Sconfiggi l'ansia da Competizione

Part -2

OMAR BELTRAN

AVVERTENZA

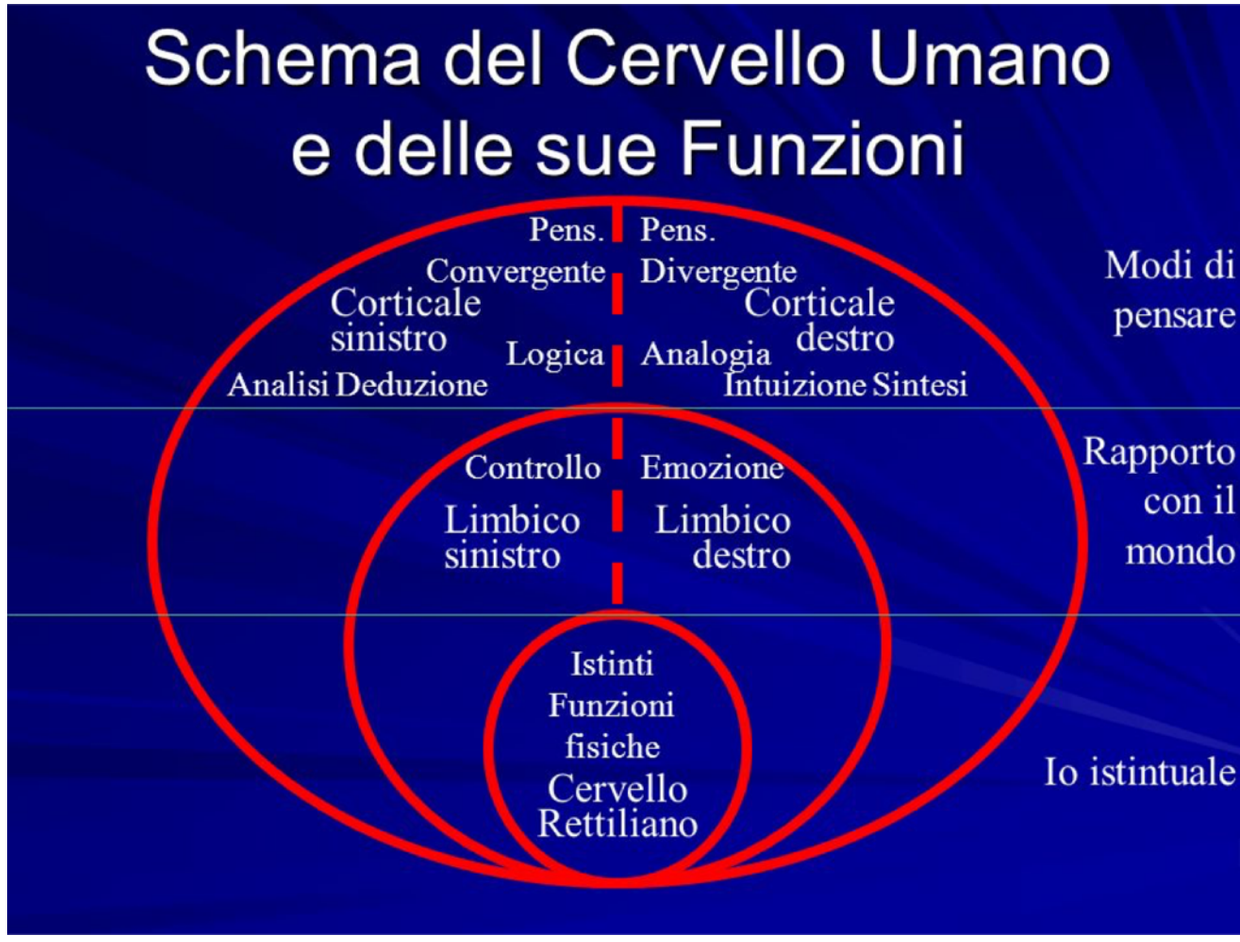
Il presente ebook è destinato a sportivi che soffrono di ansia da prestazione e non per chi è affetto di una malattia ad essa collegata.

