostro dritto con la racchetta che rimane salda, e non ruota. Poi, prima di tornare a colpire la palla, provate molti colpi a vuoto, senza ruotare la racchetta, così da sentire la sensazione di questo nuovo modo di battere. Una volta che tornerete a colpire la palla, è importante che non vi sforziate di non ruotare la racchetta. Avete chiesto al Sé 2 di mantenerla salda, *lasciate che succeda!* Il Sé 1 deve limitarsi a stare calmo e a osservare i risultati in modo distaccato. Voglio sottolineare ancora quanto sia importante il non sforzarsi in modo consapevole di tenere la racchetta nella posizione corretta. Se dopo qualche colpo la racchetta non si conforma all'immagine che avete trasmesso al Sé 2, tornate a figurarvi il risultato desiderato e lasciate agire il corpo. Non *sforzatevi* di fare funzionare un simile esperimento; se lo farete verrà coinvolto anche il Sé 1, e in tal caso non saprete mai se il Sé 2 sta colpendo la palla senza interferenze esterne.

Due esperimenti

È importante non solo capire concettualmente la differenza tra *lasciare* che qualcosa accada e *farla* accadere, ma anche *fare un'esperienza diretta* di tale differenza: è il solo modo per conoscerla. Permettete pertanto che vi suggerisca due esperimenti al riguardo.

Nel primo si tratta di colpire un bersaglio immobile con una palla da tennis. Posizionate un tubo di palline da tennis

nell'angolo lontano del settore di servizio. Poi immaginate come dovreste muovere la racchetta per colpire il tubo. Pensate a quanto dovreste lanciare in alto la palla, all'angolo corretto della vostra racchetta al momento dell'impatto, alla giusta disposizione del peso e così via. Ora mirate il tubo e cercate di colpirlo. Se sbagliate, riprovateci. Se lo colpite, provate a ripetere quello che avete fatto per riuscirci di nuovo. Se seguite questa procedura per qualche minuto, capirete che cosa intendo per "sforzarsi", per *fare accadere* qualcosa.

Una volta assimilata questa esperienza, spostate il tubo di palline nell'altro settore di servizio, per la seconda metà dell'esperimento. In questo caso restate sulla linea di servizio, respirate a fondo e rilassatevi. Guardate il tubo. Poi visualizzate la traiettoria della palla dalla vostra racchetta al tubo. Vedete la palla che colpisce il tubo proprio sull'etichetta. Se volete, chiudete gli occhi e visualizzatevi mentre colpite il tubo col vostro servizio. Fatelo diverse volte. Se nella vostra raffigurazione mentale la palla non colpisce il tubo, non c'è problema; ripercorrete con la mente l'immagine fino a quando la palla colpirà il bersaglio. Ora non pensate a come dovreste colpire la palla. Non *sforzatevi* di colpire il bersaglio. *Chiedete* al vostro corpo, al Sé 2, di fare quello che serve per colpirlo, lasciate che lo faccia. Non attuate alcun controllo, non cercate di correggere alcuna cattiva abitudine. Date semplicemente fiducia al vostro colpo. Quando portate in alto la palla, focalizzate l'attenzione sulla linea della sua giuntura, e poi lasciate che il servizio vada da sé. La palla colpirà il bersaglio o lo mancherà. Prestate attenzione a dove finisce. Liberatevi da ogni reazione emotiva che implichi successo o fallimento; siate solo consapevoli della vostra meta

e interessati oggettivamente ai risultati ottenuti. Poi servite di nuovo. Se anche questa volta non avete colpito il tubo, non sorprendetevi e non provate a correggere l'errore. È la cosa più importante. Di nuovo prestate attenzione solo al tubo, e di nuovo lasciate che il servizio vada da sé. Se davvero non vi *sforzerete* di colpire il tubo e non proverete a correggere gli errori commessi, ma darete piena fiducia al vostro corpo e al suo computer, presto vi accorgerete che il vostro servizio comincerà a correggersi da solo. Vi renderete conto che c'è davvero un Sé 2 che agisce e impara senza che gli vengano dati ordini. Osservate questo processo; osservate il vostro corpo che attua i cambiamenti necessari per avvicinarsi sempre di più al tubo. Naturalmente, il Sé 1 è molto subdolo ed è difficile impedirgli di interferire, ma se lo placherete incomincerete a vedere il Sé 2 in azione, e vi stupirete come me nell'osservare quello che può fare, per di più senza sforzo.

Il secondo esperimento per provare la realtà del Sé 2 comincia con lo scegliere alcuni cambiamenti che volete apportare a uno dei vostri colpi. Ad esempio, individuate un brutto vizio che avete tentato invano di accantonare. Sul campo chiedete poi a un amico di tirarvi venti palle e provate a correggere questa cattiva abitudine. Ditegli quello che state provando a fare e chiedetegli di osservare se sta migliorando. Sforzatevi, proprio come siete abituati a fare quando volete cambiare un'abitudine. Provate fino in fondo questo tipo di sforzo. Osservate come vi sentite quando fallite e fate attenzione se vi sembra di essere impacciati o irrigiditi. Adesso mettete in pratica il vostro colpo "corretto" in allenamento, e in seguito vedete cosa succede durante una partita. In seguito, scegliete un'altra abitudine che vorreste cambiare, o anche la stessa. (Se non avete perso il vizio al

primo tentativo, sarebbe interessante provare a lavorare sulla stessa attitudine.) Chiedete al vostro amico di lanciarvi da cinque a dieci palle. Non sforzatevi di cambiare il vostro colpo, limitatevi a osservarlo. Non analizzatelo, *osservate* attentamente e basta; sentite costantemente dove si trova la vostra racchetta. Potrebbero verificarsi dei cambiamenti mentre vi limitate a osservare senza giudicare il colpo, ma se sentite che c'è bisogno di una correzione ulteriore, allora «create un'immagine del modo di esecuzione del colpo che desiderate». Mostrate a voi stessi quello che volete che faccia il Sé 2. Dategli un'immagine visiva molto chiara, muovendo la racchetta lentamente nel modo desiderato, e osservate con attenzione. Quindi ripetete il processo, ma stavolta *sentendo* con precisione quello che si prova a muovere la racchetta nel modo nuovo. Ora che vi siete concessi un'immagine e una sensazione, siete pronti a colpire qualche palla. Focalizzate lo sguardo e la mente sulla giuntura della palla e *lasciate che accada*. Poi *osservate* cosa è accaduto. Ancora una volta, non analizzate, limitatevi a vedere quanto il Sé 2 si sia avvicinato a quello che volevate. Se la vostra racchetta non segue lo schema che vi siete figurati, ricreate l'immagine e lasciate che accada di nuovo. Continuate il processo, facendo in modo che il Sé 1 si rilassi sempre più, palla dopo palla. Presto vi accorgerete che si può dare fiducia al Sé 2. Vizi persistenti possono essere perduti in pochi attimi. Dopo una ventina di palle, chiedete al vostro amico di allenarsi con voi. Perché l'esperimento riesca, non cercate di fare la cosa "giusta" mentre giocate; limitatevi a osservare che cosa sta cambiando. Guardatelo con distacco e attenzione, come se fosse il colpo di qualcun altro. Cambierà naturalmente, tramite un processo senza intoppi.

Magari può sembrare troppo bello per essere vero. Posso solo suggerirvi di provare questo esperimento per verificare personalmente.

Devo aggiungere altre informazioni sull'arte di cambiare abitudini, visto che si tratta di un aspetto che fa sprecare tempo e soldi a molti giocatori. Prima di descrivere più a fondo quest'arte, parliamo però di un terzo metodo per comunicare con il Sé 2.

Chiedere delle qualità

Nel capitolo precedente, ho sottolineato come il giudizio spesso sia il frutto di un'immagine negativa di se stessi. Si comincia a credere di non essere buoni giocatori e poi ci si comporta effettivamente in quel modo, senza vedere mai appieno le proprie capacità reali. La maggior parte dei giocatori si ipnotizza, costringendosi a interpretare il ruolo di tennisti non bravi. Con un differente tipo di recitazione si possono però raggiungere risultati interessanti. Sto parlando di «chiedere delle qualità».

Quando presento la seguente idea, di solito dico cose del tipo: «Immagina che io sia il regista di una serie televisiva. So che sei un attore che gioca a tennis e ti chiedo se vuoi interpretare un piccolo ruolo: la parte di un tennista di prima categoria. Non dovrai avere alcuna paura di colpire male la palla o di mandarla in rete, visto che la macchina da presa si concentrerà solo su di te e non seguirà la palla. Mi interessa soprattutto che tu agisca da tennista professionista e che muova la racchetta con grande sicurezza. Soprattutto, sul tuo volto non dev'esserci alcun segno che lasci trasparire dubbi.

Devi avere l'aria di chi sta colpendo la palla esattamente dove vuole. Entra nella parte, colpisci con la potenza che vuoi e non curarti di dove va a finire la palla».

Quando un giocatore riesce a dimenticare se stesso e a immergersi in questo ruolo, il suo modo di giocare spesso cambia notevolmente. Un cambiamento da Oscar, se mi si consente la battuta. Finché resta nel ruolo è in grado di mostrare delle qualità che non pensava di possedere. È giusto fare una distinzione importante tra questo tipo di gioco di ruolo e quello che in genere viene chiamato pensiero positivo. In quest'ultimo caso ti dici che sei bravo come Steffi Graf o Michael Chang, mentre nel primo caso non cerchi di convincerti di essere migliore di quello che sei. Sei consapevole di stare recitando, ma puoi diventare più conscio delle tue reali capacità.

Dopo aver giocato a tennis per circa un anno, la maggior parte delle persone gioca secondo uno schema che di rado abbandona. Alcuni adottano uno stile difensivo e si dannano per recuperare ogni palla, fanno molti pallonetti, colpiscono palle lunghe e di rado schiacciano o cercano un colpo vincente. Il giocatore difensivo attende che il suo avversario commetta un errore, e lo stanca con infinita pazienza. Il prototipo per questo stile erano alcuni specialisti italiani della terra rossa. Lo stile opposto è quello d'attacco. Nella sua forma più estrema, ogni colpo è finalizzato a far punto. Ogni servizio è pensato per essere un ace, ogni risposta un passante vincente e si cerca di far finire le volée e gli smash a pochi centimetri dalle linee.

Un terzo stile molto diffuso è quello che potremmo chiamare "formale". I giocatori di questa categoria non si curano molto di dove va a finire la loro palla, l'importante

è avere un bell'aspetto quando la si colpisce. Preferiscono un'impeccabile esecuzione dei colpi alla vittoria.

All'opposto c'è lo stile competitivo, proprio del giocatore che farebbe qualunque cosa per vincere. Corre in modo sfrenato e colpisce forte o piano, a seconda di cosa possa infastidire maggiormente l'avversario, sfruttando ogni sua debolezza, mentale e fisica.

Dopo aver spiegato questi stili fondamentali a un gruppo di tennisti, spesso suggerisco loro di giocare secondo lo stile in apparenza più lontano da quello che usano in genere. Suggerisco inoltre di interpretare la parte di un bravo giocatore, qualunque sia il loro stile. Oltre a essere molto divertente, questo tipo di gioco di ruolo può incrementare notevolmente la gamma di colpi di un giocatore. Il difensore può scoprire di essere capace di sfoderare colpi vincenti; il giocatore aggressivo può rendersi conto di poter esibire un grande stile. Quando i tennisti escono dai soliti binari possono ampliare i confini del proprio stile ed esplorare aspetti sommersi delle loro personalità. Accedendo con maggiore facilità alle varie qualità insite nel Sé 2, cominciate a capire di potervi appellare a qualunque di queste al momento giusto, quando giocate a tennis. Abbandonare il giudizio, creare delle immagini e lasciare che succeda sono tre abilità fondamentali del Gioco Interiore. Prima di passare alla concentrazione – la quarta abilità, la più importante – dedicherò un capitolo alla tecnica *esterna* e a come padroneggiare ogni tecnica senza ricorrere al pensiero sanzionatorio e all'eccesso di controllo, entrambi capaci di minare le abilità naturali del Sé 2.

Cinque

Scoprire la tecnica

Nei capitoli precedenti è stato sottolineato quanto sia importante placare la mente pensante e smettere di darsi da soli delle indicazioni, focalizzando l'attenzione e fidandosi del proprio corpo. In questi capitoli getterò le fondamenta di un apprendimento più naturale ed efficace della tecnica. Prima di presentare le caratteristiche specifiche dei vari colpi, vorrei fare dei commenti generali sul rapporto tra indicazioni tecniche e apprendimento del Sé 2. Per me qualunque sistema di *indicazioni* deve essere costruito comprendendo al meglio l'*apprendimento naturale*, ovvero il processo di apprendimento che ci accompagna dalla nascita. Meno indicazioni interferiscono col processo di apprendimento insito nel nostro DNA, più efficaci saranno i progressi. In altre parole, meno paura e dubbio vi sono implicati, più facile sarà imparare naturalmente. Per fidarci e comprendere l'apprendimento naturale possiamo osservare i bambini, quando imparano prima che vengano date loro delle lezioni, o il modo che hanno gli animali di insegnare le cose ai loro piccoli. Una volta stavo camminando nello zoo di San

Diego e mi si presentò l'occasione di osservare una mamma ippopotamo che dava al suo piccolo la sua prima lezione di nuoto. Il cucciolo stava galleggiando con solo il naso fuori dalla superficie dell'acqua. Presto finì a fondo, dove sembrò restare per quasi venti secondi, prima di darsi una spinta con le zampe posteriori e tornare a respirare. Vidi poi una mamma ippopotamo, intenta ad allattare il suo piccolo sotto il sole, alzarsi e incominciare a spingerlo col muso verso lo stagno. Quando il piccolo cadde in acqua, sprofondò come un sasso, rimanendo sul fondo. La madre trotterellò serena fino al lato meno profondo dello stagno e cominciò a farsi strada nell'acqua. Circa venti secondi dopo raggiunse il cucciolo e prese a farlo riemergere usando il muso. Il giovane studente fece un respiro a pieni polmoni, prima di sprofondare di nuovo. La madre ripeté infatti lo stesso processo, ma questa volta spostando il piccolo dove l'acqua era più profonda, in qualche modo consapevole che il suo ruolo nel processo di apprendimento fosse ormai esaurito. Il piccolo respirò e colò di nuovo a picco, ma dopo un po' si diede da solo la spinta per riemergere. In seguito continuò a mettere in pratica la nuova tecnica. Sembrava che la madre sapesse esattamente quanto "mostrare", quando incoraggiarlo e quando smettere. Sapeva di potersi fidare dell'istinto del figlio una volta "dato il via". Non mi spingerei al punto di dire che il rovescio in topspin fa parte della struttura genetica di un giocatore, ma posso affermare che il processo di apprendimento naturale è talmente insito in noi che dobbiamo riconoscerlo e rispettarlo. Studenti o insegnanti, riusciremo a essere noi stessi e sapremo farci valere al meglio solo quando agiremo in armonia con tale processo.

Qual è l'origine della tecnica?

Il tennis è arrivato in America dall'Europa alla fine del XIX secolo. Non c'erano tennisti professionisti che insegnassero la tecnica. I migliori erano giocatori che avevano provato particolari sensazioni durante il gioco e che volevano condividerle con gli altri. Quando si cerca di capire la tecnica, credo sia importante riconoscere che l'esperienza precede la conoscenza. Possiamo leggere libri o articoli che ci spiegano una tecnica prima ancora di aver mai impugnato una racchetta, ma da dove vengono tali indicazioni? Non sono forse scaturite anch'esse dall'esperienza di qualcuno? O per caso o intenzionalmente qualcuno deve aver colpito la palla in un certo modo, osservando dei buoni risultati. Tramite esperimenti e revisioni, alla fine è arrivato a definire un tipo ripetibile di colpo. Forse per comunicare a un'altra persona quel particolare modo di colpire la palla, il giocatore in questione ha provato a descrivere col *linguaggio* il colpo. Ma le parole possono solo *rappresentare* le azioni, le idee e le esperienze. Il linguaggio *non* è l'azione, e può solo evocare la raffinatezza e la complessità di un colpo. Per quanto la mente possa immagazzinare delle indicazioni così concepite, ricordarle non è come ricordare il colpo stesso. Naturalmente fa comodo pensare che dandoci le indicazioni giuste – «Colpisci dal basso verso l'alto», per esempio – non faremo altro che colpire dei rovesci in topspin spettacolari. Vogliamo cioè credere al procedimento concettuale e alla tecnica di apprendimento del Sé 1, invece di credere al Sé 2, che impara dall'esperienza. Se pensate però di aver messo a segno un buon colpo perché avete seguito le indicazioni, ignorando il ruolo del Sé 2, resterete delusi quando fornirete le stesse indicazioni

e non incorrerete in un buon risultato. Penserete di avere commesso un errore, visto che l'indicazione era corretta. Poi vi arrabbierete con voi stessi, disprezzerete le vostre capacità e comincerete a considerarvi stupidi o a insultarvi in altri modi. Ma l'errore probabilmente stava nel non dare abbastanza fiducia al Sé 2, affidandosi invece al controllo del Sé 1. È come se preferissimo vederci come un computer obbediente, e non come esseri umani. Di conseguenza, tendiamo a perdere il libero accesso alla memoria muscolare, che detiene una conoscenza maggiore delle azioni desiderate. In una società che vede il linguaggio come mezzo di rappresentazione della verità, è possibile perdere il contatto con la nostra capacità di sentire e di "ricordare" i colpi. Questo ricordo è un atto fondamentale di fiducia nel Sé 2, senza il quale non si può sviluppare alcuna abilità. Quando si dà un'indicazione a una persona che non ha immagazzinato alcuna esperienza al riguardo, nella sua mente tale informazione resta scollegata dall'azione. (La cosa mi fa pensare ai seguenti versi di T. S. Eliot tratti da *Gli uomini vuoti*: «Fra l'idea / E la realtà / Fra il movimento / E l'atto / Scende l'ombra».)

Quando iniziamo a utilizzare un'indicazione invece di dar retta all'esperienza, il gap tra esperienza e apprendimento si allarga. Un'indicazione, usata concettualmente come un "devi" o "non devi", getta un'ombra di paura tra la conoscenza intuitiva del Sé 2 e l'azione. Ho visto spesso allievi colpire la palla in modo perfetto, e nonostante questo lamentarsi perché ritenevano di avere commesso qualcosa di "sbagliato". Una volta conformato il loro colpo al concetto di "giusto", esso aveva perso potenza, efficacia e naturalezza. Se ci consentiamo di perdere il contatto con le nostre azioni e ci affidiamo troppo alle indicazioni, possiamo compromettere il nostro accesso al

processo naturale di apprendimento e alle nostre potenzialità. Se, al contrario, colpiamo la palla contando sull'istinto del Sé 2, rinforziamo la strada neurale più semplice per arrivare a un colpo ottimale.

Finora questa discussione è stata principalmente teorica, ma è stato confermato di recente dal Tennis Association Sports Science Department degli Stati Uniti (così come dall'esperienza generale) che troppe indicazioni verbali, date dall'esterno o dal giocatore stesso, interferiscono con l'abilità di un tennista. Si sa inoltre che la stessa indicazione, data a dieci persone diverse, assumerà dieci significati differenti. Sforzarsi troppo di attuare un suggerimento non compreso a fondo può portare a giocare in modo goffo o rigido.

Nei capitoli precedenti, ho sottolineato come gran parte della tecnica possa essere appresa naturalmente facendo molta attenzione al proprio corpo, alla racchetta e alla palla. Più ogni azione è compiuta in modo consapevole, più si impara naturalmente la tecnica migliore. Non si può sostituire con nulla l'apprendimento che deriva dall'esperienza. Per quanto possediamo tutti la capacità di apprendere con naturalezza, molti di noi hanno però dimenticato come fare. Dobbiamo imparare di nuovo a sentire. Dobbiamo imparare di nuovo a imparare. Come diceva un vecchio maestro: «Non c'è insegnante migliore della propria esperienza».

Come usare al meglio le indicazioni tecniche

Rimane una domanda: come può la maggiore esperienza di una persona aiutarne un'altra? In sintesi possiamo dire che l'esperienza può essere d'aiuto se fa da *guida* alla scoperta

delle possibilità insite in ogni colpo. Dal punto di vista dell'allievo, la questione può essere interpretata come: seguire le indicazioni tecniche e utilizzarle senza cadere nelle trappole del Sé 1, ovvero giudizio, dubbio e paura. Dal punto di vista del maestro o dell'allenatore, la questione è come dare indicazioni che aiutino il processo naturale di apprendimento dello studente senza interferire con esso. Penso che la risposta a tali domande possa essere applicabile all'apprendimento di molte materie.

