OLTRE LA VOLONTÀ

3 idee che smettono di aver senso quando capiamo chi siamo veramente

"Il segreto per ottenere risultati esponenziali è un cuore forte, non una forte volontà".

Introduzione: cosa c'è oltre la volontà?

Questa domanda nasconde le chiavi per passare dal *provare* al *prosperare*, dal *prevedibile* all'*impossibile*.

La forza di volontà è paragonabile alla forza dei muscoli. Attraverso uno sforzo mentale, spendiamo la nostra energia a controllare e concentrare i nostri pensieri. Più è forte la nostra forza di volontà, più forte possiamo remare nel metaforico oceano del nostro potenziale.

Ma proprio come con i muscoli, più forte "remiamo con la nostra mente", più stanchi ci sentiremo. La forza personale, sia mentale che fisica, è una risorsa limitata. Eppure, quando siamo al nostro meglio, in "flow", è come se qualcosa di più grande ci stesse spingendo. Ci sentiamo pieni di energia. La performance è ispirata e senza sforzo. Trascendiamo i nostri limiti e andiamo oltre quello che pensavamo di poter fare. Come mai?

Ci siamo dimenticati che quel "qualcosa di più grande" siamo noi. È il nostro stato naturale. Non è fortuna, né casualità. Non è un mistero, né magia. Una volta che capiamo come funziona, è tanto affidabile quanto qualsiasi altra parte di noi.

Il che ci porta a un grande cambio di paradigma:

Siamo una barca a vela, non una canoa.

Remare non è il modo più efficiente di andare avanti. E quindi, cosa c'è oltre al remare?

Spiegare le vele e lasciare che il vento le riempia. Abbiamo una capacità innata di prosperare e performare al meglio, proprio come una barca a vela col vento in poppa. Si tratta della nostra "**forza di spirito**". Tutto quello che ci serve è sapere dove cercarla.

La forza di spirito è come l'otturatore in una macchina fotografica. Può lasciare passare più o meno luce. Quando è totalmente aperto possiamo accedere alla nostra esperienza, alle nostre abilità e spingerci anche oltre esse. Quando è chiuso, è come se le nostre capacità fossero state buttate fuori dalla finestra. Tutti noi ci siamo trovati a performare ben sotto il nostro livello senza motivo apparente.

Sguinzagliare la nostra forza di spirito cambia completamente le carte in tavola riguardo a ciò che è possibile a livello di prestazioni. Ribalta in maniera radicale quasi tutto quello che c'è stato detto sul nostro potenziale.

Qui ci sono 3 esempi di idee che sono comuni nel mondo del performance coaching che smettono di avere senso una volta che capiamo il potere della nostra forza di spirito. Scopriremo che non sempre quello che sembra "normale" (comune a molti), è "naturale" (in linea col nostro meglio).

1. La stanchezza mentale è inevitabile dopo la performance

Il mito
Questo è un luogo comune molto radicato, spesso collegato alla lunghezza di una competizione/progetto ("*Il campionato è lungo e logora mentalmente*", "*Abbiamo lavorato per mesi su questo progetto, è ovvio che siamo esausti a questo punto*") oppure alla sua importanza ("*La Champions League richiede molte energie mentali*", "*Era un meeting importantissimo, ora ho bisogno di staccare il cervello*").

Sulla canoa (prima)
La forza di volontà richiede sforzo ed è una risorsa finita. Quando la usiamo come benzina per le nostre prestazioni avremo bisogno di riposarci e ricaricarci.

Sulla barca a vela (ora)
Quando abbiamo accesso al nostro meglio, ci sentiamo energizzati e ispirati.

Guarda con i tuoi occhi
Pensa a una delle tue migliori prestazioni, quando ti sentivi "in flow" e hai dato il meglio di te. Come ti sentivi?

La nuova comprensione

La stanchezza mentale alla fine di una giornata (o di una partita) non è la conseguenza inevitabile della performance, ma un segno che siamo andati avanti remando piuttosto che sfruttando il vento.

La stanchezza mentale ci dice che abbiamo prestato attenzione a pensieri, sentimenti, e a come controllarli, più che al "gioco" stesso.

Cosa è possible adesso?
Quando vediamo che **la stanchezza mentale non è la conseguenza di una grande prestazione, bensì il suo opposto**, iniziamo a perdere rispetto per l'idea di controllare i nostri pensieri e diventiamo più interessati al goderci quello che è davanti a noi. Questo dà la possibilità alla nostra forza di spirito di tirare fuori il nostro meglio. **Puoi finire ogni partita, meeting o progetto con più energie di quando hai cominciato.** Ora sei inarrestabile.

2. La concentrazione è essenziale prima della performance.

Il mito

Crediamo che pensare (ossessivamente) alla performance sia utile. Devi "*prenderla sul serio*" se vuoi avere successo. In effetti, se non sentiamo (almeno) un po' di peso e pressione prima di qualcosa di "importante", ci preoccupiamo e cerchiamo modi per trovare quelle sensazioni (ad esempio ricordandoci di quanto sia alta la posta in palio, o terribile il fallimento).

Sulla canoa (prima)

La forza di volontà punta i riflettori sulla nostra mente. Proviamo a controllare i pensieri ed "espellere" quelli inutili. Confondiamo impegno e presenza con pesantezza e serietà.

Sulla barca a vela (ora)

Sappiamo che il nostro potenziale ha bisogno di spazio per emergere. Capiamo che il fatto stesso di concentrarci sui nostri pensieri ostruisce il fluire naturale della nostra forza di spirito. Meno ci preoccupiamo dei nostri pensieri, meglio stiamo e migliore è la prestazione.