Non vuole sostituirsi, dunque, al trattamento professionale qualora il lettore ne sia affetto.

In tal caso ti preghiamo di rivolgerti ad un professionista psicologo o psichiatra.

Armonizzare i cervelli

Madre Natura ci ha donato tre cervelli, e non aveva in programma che uno prevalesse sugli altri. Madre Natura è equilibrio e armonia e tre è il numero perfetto per raggiungerli.
La convinzione, sbagliata, che il cervello pensante fosse il più dotato ha autorizzato la nostra mente pensante a credere di essere in grado di sapere come fare... Be, credo che a questo punto sapete un'altra cosa: L'EGO ABITA NEL NOSTRO CERVELLO PENSANTE



Date a Cesare...

TRE, IL NUMERO PERFETTO

1. Chi attiva l'ansia prima della gara?
2. Cosa fanno gli altri cervelli?
3. Cosa possiamo fare per armonizzarli?
4. Come possiamo migliorare la performance?

Rifletti su quante cose fai in modo automatico. Pensa a quante cose hai imparato a fare nel corso della tua vita.

Ti chiedo, dunque, di domandarti se è vero oppure no che sei assolutamente EFFICIENTE e PERFORMANTE nel eseguire queste abilità apprese?

In questo momento, sto battendo i tasti della tastiera del mio Mac e se penso a quando studiavo dattilografia e le dita mi si contorcevano, posso assicurarti che in confronto a me stesso sono un dattilografo eccezionale.

Se tu decidessi di mettermi alla prova e quindi ti presentassi a casa mia, armato di cronometro, dicendomi che se batto "x" numero di parole in un minuto mi dai un premio, ti assicuro che la mia performance non sarebbe la stessa.

Non so dirti se sarebbe meglio o peggio, so solo dirti che avresti attivato il "furbetto" che abita, a gratis, nel mio Telencefalo.

Si dai, sai di chi parlo, non voglio pronunciare il suo nome perché solo sussurrandolo quello si monta... si dai quello che fa rima con: annego! ma che non annega mai, tanto è pomposo e superbo. Vabbè lo scrivo piccolo piccolo: l'ego

Chi attiva l'ansia?

Ovviamente si tratta del nostro cervello pensante, quello che abbiamo imparato si trova nel Telencefalo.

Quando pensiamo di dovere, o potere, raggiungere un risultato, diamo inizio a una serie di eventi a catena.

Questa consecuzione di accadimenti, però, partono dalla nostra IDEA di risultato.

Quando porti il cibo alla bocca, utilizzando la forchetta, stai eseguendo una performance psicomotoria di altissima qualità. Ma, ne tu, e nemmeno io, ce lo poniamo come performance trascendentale. Eseguiamo quel movimento, di finissima coordinazione e basta.

Non abbiamo la minima aspettativa di diventare i migliori portatori di cibo alla bocca del paese, e neanche parlare di ottenere una qualificazione olimpica in quanto rappresentanti ufficiali del nostro paese.