Iniziamo da un consiglio semplice, eppure molto diffuso, che viene dato da tanti insegnanti professionisti: «Tieni il polso fermo quando colpisci di rovescio». Immagino che questa indicazione sia nata quando qualcuno ha osservato che il proprio rovescio era più efficace e potente tenendo il polso fermo, e non morbido e tremolante. Per quanto questa indicazione possa sembrare ovvia, analizziamola prima di ritenerla un dogma. È possibile colpire di rovescio con il polso troppo rilassato per mantenere il controllo? Certamente. Ma può anche essere colpito con il polso troppo saldo? Ovviamente. Perciò, per quanto questa indicazione possa apparire utile, non la potete applicare semplicemente "obbedendole". Dovete invece utilizzarla *come guida per scoprire* quanto deve essere saldo il vostro polso. Potete farlo prestando attenzione a come *sentite* il vostro polso quando colpite, senza dover necessariamente tradurlo in parole. A volte il vostro polso sarà troppo rilassato, altre troppo saldo, e di conseguenza scoprirete che cosa è meglio per voi. Ovviamente sarebbe molto difficile esprimere con il linguaggio quello che funziona meglio; lo ricorderete *sentendolo*. È molto diverso dall'*obbedire* a delle indicazioni. Se scelgo di credere al "polso saldo" come a un dogma, i miei primi colpi

dopo il cambiamento mi sembreranno di certo migliori, al punto da farmi dire: «Tenere il polso saldo è giusto». Così nei colpi successivi mi dico di assumere il polso saldo. Ma il mio polso già lo era e in questo modo si indurisce troppo, perciò ben presto la tensione si diffonde al mio braccio, al collo, alle guance e alle labbra. Eppure sto obbedendo alle indicazioni, che cosa c'è che non va? Ben presto tutti mi dicono di rilassarmi? Ma quanto mi devo rilassare? Faccio la strada inversa, fin quando il mio polso torna a essere troppo molle. Penso pertanto che l'uso migliore della conoscenza tecnica sia suggerire la destinazione migliore. Si può dare il suggerimento a parole o dimostrarlo con l'azione, ma il modo preferibile è farlo apparire come una *meta* desiderabile, prestando attenzione a ogni colpo e trovando la propria strada personale. Se voglio dare l'indicazione «Colpisci dal basso verso l'alto per ottenere un topspin», per evitare l'eccessivo controllo del Sé 2 devo prima dimostrare che cosa significhino queste parole, usando la racchetta e il braccio dell'allievo. Poi posso dirgli: «Non sforzarti di farlo, fa' solo attenzione al movimento della tua racchetta, che può essere al livello della palla, dal basso verso l'alto o viceversa». Dopo qualche colpo dal basso verso l'alto, posso chiedere un grado di consapevolezza maggiore nelle prove seguenti. In tal modo il praticante fa esperienza diretta del rapporto tra basso e alto e il livello di topspin ottenuto, ed è in grado di esplorare una vasta gamma di possibilità, scoprendo quello che è meglio per sé senza essere costretto a pensare a un modo giusto di colpire al quale conformarsi.

Se chiedeste a un gruppo di insegnanti professionisti di scrivere tutti gli elementi importanti che compongono un buon dritto, la maggior parte ne distinguerebbe almeno cinquanta,

da suddividere in diverse categorie. Immaginate quanto possa essere difficile per un tennista avere a che fare con qualcosa di tanto complesso. Non c'è da stupirsi che sia così facile cadere preda dei dubbi! D'altro canto, capire il movimento e ricordarsi la sensazione che dà è come ricordare una singola immagine. La mente è in grado di farlo, e sa riconoscere quando un elemento di un'immagine differisce leggermente da un altro. L'altro vantaggio di utilizzare la consapevolezza per "scoprire la tecnica" è che non vengono evocati gli aspetti negativi del Sé 1, che preferisce contare su una formula e non sulle sensazioni. Nei prossimi paragrafi di questo capitolo vi offrirò qualche indicazione specialistica da poter utilizzare come ausilio per scoprire la tecnica più efficiente per ciascuno dei colpi più importanti del tennis. Non intendo darvi tutte le indicazioni delle quali potreste avere bisogno, ma un campione che possa aiutarvi a capire come usare una *qualsiasi* indicazione, datavi da chiunque, come mezzo per scoprire i *vostri* colpi migliori. Prima di iniziare, lasciate che vi chiarisca i requisiti esterni del tennis. Il tennista ha bisogno di due requisiti per il successo: fare in modo che la palla superi la rete e che finisca dall'altro lato del campo. Il fine della tecnica è rendere affidabili questi requisiti, con tanto ritmo e precisione da mettere l'avversario nella massima difficoltà possibile. Per farla semplice, diamo un'occhiata ad alcune delle dinamiche che servono per mandare un dritto e un rovescio sopra la rete e dall'altra parte del campo. Vedremo come le tecniche ufficialmente approvate sono cambiate notevolmente nel corso degli anni. Quel che era dogmaticamente vero un tempo ora non lo è più.

Colpi base

Impugnatura

Se chiedeste a dieci tennisti perché impugnano la loro racchetta in un modo per il dritto e in un altro per il rovescio, probabilmente vi risponderebbero che l'hanno letto in una rivista o in un libro, o che è quello che ha insegnato loro qualche professionista. Per quanto possano aver ricevuto dei consigli "corretti", se non hanno una comprensione *sperimentale* dell'impugnatura e del perché la si cambia, difficilmente avranno scoperto la loro impugnatura migliore. Sono disponibili molte informazioni su questo argomento. Un motivo per il quale i tennisti hanno imparato a cambiare impugnatura è per fare in modo che il legame tra racchetta e mano sia il più saldo a ogni colpo. Ogni mano è però differente, e pertanto la posizione esatta dell'impugnatura va regolata in base alle proprie esigenze, ottenendo il supporto e l'angolo desiderato. Lo stesso vale per la forza con la quale va stretta la racchetta. Provate a descriverlo a parole! Posso fare del mio meglio riprendendo delle indicazioni per la scherma date a Cyrano de Bergerac: «Impugnate il fioretto come terreste un uccellino, non tanto debolmente da lasciarlo volar via, ma non stringendolo al punto di ucciderlo». È una bella metafora. In realtà, la sola maniera di trovare la giusta pressione da applicare all'impugnatura è provarla con mano, scoprendo quello che si rivela confortevole ed efficace. Se negli anni avete utilizzato impugnature "approvate", avrete notato la prevalenza dell'impugnatura Eastern («stringete la mano, formate una V con il pollice e l'indice sul lato alto della racchetta»). Questa impugnatura è ancora quella approvata

dalle pubblicazioni della United States Tennis Association, ma molti professionisti l'hanno abbandonata in favore dell'impugnatura semi-Western (circa un quarto a destra dell'impugnatura Eastern, per i tennisti destrorsi). In che modo i tennisti che la utilizzano hanno fatto questa scelta? Perché continuano a portarla avanti? Forse l'hanno *scoperta*, e la loro esperienza ne ha convalidato l'uso. Hanno infranto il dogma, non perché fosse sbagliato, ma perché hanno trovato qualcosa di più funzionale per loro.

Movimento dei piedi

Il movimento dei piedi è chiaramente una delle variabili chiave per l'esecuzione di qualunque colpo nel tennis. È la base che supporta i movimenti del corpo mentre colpisce la palla. Sull'argomento è stato scritto molto, ed è piuttosto comune sentirsi impacciati, con le gambe che si incrociano, mentre si prova a "obbedire" a una miriade di indicazioni sul movimento dei piedi. Proveremo un approccio diverso. Negli ultimi vent'anni la tecnica di movimento dei piedi più insegnata è rimasta relativamente invariata. Ai destrorsi viene detto in genere di «colpire la palla con i piedi comodamente separati, che si muovono verso di essa a formare un angolo di circa 45 gradi». Viene spiegato che «se i piedi sono troppo vicini si tende a perdere l'equilibrio» e che «il peso deve passare dal piede che sta dietro a quello che sta davanti mentre ci si muove per colpire la palla».

Supponendo che tali indicazioni possano essere guide utili per imparare la tecnica di movimento dei piedi, come possono essere usate al meglio? In primo luogo, bisogna resistere alla tentazione di obbedire loro all'istante. Il primo passo è osservare

attentamente il proprio movimento, soprattutto in relazione a una delle variabili, ad esempio lo *spostamento* del peso. Senza attuare alcun cambiamento consapevole al modo in cui spostate il peso, limitatevi a osservare. Nel corso dell'osservazione, è probabile che il peso cominci a spostarsi automaticamente in modo diverso, qualora ci fosse bisogno di cambiamenti. Potete lasciare che il Sé 2 faccia degli esperimenti fino a trovare la soluzione migliore. Lo stesso approccio può essere usato per scoprire l'angolo migliore. Potete semplicemente osservare l'angolo che forma il vostro piede più avanzato con la palla, e confrontarlo con un angolo di 45 gradi. Se vedete che c'è una differenza significativa, non forzate il vostro movimento. Consentite invece al Sé 2 di avvicinarsi all'angolo desiderato fino a quando si sente a proprio agio. Voi chiedete, il Sé 2 esegue. Siate pronti al fatto che talora il Sé 2 trovi delle soluzioni ottimali difformi dalle indicazioni. Potrebbe accadere con il movimento dei piedi nell'uso del dritto. Il movimento generalmente considerato giusto per il rovescio è lo stesso da anni, mentre quello per il dritto è cambiato drasticamente nell'ultimo ventennio. Quando è uscita la prima edizione inglese di questo libro, si insegnava generalmente che i piedi nel dritto devono stare come nel rovescio, solo con l'altro piede che si approssima alla palla in modo da formare un angolo di 45 gradi. Questo è stato l'insegnamento che ricevetti quando imparai a giocare, cinquant'anni fa. All'epoca, i "passi giusti" erano dipinti su un tappetino di plastica nera. Per imparare a muovere i miei piedi nel dritto venni allenato a posizionare ripetutamente i miei piedi sulle figure stampate, fino a quando riuscii a farlo senza guardare. Allora, quando si sbagliava a riprodurre i passi esatti, il maestro dava delle indicazioni affinché venissero corretti.

Comunque sia, eccovi altre due proposte alternative,

generalmente approvate. Un modo è quello detto "dritto con posizione aperta", scoperto e diffuso dagli specialisti della terra battuta, che hanno cominciato a colpire poggiando il peso sul piede destro, quello posteriore, invece di trasferirlo su quello anteriore. Anziché approssimarsi alla palla con il piede sinistro, si avvicinano orizzontalmente, parallelamente alla linea di fondo, con il piede destro a formare un angolo di quasi 180 gradi. Roteano le spalle e i fianchi e si torcono come un cavatappi per colpire la palla. La posizione aperta è più facile da osservare che da descrivere e si è rivelata molto efficace sulla terra, al punto di essere poi adottata da molti professionisti anche su cemento o erba. Ha il vantaggio di rendere più semplici il topspin e il ritorno al centro del campo. È un'evoluzione che mi sembra particolarmente interessante, visto che ricordo le innumerevoli volte nelle quali sono stato rimproverato per aver colpito di dritto in questo modo, prima che fosse "approvato". Imparare il movimento dei piedi nella "posizione aperta" del dritto, così come gli altri elementi del colpo, sarebbe un'impresa, se si dovesse suddividere l'apprendimento in varie parti da riunire successivamente. Può rivelarsi invece semplice da imparare se si osserva qualcuno che sa tirare bene in questa posizione e quindi se si prova a "giocarci un po'", prima di focalizzare l'attenzione sui dettagli. È un esperimento nel quale è cruciale non giudicare in alcun modo, non essere preoccupati dei propri risultati, fin quando non si ha una sensazione complessiva del colpo. Solo in quel momento si può dirigere l'attenzione sui particolari e cominciare a lavorarci su. Quando vi sentirete pronti, potreste decidere di concentrarvi sulla rotazione dei fianchi, su come si spostano le spalle, sull'azione del braccio, etc. Potete osservare ognuna di queste azioni come avete

fatto per la distribuzione del peso nel dritto, senza sforzarvi di conformarvi a uno schema predefinito, ma consentendovi di scoprire la *sensazione* che si addice al vostro corpo e alla vostra personalità e che produce risultati efficaci. Se avete imparato a colpire di dritto in posizione aperta, non siete comunque obbligati a usare sempre questo colpo. Un'altra tecnica accettata per il dritto è la posizione semiaperta, che prevede un angolo che va dai 90 ai 100 gradi formato dai vostri piedi e dalla linea di fondo. Ovviamente è un compromesso tra il consueto movimento dei piedi e la posizione aperta, e presenta vantaggi di entrambi i metodi. Potete scegliere di padroneggiare tutti e tre i tipi di dritto e di usarli quando è il caso. È importante che la scelta avvenga nella vostra metà del campo e che, invece di sforzarvi per adeguarvi a un modello ideale, adattiate i modelli a voi stessi e li usiate per scoprire e sviluppare le abilità che vi interessano. Fare il contrario significa sminuirsi come giocatori e come allievi.

Quando capite in che modo l'attenzione possa essere utilizzata per imparare qualunque aspetto tecnico del gioco, con o senza l'aiuto di indicazioni specialistiche, diviene facile scoprire dove focalizzarla, e come fare scoperte partendo dall'esperienza. Qui di seguito sono riassunti alcuni punti fondamentali sui quali rivolgere l'attenzione. Potete prendere altre indicazioni da qualunque rivista o libro sul tennis e aggiungerle alla lista.

Una lista parziale dei colpi fondamentali

1. Apertura – Dove si trova la testa della vostra racchetta quando caricate il colpo? Dov'è la palla quando iniziate ad

aprire? Che cosa accade al piatto della racchetta durante l'apertura?

2. Impatto – Riuscite a percepire dove la racchetta colpisce la palla? Com'è distribuito il vostro peso? Qual è l'angolo del piatto della racchetta al momento dell'impatto? Per quanto tempo sentite la palla sul piatto della racchetta? Quanto riuscite a percepire lo spin impartito alla palla? Quanto vi sembra saldo il colpo, quanta vibrazione avvertite? Rispetto a voi, quanto innanzi si trova la palla al momento dell'impatto?
3. Chiusura – Dove finisce la vostra racchetta? In quale direzione? Che cosa è accaduto al piatto della racchetta dopo l'impatto? Nel movimento di chiusura del colpo avvertite resistenza o esitazione?
4. Movimento dei piedi – Come distribuite il vostro peso mentre preparate il colpo e al momento dell'impatto? Che cosa accade al vostro equilibrio? Quanti passi fate per arrivare alla palla? Quanto sono lunghi questi passi? Che suono fanno i vostri piedi sul campo? Quando la palla si avvicina, voi avanzate, indietreggiate o state fermi? Quanto siete saldi nella postura mentre colpite la palla?

Il servizio

Il servizio è il colpo più complicato. Vengono utilizzate entrambe le braccia, e il braccio che tiene la racchetta muove simultaneamente spalla, gomito e polso. I movimenti del servizio sono troppo complessi perché il Sé 1 possa padroneggiarli imparando a memoria le indicazioni per ogni elemento che lo compone. Non è invece tanto difficile se

lasciate che sia il Sé 2 a imparare, concentrando l'attenzione sui diversi elementi del servizio e sul servizio nel suo insieme.

Dove focalizzare l'attenzione quando si serve

Ci sono alcuni punti sui quali è generalmente meglio focalizzare l'attenzione quando vi allenate a servire. Ricordatevi che la meta fondamentale è sempre la stessa, sopra la rete e con potenza, accuratezza e costanza. Ecco alcune variabili da considerare.

Lanciare in alto la palla

Quanto la lanciate?

Quanto la lasciate scendere – nel caso lo facciate – prima di colpirla con la racchetta?

Quanto è davanti, dietro, a destra o a sinistra dell'alluce del piede che tenete più avanti?

Equilibrio

C'è un momento, mentre servite, nel quale sentite di perdere l'equilibrio?

In che direzione si chiude il vostro movimento?

Come distribuite il peso durante il servizio?

Ritmo

Osservate il ritmo del vostro servizio. Contate la cadenza dicendo «da… da… da», il primo «da» quando iniziate il servizio, il secondo quando alzate la racchetta e il terzo al momento del contatto. Sentite e ascoltate il ritmo fino a quando trovate quello che vi sembra il migliore per voi.

Posizione della racchetta e scatto del polso

Dove si trova la vostra racchetta prima che vi avviciniate alla palla?

La vostra racchetta si approccia alla palla da destra o da sinistra? Di quanto?

Il vostro polso scatta al momento dell'impatto?

A che punto del colpo il polso inizia a muoversi?

Potenza

Visto che nel servizio si cerca di essere potenti, non è insolito che i giocatori si "sforzino troppo" e irrigidiscano pertanto i muscoli di polso e braccio. Ironicamente, l'eccessiva rigidità di questi muscoli ha l'effetto opposto. Riduce la potenza, poiché rende più difficile il rilascio di gomito e polso. È ancora una volta importante *osservare* la rigidità dei vostri muscoli per scoprire con l'esperienza quale livello di tensione vi dà i migliori risultati.

Il vostro maestro può esservi d'aiuto indicandovi il miglior livello di attenzione per il vostro particolare servizio. Prendendo la sua guida come un'opportunità per esplorare la vostra esperienza, imparerete in modo naturale ed efficace.

Non solo dobbiamo imparare in maniera individuale, ma ovviamente non c'è un modo migliore per tutti di servire. Se ci fosse, perché alcuni dei più bravi specialisti del servizio servirebbero in modi tanto diversi? Ognuno di loro avrà imparato alcuni aspetti da altre persone, ma di sicuro ha lasciato che questi evolvessero nel corso del tempo, fino a ottenere un servizio adatto al proprio corpo, alla propria abilità e personalità: in breve, a se stesso. E il processo è in costante evoluzione. Malgrado il credito che possano dare

al coach per averlo aiutato a trovare il proprio servizio, lo sviluppo più importante di ciascuno specialista è scaturito dal proprio io, semplicemente vedendo quello che lo faceva star bene e si rivelava efficace.

Come per molti altri colpi del tennis, l'approccio ortodosso al servizio viene messo in discussione dai professionisti che se ne distaccano. Quando imparai a servire, cinquant'anni fa, il mio coach, John Gardiner, uno dei migliori nel suo campo, mi insegnò il metodo approvato all'epoca. Perché le mie braccia si muovessero con al giusto ritmo nella direzione corretta, intonavamo il mantra: «Giù assieme, su assieme, colpire». Significa che il braccio che lanciava la palla e quello che teneva la racchetta si alzavano contemporaneamente. Mentre il braccio che lanciava la palla si trovava in alto, quello con la racchetta finiva dietro la schiena, pronto a colpire, come un quarterback nel football carica il braccio per lanciare la palla ovale. Poi, a seconda dell'altezza della palla, il braccio con la racchetta faceva in modo di colpire la palla quando si sarebbe trovato in posizione pienamente estesa, per chiudere il movimento oltre la posizione dei piedi. I fondamenti del vangelo del tennis per più di cinquant'anni. Tennisti come Steffi Graf, Todd Martin, Pete Sampras, Mark Philippoussis e Goran Ivanisevic non hanno però seguito il mantra «Giù assieme, su assieme, colpire». Hanno fatto tutti la cosa "sbagliata". Un articolo sulla rivista «Tennis» che descriveva il loro stile era intitolato *Muovere le braccia per servire*; in esso l'autore consigliava di tenere ancora in basso il braccio che impugnava la racchetta, mentre esteso verso l'alto il braccio con la palla. Dava poi il seguente consiglio: «Quando si alza il braccio, lasciate che quello che colpisce cada in basso, dietro di voi», e spiegava così: «La vecchia tecnica, che può

sembrare più ritmica, in realtà diminuisce la potenza di alcuni giocatori, perché costringe il braccio con la racchetta a fermarsi all'apice dell'apertura, distruggendo la preparazione del colpo». Questi professionisti stavano facendo qualcosa di ben diverso, lo si vedeva chiaramente dalle immagini. Le indicazioni proseguivano: «Cosa ancora più importante, fate caso a come il palmo della mano che tiene la racchetta di ognuno di loro sia rivolto verso terra nel momento in cui lanciano la palla. È necessario a ottenere "l'effetto lazo", col quale la racchetta viene alzata rapidamente sopra la testa e ruotata prima di colpire la palla».

Vi sto parlando di tutto questo per due motivi: primo, per dimostrarvi che il vangelo cambia, modificato da persone col coraggio sia di sperimentare qualcosa che vada oltre i limiti delle dottrine esistenti, sia di credere al proprio processo di apprendimento. Il secondo motivo è per lasciarvi capire che bisogna variare anche il modo in cui avvengono i cambiamenti. Nel leggere indicazioni simili, la mia mente si riempie di dubbi. Riesco a capire termini come "effetto lazo" o "palmo della mano rivolto a terra"? Anche se capisco le indicazioni, come posso seguirle? Sarò in grado di liberarmi del mio "vecchio modo" di servire che ho applicato diligentemente per anni? Questo tipo di servizio che va bene per i professionisti è forse il migliore anche per me?

Come potete trarre beneficio da un articolo che suggerisce il modo migliore di servire? Prima di tutto bisogna fare chiarezza sul *perché* vogliate sperimentare un simile cambiamento. Il fatto che alcuni grandi giocatori abbiano un servizio diverso, o che in generale sia di moda, potrebbe non essere sufficiente. D'altro canto, potreste avvertire la sensazione che se c'è un modo per avere un servizio più potente, allora vale la pena

sperimentarlo. Per mantenere al posto giusto – dentro di voi – il controllo del processo di apprendimento, il primo passo è sapere che risultati volete *voi*. Dopo aver letto un articolo o aver visto delle persone che servono con un nuovo metodo, non saltate alla conclusione che debba essere necessariamente "giusto" per voi. Lasciate che voi stessi (Sé 2) osserviate quello che trovate interessante, ignorando i commenti del Sé 1, deciso a trovare delle formulette da seguire. Con l'osservazione alcune cose "spiccheranno", si presenteranno alla vostra attenzione spontaneamente. Permettete al Sé 2 di focalizzarsi sugli elementi sui quali è pronto a fare degli esperimenti.