Guarda con i tuoi occhi

Come hai raggiunto quello stato dove tutto ti veniva facile, o "flow"? Non puoi rispondere perché il "flow" non è qualcosa da raggiungere, ma ti raggiunge quando smetti di cercarlo. Sei al tuo meglio quando sei in gioco e ti rilassi nella tua prestazione, o quando stai cercando di pensare nel modo "giusto"?

La nuova comprensione

Il nostro meglio emerge in tempo reale, quando siamo in gioco.

Quello che pensiamo o sentiamo prima della performance non importa (a meno che non crediamo il contrario, e diamo potere a questa convinzione).

Cosa è possibile adesso?

Possiamo darci il permesso di goderci ogni momento del nostro lavoro. Smettiamo di aver paura di sensazioni leggere e piacevoli, e quindi le proviamo più spesso. **La nostra performance cresce col nostro benessere**. Riconosciamo la falsità dell'idea che se tieni a quello che fai, devi sentirti male, serio e sotto pressione per la gran parte del tempo.

3. Team building: dobbiamo “fare” gruppo

Il mito

Diamo per scontato che la connessione sia qualcosa da “fabbricare”. Per questo andiamo a caccia dei migliori strumenti per “fare” gruppo. Tutti questi strumenti finiscono per sovrapporsi alla naturale capacità di relazionarsi tra esseri umani.

Sulla canoa (prima)

Pensiamo che la disconnessione in un gruppo sia frutto di comportamenti e personalità, quindi cerchiamo di cambiarli. Cerchiamo la “ricetta giusta” e forziamo tutti a seguirla. Questo rinforza l’idea che le persone non possano fidarsi di se stesse e le fa sentire più insicure, il che rende la connessione ancora più faticosa.

Sulla barca a vela (ora)

Quando la nostra mente è libera, la connessione emerge naturalmente, rendendo il gruppo più forte.

Guarda con I tuoi occhi

Hai notato che nessun conflitto è mai stato risolto focalizzandosi su pensieri negativi? E nessun problema è mai stato risolto pensandoci di continuo! Quando hai smesso di pensare certi pensieri, hai iniziato a sentirti meglio, è tornata la lucidità ed è riemersa la connessione. A quel punto non c’era più alcun problema: semplicemente sapevi cosa fare.

La nuova comprensione

L’unica cosa che può interferire con il naturale senso di connessione tra persone è l’insicurezza.

Quando vediamo qualcosa che ci dà fastidio, affrontarla è la cosa peggiore perché non fa altro che aumentare l’insicurezza.

Se fossimo al nostro meglio, vedremmo le cose in modo diverso, le prenderemmo in maniera meno personale e ci sentiremmo più connessi e comprensivi nei confronti degli altri.

Cosa è possibile adesso?

La connessione all’interno di un gruppo è naturale. Se non c’è, è solo perché i componenti hanno temporaneamente perso lucidità. La sensazione di disconnessione ci dice che abbiamo perso chiarezza ed *è meglio non affrontare il problema*. Solo allora ritroveremo lo spirito positivo di ognuno e ci meraviglieremo di quanto diversa è la situazione senza aver dovuto fare nulla per cambiarla.

In conclusione

La nostra mente è uno strumento potentissimo: crea mondi nella nostra testa che noi possiamo sentire nel nostro corpo come se fossero veri. Questo è il motivo per cui quando avremo pensieri arrabbiati ci sentiremo arrabbiati, quando avremo pensieri tristi ci sentiremo tristi, e così via.

Questa caratteristica della mente è anche la causa di un equivoco con effetti devastanti: siccome dedicare energie e attenzione a un pensiero ce lo fa sentire come reale, abbiamo creduto di "fregare la nostra mente" controllando i nostri pensieri e fabbricando quelli che potessero farci performare al meglio. Questo è alla base di ogni strategia che usa la forza di volontà per controllare la mente

Ma ci sono alcuni problemi con questo approccio:

- È estenuante. E la verità è che nessuno può davvero controllare i propri pensieri troppo a lungo. Chi dice altrimenti sta mentendo!
- Tutto questo sforzo mentale ruba energie che avremmo potuto dedicare alla performance.
- Questa forma artificiale di empowerment intralcia la nostra forza di spirito, vera fonte del nostro potenziale, che è molto più potente e non richiede sforzo.

Questo ultimo punto è essenziale, e più lo capiamo (non a livello intellettuale, ma più in profondità) e più sarà facile eccellere e prosperare: **non siamo i nostri pensieri**. Abbiamo a disposizione molto più di quello che pensiamo (letteralmente!). La forza di volontà sembra una buona opzione solo finché crediamo che i pensieri siano l'unica cosa che abbiamo.

Siamo sicuri che parte di te riconosce la verità del fatto che c'è una parte più grande di noi in gioco quando si tratta del nostro potenziale. Qualcosa che non può essere confinata dal nostro intelletto.

Quella forza di spirito è la tua vera natura. E imparare a sguinzagliarla può impattare la tua vita e i tuoi risultati in modi che non possono descriversi a parole. **Può portare continuità e affidabilità laddove prima c'era solo fortuna, mistero e superstizione.**

Quello che stiamo dicendo è che essere al tuo meglio potrebbe essere più facile di quello che tu abbia mai pensato. E nel profondo, sai che è vero.

E se fosse davvero così, non sarebbe un peccato non prendersi il tempo per scoprire come funzioniamo veramente?