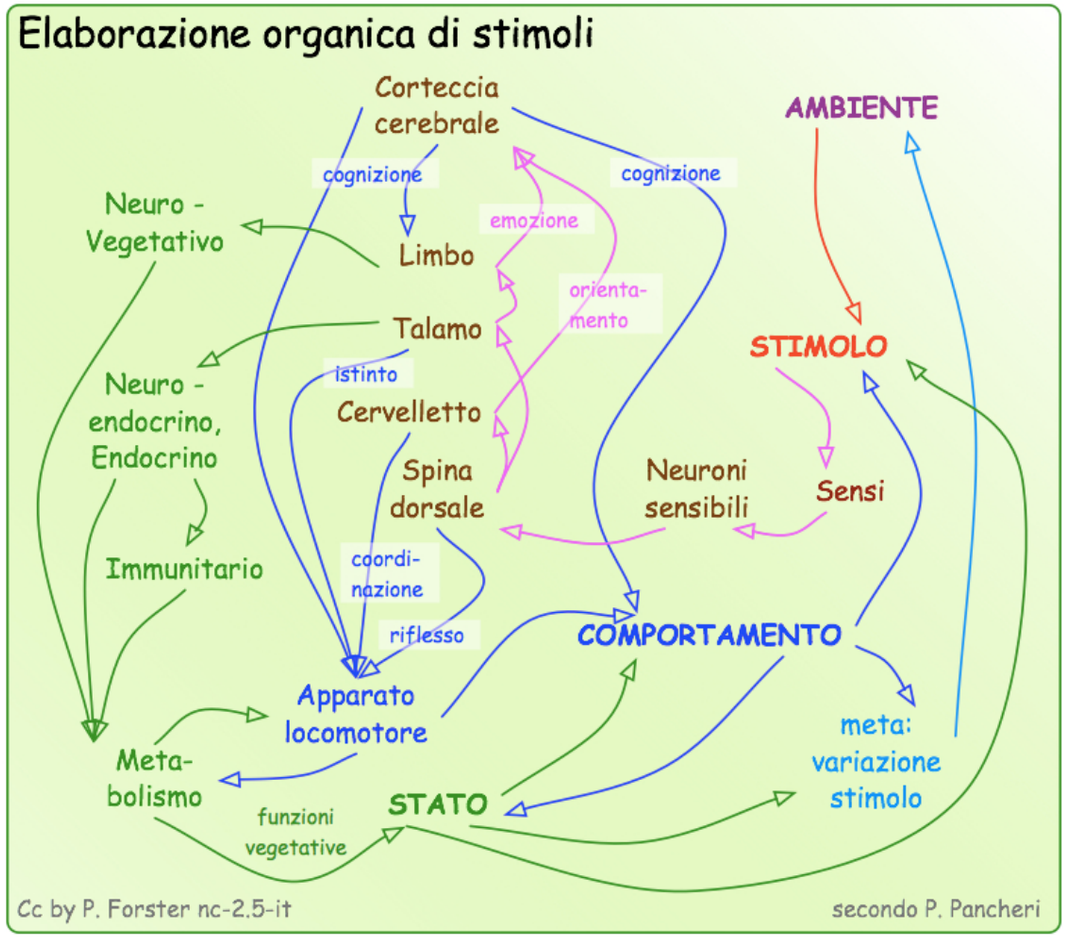
Quando ci mettiamo "in testa" di ottenere un risultato attiviamo la corteccia cerebrale e questa genera l'idea di ciò che desideriamo fare. Una volta generata l'idea il nostro Ego si sveglia e comincia a fare i suoi ragionamenti del c..... ooooo!

Ragionamenti, capisci? Si tratta proprio di questo particolare atteggiamento umano: ragionare e immaginare su che cosa potremo fare "IN FUTURO". In questo caso, qualcosa legata a un RISULTATO.

Il nostro cervello rettiliano non si inventerebbe, di sana pianta, un atteggiamento così poco produttivo, non penserebbe di fare (bene o male) una determinata operazione, la fa e basta. Non esiste l'opzione: "penso di fare", si tratta di un operazione del tipo: on - off. O lo faccio o non lo faccio, e in questo momento mentre io scrivo e tu mi leggi, dobbiamo ringraziare chi di dovere, per il fatto che ha deciso di stare ON.

Fotografia cortesia di Maria Pia Beltran

Cosa fanno gli altri cervelli?



Ti mette ansia questa immagine? Si tratta proprio di una domanda a trabocchetto. Sei tu che ti fai venire l'ansia guardandola, lei poverina, per quanto complessa, non fa nulla.

Quando pensi, con una immagine, una sensazione, un desiderio di volere fare una prestazione, il tuo cervello pensante attiva tutti i meccanismi neurofisiologici necessari per l'azione. Lui non capisce la differenza tra immaginare e fare, non è una opzione sensata, è uno spreco! Il nostro organismo è straordinariamente economico.