Come osservare i professionisti

Da bambino giocavo a touch football e qualche volta mio padre mi accompagnava a vedere i San Francisco 49ers. Beh, mi accorsi che giocavo molto meglio quando rincasavo dopo aver assistito a una loro partita. Non avevo studiato la tecnica di passaggio di Frankie Albert. Però avevo colto qualcosa che faceva la differenza durante le mie partite. Penso che la maggior parte delle persone abbia provato un'esperienza simile.

Per quanto è ovvio che si possa apprendere tanto guardando dei giocatori di tennis più bravi, è importante imparare come guardarli. Il metodo migliore è semplicemente osservarli senza pensare che il loro modo di colpire la palla sia quello giusto per voi. In molti casi, chiedere a un principiante di fare gli stessi movimenti di un professionista sarebbe come chiedere a un bambino di camminare prima che abbia imparato ad andare carponi. Formulare delle tecniche guardando i professionisti

o provare a imitarli può nuocere al vostro processo naturale di apprendimento. Focalizzatevi invece su quelli aspetti che trovate più interessanti nei loro movimenti. Il Sé 2 prenderà automaticamente gli elementi più utili di ogni colpo, scartando quelli inutili. Con ogni nuovo colpo, osservate la sensazione che provate e il suo funzionamento. Consentite al naturale processo di apprendimento di condurvi al vostro colpo migliore. Non sforzatevi di attuare un cambiamento. Permettete al Sé 2 di "trastullarsi" mentre cerca nuove possibilità. Così facendo, utilizzerà i "consigli" appresi osservando i professionisti.

Stando alla mia esperienza, il Sé 2 ha un buon istinto quando si tratta di lavorare su un elemento particolare dei vostri colpi. Nell'imparare a osservare, potreste alternare l'osservazione con gli esperimenti, fino a trovare la sicurezza per padroneggiare una particolare tecnica.

Con l'approccio proprio del Gioco Interiore, l'autorità finale spetta a voi, nell'alternarsi di osservazione esterna (o del ricordo di indicazioni ricevute da altri) e focalizzazione sulla consapevolezza dei propri movimenti. In questo processo non è necessario giudicare. Se notate delle differenze tra quello che state facendo e il modello esterno, continuate a osservare, sperimentando la sensazione che vi danno i vostri movimenti e controllando i risultati. La miglior condizione mentale per imparare è essere liberi di cercare quello che funziona per voi.

In sintesi credo che chi ha scoperto il proprio colpo migliore *possa* aiutarvi a fare lo stesso. La conoscenza tecnica di un'altra persona può avvantaggiarvi nella scoperta della vostra tecnica migliore. È però pericoloso trasformare il colpo di qualcun altro nel proprio standard per giudicare ciò che è giusto o sbagliato. Il Sé 1 si innamora tanto facilmente delle formule che dicono dove dovrebbe trovarsi la racchetta.

Gli piace la sensazione di controllo che ottiene seguendo il manuale. Ma il Sé 2 ama invece sentire tutto come un flusso unico. Il Gioco Interiore vi incoraggia a restare in contatto con il processo di apprendimento innato del Sé 2, evitando di sforzarvi per conformarvi a un modello esterno. Usate i modelli esterni, ma fate in modo che non siano loro a usarvi. Il processo naturale di apprendimento va dall'interno all'esterno, e non viceversa. Siete *voi* che imparate, ed è il vostro processo interno che regola il vostro apprendimento.

Di tale approccio mi piace il fatto che non ho la sensazione di stare forzando me stesso o i miei allievi a seguire le mode del momento, ma che le sto usando per trovare i *miei* colpi migliori. Dopo una lezione del Gioco Interiore, un golfista professionista ha riassunto così questo concetto: «La mia tecnica giusta per lo swing cambia giorno dopo giorno. Il mio modello viene costantemente demolito e ricostruito, mentre imparo sempre più. La mia tecnica è in costante evoluzione». È nella natura del Sé 2 evolversi ogni volta che ce n'è la possibilità. Con l'evoluzione della vostra tecnica, comincerete a imparare meglio e diventerete capaci di attuare grandi cambiamenti in brevi periodi di tempo. Con la scoperta delle capacità di apprendimento del Sé 2, non solo migliorerà il vostro tennis, ma anche la capacità di imparare qualunque cosa. Eccovi una tabella che vi dà un'idea di come ricevere delle indicazioni da un professionista, da una rivista o da un libro, e di come trasformarle in consapevolezza, per scoprire la vostra tecnica ottimale. Queste osservazioni vanno condotte nel corso di tanti allenamenti, quanti ne servono al Sé 2 per fare esperimenti e scoprire i suoi colpi preferiti. Se avete un insegnante, lasciate che faccia il suo lavoro, ma fate in modo che sia sempre la vostra più grande risorsa, il Sé 2, a mantenere il controllo.

Colpo	Indicazioni tecniche	Indicazioni per la consapevolezza
Colpi base	Chiudete il colpo al livello della spalla.	Notate a che altezza rispetto alla spalla chiudete il movimento.
	Iniziate prima il movimento d'apertura.	Osservate dove si trova la vostra racchetta quando la palla rimbalza.
	Abbassatevi verso la palla.	Sentite quanto si piegano le ginocchia nei prossimi dieci colpi.
	Nel movimento d'apertura, tenete la racchetta più bassa della palla per colpire in topspin.	Osservate a quale altezza, rispetto alla palla, si trova la vostra racchetta al momento dell'impatto. Sentite il contatto e osservate quanto topspin produce.
	Colpite la palla al centro della racchetta.	Sentite (non vedendo con gli occhi) dove la palla tocca la racchetta.
	Spostate il peso sul piede più arretrato al momento di colpire la palla.	Notate quale percentuale del vostro peso viene scaricata sul piede più arretrato al momento di colpire la palla.
Volée	Colpite la palla davanti a voi.	Notate dove entrate in contatto con la palla.
	Mandate la volée più a fondo possibile nel campo avversario.	Notate a quanta distanza dalla linea di fondo terminano le vostre volée.
	Non effettuate un movimento d'apertura, ma colpite la palla direttamente.	Quanto caricate la vostra racchetta? E qual è il minimo possibile? Quanto backswing consente di colpire la palla al meglio?

	Quando è possibile, colpite la palla prima che scenda a livello più basso della rete.	Concentratevi sullo *spazio* tra la palla e la parte più alta della rete. Notate i diversi livelli.
Servizio	Colpite la palla col braccio pienamente esteso.	Notate quanto è piegato il vostro gomito al momento di colpire la palla.
	Lanciate la palla a un'altezza pari a quella del vostro braccio esteso con la racchetta, e a circa quindici centimetri di distanza dal vostro piede più avanzato.	Osservate l'altezza del vostro lancio. Lasciate cadere la palla, e osservate a che distanza cade dal vostro piede.



Sei

Cambiare le abitudini

Il capitolo precedente vi avrà fornito qualche idea sui cambiamenti da apportare ai vostri colpi. Lo scopo di questo capitolo è invece di riassumere il metodo del Gioco Interiore per mettere in atto tali cambiamenti in modo che diventino spontaneamente parte del vostro comportamento. I consigli valgono due soldi, e ce ne sono di buoni e cattivi. Quello che è difficile ottenere è un modo pratico di applicare i consigli, per rimpiazzare uno schema di comportamento con un altro. È nel cambiare le abitudini che la maggior parte dei giocatori trova maggiore difficoltà. Quando si impara *come* cambiare un'abitudine, diviene relativamente semplice imparare *quale* cambiare. Una volta che avrete imparato *come* imparare, dovrete solo scoprire *che cosa* vale la pena di imparare. Qui sotto viene riassunto un nuovo modo di imparare. In verità, non è affatto nuovo; è il più vecchio e naturale: si tratta solo di un procedimento che fa scordare i modi di apprendimento innaturali che abbiamo accumulato. Perché è tanto facile per un bambino imparare una lingua straniera? Essenzialmente perché egli non ha preso l'abitudine di interferire con il

proprio processo naturale e innato di apprendimento. Il modo di imparare del Gioco Interiore è un ritorno a questo metodo da bambini.

Con il termine "imparare" non intendo certo raccogliere informazioni, ma comprendere quel qualcosa che cambia il nostro comportamento, sia esteriore, come un modo di colpire la palla, sia interiore, come un modo di pensare. Tutti noi sviluppiamo degli schemi di pensiero e azione caratteristici, che esistono ognuno per una sua precisa funzione. Un cambiamento è necessario quando ci rendiamo conto che un'azione può essere svolta in modo migliore. Prendete ad esempio l'abitudine di roteare la racchetta dopo un dritto. Questo comportamento è finalizzato a cercare di non fare uscire la palla ed esiste per produrre il risultato desiderato. Ma quando il giocatore si rende conto che usando appropriatamente il topspin può tenere la palla in campo senza il rischio di una chiusura con rotazione, per lui è tempo di abbandonare la vecchia abitudine. È più difficile mettere da parte una consuetudine quando non ne esiste una che la rimpiazzi adeguatamente. Questa difficoltà spesso si presenta quando diventiamo moralisti riguardo al nostro tennis. Se un giocatore legge in un libro che è sbagliato roteare la sua racchetta, ma non gli viene offerto un metodo migliore per non fare uscire la palla, avrà bisogno di grande forza di volontà per tenere la sua racchetta in posizione piatta. In partita di sicuro ritornerà al tipo di colpo che in precedenza gli trasmetteva un senso di sicurezza. Non è d'aiuto condannare i nostri schemi di comportamento attuali – in questo caso i nostri colpi imperfetti – bollandoli come "sbagliati"; invece *è davvero d'aiuto* capire a quali funzioni sono destinati, per poter imparare un modo migliore di raggiungere lo stesso scopo. Non ripetiamo mai un comportamento che non ci serve per qualche fine o scopo.

È difficile diventare consapevoli del funzionamento di ogni schema di comportamento se ci accusiamo di avere "cattive abitudini". Ma quando smettiamo di provare a eliminare o correggere un nostro modo di fare possiamo finalmente vedere a che serve, e in seguito emergerà senza sforzo un nuovo schema di comportamento, capace di assolvere meglio la stessa funzione.

La teoria del groove

Nel tennis si parla spesso di come dare una forma definitiva ai propri colpi. C'è una teoria molto semplice: ogni volta che muovi la racchetta in un certo modo aumenti le probabilità di muoverla ancora nella stessa maniera. Così facendo si formano degli schemi, chiamati *groove*, come i solchi dei vinili, che hanno la predisposizione a ripetersi. Lo stesso termine viene usato dai golfisti. È come se nel sistema nervoso ci fosse un disco: ogni volta che si compie un'azione, nelle cellule microscopiche del cervello rimane una leggera impronta, come quando una foglia sfiora la sabbia del mare lasciando una lievissima traccia. Nel momento in cui la stessa azione viene ripetuta, il solco diventa più profondo. Dopo molte azioni simili, il *groove* diviene riconoscibile e la puntina del disco – il vostro comportamento – finisce per cadervi automaticamente. Il comportamento comincia a seguire un tracciato predefinito.

Visto che questi schemi hanno una funzione, *il modo di fare* viene rinforzato o ricompensato, e tende a continuare. Più profondo è il *groove*, più sembra difficile liberarsi dell'abitudine a esso collegata. Tutti noi prima o poi abbiamo deciso di non colpire più la palla in un certo modo. Oppure,

ad esempio, ci sembra semplice tenere gli occhi fissi su di essa una volta compresi i benefici di un'azione simile. Eppure continuiamo a distrarci. Spesso, più ci sforziamo di abbandonare un'abitudine, più diventa difficile farlo. Se guardate un giocatore che vuole perdere l'abitudine di roteare la sua racchetta, lo vedrete mentre digrigna i denti e impiega tutta la sua volontà per uscire dal *groove*. Osservate la sua racchetta. Dopo aver colpito la palla, comincerà a ruotare, seguendo il vecchio schema; in seguito, i muscoli del giocatore si contrarranno e costringeranno la racchetta a tornare nella posizione frontale. Potete vedere l'esitazione proprio nel punto di passaggio tra la vecchia abitudine e la nuova forza di volontà. Se si riesce a vincere una battaglia simile, in genere è solo dopo un lungo periodo di fatica e frustrazione. È un processo doloroso allontanarsi dai *groove* mentali più profondi combattendo. È come tirarsi fuori da una trincea. C'è però un metodo più naturale e infantile. Un bambino non si abbandona i vecchi *groove*, semplicemente ne inizia di nuovi! Magari esiste un *groove*, ma non ci entrate a meno che non lo decidiate. Se pensate di essere controllati da una cattiva abitudine, allora avvertirete il bisogno di provare a perderla. Un bambino non deve abbandonare la sua abituale camminata a carponi, perché non la vede come un'abitudine. Semplicemente non la usa più quando scopre che camminare è un modo più semplice per spostarsi. Nel vostro sistema nervoso magari può esserci un *groove* profondo che vi costringerà a ruotare il dritto, se decidete di entrare in una simile trincea; tuttavia il vostro braccio è in grado di tenere frontalmente la racchetta e, in verità, per farlo impiegano perfino meno muscoli.

Combattere le presunte cattive abitudini è quello che porta

un tennista a sforzarsi e a irrigidirsi inutilmente. In breve, non c'è alcun bisogno di combattere le vecchie abitudini. Iniziatene di nuove. È la persistenza di una vecchia abitudine a farvi finire in trincea. Cominciare un nuovo schema è facile se lo si fa con infantile disprezzo per le presunte difficoltà. Potete provarlo in prima persona.

Come cambiare un colpo, passo dopo passo

Ecco un semplice riepilogo del modo tradizionale di imparare, paragonato all'apprendimento secondo il Gioco Interiore. Sperimentate quest'ultimo metodo e scoprirete un modo pratico di attuare qualunque cambiamento vogliate al vostro tennis.

Fase 1: Osservate senza giudicare

Da che cosa volete cominciare? Quale parte del vostro gioco ha bisogno di attenzione? Non sempre il colpo che vi sembra il peggiore si rivela quello più facile da cambiare. È però giusto scegliere il colpo che *volete* cambiare più degli altri. Lasciate che il colpo stesso vi dica se vuole esser modificato. Quando volete cambiare un qualcosa che è pronto per essere cambiato, il processo fila liscio. Ad esempio, immaginiamo che vogliate focalizzare l'attenzione sul vostro servizio. Il primo passo è dimenticare tutte le idee che potete avere in mente circa i suoi aspetti sbagliati. Cancellate qualsiasi preconcetto e iniziate a servire senza controllare consapevolmente il vostro colpo. Osservate il vostro servizio da un punto di vista

nuovo, per come è *adesso*. Lasciate che crei un suo nuovo *groove*, migliore o peggiore. Cominciate a interessarvene e sentitelo quanto più possibile. Fate caso alla vostra postura e a come distribuite il peso prima di cominciare a muovervi. Controllate la vostra impugnatura e la posizione iniziale della racchetta. Ricordatevi, non apportate correzioni, limitatevi a osservare senza interferire. Entrate poi in contatto col ritmo del vostro movimento di servizio. Sentite la traiettoria della vostra racchetta. Servite poi diverse palle, prestando attenzione solo al movimento del polso. È saldo o molle? Si piega completamente? Osservate e basta. Guardate inoltre come lanciate in aria la palla nel corso dei diversi servizi. La palla finisce sempre nello stesso punto? Dov'è quel punto? Diventate infine consapevoli di come chiudete il movimento.

Presto sentirete di conoscere molto bene il vostro servizio, per come si presenta nell'attuale *groove*. Potreste anche diventare consapevoli dei suoi risultati, come il numero di palle che finiscono in rete e la velocità e l'accuratezza di quelle che arrivano nel campo avversario. La consapevolezza di ciò che *è*, senza giudizio, è rilassante, ed è il migliore prerequisito per il cambiamento.

Non è insolito che nel periodo di osservazione si verifichino alcuni cambiamenti involontari. Se accade così, lasciate che il processo continui. Non c'è niente di male nei cambiamenti inconsapevoli: evitate la complicazione di dover pensare di essere stati *voi* ad attuarlo e non abbiate bisogno di ricordarvi come fare. Dopo aver osservato e sentito il vostro servizio per almeno cinque minuti, comincerete ad avere un'idea chiara di quale elemento del colpo abbia bisogno della vostra attenzione. Chiedete al vostro servizio in cosa gli piacerebbe essere diverso. Forse vuole un ritmo più fluido, forse vuole

più potenza, o maggiore spin. Se il 90 per cento delle palle finiscono in rete, è ovvio di quale cambiamento ci sia bisogno. In ogni caso, sentite qual è quello che desiderate di più e poi osservate nuovamente il vostro servizio.

Fase 2: Immaginate il risultato che desiderate

Supponiamo che vogliate un servizio più potente. Il passo successivo è immaginarlo. Oppure potreste guardare qualcuno dal servizio molto potente. Non eccedete con l'analisi, limitatevi ad assorbire quello che vedete e a provare a sentire quello che sente il tennista in questione. Ascoltate il suono della palla dopo che è stata colpita con la racchetta, e guardate i risultati. Prendetevi un po' di tempo per immaginarvi mentre colpite una palla al massimo della potenza, nel modo per voi più naturale. Facendo appello alla vostra mente, immaginatevi mentre servite, con quanti più dettagli visuali e tattili possibili. Sentite il suono dell'impatto e vedete la velocità della palla che giunge nell'altra metà del campo.

Fase 3: Credete al Sé 2

Ricominciate a servire, ma senza sforzarvi consapevolmente di controllare il vostro colpo. In particolare, resistete alla tentazione di colpire la palla in maniera più forte. Limitatevi a lasciar andare il vostro servizio. Avete chiesto maggiore potenza: lasciate che succeda. Non è una magia, date al vostro corpo una chance di esplorare le sue possibilità. Qualunque sia il risultato, tenete alla larga il Sé 1. Se non ottenete subito maggiore potenza, non forzate il servizio. Credete al metodo, e lasciate che succeda. Se dopo molto tempo il servizio non

sembra progredire, tornate al primo punto. Chiedetevi che cosa stia limitando la velocità. Se non trovate una risposta, domandate consiglio a un professionista. Ipotizziamo che questi noti che il vostro polso non scatta al massimo all'apice del movimento. Potrebbe osservare che uno dei motivi è un'impugnatura eccessivamente salda per consentire la flessibilità. L'abitudine di tenere la racchetta troppo stretta e di servire col polso rigido deriva in genere dal tentativo consapevole di colpire la palla con forza. Provate ora la *sensazione* che vi dà tenere la vostra racchetta con meno forza. Consentite al vostro polso di mostrarvi cosa si prova a muoversi in un arco completo e flessibile. Non fingete di saperlo solo perché vi è stato detto; *sentite* intimamente il movimento del polso. Se avete qualche dubbio, chiedete al maestro di mostrarvi il movimento, non di raccontarvelo. Quindi immaginate il movimento mentre servite, stavolta vedendo distintamente il vostro polso che si alza per poi abbassarsi di scatto nel movimento di chiusura del colpo. Dopo aver fissato l'immagine del nuovo movimento del polso, tornate a servire. Ricordate che se vi *sforzate* di far scattare il polso, probabilmente lo porterete a irrigidirsi. Lasciate che sia flessibile; consentitegli di muoversi quanto vuole. Incoraggiatelo, ma non forzatelo. Non sforzarsi non significa essere molli. Scoprite da soli che cosa significa *davvero*.

Fase 4: Osservate il cambiamento e i risultati senza giudicare

State lasciando che il vostro servizio agisca da sé, non vi resta che limitarvi a osservare. Guardate il procedimento senza controllarlo. Se vi viene voglia di interferire, non fatelo. Più fiducia date al processo naturale, meno cadrete nel solito

schema composto da sforzo, giudizio severo e conseguente frustrazione.

Durante tale processo è importante essere relativamente disinteressati a dove va la palla. Mentre consentite il cambiamento di un aspetto del vostro colpo, altri ne risentiranno. Migliorando il movimento del polso, altererete il vostro ritmo e il vostro tempismo. Inizialmente riscontrerete delle pecche, ma se continuerete a fidarvi di questo processo, rimanendo attenti e pazienti, anche gli altri elementi passeranno attraverso le modifiche necessarie.

Visto che non è solo il polso a determinare la potenza, in seguito potreste volere spostare l'attenzione al lancio della palla, all'equilibrio o a qualche altro elemento. Osservate questi vari aspetti e lasciate che avvengano i cambiamenti. Continuate a servire fino a quando riterrete di avere creato un *groove*. Per verificarne l'esistenza, effettuate qualche servizio concentrandovi solo sulla palla. Focalizzate l'attenzione sulla sua cucitura quando la lanciate in aria, per assicurarvi che non sia la vostra mente a dire al corpo cosa deve fare. Servendo in questo nuovo modo, avrete automaticamente dato inizio a un nuovo *groove*.

Il modo consueto di imparare

Fase 1: Criticate o giudicate il comportamento passato

Esempi: il mio dritto oggi fa di nuovo schifo… Maledizione, perché continuo a sbagliare queste palle facili? Non sto facendo niente di quello che il coach mi ha detto nell'ultima lezione. In allenamento ero fantastico, ora sto giocando

peggio di mia nonna… ma porc… (Il tutto detto con un tono severo e denigratorio.)

