

Occuparsi è usare pensieri ben formati

Alcune dichiarazioni di allenatori suonano così: *“Noi conosciamo noi stessi; Siamo concentrati su quello che noi sappiamo fare e non ci preoccupiamo degli avversari; La nostra attenzione è tutta su di noi”*. Da queste poche parole emerge una evidenza fondamentale: la differenza tra Occuparsi e Preoccuparsi.

Il verbo OCCUPARE significa prendere possesso di un luogo, riempire un determinato spazio. Vuol dire anche riempirsi di una facoltà intellettuale o spirituale. È pensiero che porta all'azione.

Il verbo PREOCCUPARE indica invece un pensiero che precede altri pensieri prendendo spazio nella mente e procurando ansia, paura, e staticità (Mr. Brown).

Il nostro cervello incamera milioni di informazioni ma ne riesce a gestire, in modo razionale e consapevole, un numero molto limitato. Il cervello funziona bene ed è produttivo quando questo spazio limitato viene usato molto bene. Il nostro cervello è un software perfetto programmato per darci idee, intuizioni, soluzioni, motivazioni e non pensieri improduttivi. E' necessario però aprire i file giusti.

Un buon allenatore OCCUPA lo spazio nel cervello della sua squadra con pensieri indirizzati a ciò che il team è e può fare. Il mister focalizza tutti i giocatori su cose controllabili al 100%, da ciò che dipende al da loro. Un buon allenatore “programma” i giocatori a stare concentrati sulle abilità che possiedono per produrre intuizioni, idee giuste e buona motivazione. In questo modo tutti sono focalizzati prima di tutto sulle proprie capacità. Al contrario, se il loro cervello fosse impegnato a preoccuparsi, non avrebbero lo spazio necessario per concentrarsi su quello che serve davvero alla massima performance. Non sto parlando di semplice “pensiero positivo”... ma di biologia della mente.

Ognuno di noi può decidere di passare ore e ore a lavorare su ciò che ci preoccupa ed analizzare ogni dettaglio con l'illusione del controllo. Arriverà l'istante in cui saremo certi di aver “sistemato tutto” ma comunque un problema verrà fuori da qualche parte e sapremo come risolverlo solo se il cervello avrà lo spazio per creare intuizioni.

Occuparsi apre i file giusti, focalizza e produce soluzioni. Aumenta le energie mentali e fisiche. Crea lo spazio necessario per pensieri fertili e redditizi. Occuparsi produce concentrazione verso l'unica cosa che è possibile tenere sotto controllo: la mente.