Il segnale viaggia ai centri emotivi, il sistema limbico. Lì sarà processato emotivamente e avremo la sensazione/esperienza di potere o non potere fare. In entrambi i casi abbiamo stramaledettamente ragione come diceva Henry Ford. Nel bel mezzo del cammin del sistema limbico si trova l'ipotalamo che contiene l'ipofisi (la comandante suprema di tutto l'apparato endocrino). A quel punto, scatena l'inferno, rilascia gli ormoni necessari per attivare uno dei tre meccanismo di risposta: attaccare (fare), scappare (non fare), immobilizzarsi (attendere).

In un nano-secondo, l'amigdala processa l'informazione in modo "emotivo" e dà il segnale chimico al cervelletto per fare in modo che lui faccia muovere ogni singolo muscolo (anche quelli della pancia e l'intestino) e tu ti trovi, carico a molla per fare ciò che sogni, scappi a gambe levate perché ne percepisci il fallimento oppure rimani lì, impietrito senza sapere che pesci pigliare.

Se ti trovassi nel deserto senza un filo d'acqua da 24 ore e, tutto un tratto, trovassi un rigagnolo che sgorga, utilizzeresti il tuo cervello pensate per prendere un saggia decisione riguardo il numero di agenti contaminanti che potrebbero insediarsi nel tuo intestino?

Probabilmente no, quasi certamente il tuo cervello rettile ti indurrebbe a dissetarti, il futuro (la dissenteria) non è affare suo. Lui, come gli animali, vivono solo nel presente.

Possiamo girarci intorno quanto vogliamo, la risposta sarà sempre la stessa: a generare l'ansia è solo ed esclusivamente il nostro cervello pensante.

Gli altri cervelli si adeguano e rispondo "ecologicamente" ai segnali provenienti dal telencefalo.

Io non so molto di matematica (e molto significa che comunque sono un'ottimista) ma so che 3 (tre) è il numero magico.

Senza scomodare i grandi dei numeri, posso solo pensare al fatto che il tavolo sul quale è appoggiato il mio Mac, sul quale ora scrivo è poggiato su 4 gambe, questa struttura (sistema tavolo) si regge per questo motivo. Ma con totale sicurezza potrei asserire che se ne faccio a meno di 1 (una) riuscirò a fare sopravvivere il sistema tavolo. Lo terrò dunque in equilibrio.

Se volessi tentare l'impossibile, ci proverei con due sole gambe, ma so benissimo che sarebbe una battaglia persa.

Mantenere il sistema in equilibrio (per quanto precario esso sia) è la missione intrinseca dei sistemi viventi, il resto è superfluo.

I nostri tre cervelli tendono al mantenimento ecologico di questo sistema in cui (forse per condizionamento) abbiamo dato la direzione assoluta al cervello pensante.

Se pensi, quindi, a quanto importante sia una gara e a quanto tu possa divenire "immortale" vincendola, oppure dannato all'inferno perdendola, gli altri due cervelli si adegueranno per tenerti vivo e tu sarai prigioniero-schiavo dei tuoi stessi pensieri.

Per lavarti la coscienza dirai che è: "la pressione esterna", la gara, il pubblico i tuoi genitori e chissà quali altri alibi a metterti ANSIA.

NON SONO LE COSE, LE PERSONE NE LE SITUAZIONI ESTERE a fare aumentare la ansia pre-gara, è il tuo CERVELLO PENSANTE.

Lui crede di sapere ma non sa, lui è vanitoso e saputello ma non sa una beata pizza!

Tra poco ti spiego come fare a trattare i saputelli vanitosi.

Cosa possiamo fare per armoniz-

Fotografia cortesia di Maria Pia Beltran

La ricerca del equilibrio dovrebbe essere il nostro impegno quotidiano.

Ma come si fa a trovare l'equilibrio se UNO dei tre punti di appoggio prende il sopravvento?