Fase 2: Dite a voi stessi che dovete cambiare, con continue indicazioni verbali

Esempi: abbassa la racchetta, abbassa la racchetta, abbassa la racchetta. Colpisci la palla quando è davanti a te, colpisci la palla quando è davanti a te, colpisci la palla quando è davanti a te… No, maledizione, più avanti! Non storcere il polso, tienilo saldo… stupido idiota, l'hai fatto di nuovo… stavolta lancia la palla bene in alto, poi ricordati di far scattare il colpo e non cambiare impugnatura nel mezzo del servizio. Questa la devi far finire nell'angolo.

Fase 3: Sforzatevi; cercate in tutti i modi di fare la cosa giusta

In questa fase, il Sé 1, dopo aver detto al Sé 2 quello che deve fare, si sforza di controllare l'azione. Vengono utilizzati muscoli del corpo e del volto non necessari. La rigidità impedisce la massima fluidità dei colpi e la precisione dei movimenti. Non c'è alcuna fiducia nel Sé 2.

Fase 4: I giudizi critici portano al circolo vizioso del Sé 1

Quando ci si sforza di compiere bene un'azione, è difficile non sentirsi frustrati per un fallimento o ansiosi di avere successo. Entrambe le emozioni portano a distrarre la propria attenzione e impediscono di sentire cosa sta accadendo. Il giudizio negativo dei propri risultati spinge a *sforzarsi* ancora

di più, mentre il giudizio positivo spinge a *sforzarsi* di ripetere lo stesso schema. Sia il pensiero positivo sia il pensiero negativo inibiscono la spontaneità.

Imparare con il Gioco Interiore

Fase 1: Osservate i comportamenti esistenti senza giudicarli

Esempi: i miei ultimi tre rovesci sono usciti di circa sessanta centimetri. La mia racchetta sembra esitante, non chiude come dovrebbe. Forse dovrei osservare il livello della mia apertura… carico il colpo molto sopra la mia vita… questa palla l'ho colpita con un ritmo più sostenuto, eppure non è uscita. (Il tutto detto con tono partecipe ma allo stesso tempo distaccato.)

Fase 2: Immaginate i risultati che desiderate

Non vengono utilizzati imperativi. Viene chiesto al Sé 2 di comportarsi in modo da raggiungere i risultati desiderati. Questa richiesta viene effettuata mostrando delle immagini visive e sentendo attivamente ogni elemento del colpo desiderato. Se volete che la palla finisca all'incrocio delle linee, immaginate il percorso che dovrà fare per andare a bersaglio. Non cercate di correggere gli errori del passato.

Fase 3: Lasciate che succeda! Date fiducia al Sé 2

Dopo aver chiesto una certa azione al vostro corpo, dategli la libertà di metterla in atto. Credete al corpo senza il controllo

consapevole della mente. Il servizio sembra avvenire da solo. Il Sé 2 si *impegna*, ma senza che il Sé 1 faccia alcuno sforzo. Lasciare che accada non significa essere molli; significa lasciare che il Sé 2 utilizzi solo i muscoli necessari per portare a termine il lavoro. Niente viene forzato. Andate avanti col processo. Consentite al Sé 2 di creare dei cambiamenti all'interno dei cambiamenti, fino alla formazione di un *groove* naturale.

Fase 4: Osservando con calma e senza giudicare i vostri risultati, giungete a uno stato di osservazione e apprendimento continui

Per quanto il giocatore conosca la propria meta, non è emotivamente coinvolto nel raggiungimento della stessa, ed è pertanto capace di guardare i suoi risultati con calma e di fare esperienza diretta di tale processo. Così facendo riesce a concentrarsi e a imparare velocemente, e i cambiamenti diventano indispensabili solo quando i risultati non si conformano all'immagine data. Altrimenti è necessaria solo l'osservazione continua del comportamento sottoposto al processo di cambiamento. Osservate tale comportamento che cambia, non siate voi a cambiarlo. È un processo incredibilmente semplice. La cosa più importante è provarlo direttamente. Non intellettualizzatelo. Sentite cosa si prova a chiedersi qualcosa e a lasciare che succeda senza sforzi consapevoli. Per molte persone è un'esperienza sorprendente, e i risultati parlano da soli. Tale metodo di apprendimento può essere praticato in molti contesti, dentro e fuori dal campo. Più vi consentite di giocare liberi dal controllo quando siete sul campo da tennis, più sarete fiduciosi nei confronti di quel

meraviglioso meccanismo che è il corpo umano. Più gli date fiducia, più sembra diventare competente.

Attenzione al ritorno del Sé 1

Vi devo però parlare di una possibile insidia. Ho notato che spesso, il giorno dopo aver provato il brivido di questi miglioramenti, gli allievi tornano a sforzarsi come al solito. Per quanto giochino un tennis peggiore, sorprendentemente sembrano non curarsene. Questa cosa all'inizio mi lasciava perplesso. Perché tornare a lasciare il controllo al Sé 1 se i risultati erano evidentemente meno efficaci? Ho dovuto interrogarmi sulla risposta. Mi sono reso conto che ci sono livelli diversi di soddisfazione che si possono raggiungere colpendo la palla nei due modi differenti. Quando ti sforzi di colpirla correttamente e ci riesci, ottieni un certo tipo di soddisfazione dell'ego. Senti che sei *tu* a controllare il gioco, ad avere la situazione in pugno. Quando ti limiti a lasciare che il servizio vada da sé, non ritieni di potertene prendere il merito. È come se non fossi stato tu a colpire la palla. L'abilità del tuo corpo ti dà una buona sensazione, magari puoi anche esaltarti per i risultati, ma la sensazione di trionfo personale è rimpiazzata da una soddisfazione d'altro tipo. Se una persona scende in campo per soddisfare i desideri e i dubbi dell'ego, probabilmente, malgrado i risultati peggiori, consentirà al Sé 1 di interpretare il ruolo di protagonista.

Rendete merito al Sé 2

Quando un giocatore prova cosa vuol dire "lasciarsi andare" e consentire al Sé 2 di giocare, non solo i suoi colpi diventano più potenti e precisi, ma sperimenta anche un esaltante senso di rilassamento, pure nel bel mezzo di movimenti molto rapidi. Cercando di mettere nuovamente in atto una performance tanto buona, spesso il giocatore consente al Sé 1 di tornare subdolamente in scena, dicendosi ad esempio: «Adesso conosco il segreto di questo gioco; non devo far altro che rilassarmi». Ovviamente, però, appena si *sforza* di rilassarsi, il vero relax svanisce, sostituito da uno strano fenomeno chiamato "sforzarsi di rilassarsi". Il rilassamento avviene solo quando gli viene *concesso*, non è qualcosa che si "fa" o ci si "sforza" di fare. Non si pensi che il Sé 1 sia tanto ben disposto ad abbandonare tutto il suo controllo in un istante; viene relegato al suo ruolo reale solo acquisendo sempre maggiore concentrazione rilassata.



Sette

Concentrazione: Imparare a focalizzare l'attenzione

Fino a questo punto ho parlato di come togliere il controllo al Sé 1 e lasciare che sia il Sé 2 a giocare spontaneamente. Ho fornito degli esempi pratici di quanto sia importante smettere di giudicarsi, pensare troppo e sforzarsi, tutte forme eccessive di controllo. Ma anche nel caso in cui il lettore sia del tutto convinto dell'importanza di calmare il Sé 1, potrebbe scoprire che non è una cosa facile. Negli anni ho imparato che il modo migliore per calmare la mente non è dirle di star zitta, litigare con lei o criticarla perché ti sta criticando. Combattere la mente è un metodo inefficace. *Bisogna imparare a concentrarsi.* Imparare a focalizzare l'attenzione è l'argomento di questo capitolo. Apprendendo quest'arte fondamentale possiamo ottenere dei benefici in qualunque cosa facciamo.

Stranamente, anche dopo aver provato i benefici pratici di una mente quieta, questo stato mentale continua a sfuggirci. Ottengo le mie migliori performance quando permetto alla spontaneità del Sé 2 di assumere il controllo, eppure permane l'impulso di pensare a come ho fatto, di creare una formula e pertanto di ricadere nel dominio del Sé 1. A volte mi sembra

che questo impulso derivi dalla volontà persistente del Sé 1 di ottenere dei riconoscimenti, di essere quello che non è: un processo che fa scaturire un'infinità di pensieri che distraggono e distorcono percezioni e comportamenti.

Un tempo, durante le mie prime esplorazioni del Gioco Interiore, scoprii di essere in grado di smettere quasi totalmente di sforzarmi nel servizio, e di conseguenza cominciai a servire con potenza ed efficacia senza precedenti. Per circa due settimane misi in campo il 90 per cento delle mie prime di servizio; non commisi un singolo doppio fallo. Un giorno, però, il mio coinquilino, un altro tennista professionista, mi sfidò. Accettai, dicendogli scherzosamente: «Fai attenzione, ho scoperto il segreto del servizio». Il giorno dopo giocammo e commisi due doppi falli nel primo game! Non appena mi *sforzai* di applicare quella sorta di "segreto" a cui avevo accennato, feci tornare in scena il Sé 1, nelle subdole vesti dello "sforzarsi di lasciarsi andare". Il Sé 1 voleva mettersi in mostra davanti al mio coinquilino, voleva prendersi il merito. Mi resi conto ben presto di che cosa era successo, ma la magia del servizio spontaneo e senza sforzi ritornò nella sua forma più pura solo dopo qualche tempo.

In sintesi, il problema di come abbandonare il Sé 1 e le sue interferenze non è semplice. Può essere d'aiuto comprendere la questione, ma è più utile una dimostrazione pratica. Non credo che la mente possa essere controllata dal semplice atto passivo di lasciarsi andare. Per calmarla bisogna imparare a dirigerla da qualche parte: si deve focalizzare su qualcosa. Le performance migliori sono il frutto di una mente quieta, e dobbiamo chiederci dove e come focalizzarla. Una volta raggiunto il focus, mantenendosi sul presente, la mente si calma. Focus significa tenere la mente sul qui e ora. Una

mente concentrata e rilassata è la più grande delle arti: senza di lei non si può raggiungere nessuna arte, con essa si può ottenere moltissimo.

Nessuno può esprimere il proprio potenziale, nel tennis o in qualunque altro campo, senza riuscire a raggiungere tale situazione; il tennis può essere inoltre un ottimo medium attraverso il quale sviluppare questa abilità. Imparando a focalizzare l'attenzione quando giochiamo a tennis, possiamo fare nostra una inclinazione in grado di migliorare ogni altro aspetto della nostra vita.

Per imparare quest'arte è necessaria la pratica. Non esiste situazione nella quale non ci si possa esercitare, a parte forse il sonno. Nel tennis, l'oggetto sul quale è meglio focalizzarsi è la palla stessa. L'imperativo più ripetuto è "guarda la palla", eppure pochi giocatori la vedono bene. Questa indicazione serve a dire al giocatore di "fare attenzione". *Non significa* che bisogna pensare alla palla, alla difficoltà di un colpo, a come muovere la racchetta o a cosa Tizio o Caio penseranno se sbaglio un colpo. Una mente focalizzata si interessa solo a quegli aspetti di una situazione necessari a svolgere il compito che abbiamo davanti. Non è distratta da altri pensieri o da eventi esterni, è totalmente coinvolta in quello che è importante nel qui e ora.

Guardare la palla

Guardare la palla significa concentrare l'attenzione sulla sua immagine. Ho scoperto che il modo più efficace per aumentare la concentrazione attraverso la vista è focalizzarsi su qualcosa di non percepibile semplicemente. È facile vedere la palla, meno

facile è vedere la sua giuntura mentre si muove. Concentrarsi sulla giuntura produce risultati interessanti. Dopo un breve periodo di tempo il giocatore scopre di stare osservando la palla molto meglio di quando si limitava a "vederla", riuscendo a focalizzare la propria attenzione in anticipo. La palla va guardata da quando si stacca dalla racchetta dell'avversario fino a quando colpisce la vostra. (A volte sembra perfino che la palla diventi più grande o si muova più lentamente. Sono risultati naturali della vera concentrazione.)

Una migliore osservazione della palla è solo uno dei benefici che derivano dal focalizzarsi sulla sua giuntura. Il movimento della palla è tanto complesso da occupare totalmente la mente, che quindi si dimentica di sforzarsi. Finché la mente si preoccupa solo della palla, non interferisce con i movimenti naturali del corpo. La palla è sempre qui e ora, e la mente evita di vagabondare nel passato o nel futuro. La pratica di tale esercizio consentirà al giocatore di raggiungere stati di concentrazione sempre più profondi. La maggior parte dei tennisti che fissa la giuntura della palla ottiene un beneficio immediato, ma dopo un po' scopre che la mente torna a distrarsi. La mente difficilmente riesce a concentrarsi su un solo oggetto per un lungo periodo. Ammettiamolo, per quanto possa essere interessante una palla da tennis, non è in grado di catturare con facilità l'attenzione di una mente inquieta, abituata a distrazioni di ogni tipo.

Rimbalzo-colpo

Ecco quindi che ci si pone il dilemma di come restare concentrati per lunghi periodi di tempo. Il modo migliore

è interessarsi alla palla. Come è possibile? Non pensando di conoscerla già del tutto. Non importa quante palle si siano viste nella propria vita, non presumere di sapere è un fondamentale principio del focus.

Una cosa che non sapete della palla è il momento esatto in cui rimbalzerà o toccherà una racchetta. Il metodo più semplice ed efficace che io abbia trovato per focalizzare l'attenzione è un facile esercizio che ho chiamato "rimbalzo-colpo". Ho semplicemente detto ai miei allievi: «Dite la parola *rimbalzo* ogni volta che la palla colpisce il campo, e la parola *colpo* ogni volta che colpisce una delle due racchette». Pronunciare queste parole ad alta voce ha dato a me e ai miei allievi la possibilità di sentire se le parole venivano dette in reale simultaneità con gli eventi. L'allievo che diceva «rimbalzo… colpo… rimbalzo… colpo… rimbalzo… colpo…», non solo teneva gli occhi fissi sulle quattro posizioni chiave della palla durante ogni scambio, ma ascoltando il ritmo e la cadenza dei colpi e dei rimbalzi riusciva a restare attento più a lungo. Ogni focus dà risultati simili. L'esercizio consente al giocatore di ricevere maggiore feedback dalla palla e di tenere la propria mente alla larga dalle distrazioni. È difficile dire "rimbalzo-colpo" e continuare a darsi troppe indicazioni o preoccuparsi del punteggio.

Ho scoperto che nel giro di un quarto d'ora i principianti possono imparare i fondamenti del movimento dei piedi e i colpi base, sostenendo degli scambi piuttosto lunghi da fondo campo, se il loro Sé 1 è impegnato a tenere il conto dei rimbalzi e dei colpi. Sorprendentemente, ho visto giocatori più abili trovarsi in difficoltà con questo esercizio, considerate le numerose idee sugli aspetti necessari per giocare bene che affollano le loro menti. Nel fare questo esperimento di

solito si sono molto sorpresi, e a volte hanno provato un po' di imbarazzo, vedendo l'abilità del Sé 2 quando non deve sopportare i soliti processi mentali del Sé 1.

Uno dei modi più facili per continuare a interessarsi alla palla è non guardarla come un oggetto statico, ma come un oggetto in movimento. Bisogna aumentare la propria consapevolezza della *traiettoria* di ogni palla, sia in arrivo che in uscita. Il mio punto preferito dove focalizzare l'attenzione durante uno scambio è la traiettoria di ogni singolo colpo, mio e del mio avversario. Noto di quanto la palla supera la rete, la sua velocità apparente e l'angolo di rimbalzo. Osservo anche se questa è in ascesa, in discesa o all'apice nel momento in cui impatta con la mia racchetta. Do la stessa grande attenzione anche alla traiettoria del mio tiro. Divento sempre più consapevole del ritmo dei colpi, punto dopo punto, e sono in grado di predire meglio i colpi a venire. È questo ritmo, visto e sentito, che affascina la mia mente e le consente di non distrarsi per lunghi periodi. Non si raggiunge il focus *fissando* qualcosa. Non bisogna sforzarsi di focalizzarsi su qualcosa o di pensare. Il focus arriva naturalmente quando la mente è coinvolta. Quando accade, essa è attirata irresistibilmente dall'oggetto (o dal soggetto) che le interessa. È rilassata, non è tesa e preda del controllo. Quando guardate la palla, consentitevi di sprofondare nel focus. Se state strizzando gli occhi, vi state sforzando troppo. Se ve la prendete con voi stessi perché perdete la concentrazione, forse state cercando di esercitare un controllo eccessivo. Lasciate che la palla attragga la vostra mente, riuscirete a rimanere rilassati e a non fare irrigidire i vostri muscoli.

Ascoltare la palla

Di rado un giocatore ascolta la palla, ma ho scoperto che è un modo molto valido di focalizzare l'attenzione. Quando la palla colpisce la vostra racchetta fa un suono preciso, che varia considerevolmente a seconda della sua vicinanza allo "sweet spot", dell'angolatura del piatto della racchetta, della distribuzione del vostro peso e di dove si impatta la palla. Se ascoltate attentamente il suono di una palla dopo l'altra, sarete presto in grado di distinguere diversi tipi di suono. Presto potrete distinguere il suono di un dritto in overspin colpito con la racchetta dritta dal suono di un dritto in underspin colpito in modo decentrato. Conoscerete il suono di un rovescio di taglio e lo distinguerete da quello di un rovescio colpito con la racchetta alzata.

Un giorno, mentre mi concentravo in questo modo durante il servizio, incominciai a colpire la palla insolitamente bene. Potevo sentire uno schiocco netto invece del solito suono, al momento dell'impatto. Mi sembrò fantastico; le palle che tiravo erano inoltre più veloci e precise. Dopo essermi reso conto di quanto stessi servendo bene, resistetti alla tentazione di capire perché e chiesi al mio corpo di fare il necessario per riprodurre quello "schiocco". Memorizzai il suono e con mia grande meraviglia il mio corpo continuò a fare in modo di ricrearlo. Tramite quest'esperienza ho scoperto quanto sia efficace ricordare alcuni suoni per il computer incorporato nel nostro cervello. Quando un tennista ascolta il suono del suo dritto, può conservare in memoria il suono di un contatto saldo; il corpo tenderà a ripetere gli elementi del comportamento responsabili di quel suono. Questa tecnica può essere particolarmente utile per

imparare diversi tipi di servizio, che producono suoni diversi a seconda che siano normali, in slice o twist. Similarmente, si può raggiungere la quantità desiderata di spin in una seconda di servizio ascoltando i diversi suoni della palla, o migliorare il movimento dei piedi e della racchetta nelle volée. Quando si colpisce bene di volée al momento giusto, l'azione produce un suono meraviglioso, indimenticabile.

Alcuni giocatori sono rapiti più dal suono della palla che dalla sua immagine, perché soffermarsi sul suono è qualcosa che non hanno mai fatto prima. In realtà non c'è motivo per non impiegare entrambi i metodi di concentrazione in ogni scambio, visto che è necessario ascoltare solo al momento dell'impatto con la palla.

Ho scoperto che la pratica di ascoltare la palla è particolarmente utile in allenamento. Se diventate sensibili al suono quando vi allenate, utilizzerete automaticamente questo sistema anche in partita, per ripetere i colpi migliori. L'abitudine aumenterà il numero di palle colpite bene.

Feeling

Quando avevo dodici anni sentii il mio insegnante dire al mio partner del doppio: «Lui sa davvero dove sta la testa della racchetta». Non sapevo che cosa intendesse, ma intuivo che fosse una cosa importante e non l'ho mai dimenticato. Pochi giocatori comprendono quanto sia fondamentale concentrare l'attenzione sul *feeling* che dà tenere in mano la racchetta. Ci sono due cose che un giocatore *deve* sapere durante ogni scambio: dov'è la palla e dov'è la sua racchetta. Se perde il contatto con una di queste due cose si trova nei guai. La

maggior parte dei giocatori impara a prestare attenzione alla palla, ma molti hanno in genere solo una vaga idea di dove sia la testa della propria racchetta. È un problema saperlo specialmente quando questa si trova dietro di voi, poiché in tal caso bisogna raggiungere la concentrazione affidandosi al tatto. Anche una piccola variazione nell'angolatura del vostro polso può cambiare sensibilmente la posizione del centro della racchetta, che a sua volta può cambiare notevolmente la traiettoria della palla. Uno spostamento di un solo centimetro può far uscire la palla di due metri, quando si gioca da fondo campo. Pertanto bisogna sviluppare un tatto particolarmente sensibile.

Un "allenamento alla sensibilità" può essere utile per tutti i giocatori. Il modo più semplice è focalizzare l'attenzione sul proprio corpo durante l'allenamento. Dovete chiedere a qualcuno di tirarvi delle palle in modo da farle rimbalzare sempre nello stesso punto. Poi, prestando relativamente poca attenzione alla palla, dovete provare il *feeling* che vi dà colpirla ogni volta. Dovete impiegare del tempo per percepire a livello tattile l'esatto percorso della racchetta durante l'apertura e concentrarvi sulla sensazione che vi trasmettono braccio e mano nel momento immediatamente precedente allo scatto per colpire la palla. Prestate attenzione anche a quello che provate quando avete la racchetta in mano. Quanto saldamente la state impugnando? Ci sono molti modi per aumentare la consapevolezza delle sensazioni che trasmettono i propri muscoli. Un primo modo è considerare singolarmente i propri colpi al rallentatore. Potete farlo come esercizio, spostando di volta in volta l'attenzione su diverse parti del corpo. Cercate di conoscere ogni vostro colpo centimetro per centimetro, per ogni muscolo. Poi, ripetendo i colpi a velocità normale,

potreste diventare consapevoli del lavoro di alcuni muscoli. Ad esempio, quando colpisco al meglio di rovescio, so che è il muscolo della spalla, e non l'avambraccio, a compiere l'azione. Ricordando il *feeling* che mi dà tale muscolo prima di un rovescio, riesco a beneficiare al meglio della sua potenza. Allo stesso modo, sul dritto sono particolarmente consapevole dei miei tricipiti quando la racchetta è sotto il livello della palla. Sviluppando la mia sensibilità al *feeling* di tale muscolo, diminuisco la mia tendenza ad alzare troppo la racchetta.

È inoltre importante diventare più consapevoli del ritmo. Potete migliorare potenza e tempismo prestando attenzione al ritmo dei vostri colpi. Ogni giocatore ha un ritmo naturale. Se imparate a concentrarvi su di esso, probabilmente assumerete con facilità il ritmo che per voi è più naturale ed efficace. Il ritmo non può mai essere raggiunto di proposito, dovete lasciare che accada. Ma sviluppare la sensibilità al ritmo tramite la concentrazione è d'aiuto. Quando un tennista si allena a concentrarsi sul *feeling* che si sviluppa con la propria racchetta, questi in genere scopre che i colpi tendono a diventare più semplici; scompaiono scatti frenetici e orpelli, aumentano potenza ed efficacia.

È utile anche diventare consapevoli del *feeling* che deriva dall'impatto con la palla. Potete rilevare differenze più o meno grandi nelle vibrazioni che arrivano alla vostra mano quando la palla colpisce la racchetta, a seconda di dove avviene il contatto, di come è distribuito il peso e dell'angolo formato dal piatto della racchetta. Ancora una volta, potete puntare ai migliori risultati possibili ricordandovi con precisione il *feeling* provato da mano, polso e braccio dopo un buon colpo. Esercitandosi in questo modo si sviluppa il cosiddetto "tocco", particolarmente utile nei drop shot e nei pallonetti.

In sintesi, cercate di diventare consapevoli del vostro corpo. Apprendete cosa provate nel cambiare posizione e nel muovere la racchetta. Ricordatevi: è quasi impossibile vedere o sentire bene qualunque cosa se *pensate* a come *dovreste* muovervi. Dimenticatevi i doveri e lasciate che l'esperienza *agisca*. Nel tennis ci sono solo un paio di elementi dei quali essere consapevoli a livello visivo, ma ci sono molte cose da sentire col corpo. Ampliare la conoscenza sensoriale del vostro corpo accelererà notevolmente il processo di sviluppo delle vostre abilità.

Nelle ultime pagine, ho parlato di come acuire tre dei vostri sensi. Non considerate le mie annotazioni come una lista di cose da fare o da non fare, mettetele in atto una alla volta secondo il vostro ritmo. Per quanto ne so, olfatto e gusto non sono cruciali per un tennis vincente. Potete metterli in pratica, se volete, a cena, dopo la partita.

La teoria della concentrazione

Le pratiche menzionate finora possono rendere più rapido l'apprendimento del tennis. Ma ecco che siamo arrivati a un punto importante da trattare a fondo. Per quanto focalizzare l'attenzione aiuti il vostro tennis, è altrettanto vero che giocare a tennis può aiutare la vostra concentrazione. Imparare a focalizzare l'attenzione è un'abilità magistrale dalle applicazioni illimitate. Nel caso vi interessasse, lasciate che io spieghi brevemente alcuni aspetti teorici della concentrazione.

Possiamo conoscere quello che proviamo su un campo da tennis grazie alla virtù della consapevolezza, che rende possibile la conoscenza delle visioni, dei suoni, delle sensazioni e dei

pensieri, elementi che nel complesso chiamiamo "esperienza". È palese come non esista esperienza *fuori* dalla consapevolezza. La consapevolezza è ciò che rende conoscibili tutte le cose e tutti gli eventi. Senza di essa, gli occhi non potrebbero vedere, le orecchie non potrebbero ascoltare e la mente non potrebbe pensare. La consapevolezza è come una pura energia di luce che rende gli eventi conoscibili così come la luce elettrica rende gli oggetti visibili. La consapevolezza dovrebbe essere chiamata la luce delle luci, visto che è l'elemento che rende tutto visibile. Nel corpo umano, permette la conoscenza tramite i cinque sensi e la mente. Per mezzo degli occhi conosciamo le immagini; per mezzo delle orecchie, i suoni; per mezzo della mente i concetti, i fatti e le idee. Tutto quello che ci accade e che facciamo lo conosciamo grazie all'energia di luce chiamata consapevolezza. In questo istante la vostra consapevolezza conosce le parole della frase che sta leggendo attraverso i vostri occhi e la vostra mente. Accadono però anche altre cose attorno a voi. Se smettete di ascoltare quello che stanno sentendo le vostre orecchie, senza dubbio potrete distinguere suoni ai quali prima non avevate dato attenzione, per quanto fossero comunque presenti. Se ascoltaste questi suoni attentamente, li sentireste meglio. Probabilmente non eravate consapevoli della sensazione della vostra lingua nella bocca ma, presumibilmente, leggendo queste parole ora lo siete. Leggendo o facendo attenzione a immagini e suoni intorno a voi non pensavate alla sensazione data dalla vostra lingua, ma è bastato un riferimento perché la vostra mente spostasse l'attenzione da una cosa all'altra. Quando l'attenzione si focalizza su qualcosa, arriva la conoscenza. L'attenzione è consapevolezza focalizzata, e la consapevolezza è il potere della conoscenza.

Considerate questa analogia. Se la consapevolezza fosse come una luce elettrica in una foresta buia, sarebbe possibile vederne una parte. Quanto più un oggetto è vicino alla luce, tanto più si rivela visibile nei dettagli. Gli oggetti lontani vengono solo intravisti. Ma se mettessimo un riflettore nelle vicinanze della luce elettrica, trasformandolo in una sorta di proiettore, tutta la luce splenderebbe in una sola direzione. Adesso gli oggetti investiti dal fascio di luce sono visibili più chiaramente, e alcuni oggetti prima "persi nel buio" si potrebbero distinguere. Questo è il potere di un'attenzione focalizzata. Ma se le lenti fossero sporche, se ci fossero delle bolle nel vetro che diffrange la luce o se la luce fosse tremolante, si perderebbe parte del focus, e con esso la chiarezza. La distrazione è come avere lenti sporche o una luce tanto tremolante da ridurre l'illuminazione. La luce della consapevolezza può essere diretta esternamente, verso gli oggetti alla portata dei sensi, o internamente, verso pensieri e sensazioni. L'attenzione può essere inoltre focalizzata a largo o a stretto raggio. Un focus a largo raggio sarebbe un tentativo di vedere la parte più grande possibile della foresta in una volta sola. Un focus a stretto raggio servirebbe a dirigere l'attenzione su qualcosa di molto specifico, come un ramoscello o le venature di una foglia.

Il qui e ora sul campo da tennis

Ritorniamo sul campo da tennis. Concentrarsi sulla giuntura della palla vuol dire scegliere un focus a stretto raggio, e può essere efficace per frenare il nervosismo ed evitare la distrazione di altri oggetti. Sentire il *feeling* del vostro

corpo è scegliere un focus a largo raggio, comprendente un gran numero di sensazioni che possono essere d'aiuto nell'apprendimento del tennis. Considerare anche il vento, il movimento dell'avversario, le traiettorie della palla e le sensazioni interne del vostro corpo significa allargare ancora il raggio. Si tratta però sempre di un'attenzione focalizzata, perché elimina tutto ciò che è irrilevante e illumina tutto ciò che è rilevante. Il focus è sempre qui e ora, nel tempo e nello spazio presenti.

Nella prima parte di questo capitolo ho suggerito diversi "qui" come oggetti di concentrazione. Fare attenzione alla giuntura della palla focalizza la consapevolezza dello spazio in modo più preciso di quanto si possa fare concentrandosi sull'intera palla; aggiungendo consapevolezza a un elemento del gioco del tennis – dal suono della palla al *feeling* di ogni parte di ogni colpo –, partita dopo partita raggiungete una conoscenza più grande.

È però necessario anche imparare a focalizzare la consapevolezza sull'*ora*. Significa sintonizzarsi sul presente. I maggiori cali di concentrazione avvengono quando ci consentiamo di fantasticare su quello che sta per accadere o indugiamo su ciò che è già successo. La mente si lascia conquistare facilmente dai "se". «E se perdo questo punto?», pensa. «Mi troverò sotto 5 a 3 sul suo servizio. Se non faccio un break perderò il primo set, e probabilmente la partita. Mi chiedo che dirà Martha quando saprà che ho perso con George». A questo punto non è insolito che la mente si lasci andare a immaginare la reazione di Martha alla notizia che avete perso con George. Nel frattempo, nel presente, il punteggio è sempre di 3 a 4, 30-40, e siete a malapena coscienti di stare sul campo; l'energia consapevole della

quale avete bisogno per giocare al meglio è stata sprecata per un ipotetico futuro.

Allo stesso modo, spesso la mente viene attirata dal passato. «Se il giudice di linea non avesse chiamato fuori l'ultimo servizio, staremmo in parità e non mi troverei in un tale casino. Mi è successa la stessa cosa la settimana scorsa, e mi è costata la partita. Mi ha fatto perdere fiducia in me stesso, e ora sta accadendo di nuovo. Mi chiedo perché». Uno degli aspetti più belli del tennis è che ben presto il vostro avversario colpirà la palla, riportandovi al presente. Ma di solito parte dell'energia viene lasciata nel passato o nel futuro e il presente non viene visto con piena consapevolezza. Di conseguenza, l'oggetto sembra sfocato, la palla appare più piccola e veloce, e anche il campo sembra restringersi. Visto che la mente sembra avere una volontà tutta sua, come possiamo imparare a mantenerla nel presente? Con la pratica? Non c'è altro modo. Ogni volta che la vostra mente comincia a sfuggire, riportatela delicatamente al suo posto. Un tempo usavo una macchina lancia-palle che poteva variare di molto la velocità e avevo ideato un semplice allenamento che aiutava i giocatori a provare il significato di stare nel presente. Chiesi agli allievi di mettersi a rete in posizione da volée, e poi regolai la macchina a tre quarti della sua velocità. In breve diventarono più vigili. All'inizio ai loro occhi le palle sembravano troppo veloci, ma ben presto le loro risposte si fecero più rapide. Aumentai gradualmente la velocità, aumentando il focus delle loro volée. Quando cominciarono a rispondere abbastanza rapidamente da colpire le palle alla velocità massima e iniziarono a credere di essere all'apice della loro concentrazione, spostai la macchina a metà campo, avvicinandola di quattro metri e mezzo. A questo punto, gli allievi persero la concentrazione,

facendosi prendere dalla paura. I loro avambracci infatti si irrigidirono leggermente, rendendo i movimenti più lenti e inaccurati. «Rilassate l'avambraccio. Rilassate la mente. Rilassatevi e semplicemente vivete il presente, focalizzando l'attenzione sulla giuntura della palla, e lasciate che tutto accada». In breve tornarono a colpire la palla con la parte centrale della racchetta. Non c'erano sorrisi soddisfatti, visto che erano totalmente immersi nel presente.

Dopo l'esercizio qualcuno mi disse che gli era sembrato che la palla rallentasse; altri notarono quanto fosse strano colpire delle palle senza avere nemmeno il tempo di pensarci. Chi entra in uno stato simile, prova una calma e un'estasi che vuole senz'altro ripetere. Sono ovvie le conseguenze dell'essere più vigili sulla vostra volée. La maggior parte delle volée sbagliate dipendono da un contatto con la palla che avviene troppo dietro al giocatore, o perché la palla non viene colpita col centro della racchetta. Diventare più consapevoli del presente rende più facile sapere sempre dov'è la palla e reagire abbastanza presto da colpirla nell'istante scelto da voi. Alcune persone pensano di essere troppo lente per rispondere a un colpo molto forte quando sono a rete. Ma il tempo è una cosa relativa, ed *è possibile* davvero rallentarlo.

Considerate: ci sono mille millisecondi al secondo. Sono tanti. Concentrandovi sul presente, diventate più consapevoli di quello che sta succedendo, semplicemente. Dopo aver fatto pratica dell'essere presente nel presente, scoprii di poter cambiare la mia posizione di risposta al servizio spostandomi di soli trenta centimetri dietro la linea di servizio. Rilassato e con l'attenzione focalizzata, riuscivo a vedere anche i servizi più veloci abbastanza bene da "rallentarli", rispondere, e colpire la palla solo una frazione

di secondo dopo il suo rimbalzo. Non c'era tempo per aprire il colpo o pensare a quello che stavo facendo, c'era solo un focus calmo e una risposta spontanea per colpire la palla dandole profondità e direzione, e spostarmi a rete prima dell'avversario!

Il mio rivale, guardandomi sulla linea pronto a ricevere, affrontava mentalmente quella sorta di insulto al suo servizio; commise spesso doppio fallo, sforzandosi di insegnarmi una lezione. Il suo problema successivo fu colpire un passante di volée proveniente da chissà dove.

Il lettore potrebbe pensare che una tattica del genere sarebbe stata impossibile contro un giocatore con un servizio di prima categoria. Non è vero. Dopo solo qualche mese di esperimenti con questa risposta, scoprii di poterla usare anche nei tornei. Più la usavo, più le mie reazioni si facevano precise. La concentrazione sembrava rallentare il tempo, dandomi la consapevolezza necessaria per vedere e posizionare la palla. Colpendo la palla quando era ancora in ascesa, eliminavo tutta l'angolazione che in genere il tennista che serve sa dare alla palla dopo il rimbalzo. Avvicinandomi a rete prima dell'avversario, avevo inoltre una posizione dominante in campo.

Concentrarsi durante una partita

La maggior parte dei sistemi di concentrazione nominati prima funzionano meglio in allenamento. In partita è generalmente preferibile scegliere un solo focus – quello che vi si addice – e attenersi a esso. Ad esempio, se è la giuntura della palla a tenervi concentrati sul qui e ora, non c'è bisogno

di focalizzarsi sul suono o sul *feeling*. Spesso giocare una partita aiuta a trovare il giusto focus. Quando c'è in ballo un punto, vi trovate spesso in uno stato di concentrazione profonda nel quale siete consapevoli solo di cosa accade nel presente. Il momento difficile è quello tra un punto e l'altro! Dopo l'ultimo colpo di uno scambio, la mente smette di focalizzarsi sulla palla e comincia a vagare. È in questo istante che si pensa al punteggio, al rovescio che non va, agli affari, ai figli, alla cena, e l'energia destinata al qui e ora viene dissipata. Diviene pertanto difficile riguadagnare lo stesso livello di concentrazione per il punto successivo.

Come rimanere concentrati sul qui e ora tra un punto e l'altro. Il mio sistema, che si è rivelato efficace anche per molti miei allievi, è quello di concentrare l'attenzione sul respiro. Servono un oggetto o un'attenzione sempre presenti. Che cosa è più presente nel qui e ora del respiro? Fare attenzione al respiro significa semplicemente osservare il ritmo naturale col quale si inspira e si espira. *Non* significa controllare intenzionalmente il proprio modo di respirare. La respirazione è un fenomeno notevole. Avviene, che lo vogliamo o meno. Svegli o addormentati, avviene sempre. Anche se proviamo a fermarla, i nostri sforzi saranno vanificati e torneremo a respirare. Perciò, quando ci focalizziamo sulla respirazione, dirigiamo la nostra attenzione su qualcosa di strettamente connesso all'energia vitale del corpo. Inoltre il respiro segue un ritmo essenziale. Si dice che nel respiro di un uomo sia riassunto il ritmo dell'universo. Quando la mente segue il ritmo del respiro, tende a diventare assorta e calma. Dentro o fuori dal campo, non conosco modo migliore di affrontare l'ansia del concentrarsi sul proprio respiro. L'ansia è la paura di quello che può succedere nel futuro e si verifica solo quando

la mente può immaginare quello che può portare il futuro. Ma quando la vostra attenzione è sul qui e ora, le azioni presenti hanno maggiori possibilità di essere portate a termine con successo, e il futuro è destinato a divenire il miglior presente possibile.

Pertanto, dopo un punto, quando sto per tornare in posizione o per prendere una palla, dirigo la mia attenzione sul respiro. Quando la mente comincia a vagare, chiedendosi se vincerò o meno la partita, la riporto con gentilezza sul respiro e a rilassarsi, grazie al suo movimento semplice e naturale. In tal modo, quando sta per iniziare un nuovo scambio, sono ancora più concentrato di prima. Questa tecnica non è utile solo perché mi impedisce di agitarmi a causa di un brutto colpo, ma anche perché mi impedisce di bearmi troppo dei punti migliori.

Giocare al massimo grazie al Sé 2

Nel primo capitolo ho parlato dei modi in cui la gente descrive la propria condizione mentale quando gioca al meglio, usando frasi come "giocare senza pensarci" o "giocare senza rendersi conto". La cosa curiosa è che questo stato mentale in realtà non può essere descritto accuratamente, perché nel momento in cui vi ci trovate è assente chi in genere si occupa delle descrizioni. In seguito potete provare a ricordare com'era, ma è difficile. Sapete solo che stavate bene e tutto funzionava come per magia. Per quanto sia uno stato del quale non potete sapere troppe cose, potete comunque conoscere quello che non succede. Potete ricordarvi che non vi stavate criticando; allo stesso modo, non vi stavate congratulando

con voi stessi. Non stavate pensando a come colpire la palla correttamente o a come non colpirla. Non stavate pensando ai colpi passati o al punteggio futuro, a quello che pensa la gente o ai risultati da ottenere. In altre parole, il Sé 1 era assente. Era presente solo il Sé 2. Quando il Sé 1 è assente, a volte abbiamo la tentazione di dire: «Non l'ho fatto io, è successo e basta». In genere gli allievi dicono cose come: «Non ero presente», «Qualcos'altro ha preso il sopravvento», «L'ha fatto la mia racchetta», come se la racchetta avesse una propria volontà. Ma i grandi colpi non sono un caso, anche quando non vengono precedentemente architettati. È stato il Sé 2 a colpire la palla. Siete stati *voi* a colpire la palla, a dire il vero, senza la consueta interferenza del Sé 1. Curiosamente, l'assenza del Sé 1 e la presenza del Sé 2 ci fa sempre star bene, consentendoci una consapevolezza più vivida e performance eccellenti. Magari non proviamo la gratificazione dell'ego, una sensazione che spesso sopravvalutiamo, ma possiamo sentire qualcosa che taluni chiamano armonia, equilibrio, compostezza, o perfino pace e appagamento. E ci si può sentire così anche nel mezzo di una partita di tennis molto "intensa".

Phil Jackson, allenatore di Michael Jordan e undici volte vincitore del titolo NBA (sei con i Chicago Bulls e cinque con i Los Angeles Lakers), descrive molto bene il focus del Sé 2 nel suo libro *Sacred Hoops*: «Il basket è una danza complessa, che richiede di passare da un obiettivo all'altro alla velocità della luce. Per eccellere, dovete agire con la mente sgombra e focalizzarvi su quello che stanno facendo gli altri in campo. Il segreto è non pensare. Non significa essere stupidi; significa zittire l'infinito chiacchiericcio dei pensieri per fare in modo che il corpo compia istintivamente quello che è stato allenato

a fare, senza l'interferenza della mente. Tutti noi abbiamo dei lampi di "unità"… quando siamo completamente immersi nel momento e siamo inseparabili da quello che stiamo facendo». Ho letto una descrizione simile data da Bill Russell, storico pivot dei Boston Celtics: «A quel livello speciale succedevano cose strane di ogni tipo… era come se stessimo giocando al rallentatore. In quei momenti magici potevo quasi avvertire fisicamente come si sarebbe sviluppata l'azione e da dove sarebbe partito il tiro successivo. Ancor prima che l'altra squadra sferrasse l'attacco, lo sentivo tanto vividamente da volerlo gridare ai miei compagni: "Stanno arrivando da lì!", anche se sapevo che tutto sarebbe cambiato se l'avessi fatto. Le mie premonizioni erano in genere giuste, e sentivo sempre di conoscere non solo i Celtics a memoria, ma anche tutti gli avversari, come loro conoscevano me. Ora mi sembra meno strano, ho l'impressione che le cose vadano semplicemente così e che certe cose non cambino mai. Noi possiamo essere concentrati. Possiamo essere consapevoli».

Un'avvertenza sul gioco "al massimo": non può essere controllato dal Sé 1. Ho visto molti articoli che si vantano di suggerire una tecnica per "giocare sempre al massimo". Scordatevelo! È un trucco, una trappola stravecchia. Al Sé 1 piace l'*idea* di giocare al massimo, visti anche i risultati che in genere si ottengono. Perciò le proverà tutte per condurvi a quel posto che tutti dicono essere meraviglioso. Ma il solo modo di arrivarci è lasciarsi alle spalle il Sé 1. Perciò, se usate il Sé 1 come guida per arrivarci, non giungerete mai a destinazione. Se consentirete, anche solo per un momento, al Sé 1 di dire: «Bene, ci sono arrivato», uscirete immediatamente dalla zona magica.