Credo che i saputelli vadano fatti ragionare nel loro terreno, quindi: RAGIONANDO !

"*L' ingegno di un uomo si giudica meglio dalle sue domande che dalle sue risposte " Duca di Lévis*

Il tuo cervello pensante, il saputello appunto, è convinto delle sue convinzioni. Ma le sue convinzioni sono fondate sulla carta pesta delle proprie idee, che normalmente non reggono il confronto con chi ne possiede solide fondamenta.

Colui che possiede queste solide fondamenta, anche se non ci credi, sei TU.

Noi tutti siamo convinti che le cose si facciano in un determinato modo, e lo facciamo fino a quando qualcuno, o qualcosa, non mette in dubbio il nostro operato. A quel punto il semplice fatto di avere insinuato il "dubbio" apre le porte della creatività e il nostro cervello pensante si trasforma da saputello in "creativo", cerca dunque altre strade, altri modi per fare.

A quel punto gioca un ruolo fondamentale la "volontà" di percorre nuove strade. Se decidiamo e intraprendiamo le nuove, la vecchia convinzione cede e le nuove possono insediarsi.

In PNL (Programmazione neurolinguistica) uno degli strumenti più potenti, per aiutare le persone a fare chiarezza, si chiama METAMODELLO.

Si tratta di un modello basato sull'arte di fare domande. In se questo straordinario strumento è uno dei più tediosi e complicati per il "coach". Nelle prossime righe mi impegnerò a renderlo semplice e operativo. Ma se vuoi approfondire contattami che ti guiderò.

COSA SONO LE CONVINZIONI?

Semplicemente sono delle generalizzazioni, ovvero un modo per rendere generica un'esperienza. Se ti dico che i Brasiliani sono tutti dei bravi ballerini di samba, oppure gli argentini di

tango, sto facendo di tutta l'erba un fascio. Ci saranno dei brasiliani che non ballano la samba, e per lo meno un argentino che con il tango non ci azzecca mezzo passo: IO

Quando diciamo qualcosa a noi stessi, in riferimento a noi stessi abbiamo solo due possibilità:

1) Crediamo ciecamente in ciò che diciamo e per sostenerlo ci comportiamo in modo di poter dimostrare che ciò che diciamo è verità assoluta. Esempio: "sono ansioso", cosa fai per dimostrarlo?

2) Non crediamo a ciò che sosteniamo e quindi ci comportiamo in modo contraddittorio. Esempio: non c'è un esempio, semplicemente sei un "pazzo", questo è pazzia, la mancanza di congruenza.

Ne io ne te siamo pazzi, non molto per lo meno, quindi tendiamo a consolidare la nostre convinzioni attraverso i nostri comportamenti.

Che sia nata prima la convinzione e poi il comportamento o viceversa ha poca importanza. Il fatto è che sono un circuito chiuso che si autoalimenta.

Ovviamente le nostre convinzioni si attualizzano, altrimenti saremmo ancora a scrivere sulla pietra, dentro la nostra caverna.

Esiste un ciclo naturale di attualizzazione delle convinzioni il cui primo passo è:

METTERE IN DISCUSSIONE LA CONVINZIONE

Quando una convinzione viene messa in dubbio, il nostro sistema pensante diventa, automaticamente, creativo. Si apre alla possibilità che esista un'altra convinzione, un'altro modo per fare le cose, per pensare, per agire.

Ecco a cosa serve il metamodello, a mettere in dubbio la nostra convinzione e a sgretolare (letteralmente) il contenuto linguistico che la sorregge.

Certo, non ti ho ancora detto come si fa vero?

Lo so, lo so, il fatto è che tutto il metamodello è una delle cose più pallose che abbia mai studiato. Ora che lo so mi viene automatico, ma quando lo studiavo mi sembrava cinese applicato alla fisica quantistica.

Ti prometto che la faccio "easy". Seguimi...

SEZIONE 5

Metamodello easy

Si tratta proprio di giocare a puzzle alla rovescia. Compri la scatola con il puzzle già composto e tu lo devi scomporre.