Potete vedere il vostro modo migliore di giocare come un

dono. Si tratta di un dono che non potete esigere, ma che potete chiedere. Come fate a chiederlo? Impegnandovi? E in che cosa? Il vostro impegno dipende dalla vostra comprensione. Ha sempre a che fare col focus e con l'abbandono del controllo del Sé 1. Quando aumenta la fiducia, il Sé 1 si calma, il Sé 2 diviene più consapevole e presente, aumenta il piacere e arrivano i regali. Se siete pronti a riconoscere i giusti meriti e a non pensare di "sapere" come si fa, i doni diventeranno sempre più frequenti.

Magari potrà sembrarvi poco scientifico, o potrete pensare che non vi garantisca il controllo che state cercando. Ma, credetemi, sto corteggiando da molto tempo il Sé 2, consapevolmente da più di venticinque anni, e arriva seguendo i propri tempi, quando sono pronto per accoglierlo: umile, rispettoso, non impaziente, mettendomi sotto il suo livello e non guardandolo dall'alto in basso. Poi, quando è il momento giusto, si fa avanti e posso godermi l'assenza del Sé 1 e la presenza della gioia. Mi piace moltissimo. Non appena provi ad afferrarlo, schizza via come una saponetta. Non appena lo dai per scontato, ti distrai e lo perdi. Un tempo pensavo che qualunque cosa fosse presente in tale stato fosse effimera e mi avrebbe abbandonato. Ora so che è sempre presente e che sono solo io ad andarmene. Quando osservo un bambino mi rendo conto del suo essere sempre lì. Quando poi lui cresce, ci sono molte più cose che distraggono la sua mente ed è difficile riconoscerle. Ma è proprio il Sé 2 l'unico elemento sempre presente, che vi accompagnerà per tutta la vita. I pensieri e l'atto stesso di pensare vanno e vengono, ma il sé del bambino, il sé reale, è sempre lì e rimarrà con noi fino al nostro ultimo respiro. Goderlo e apprezzarlo è un dono del focus.

Cali di concentrazione

Come mai a volte abbandoniamo il qui e ora? È una domanda che lascia perplessi. Qui e ora sono il solo spazio e il solo tempo dove ci si può godere la vita o fare qualcosa. La maggior parte delle sofferenze si verifica quando consentiamo alla mente di immaginare il futuro o di rimuginare sul passato. Eppure poche persone sono soddisfatte di quello che hanno davanti nel momento presente. Il nostro desiderare cose diverse spinge la mente in un mondo irreale, e di conseguenza siamo meno capaci di apprezzare il presente. Le nostre menti lasciano la realtà attuale solo quando preferiamo l'irrealtà del passato o del futuro. Per cominciare a capire i miei cali di concentrazione ho dovuto conoscere quali fossero i miei veri desideri, e presto mi è diventato chiaro che in campo non volevo solo giocare a tennis, ma avevo anche altre ambizioni. Giocavo anche ad altri giochi. Parte del processo di concentrazione è conoscere e risolvere questo conflitto tra desideri: il capitolo seguente cerca di fare luce proprio su questo processo.

Otto

A che gioco giochiamo sul campo

Anche l'osservatore più distratto si renderà conto che sul campo non si gioca solo una sfida a tennis. Che stia guardando una partita in un country club, in un parco pubblico o in un campo privato, vedrà i giocatori in preda a sensazioni che possono variare dalla frustrazione all'esasperazione. Li vedrà pestare i piedi, agitare i pugni, fare danze di guerra, seguire riti, implorare, minacciare e pregare; vedrà racchette scagliate rabbiosamente sulle recinzioni, lanciate gioiosamente per aria, picchiate con rabbia sul cemento. Palle buone verranno chiamate fuori, e viceversa. Verranno minacciati dei giudici di linea, alcuni raccattapalle saranno rimproverati, e delle amicizie correranno brutti rischi. Sui volti dei giocatori sarà possibile distinguere vergogna, orgoglio, estasi e disperazione. Il compiacimento porterà all'ansia, l'arroganza alla delusione. Rabbia e aggressività verranno espresse sia apertamente che in modo velato. Un osservatore alla sua prima partita potrebbe non riuscire a credere che un campo da tennis possa contenere l'intero teatro della vita, nel tempo che va dall'inizio fino al game, set, match. Gli atteggiamenti

che una persona può assumere in partita sono infiniti. In campo non solo si può osservare l'intero spettro delle risposte emotive, ma anche una vasta gamma di motivazioni diverse. Ad alcuni interessa solo vincere. Altri sono tenaci nel resistere alla sconfitta, ma non riescono a sfruttare i match point. A molti non interessa come giocano, l'importante è che abbiano un bell'aspetto. Alcuni barano con l'avversario, altri si ingannano da soli. Alcuni si vantano sempre di quanto siano bravi, altri non fanno che lamentarsi di come stiano giocando male. Ce ne sono poi alcuni che scendono in campo solo per divertirsi e fare attività fisica.

Nel suo popolare libro *A che gioco giochiamo*, Eric Berne ha descritto i giochi subliminali presenti sotto la superficie delle interazioni umane. Ha chiarito come quello che *sembra* accadere tra le persone sia solo una piccola parte della storia. Lo stesso succede sul campo da tennis, e visto che per eccellere in un gioco bisogna conoscerlo il più possibile, ho qui incluso una sintetica guida ai giochi che si svolgono su un campo da tennis, seguita dal breve racconto della ricerca di un gioco nel quale valesse la pena cimentarsi. Consiglio di leggere questa guida non per auto-analizzarsi, ma scoprire come divertirsi di più giocando a tennis. È difficile distrarsi o concentrarsi quando il vostro ego è impegnato in un'attività che considera una questione di vita o di morte. Al Sé 2 non viene mai concesso di eccellere e di esprimere la sua spontaneità se il Sé 1 è impegnato in qualche altro gioco inerente la propria immagine. Una volta riconosciuti i giochi del Sé 1, può essere raggiunto un certo livello di libertà. Quando accadrà, capirete da soli quale gioco ritenere degno di essere giocato.

Una breve spiegazione della parola "gioco". Ogni gioco

implica almeno un giocatore, un obiettivo, un ostacolo di qualche tipo tra il/i giocatore/i e il suo obiettivo, un campo (fisico e mentale) sul quale si gioca e un motivo per giocare. Nella guida seguente ho dato il nome a tre categorie di giochi, con i loro obiettivi e motivi: Bravo, Amico e Salute-Divertimento; tutti si giocano sia fuori sia dentro il campo. In ognuna delle tre categorie ci sono sotto-giochi, con sotto-obiettivi e sotto-motivazioni. Ogni sotto-gioco ha numerose variazioni. Pertanto la maggior parte delle persone gioca a degli ibridi di due o tre giochi alla volta.

Gioco principale 1: Bravo

Obiettivo generale: raggiungere l'eccellenza
Motivazione generale: dimostrare di essere "bravi"

Sotto-gioco A: Perfetto

Tesi: Quanto posso essere bravo? Nel sotto-gioco Perfetto si misura la bravura confrontandola con uno standard. Nel golf, si misura contro il par; nel tennis, contro le proprie aspettative, o contro quelle di genitori, amici o allenatori.
Obiettivo: La perfezione; raggiungere il più alto standard possibile.
Ostacoli:
Esterni: Il gap impossibile da colmare tra l'idea di perfezione che si ha e le proprie capacità apparenti.
Interni: Autocritica per non essere abbastanza vicini alla

perfezione, il che porta a scoraggiarsi, a sforzarsi in modo compulsivo e a rafforzare le proprie insicurezze.

Sotto-gioco B: Competitivo
Tesi: Sono migliore di te. In questo caso, la "bravura" viene confrontata con la performance di altri giocatori e non con uno standard.
Motto: Non conta giocare bene, ma vincere o perdere.
Obiettivo: Essere il migliore; vincere; sconfiggere il prossimo.
Motivazione: Essere al top. Nasce dal bisogno di controllare tutto ed essere ammirati.
Ostacoli:
Esterni: C'è sempre qualcuno in grado di batterti; ci sono sempre giovani in ascesa.
Interni: La mente è alle prese col confronto con gli altri e così non è possibile un'azione spontanea; si alternano pensieri di superiorità e inferiorità, a seconda della partita; paura e sconfitta.

Sotto-gioco C: Look
Tesi: Guardatemi! La "bravura" viene misurata con l'esteriorità. Vincere o competere davvero non contano quanto lo stile.
Obiettivo: Sembrare bravi, energici, forti, brillanti, disinvolti.
Motivazione: Bisogno di attenzioni e complimenti.
Ostacoli:
Esterni: Non si appare mai abbastanza belli. Quello che piace a una persona non piace a un'altra.
Interni: Confusione sulla propria identità. Paura di non piacere a tutti e di essere soli.

Gioco principale 2: Amico

Obiettivo generale: Farsi o tenersi stretti degli amici
Motivazione generale: Bisogno d'amicizia

Sotto-gioco A: Status
Tesi: Giochiamo al country club. Non è importante quanto sei bravo, è importante dove giochi e chi è in campo con te.
Obiettivo: Mantenere o migliorare il proprio status sociale.
Motivazione: Bisogno di essere amico di chi conta.
Ostacoli:
Esterni: Gli sforzi per stare al passo dell'élite.
Interni: Paura di perdere la propria posizione sociale.

Sotto-gioco B: Compagno
Tesi: Tutti i miei amici giocano a tennis. Si gioca per stare con gli amici. Giocare troppo bene sarebbe un errore.
Obiettivo: Farsi o tenersi stretti degli amici.
Motivazione: Desiderio di accettazione e amicizia.
Ostacoli:
Esterni: Trovare il tempo, il posto e gli amici.
Interni: Paura dell'ostracismo.

Sotto-gioco C: Marito e moglie
Tesi: Mio marito (o mia moglie) non fa che giocare, perciò…
Obiettivo: Frequentare il proprio coniuge.
Motivazione: Solitudine.
Ostacoli:

Esterni: Diventare abbastanza bravo perché il tuo coniuge possa giocare con te.
Interni: Dubitare del fatto che si possa sconfiggere la solitudine giocando a tennis (vedi anche gli ostacoli interni del sotto-gioco Perfetto).

Gioco principale 3: Salute-Divertimento

Obiettivo generale: Salute mentale o fisica, oppure il piacere
Motivazione generale: Salute e/o divertimento

Sotto-gioco A: Salute
Tesi: Si gioca per seguire il consiglio del dottore, o come parte di un programma deciso da soli per mettersi in forma o diventare più belli.
Obiettivo: Allenarsi, sudare, rilassare la mente.
Motivazione: Salute, vitalità, lunga giovinezza.
Ostacoli:
Esterni: Trovare qualcuno che gioca per motivi simili.
Interni: Dubitare che il tennis sia davvero d'aiuto. La tentazione di passare al sotto-gioco Perfetto o al Bravo.

Sotto-gioco B: Divertimento
Tesi: Non si gioca per vincere o diventare "bravi", ma solo per divertirsi. (Si tratta di un gioco di rado praticato nella sua forma più pura.)

Obiettivo: Divertirsi il più possibile.
Motivazione: Godersi la partita; esprimere l'eccellenza.
Ostacoli:
Esterni: Nessuno.
Interni: Sfociare nei giochi del Sé 1.

Sotto-gioco C: Imparo
Tesi: Si gioca per il desiderio di imparare e crescere del Sé 2.
Obiettivo: Evolversi.
Motivazione: Divertirsi a imparare.
Ostacoli:
Esterni: Nessuno.
Interni: Tendenza a sfociare nei giochi del Sé 1.

Questi tre sotto-giochi possono essere giocati uno alla volta senza che interferiscano tra di loro. Sono internamente in armonia con i desideri innati del Sé 2.

L'etica competitiva e l'ascesa del "Bravo"

Molti tennisti "seri", a prescindere dai motivi che li hanno fatti accostare a questo sport, finiscono per giocare una delle varie versioni del "Bravo". Molti iniziano a giocare nel weekend sperando di fare moto e allontanarsi dallo stress quotidiano, ma finiscono per stabilire degli standard di eccellenza irraggiungibili, provando spesso più frustrazione in campo che fuori. In che modo la qualità del tennis di un

giocatore può diventare tanto importante da generare ansia, rabbia, depressione e insicurezza? La risposta sembra avere radici in uno schema fondamentale della nostra cultura. Viviamo in una società dominata dai risultati, nella quale le persone vengono giudicate dalla loro competenza. Ancor prima di essere lodati o sgridati per la nostra prima pagella, veniamo amati o ignorati per come compiamo le nostre prime azioni. Questo schema fa emergere un messaggio chiaro e insistente: sei una brava persona degna di rispetto solo se hai successo nelle cose che fai. Naturalmente, le cose da far bene per meritarsi l'amore cambiano di famiglia in famiglia, ma l'equazione sottostante tra dignità e performance è quasi universale. Le implicazioni sono pesanti, visto che l'azione orientata al successo diviene il criterio per definire quanto ci si sente degni. Chi gioca male a golf si vede e viene visto come indegno di rispetto. Il campione del club è invece considerato un vincitore e pertanto una persona di maggior valore. Per questo motivo chi è intelligente, bello e competente tende a considerarsi una *persona* migliore. Quando amore e rispetto dipendono dalla vittoria o dall'eccellenza, è inevitabile (visto che per ogni vincitore ci vogliono molti perdenti) che ci siano parecchie persone che percepiscono una mancanza di amore e rispetto. Naturalmente queste persone si sforzeranno di guadagnare il rispetto di cui sentono la mancanza, così come i vincitori si sforzeranno di non perdere il rispetto che hanno già conquistato. In quest'ottica, non è difficile comprendere perché giocare bene sia diventato tanto importante.

Ma chi l'ha detto che io debba essere valutato per come faccio le cose? In generale, chi ha detto che io debba essere valutato? Chi? Per liberarsi di questa trappola bisogna capire chiaramente che il valore di un essere umano non può essere

misurato, né tramite una performance né in qualunque altro modo. Pensiamo davvero che il valore di un individuo sia misurabile? Non ha senso confrontarci con altri esseri incommensurabili. Siamo quel che siamo, *non* siamo le nostre performance. Il voto in pagella può misurare quanto siamo bravi in aritmetica, ma non quanto valiamo. Allo stesso modo, il punteggio di una partita può indicare quanto io abbia giocato bene o quanto mi sia impegnato, ma non mi definisce, e non può darmi alcun motivo per sminuirmi.

La mia ricerca di un gioco degno di essere giocato

Mio padre mi iniziò al gioco del tennis quando ero alto abbastanza da vedere oltre la rete. Ho giocato occasionalmente con i miei cugini e mia sorella maggiore fino all'età di undici anni, quando sono andato per la prima volta a lezione da un professionista, John Gardiner, a Pebble Beach, in California. Quello stesso anno giocai il mio primo torneo nel National Hardcourt Championship "under 11". La notte prima del match sognai di essere il vincitore a sorpresa del torneo. Vinsi facilmente la mia prima partita, malgrado il nervosismo. La seconda, contro il numero 2 del tabellone, finì con una sconfitta: 6-3. 6-4 e i miei singhiozzi amareggiati. Non avevo idea che vincere fosse tanto importante per me. Nelle estati seguenti giocai a tennis tutti i giorni. Mi svegliavo alle sette, in cinque minuti preparavo e mangiavo la colazione, poi correvo per diversi metri fino ai campi di Pebble Beach. In genere arrivavo più di un'ora prima degli altri, passavo quel tempo scagliando instancabilmente dritti e rovesci contro un muro. Giocavo dieci o quindici set al giorno, mi allenavo e andavo

a lezione e mi fermavo solo quando non c'era più abbastanza luce per vedere la palla. Perché? Davvero non lo sapevo. Se qualcuno me l'avesse chiesto, gli avrei risposto che lo facevo perché amavo il tennis. Per quanto fosse parzialmente vero, in realtà giovavo principalmente perché ero impegnato con tutto me stesso nel gioco del Perfetto. Volevo provare a me stesso qualcosa, con tutte le mie forze. Per me era importante vincere nei tornei, ma giorno dopo giorno capii che quello che contava era giocare bene; volevo continuare a migliorare. Il mio stile era pensare che non avrei mai vinto, per poi provare a sorprendere me stesso e gli altri. Era difficile battermi, ma facevo fatica a vincere delle partite che sembravano chiuse. Per quanto odiassi perdere, non mi piaceva davvero battere gli altri; invece mi imbarazzava alquanto. Ero un lavoratore instancabile e non smettevo mai di sforzarmi di migliorare i miei corti.

A quindici anni vinsi le giovanili della National Hardcourt Championship e sentii il brivido della vittoria in un torneo importante. La stessa estate ero andato ai National Championship di Kalamazoo e avevo perso ai quarti contro il settimo in tabellone, 3-6, 6-0, 10-8. Nell'ultimo set ero stato avanti per 5-3, 40-15 sul mio servizio. Ero nervoso ma ottimista. Nel mio primo match point feci un doppio fallo sforzandomi di realizzare un ace sulla seconda. Nel secondo, sbagliai la volée più facile del mondo davanti a un pubblico gremito. In seguito, per anni rivissi quel match innumerevoli volte, in modo incredibilmente vivido. Perché? Che differenza avrebbe fatto? Non mi preoccupai di chiedermelo.

Quando mi ammisero al college avevo già abbandonato l'idea di dimostrare di essere degno sulla base dei risultati conseguiti nel tennis professionistico, ed ero felice di essere

un "buon dilettante". Impiegavo però quasi tutta la mia energia per delle imprese intellettuali, a volte per dei buoni voti, a volte andando in cerca della Verità. A partire dal secondo anno, giocai a tennis nel circuito universitario e mi accorsi che quando andavo male nello studio giocavo male anche in campo. Mi sforzavo troppo di dimostrare nel tennis quello che non riuscivo a dimostrare all'università, e questo mi fece accorgere del fatto che la mancanza di sicurezza in un'area infettava anche l'altra. Fortunatamente, era vero anche il contrario. Dopo quattro anni di gioco all'università, ero quasi nervoso quando scendevo in campo per una partita. Diventato capitano del team, avevo teorizzato come la competizione non dimostrasse nulla, eppure ero ancora rigido all'inizio di gran parte delle partite.

Dopo la laurea, abbandonai per dieci anni il tennis competitivo e mi dedicai alla carriera, ramo educazione. Mentre insegnavo inglese alla Exeter Academy, nel New Hampshire, mi resi conto che anche i ragazzi più svegli si mettevano i bastoni tra le ruote durante il proprio apprendimento.

Nel periodo in cui ero un ufficiale istruttore nel sottomarino U.S.S. Topeka, mi accorsi di quanto fossero arretrati il nostro sistema educativo e i nostri metodi di allenamento. Congedatomi dalla Marina, mi aggregai a un gruppo di idealisti per fondare un college delle arti liberali nel Northern Michigan. In questi brevi cinque anni, mi interessai sempre più a imparare come aiutare le altre persone a farlo.

Alla fine degli anni Sessanta lessi Abraham Maslow e Carl Rogers e studiai teoria dell'apprendimento alla Claremont Graduate University, ma il vero momento di rottura arrivò in un anno sabbatico, lontano dal mondo dell'insegnamento accademico. Nell'estate del 1970 insegnai tennis. Mi appassionai

sempre più alla teoria dell'apprendimento. Decisi di continuare a insegnare quello sport e sviluppai un approccio che avrei chiamato Gioco Interiore, un modo di imparare che sembrava aumentare esponenzialmente il tasso di apprendimento degli allievi. Aveva un effetto benefico anche sul mio gioco. Imparare qualcosa sull'arte della concentrazione ravvivò rapidamente il mio gioco. Dopo essere diventato il principale insegnante al Meadowbrook Club di Seaside, in California, scoprii che pur non avendo molto tempo per lavorare sui miei colpi, ma applicando solo i principi che insegnavo, venivo battuto di rado.

Un giorno, dopo aver giocato particolarmente bene contro un bravo tennista, cominciai a chiedermi come mi sarei potuto comportare in un torneo. Mi sentivo sicuro del mio gioco, pur non avendo sfidato giocatori inseriti nel ranking. Mi iscrissi così al torneo del Berkeley Tennis Club. Mentre guidavo verso Berkeley ero sicuro di me, ma all'arrivo cominciai a dubitare delle mie capacità. Sembravano tutti alti due metri, e avevano cinque o sei racchette a testa. Riconobbi molti tennisti grazie alle riviste sportive, mentre nessuno sembrava riconoscermi. L'atmosfera era molto diversa rispetto a Meadowbrook, il laghetto dov'ero il pesce grosso. D'improvviso il mio ottimismo si trasformò in pessimismo. Dubitavo del mio gioco. Perché? Mi era successo qualcosa nel giro di tre ore? Nel primo match sfidai un tennista alto *davvero* due metri. Aveva solo tre racchette, ma mentre entravamo in campo sentii le ginocchia tremare e il polso debole. Lo testai più volte, irrigidendo la mano sul manico della racchetta. Mi chiesi che cosa sarebbe successo in partita.

Incominciammo il warm up e mi accorsi presto che il mio avversario non era forte quanto avevo immaginato. Fosse

stato un mio allievo, avrei saputo bene cosa dirgli, così lo archiviai nella categoria "giocatore da club superiore alla meta" e mi sentii meglio. Comunque sia, dopo un'ora avevo perso il primo set 6-3. Ed eravamo 4-1 per lui nel secondo. Mi resi conto che un "giocatore da club superiore alla meta" stava per battermi.

Per tutta la partita ero stato sulle spine, sbagliando colpi facili e giocando in modo discontinuo. Sembrava che la mia concentrazione se ne fosse andata, al punto che mandavo delle palle a molti centimetri dalla linea e facevo finire in rete ogni volée. Però il mio avversario, a un passo dalla vittoria, vacillò. Non so che cosa gli accadde, ma non riuscì a chiudere la partita. Perse il secondo set 7-5 e il seguente 6-1. Mentre uscivo dal campo non sembrava che io avessi vinto il match, ma che lui l'avesse perso. Cominciai subito a pensare alla mia partita successiva, contro un giocatore che nella California del Nord aveva un ranking alto. Sapevo di avere più esperienza – e probabilmente più abilità – di lui. Di certo non volevo giocare come nella prima partita. Ma le ginocchia mi tremavano ancora, la mente non riusciva a focalizzarsi su niente ed ero nervoso.

Mi isolai cercando di capirmi. Cominciai a chiedermi: «Qual è la cosa peggiore che possa succederti?». La risposta era semplice: «Potrei perdere 6-0, 6-0». «Beh, e se accadesse? Che succederebbe?». «Verrei eliminato dal torneo e dovrei tornare a Meadowbrook. La gente mi farebbe delle domande, e dovrei ammettere di aver perso al secondo turno contro il Tal dei tali. Poi mi chiederebbero, mostrando comprensione: "Oh, che brutta cosa. Quanti game hai vinto?". Al che dovrei confessare: zero e zero». «E poi che succederebbe?», mi chiesi. «Beh, si spargerebbe la voce della batosta presa a

Berkeley. Ma presto ricomincerei a giocare bene e in breve la vita tornerebbe alla normalità».

Avevo provato a essere il più onesto possibile sugli scenari peggiori. Non sembravano insopportabili, di certo non al punto di restarne sconvolti. Poi mi chiesi: «Qual è la cosa migliore che possa succedere?». Di nuovo la risposta era chiara: «Potrei vincere 6-0, 6-0». «E poi?». «Poi dovrei giocare un'altra partita, e un'altra ancora, fino a essere sconfitto, cosa inevitabile in un torneo del genere. A quel punto ritornerei al mio club, racconterei come è andata, riceverei qualche pacca sulla spalla e presto tutto tornerebbe alla normalità».

Resistere nel torneo per un paio di turni non sembrava una lusinga irresistibile, quindi mi posi la domanda finale: «E allora che cos'è che vuoi *davvero*?». La risposta era inaspettata. Quello che volevo davvero, mi resi conto, era superare il nervosismo che nella prima partita mi aveva impedito di giocare al meglio e di divertirmi. Volevo superare l'ostacolo interno che mi aveva tormentato per tutta la vita. Volevo vincere il gioco *interiore*. Scoperta questa cosa, scoperto quello che volevo davvero, entrai in campo con un nuovo senso di entusiasmo.

Nel primo game feci tre doppi falli e persi il servizio, ma da quel momento in poi mi sentii come liberato da un peso, come se tutte le mie energie fossero state a mia disposizione. Non riuscii a oppormi al servizio mancino, pieno di spin, del mio avversario, ma non persi più il servizio fino alla fine del secondo set. Venni sconfitto 6-4, 6-4, ma lasciai il campo sentendomi come se avessi vinto.

Avevo perso la partita esterna, ma avevo vinto nel gioco che mi interessava, il *mio* gioco, e mi sentivo felice. Quando un amico dopo la partita mi chiese come fosse andata, fui

tentato di rispondergli: «Ho vinto!». Per la prima volta mi ero accorto dell'esistenza del Gioco Interiore, e di quanto fosse importante per me. Non sapevo quali fossero le regole, o quale fosse esattamente il mio obiettivo, ma mi rendevo conto di come in palio ci fosse qualcosa di più di un trofeo.

Nove

Il significato della competizione

Nella cultura occidentale contemporanea quello della competizione è un tema controverso. C'è chi la tiene in grande considerazione, ritenendola responsabile del progresso e della prosperità dell'Occidente. C'è chi sostiene che sia negativa, in quanto divide e spinge le persone a scontrarsi, portando all'ostilità, alla mancanza di cooperazione e di conseguenza all'inadeguatezza. Chi apprezza la competizione crede in sport come il football, il baseball, il tennis e il golf. Chi vede la competizione come una forma di ostilità legalizzata preferisce forme ricreative non competitive come il surf, il frisbee o il jogging. Se costoro giocano a tennis o a golf, sottolineano che lo fanno "in modo non competitivo". Il loro motto sostiene che la cooperazione vale più della competizione. Hanno molte frecce al proprio arco. Come ho detto nel capitolo precedente, in situazioni competitive è comprovato che la gente si fa prendere da smanie di ogni tipo. Per molti la competitività è solo un modo per essere aggressivi, un terreno per vedere chi è più forte, più duro o più furbo, per stabilire la propria superiorità non solo come giocatori, ma

come persone. Di rado si riconosce che il bisogno di avere conferme è basato su insicurezza e dubbio. Solo chi non sa chi è e quello che fa sente il bisogno di provare a se stesso o agli altri quanto vale.

Quando la competizione viene usata per creare la propria immagine in relazione agli altri, emerge il peggio di una persona; le paure e le frustrazioni comuni crescono in modo esagerato. Se mi spaventa l'idea di essere considerato meno virile nel caso in cui perdessi una partita o giocassi male, di certo sarò in collera con me stesso per qualche colpo sbagliato. Naturalmente questa rabbia ostacolerà ancor più il mio rendimento. La competizione non sarebbe un problema se in palio non ci fosse la propria immagine. Ho fatto lezione a molti bambini e teenager convinti che la loro dignità dipendesse dall'abilità che avevano nel tennis. Per loro giocare bene e vincere spesso sono questioni di vita o di morte. Si paragonano sempre ai loro amici usando il tennis come metro di giudizio. È come se pensassero che solo i vincitori meritassero il rispetto. Molti genitori rafforzano questa convinzione. Eppure nel processo di misurazione si ignora il vero valore, incommensurabile, di ogni individuo. I bambini che crescono confrontandosi con gli altri, da adulti in genere cercano il successo in modo compulsivo, mettendo in secondo piano tutto il resto. La tragedia non è che non riusciranno a trovare il successo che cercano, ma che non troveranno l'amore e il rispetto di sé che ritenevano collegato al successo. Inoltre, per la ricerca ossessiva di un successo verificabile trascureranno lo sviluppo di molte altre potenzialità. Alcuni non troveranno mai il tempo o il modo di apprezzare la natura, di comunicare i propri pensieri e sentimenti più profondi alle persone amate, o di chiedersi che

senso abbia la propria esistenza. Per quanto alcuni sembrino intrappolati in questa ricerca compulsiva del successo, altri si ribellano, criticando con veemenza la competizione. Tra di loro i più accaniti sono coloro che da piccoli hanno dovuto subire, da parte dei genitori o della società, forti pressioni per essere competitivi. Insegnando ai giovani, ho spesso osservato il loro desiderio di fallire, visibile nella mancanza di impegno che mettevano nel vincere o nel raggiungere il successo. Si oppongono come lavoratori che scioperano. Visto che non provano a vincere, hanno sempre un alibi pronto: «Ho perso, ma non è importante, perché non mi sono impegnato davvero». In genere non ammettono che se si fossero impegnati seriamente e avessero perso, *in quel caso* sarebbe stato importante. Quella sconfitta avrebbe misurato il loro valore, come accade a chi compete per mettersi alla prova. Sono entrambi dei trip del Sé 1 basati sull'ipotesi errata che il rispetto di se stessi derivi dai propri risultati. Questi due tipi di persone hanno paura di non essere all'altezza. Per trovare un nuovo significato alla competizione dobbiamo fare svanire questa paura fondamentale e spesso asfissiante.

Il mio atteggiamento nei confronti della competizione si è evoluto nel tempo prima di arrivare all'attuale punto di vista. Come detto nel capitolo precedente, sono stato educato a credere nella competizione, e vincere significava molto per me. Esplorando il processo di apprendimento del Sé 2 mentre giocavo e insegnavo, sono diventato col tempo non competitivo. Invece di sforzarmi per vincere, decisi solo di provare a giocare in modo bello ed eccellente; in altre parole, iniziai a giocare a una forma quasi pura di Perfetto. Ritenevo di non dovermi preoccupare di quello che stavo facendo in relazione al mio avversario, ma che dovevo lasciarmi

assorbire solo dal raggiungimento dell'eccellenza. Tutto molto bello: avrei danzato armoniosamente in campo, con precisione e "saggezza". Mancava però qualcosa. Non avevo voglia di vincere, e pertanto mi mancava la determinazione. Temevo che con la voglia di vincere rientrasse in scena l'ego. A un certo punto, però, cominciai a chiedermi se esistesse una voglia di vincere svincolata dall'ego, che non implicasse tutte le paure e le frustrazioni dell'ego. Voler vincere deve per forza significare «Vedi, sono più bravo di te»? Un giorno, un'interessante esperienza mi convinse in modo inaspettato del fatto che nel tennis ci fosse altro, oltre al voler giocare per amor di eccellenza e bellezza. Da settimane stavo invitando una ragazza a uscire. Aveva disdetto l'appuntamento due volte, entrambe adducendo quelli che sembravano buoni motivi. Alla fine ci organizzammo per una cena, e quel giorno, al termine dell'ultima lezione, uno degli altri insegnanti mi chiese di giocare un paio di set con lui. «Mi piacerebbe, Fred», gli risposi, «ma stasera non posso». In quel momento mi passarono una telefonata. «Aspetta, Fred», gli dissi. «Se questa chiamata è quello che temo, penso che ci faremo una partita. In tal caso, stai in guardia!». Era proprio la chiamata che temevo. La ragazza aveva una buona scusa, e fu tanto gentile che non mi potei arrabbiare con lei, ma quando attaccai il telefono mi resi conto di essere furioso. Presi la racchetta, scesi in campo e cominciai a colpire le palle con una forza senza precedenti. Sorprendentemente, la maggior parte finirono in campo. Dopo l'inizio della partita, continuai a tirare così, senza frenarmi. Anche se si trattava di punti cruciali, cercavo colpi vincenti e li trovavo. Stavo giocando con una determinazione insolita; stavo giocando *scollegato dalla mia mente*. In qualche modo, la rabbia mi aveva spinto

oltre i miei limiti preconcetti; mi aveva colto alla sprovvista. Al termine della partita, Fred mi strinse la mano senza apparire affatto scoraggiato. Si era imbattuto in un uragano impossibile da fermare, ma si era divertito a sfidarlo. A dire il vero, avevo giocato tanto bene che era felice di averlo visto con i suoi occhi; e inoltre aveva parte del merito per avermi aiutato a raggiungere quel livello.

Non voglio dire che giocare arrabbiati sia la chiave per vincere. L'aspetto importante di quella giornata fu che giocai sinceramente. Quella sera ero arrabbiato, e lo espressi tramite il tennis. Mi fece stare bene, e funzionò.

Il significato della vittoria

L'enigma del significato della vittoria mi divenne chiaro solo in seguito, quando feci qualche scoperta sulla natura del desiderio di vincere. Il momento chiave nella comprensione di questo enigma fu una discussione con mio padre. Come detto in precedenza, era stato lui a educarmi alla competizione, perché mio padre aveva un modo di competere negli affari e nello sport che apprezzava molto. Avevamo discusso spesso a tal proposito, e io sostenevo che fosse poco salutare e facesse emergere il peggio delle persone. Quella volta cominciai a parlare del surf, descrivendolo come un'attività ricreativa non competitiva. Riflettendo su quest'argomento, mio padre mi chiese: «Ma i surfisti non competono con le onde? Non cercano di evitare la forza dell'onda e di sfruttare la sua debolezza?».

«Sì, ma non competono con altre persone, non cercano di sconfiggere nessuno», gli risposi.

«No, ma il loro scopo è quello di farsi trasportare fino alla spiaggia, non è vero?».

«Sì, ma per i surfisti l'importante è farsi prendere dal flusso dell'onda e cercare di diventare un tutt'uno con essa». Poi però mi resi conto che mio padre aveva ragione. Il surfista vuole cavalcare l'onda fino ad arrivare alla spiaggia, eppure aspetta in mezzo al mare che arrivi l'onda più grande, quella che egli è in grado di affrontare. Se volesse solo "farsi prendere dal flusso" si accontenterebbe di un'onda media. Perché aspetta la grande onda? La risposta è semplice, e chiarì i miei pensieri confusi sul tema della competizione. Il surfista aspetta l'onda grande perché questa dà valore alla sua sfida. Dà valore agli ostacoli che l'onda pone tra lui e la spiaggia. Perché? Perché sono quegli ostacoli – la grandezza e la potenza dell'onda – che costringono il surfista a impegnarsi al massimo. Solo contro le onde più grandi può usare tutto il suo coraggio, la sua abilità e la sua concentrazione; solo in quel modo può rendersi conto dei propri limiti e arrivare al massimo. In altre parole, più è grande l'ostacolo, più ha l'opportunità di scoprire e ampliare il proprio reale potenziale. Magari quel potenziale è sempre stato in lui, ma si può manifestare solo nell'azione. Gli ostacoli sono un ingrediente indispensabile per il processo di scoperta di se stessi. Badate bene che il surfista dell'esempio non si sta *mettendo in mostra*; non vuole dimostrare al mondo quanto è bravo, ma sta solo esplorando le proprie capacità latenti. Fa un'esperienza diretta e profonda delle proprie potenzialità, aumentando la conoscenza di se stesso. Grazie a questo esempio, il significato fondamentale della vittoria mi divenne più chiaro. *Vincere vuol dire superare degli ostacoli per raggiungere una meta, ma il vero valore della vittoria è grande solo quanto il valore della*

meta raggiunta. Raggiungere la meta potrebbe non valere quanto l'esperienza che si vive impegnandosi al massimo per superare gli ostacoli. Il processo che si affronta per vincere può essere più appagante della vittoria stessa.

Una volta riconosciuto il valore degli ostacoli da superare, è semplice vedere il beneficio che si può ottenere dagli sport competitivi. Nel tennis, chi dà a un giocatore gli ostacoli che gli servono per provare i propri limiti? L'avversario, naturalmente! L'avversario è pertanto un amico o un nemico. È un amico se fa il possibile per renderti le cose difficili, comportandosi da nemico. Può cooperare solo entrando in competizione con te! Nessuno vuole starsene a ciondolare in campo in attesa della grande onda. L'avversario ha il dovere di crearti quante più difficoltà possibili, e lo stesso devi fare tu per lui. Solo in questo modo ci si può dare a vicenda l'opportunità di scoprire fino a che altezze ci si può spingere. Sono arrivato pertanto alla sorprendente conclusione che la vera competizione è identica alla vera cooperazione. Ogni giocatore si impegna al massimo per sconfiggere l'altro, ma in questo tipo di competizione non si batte l'altra *persona*, ma solo gli ostacoli che essa ci presenta. Quando la competizione è reale non ci sono persone sconfitte. Entrambi i giocatori traggono i benefici dai loro sforzi per superare gli ostacoli posti dall'altro. Come due tori che si scontrano testa a testa, ciascun tennista diventa più forte e partecipa allo sviluppo dell'altro.

Quest'atteggiamento può cambiare notevolmente il modo in cui affrontare una partita di tennis. Innanzitutto, invece di sperare che il vostro avversario commetta doppio fallo, desidererete che metta la sua prima di servizio. Il desiderio che la palla sia buona vi aiuterà a raggiungere uno stato mentale

migliore per rispondergli. Reagirete più in fretta e vi sposterete meglio, rendendo la sfida più difficile per l'avversario. Avrete più fiducia in voi stessi e nel vostro contendente, e in tal modo riuscirete ad anticiparlo meglio. A fine partita ringrazierete l'avversario per il match, a prescindere da chi abbia vinto, e lo farete in modo davvero sincero.

Un tempo pensavo che se avessi giocato una partita amichevole con un avversario con un rovescio debole, sarebbe stato ingiusto giocare sempre sul suo punto più vulnerabile. Niente può essere più lontano dalla realtà! Giocando sempre sul suo rovescio, lo farete solo migliorare. Se siete gentili e giocate sul suo dritto, il suo rovescio resterà debole. La persona realmente gentile in questo caso è chi compete davvero.

A partire da queste premesse, un'altra mia convinzione si è capovolta. Quando avevo quindici anni, sconfissi un diciottenne in un torneo locale, malgrado i pronostici. Dopo la partita, mio padre venne da me e si congratulò di cuore per la mia vittoria, ma la reazione di mia madre fu la seguente: «Oh, poverino, deve essersi sentito malissimo a perdere contro qualcuno tanto più giovane». Era un chiaro esempio di come ci possano essere dei conflitti nella psiche di una persona. Mi sentivo orgoglioso ma allo stesso tempo in colpa. Fin quando non mi resi conto del senso della competizione, non mi aveva mai fatto felice sconfiggere qualcuno, e mentalmente trovavo fatica a giocare bene se ero prossimo alla vittoria. So che lo stesso vale per molti giocatori, specialmente quando stanno per ribaltare un pronostico negativo. Si irrigidiscono anche a causa delle loro errate convinzioni sulla competizione. Se ritengo di diventare più degno di rispetto con una vittoria, posso credere che sconfiggendo qualcuno io lo stia umiliando. Non posso salire senza buttare giù qualcuno. Questo modo

di pensare ci appesantisce però con un inutile senso di colpa. Per essere un vincitore non hai bisogno di essere un killer; devi solo renderti conto che il gioco non ha niente a che vedere con l'ammazzare qualcuno. Oggi gioco per vincere qualsiasi punto. È semplice e fa bene. Non mi preoccupo di vincere o perdere la partita, ma di impegnarmi al massimo punto dopo punto, perché è quello ciò che vale davvero. Il massimo impegno è diverso dal super sforzo del Sé 1. Significa concentrazione, determinazione e fiducia nel fatto che il corpo "lascia che accada". Significa massimo impegno fisico e mentale. Ancora una volta, competizione e cooperazione diventano una cosa unica. La differenza tra preoccuparsi di vincere e preoccuparsi di impegnarsi a vincere può apparire sottile, ma in effetti è enorme. Se mi interessa solo vincere, mi interessa qualcosa che non posso controllare pienamente. La vittoria o la sconfitta esterna dipendono non solo da me, ma anche dall'abilità e dall'impegno del mio avversario. Quando ci si attacca troppo a dei risultati che non si possono controllare si diventa ansiosi e ci si sforza eccessivamente. Si può però controllare *l'impegno* che si mette per vincere. Si può sempre fare del proprio meglio, in ogni momento. Visto che è impossibile provare ansia per un evento che *si può* controllare, la semplice consapevolezza di star facendo il massimo per vincere ogni punto può aiutare a non essere ansiosi. Di conseguenza, l'energia che sarebbe stata sprecata per l'ansia può essere utilizzata per impegnarsi di più. In tal modo si massimizzano le possibilità di vincere una partita.

Per chi gioca al Gioco Interiore, è l'impegnarsi attimo dopo attimo per lasciarsi andare e concentrarsi nel qui e ora a offrire le vere vittorie e le vere sconfitte, e si tratta di un gioco che non finisce mai. Un'ultima avvertenza. Si dice

che tutte le grandi cose si possono ottenere solo grazie a un grande impegno. Per quanto credo che sia così, non è però necessariamente vero che dal grande impegno derivino sempre grandi cose. Una persona saggia una volta mi disse: «Quando si tratta di superare gli ostacoli ci sono tre tipi di persone. La prima considera insuperabili la maggior parte degli ostacoli e se ne va. La seconda vede un ostacolo e dice: "Posso farcela", e comincia a scavare per passare sotto, ad arrampicarsi, o a cercare di abbatterlo. Il terzo tipo di persona, prima di decidere se oltrepassare un ostacolo, cerca un punto d'osservazione per riuscire a vedere che cosa c'è oltre l'ostacolo. Poi, solo se la ricompensa è all'altezza del suo impegno, prova a superare l'ostacolo».

Dieci

Il Gioco Interiore fuori dal campo

Finora ho esplorato il Gioco Interiore applicato al tennis. Ho iniziato notando che gran parte delle nostre difficoltà in questo sport sono di origine mentale. Come tennisti tendiamo a pensare troppo prima e durante gli scambi; ci sforziamo di controllare i nostri movimenti; riflettiamo troppo sui risultati delle nostre azioni e su quale effetto possano avere sulla nostra immagine. In sintesi, ci preoccupiamo troppo e ci concentriamo male. Per vedere in modo più chiaro i problemi mentali nel tennis ho introdotto il concetto di Sé 1 e Sé 2. Sé 1 è il nome che ho dato all'ego consapevole della mente, che ama dire al Sé 2, a voi e al vostro potenziale, come colpire la palla. La chiave per ottenere un gioco spontaneo e di livello più alto è porre rimedio alla mancanza di armonia tra questi due sé. Per raggiungere tale obiettivo c'è bisogno di molte abilità interiori, su tutte l'arte di smettere di giudicarsi e lasciare che sia il Sé 2 a colpire; l'arte di riconoscere il processo naturale di apprendimento e dargli fiducia; e soprattutto fare esperienza pratica dell'arte della concentrazione rilassata.