Se, dici a te stesso: "Mi viene l'ansia"

Cosa potresti chiedere per scomporre il puzzle "ansia"?

Se, per esempio, ti chiedi: come si manifesta la mia ansia?

Avrai come risposta qualcosa di più piccolo di tutta l'ansia.

A quel punto, hai un avversario indebolito, possiamo pensare a fare qualche domanda per prepararlo al KO, tipo:

Allora sono io oppure è una reazione che ho imparato?

Bravo, ce l'hai in pugno. Andiamo avanti:

In che modo posso provare qualcosa di diverso?

Bingo! Sei già alla fase creativa e ciò comporta che hai interrotto lo schema comportamentale. Se continui avvii la procedura di innesco, se lo interrompi avvii un'altra serie di reazioni.

Hai vinto il primo set!

Ma noi vogliamo vincere la partita vero?

Quindi nutriamo il cervello pensante. Ciò che ti dici normalmente non è un dettaglio, è una sintesi globale, una generalizzazione appunto.

Ansia significa una serie di pensieri, reazioni fisiologiche, immagini, parole, un TUTTO. Attraverso le domande che puoi, e debbi, fare a te stesso, sei in grado di scomporre quel tutto.

Le domande che ti devi fare sono sempre del tipo: COSA e COME.

L'obiettivo è fare domande che tendano a scomporre il tutto.

Esercitati a farti domande del tipo cosa e come. Esercitati a mangiarti la lingua quando ti viene da chiederti il perché sei o ti comporti in quel modo.

Gioca e divertiti mettendo in dubbio quel che sostieni, prenditi pure in giro e fermati solo quando la tua mente ti proporrà qualche altro scenario, non importa quanto bizzarro possa essere.

Ecco, ti avevo promesso che sarebbe stato easy vero?

Non pensavi fosse così facile?

Allora comincia subito: Just Do It!

Dove andare?

Hai già messo in dubbio la tua convinzione riguardo l'ansia, il tuo cervello ha attivato la sua "geniale" parte creativa. Queste sono straordinarie notizie!

La brutta notizia è che se non fai qualcosa di diverso, subito, tornerai al tuo vecchio schema. E noi vogliamo evitarlo vero?

Allora agiamo subito. Ti insegno una delle tecniche più potenti e semplici che conosco e pratico: La Tecnica delle Affermazioni.

Te la spiego con un video, ti va?

LA TECNICA DELLE AFFERMAZIONI

Siccome, il mio Dna è quello dell'allenatore, ti invito ad inviarmi le tue affermazioni, darò una occhiata e ti manderò un feedback:

author@omarbeltran.com

SEZIONE 7

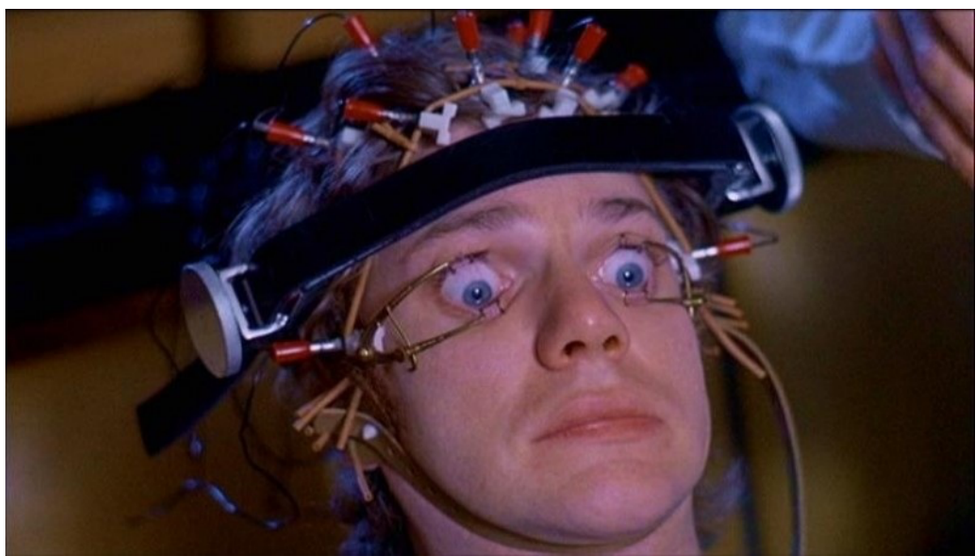
E poi?