A questo punto emerge il concept del Gioco Interiore. Non solo queste abilità interiori possono aiutare il dritto, il rovescio, il servizio e la volée (il gioco esteriore del tennis), ma hanno un valore immanente, che può essere applicato a molti aspetti della vita. Quando un tennista si accorge, ad esempio, che imparare a focalizzare l'attenzione è più importante del suo rovescio, passa dall'essere un giocatore del gioco esteriore all'essere un giocatore del Gioco Interiore. A quel punto, invece di imparare a concentrarsi per migliorare il suo tennis, gioca a tennis per migliorare la propria concentrazione. Si tratta di un cambio di prospettiva fondamentale, un passaggio dall'esteriorità all'interiorità. Solo quando si verifica tale cambiamento un giocatore limita le sue ansie e le frustrazioni che derivano dal dipendere dai risultati di un gioco esterno. Solo a quel punto ha la possibilità di superare i limiti insiti nei trip del Sé 1 e raggiungere una nuova consapevolezza del proprio potenziale. La competizione diviene così un espediente interessante attraverso il quale ogni giocatore, impegnandosi al massimo per vincere, dà all'altro l'opportunità di raggiungere nuovi livelli di autoconsapevolezza. Pertanto nel tennis sono implicati due giochi: uno è esterno, e viene giocato contro gli ostacoli posti da un avversario esterno per raggiungere dei premi esterni; l'altro, il Gioco Interiore, è interno, e viene giocato contro ostacoli interni, mentali ed emotivi, per raggiungere come premio la conoscenza e l'espressione del proprio potenziale. Entrambi i giochi procedono simultaneamente, perciò non bisogna scegliere a quale gioco giocare, ma a quale dare la priorità.

Chiaramente, quasi ogni attività umana implica giochi interiori ed esteriori. Ci sono sempre ostacoli esterni tra noi

e i nostri obiettivi esterni, siano essi la salute, l'educazione, la reputazione, la pace nel mondo o semplicemente qualcosa da mangiare per cena. Anche gli ostacoli interiori sono sempre presenti: la mente che usiamo per ottenere i nostri obiettivi esterni viene facilmente distratta dalla sua tendenza a preoccuparsi, a rimpiangere, o a confondersi, provocando infinite difficoltà. È utile ricordare che per quanto le nostre mete esterne siano molte e varie, e richiedano abilità diverse per raggiungerle, gli ostacoli interiori provengono da un'unica origine e le abilità necessarie per superarli sono sempre le stesse. Se non viene domato, il Sé 1 è capace di produrre paure, dubbi e delusioni dovunque siate e qualunque cosa facciate. Focalizzare l'attenzione nel tennis non è diverso dal focalizzarla per fare qualunque cosa, fosse anche solo per godersi una sinfonia; imparare a smettere di giudicarsi sulla base del proprio rovescio non è diverso dallo smettere di giudicare i propri figli o il proprio capoufficio; imparare a dare il benvenuto agli ostacoli nella competizione aumenta automaticamente l'abilità di trarre vantaggio da tutte le difficoltà che si incontrano. Ogni successo interiore si applica così a tutta la gamma delle attività di una persona. Ecco perché vale la pena di fare attenzione al gioco interiore.

Costruire la stabilità interiore

Forse lo strumento più importante di questi tempi è l'abilità di restare calmi al cospetto di cambiamenti rapidi e sconvolgenti. Chi sopravvive meglio è «chi riesce a non perdere la testa, quando tutti gli altri la perdono», come afferma Kipling. La stabilità interiore non si raggiunge nascondendo la testa nella

sabbia davanti al pericolo, ma acquisendo l'abilità di vedere la vera natura di quello che succede e rispondere in modo adeguato. In tal modo, la reazione del Sé 1 alla situazione non sarà tale da farvi perdere l'equilibrio o la lucidità.

In condizioni di instabilità, invece, il Sé 1 ci fa perdere facilmente l'equilibrio se viene sconvolto da un evento esterno. Il Sé 1 tende a distorcere la percezione di quello che succede, facendoci compiere azioni sbagliate che a loro volta portano a circostanze capaci di minare ancor più il nostro equilibrio. Il classico circolo vizioso del Sé 1. Mi viene chiesto: «E allora come posso gestire lo stress?». Si fanno corsi, si cercano rimedi, eppure lo stress del Sé 1 rimane. Il problema della "gestione dello stress" è che si tende a credere che sia inevitabile. Che ci debba essere uno stress da gestire. Ho notato che il Sé 1 prospera quando viene combattuto. Un approccio alternativo è quello di costruire la propria stabilità. Supportate e incoraggiate il vostro Sé 2 con la consapevolezza che quando questo sarà più forte, sarà più difficile sbilanciarvi, e per voi sarà comunque più facile riguadagnare l'equilibrio.

Lo stress del Sé 1 è un ladro che può derubarci della gioia di vivere, se lo lasciamo agire indisturbato. Con il passare degli anni apprezzo sempre più il dono stesso della vita, perché è un dono più grande di quanto si possa immaginare. Per questo motivo il tempo che vivo in modo stressato mi fa perdere tanto, fuori e dentro il campo. Forse la saggezza non è tanto trovare nuove risposte, quanto capire più profondamente quelle che già abbiamo. Certe cose non cambiano. Non cala mai il bisogno di credere in noi stessi e di comprenderci sempre più. Per raggiungere una possibile chiarezza avremo sempre bisogno di non giudicarci secondo

la logica del "giusto e sbagliato". Fino all'ultimo, sarà sempre importante stabilire le proprie priorità, specialmente capire qual è la cosa più importante.

Lo stress può avere vita facile quando siamo sottoposti a vari tipi di pressione. Mogli, mariti, datori di lavoro, bambini, bollette, pubblicità, la società stessa continueranno sempre a fare delle richieste: «Fai questa cosa in modo migliore, fai quest'altra, devi essere così e non essere così, fai qualcosa della tua vita, assomiglia di più a lui o a lei, ora devi cambiare». Il messaggio non è diverso da: «Colpisci la palla così o cosà, e se non ci riesci sei un buono a nulla». A volte le richieste sono poste così dolcemente o ineluttabilmente da sembrare una parte innocente della vita; a volte sono tanto brusche da far paura e indurre all'azione. Una cosa però è sicura: la pressione esterna non si placherà mai, e potrà anzi diventare sempre più intensa. Con il boom dell'informazione aumenta il bisogno di incrementare le nostre competenze. Aumenta la mole di lavoro da svolgere, come il rischio di perdere la propria occupazione. La causa di gran parte dello stress può essere riassunta dalla parola *attaccamento*. Il Sé 1 dipende da cose, situazioni, persone e concetti al punto da sentirsi minacciato da possibili cambiamenti. La libertà dallo stress non impone di rinunciare a nulla, ma di essere pronti a rinunciare a qualsiasi cosa, se necessario, sapendo che si starà comunque bene. Deriva dall'essere più indipendenti. Non necessariamente più solitari, ma più autonomi, sapendo di contare sulle proprie risorse interiori per essere stabili.

Essere abbastanza saggi da costruire la propria stabilità interiore mi sembra un'esigenza fondamentale per avere una vita di successo. Il primo passo verso la stabilità interiore potrebbe essere capire che il sé interiore ha dei bisogni

specifici. Il sé che detiene tutte le vostre capacità e il vostro talento, con il quale sperate di raggiungere qualche obiettivo, ha delle esigenze. Sono richieste naturali che non ci deve insegnare nessuno. Dovunque nasca una persona, il suo Sé 2 possiede da subito l'istinto alla realizzazione della propria natura. Il Sé 2 vuole divertirsi, imparare, capire, apprezzare, rischiare, riposare, stare bene, sopravvivere, essere libero di essere quello che è, esprimersi e dare il proprio contributo. Le esigenze del Sé 2 sono caratterizzate da un'urgenza delicata ma costante. Una persona che agisce in sincronia con questo sé verrà accolta da una sorta di sensazione di gioia. La domanda cruciale da porsi è la seguente: che tipo di priorità stiamo dando alle richieste del Sé 2 rispetto alle pressioni esterne? Ovviamente, ogni persona deve rispondere individualmente a questa domanda. Io, come ogni altro, devo imparare una cosa molto importante: come distinguere le richieste interiori del Sé 2 dalle richieste esterne "introiettate" dal Sé 1 e ormai tanto familiari per il mio pensiero da "sembrare" interiori. Lavorando come libero professionista da più di venticinque anni, ammetto di essere stato il primo motivo di stress per me stesso. Ma pian piano ho scoperto che le richieste che cercavo di esaudire mentre mi stressavo non provenivano davvero da me stesso, ma le avevo "accolte" per la sola ragione che le avevo sentite all'inizio della mia vita, o mi sembravano generalmente accettate. Mi erano apparse ragionevoli, più semplici da ascoltare delle urgenze lievi ma persistenti del mio essere.

Una delle mie interviste preferite è quella a Jennifer Capriati quando aveva quattordici anni. All'epoca stava giocando veramente bene in un torneo di livello mondiale. Il giornalista le chiese se si sentisse nervosa nell'affrontare alcune delle

migliori tenniste del mondo: Jennifer rispose che non era affatto nervosa, ma che considerava un privilegio la possibilità di giocare con quelle atlete, possibilità che fino a quel punto non le era stata possibile. «Ma di certo nella semifinale di un torneo così importante, a soli quattordici anni, con tutte le aspettative su di te, sentirai un po' di stress». La replica di Jennifer di fronte all'insistenza del giornalista fu semplice, innocente e pura espressione del Sé 2, dal mio punto di vista. «Se giocare a tennis mi spaventasse, non vedo perché dovrei farlo!», esclamò, lasciando il giornalista senza parole. I cinici potranno dire: «Ma guarda che cosa è successo a Jennifer in seguito». Certo, potrà aver perso qualche scambio con il Sé 1, ma la partita non viene decisa da una singola vittoria o da una singola sconfitta. Il Sé 1 non si arrende facilmente, così come il Sé 2. Non ho dubbio che il Sé 2 di Jennifer sia ancora intatto. Possiamo prendere ispirazione dal modo in cui ha domato la sua paura a quattordici anni.

Ci liberiamo dallo stress nella misura in cui rispondiamo al nostro vero sé, facendo in modo che ogni momento possa rappresentare per il Sé 2 un'opportunità per manifestare quello che è e godersi quanto accade. Spero che abbiate ormai capito che non vi sto proponendo quel tipo di pensiero positivo secondo cui le cose sono meravigliose anche quando non lo sono. E nemmeno quello per cui: «Se penso di essere gentile, lo sono; se penso di essere un vincente, lo sono». Per quanto mi riguarda, questo è il Sé 1 che cerca di migliorare il Sé 1. Un cane che si morde la coda.

In molte conferenze recenti, ricordo a me stesso e al pubblico che, pur venendo dalla California, io non credo nell'automiglioramento e non ho intenzione di migliorare nessuno. A volte ricevo una risposta stupefatta. Ma penso

che, dalla nascita alla morte, il Sé 2 di chiunque non abbia bisogno di migliorare. Va sempre bene. Me ne devo ricordare soprattutto io. Certo, un rovescio può essere perfezionato, e sono sicuro che la mia scrittura stia facendo progressi; di certo il modo in cui i popoli si rapportano gli uni con gli altri può cambiare in meglio. Ma la pietra angolare della stabilità è sapere che non c'è niente di sbagliato nell'essenza degli esseri umani. Credetemi, lo dico senza dimenticarmi i danni profondi che può causare il Sé 1, però posso affermare per esperienza personale che c'è sempre una parte di noi che rimane immune al contagio del Sé 1. Forse devo continuare a imparare questa cosa perché mi hanno istruito sin da piccolo a credere nel concetto opposto, a ritenere che ero cattivo e dovevo imparare a diventare buono. La parte della mia vita passata a sforzarmi di essere extra buono per superare questa negatività non è stata né piacevole né gratificante. Per quanto sia stato in genere capace di soddisfare e a volte superare le aspettative di chi stavo cercando di compiacere, l'ho sempre fatto nuocendo alla mia connessione con il mio io.

L'esplorazione del Gioco Interiore del tennis che ho condotto mi ha aiutato a vedere in modo pratico che il Sé 2 sa cavarsela da solo. Immagino che non mi libererò mai del bisogno di rinnovare la fiducia in me stesso e proteggermi dalle voci, interiori o esteriori, che minano tale fiducia.

Che cos'altro può aiutarci ad aumentare la nostra stabilità? Il messaggio del Gioco Interiore è semplice: mettete a fuoco. Focalizzate l'attenzione sul momento presente, l'unico nel quale potete vivere; ecco il cuore di questo libro e il cuore dell'arte di far bene ogni cosa. Focus significa non indugiare nel passato, pensando agli errori e ai trionfi andati; significa non farsi rapire dal futuro, che sia fatto di sogni o di paure;

significa dare tutta l'attenzione al presente. Focalizzare la mente significa non farla scorrazzare lontano. Non significa non pensare, ma essere noi stessi a dirigere i nostri pensieri. Il focus può essere allenato su un campo da tennis, tagliando le carote, in una riunione molto tesa in ufficio, oppure guidando nel traffico. Può essere allenato quando siamo soli o quando stiamo parlando con qualcuno. Focalizzarsi pienamente sulle parole del nostro interlocutore, senza portare avanti un'altra chiacchierata parallela nella nostra testa, richiede tanta attenzione quanto seguire una pallina da tennis senza ascoltare le paure, le speranze e le indicazioni del Sé 1.

Quando imparo che devo accettare quello che non posso controllare e controllare quello che è nelle mie possibilità, la stabilità aumenta. Un inverno freddo, il primo dopo la laurea, imparai per la prima volta, e di certo non per l'ultima, il potere insito nell'accettare la vita e la morte. Ero solo e da una piccola città del Maine stavo andando a Exeter, nel New Hampshire, col mio Maggiolino Volkswagen. Era quasi mezzanotte quando una ruota slittò in una curva ghiacciata e mandò la mia auto delicatamente ma inesorabilmente fuoristrada, su un blocco di neve. Ero seduto in macchina, sentivo sempre più freddo e mi resi conto della gravità della situazione. Fuori c'erano quasi venti gradi sotto zero e io non indossavo altro che un giubbotto sportivo. Non potevo scaldarmi nella macchina ferma e per di più avevo poche speranze di trovare un'auto di passaggio. In venti minuti di viaggio non avevo incrociato nessuno. Non c'erano fattorie, campi, pali del telefono o segni di civiltà. Non avevo una mappa e non avevo idea di quanto potesse essere lontana la città successiva. Mi trovavo di fronte a una scelta interessante.

Se fossi rimasto in macchina sarei congelato, perciò dovevo decidere se incamminarmi verso l'ignoto sperando di scorgere una città dietro l'angolo, o se tornare indietro, sapendo che dopo quindici miglia avrei di certo trovato aiuto. Dopo aver riflettuto un momento, decisi di sfidare l'ignoto. Del resto non è così che fanno nei film? Camminai in avanti per circa dieci passi, e poi, senza pensarci, feci dietro front con decisione e camminai nell'altra direzione. Dopo tre minuti le mie orecchie si stavano congelando, sembravano sul punto di cadere, così cominciai a correre. Ben presto, però, il freddo prosciugò le mie energie e dovetti ricominciare a camminare. Stavolta riuscii a farlo soltanto per due minuti, prima che facesse troppo freddo. Corsi di nuovo, ma di nuovo mi affaticai quasi subito. Le corse e i momenti passati a camminare si fecero sempre più brevi e mi resi conto di quale sarebbe stato il risultato di quei cicli decrescenti. Riuscivo a immaginarmi a bordo strada, congelato e coperto di neve. In quell'istante, la situazione che al principio mi era sembrata difficile cominciò a sembrarmi fatale. La consapevolezza di poter morire mi fece rallentare fino a fermarmi.

Dopo averci pensato per un minuto, mi ritrovai a dire ad alta voce: «Ok, se è giunta l'ora, così sia. Sono pronto». Ne ero davvero convinto. Smisi così di pensarci e cominciai a camminare con calma sulla strada, d'improvviso consapevole della bellezza della notte. Mi feci rapire dal silenzio delle stelle e dal fascino delle figure poco illuminate attorno a me: tutto era bello. Poi, senza pensarci, cominciai a correre. Sorprendendomi, non smisi per quaranta minuti, quando mi fermai perché avevo visto una luce provenire da una casa distante. Da dove era venuta quell'energia che mi aveva consentito di correre tanto senza fermarmi? Non

avevo provato paura; semplicemente non mi ero stancato e non avevo sentito freddo. Raccontando ora questa storia, sembra che la frase «ho accettato la morte» sia ambigua. Non mi sono lasciato andare nel senso che mi sono arreso. Ho abbandonato un certo tipo di preoccupazione e mi sono lasciato permeare da un altro tipo di pensiero.

A quanto pare, smettendo di essere aggrappato alla vita ho sprigionato un'energia che paradossalmente mi ha reso possibile correre con totale abbandono *verso* la vita. "Abbandono" è una buona parola per descrivere quello che succede a un tennista che sente di non avere niente da perdere. Smette di curarsi del risultato e dà tutto quello che ha. È il rifiuto di ogni preoccupazione del Sé 1, col quale si accolgono le cose che stanno a cuore a un sé più profondo e sincero. È preoccuparsi ma senza preoccupazione; è un impegno senza sforzo.

L'obiettivo del Gioco Interiore

Siamo arrivati al punto conclusivo, che è molto interessante. Si è parlato di come accedere maggiormente al Sé 2 e come competere e imparare meglio in qualunque gioco scegliamo di cimentarci. Focus, fiducia, scelta, consapevolezza priva di giudizio sono tutti strumenti consigliati per questo fine. Sorge però una domanda. Che cosa vuol dire *vincere* quando si parla di Gioco Interiore?

Qualche anno fa avrei provato a rispondere a questa domanda. Ora scelgo di non farlo, anche se penso che sia il quesito più importante. Ogni tentativo di dare una risposta a tale interrogativo invita il Sé 1 a formulare un pregiudizio.

Il Sé 1, infatti, ha fatto molti progressi se è arrivato al punto in cui può ammettere sinceramente di non sapere la risposta, e di non poterla mai sapere. In questo modo l'individuo ha più possibilità di sentire le esigenze del suo vero essere, di seguire la sua fame interiore e di scoprire quello che lo soddisfa davvero. Accolgo con sollievo il fatto che il mio Sé 2 sia l'unico a saperlo, senza il bisogno di dare ad altri il merito.

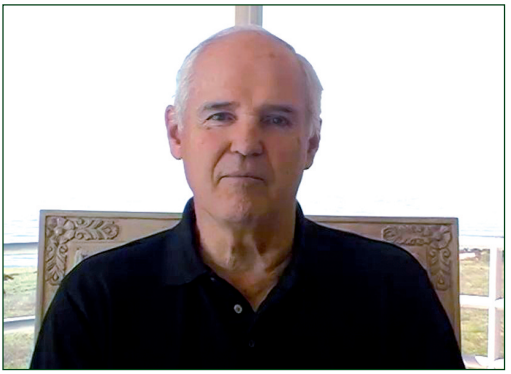
Guardare avanti

A volte mi viene chiesto come vedo il futuro del gioco interiore. Questo gioco andava avanti senza problemi prima che io nascessi e così proseguirà dopo la mia morte. Non sta a me fare tali previsioni. Mi sento fortunato perché ho la possibilità di esserne testimone e godermelo.

Riguardo al Gioco Interiore scritto con le maiuscole, cioè allo sviluppo e all'applicazione dei metodi e dei principi descritti nei libri del Gioco Interiore, credo che diventeranno sempre più importanti nel XXI secolo. Credo sinceramente che negli ultimi secoli l'umanità sia stata tanto presa dalle sfide esterne da dimenticare di focalizzarsi sulle sfide interiori. Nello sport, mi piacerebbe vedere insegnanti professionisti di ogni disciplina diventare competenti in egual misura in entrambe le sfide, ed essere capaci di guidare lo sviluppo delle abilità sia interiori che esteriori dei loro allievi. Così facendo, onoreranno il loro lavoro e i loro studenti.

Credo che gli affari, la salute, l'educazione e i rapporti umani si evolveranno tendendo alla comprensione dello sviluppo umano e delle abilità interiori che esso richiede. Impareremo a imparare meglio e a pensare in modo più indipendente.

In breve, credo che siamo solo all'inizio di un processo di riequilibrio tra interno ed esterno, da tempo necessario. Non si tratta di egocentrismo. Si tratta di un processo di scoperta del sé che in modo naturale dà il suo apporto alla collettività, mentre impariamo ad aiutare noi stessi.



W. Timothy Gallwey, già capitano del Tennis Team di Harvard e discepolo del guru Maharaj Ji, è autore della fortunatissima serie degli Inner Game Books, di cui *Il Gioco Interiore nel Tennis* è il celebre capostipite. Il concetto di Inner Game è alla base di una metodologia di ricerca e sviluppo delle eccellenze personali e professionali adottata, in svariati campi, in tutto il mondo, da moltissime aziende di ogni dimensione, fra le quali Apple, Coca-Cola e IBM.

Euro 16,00

«Una rosa è una rosa dal momento in cui
è un bocciolo a quello in cui appassisce e muore.
Da quel primo momento fino alla fine
contiene il suo intero potenziale.
Apparentemente sembra seguire
un processo di costante cambiamento,
invece in ogni condizione, in ogni istante,
è perfettamente se stessa.
Per un tennista, come per chiunque,
il primo passo nella giusta direzione
è *vedere* e *sentire* ciò che sta facendo,
cioè aumentare la consapevolezza di *ciò che realmente è*»

ISBN 978-88-6776-047-3