E poi, dovremo dare il colpo di grazia alle aspettative, e nel contempo chiedere, più o meno cortesemente, al tuo cervello pensante di farsi gli affari propri (e fino qua non è che l'abbiamo ignorato, diglielo).

Ormai ti è molto chiaro che a farti operare sono il tuo cervello rettile d'accordo con il tuo cervello emotivo.

E', altresì, evidente che a portarti nel mondo delle aspettative-ansiogene è il tuo cervello pensante.

Quindi non ti resta che cercarti un bravo neurochirugo e proporgli una lobotomia, magari aspetta i saldi!



Ma no, cosa fai con il telefono in mano? era uno scherzo!

Facciamola facile: dobbiamo parlare con i tuoi altri due cervelli. Ma non possiamo usare il linguaggio con cui parliamo a quello pensante.

Dobbiamo andare da loro e dirgli di svegliarsi e di riprendere in mano la situazione, altrimenti l'altro fa solo ca...te, cioè confusione.

Il loro linguaggio è diverso, è un linguaggio per immagini e sensazioni, essi comprendono le metafore, le associazioni.

A loro piacciono le favole, le storie e soprattutto piace ascoltarle quando ci si rilassa.

Bene, allora ti propongo di ascoltare una storiella che ho preparato per loro, non comprenderla, non analizzarla, ascoltala e basta.

SEZIONE 8

Allenati, allenati e...allenati!

Sappiamo entrambi che per quanto possiamo teorizzare sulle tecniche di uno sport, non esiste un altro metodo per migliorare che non sia la RIPETIZIONE.

Ripetere dunque è il segreto, allenarsi consiste nella ripetizione incessante dei movimenti che compongono il tuo sport.

Possiamo avere tutto il talento del mondo, ma senza il sudore e la fatica dell'allenamento non riusciremo mai a sviluppare il nostro potenziale.

Per imparare a gestire l'energia che il tuo cervello pensante fa sprecare agli altri due, devi fare qualcosa che ti è molto abituale, che fa parte della tua quotidianità: DEVI ALLENARTI

In questo E-book mi sono impegnato a lasciarti abbastanza materiale d'allenamento per tenerti occupato per un po'.

Quanto sia necessario tenersi occupato per creare una nuova abitudine non è un segreto.

Se per 15-17 giorni consecutivi fai qualcosa di nuovo e lo fai ripetute volte il tuo cervello crea nuove connessioni, impara nuovi modi per fare sia qualcosa che sapeva già fare (ansia pre-gara), sia per creare nuovi comportamenti.

Allenarti per te è un piacere, fai con piacere i nuovi allenamenti che ti propongo e ricordati di condividerli con me.

Superata questa fase, potrai passare al livello successivo, ma devi necessariamente passare da questi allenamenti.

Ti aspetto, scrivimi sulla mia casella di posta, non sarà un software a risponderti, lo farò io. Forse ci impiegherò di più, ma ti risponderò.

Buon Allenamento!

Omar

author@omarbeltran.com

Copyright

© Copyright Omar Beltran

Pubblicato da Omar Beltran
Copyright 2016 di Omar Beltran

Licenza d'uso

Questo ebook è concesso in uso per l'intrattenimento personale. Questo ebook non può essere rivenduto o ceduto ad altre persone. Se desideri condividere questo ebook con un'altra persona, devi condividere la procedura per accedere all'area riservata di omarbeltran.com. Grazie per il rispetto al duro lavoro dell'autore.