



## Introduzione

# Perché questo libro?

«Se vuoi avere successo nella vita, trova qualcuno che ha raggiunto i risultati che tu desideri ed emula i passi che ha compiuto. Così potrai raggiungere anche tu gli stessi risultati.»

Anthony Robbins

Giocare a scacchi, come probabilmente saprai, richiede un alto dispendio di energia a livello mentale, fisico ed emotivo. Saper governare quest'energia a proprio vantaggio per essere il più efficiente possibile alla scacchiera risulta quindi indispensabile. Ma come fare? I grandi campioni (del presente e del passato) devono averlo intuito. Personalmente mi ha sempre affascinato come loro riescano a controllare pensieri, emozioni e forza fisica in modo tale da poter esprimere il 100% alla scacchiera.

Prima del 'fatidico giorno' della conquista del titolo ero come ossessionato dall'idea di dover diventare Grande Maestro. Portavo ad ogni torneo il peso di dover dimostrare agli altri quanto valevo e questo peso, puntualmente, mi buttava a terra sconfitto in tutti i momenti decisivi. La necessità di dimostrare qualcosa a qualcuno, la paura di perdere, la paura di non essere all'altezza sono tutti freni che bloccano la nostra carrozza, freni che spesso hanno bloccato la mia di carrozza. Per me era diventato imperativo liberarmi di questi pesi. Il mio primo passo doveva dunque essere imparare da chi era già riuscito a liberarsene.

Così, negli ultimi anni, ho analizzato attentamente il modo di giocare, di studiare e l'atteggiamento durante i tornei dei giocatori di massimo rilievo. Con mio grande e piacevole stupore mi sono accorto che, sebbene ognuno di loro eccedesse in qualcosa di specifico, c'erano delle caratteristiche che accomunavano tutti quanti. Il che significa

che i più grandi professionisti hanno fatto proprie determinate abitudini di successo e che, buona notizia per noi, tali abitudini si possono emulare. Soffermatomi su queste, ho cercato di delineare un metodo che ricalcasse quanto più possibile gli usi e le peculiarità dello scacchista di successo. Ed è esattamente in questo processo che interviene la *Programmazione Neuro Linguistica* (PNL). Sebbene il termine PNL ancora oggi rimanga per lo più sconosciuto a molti, gli insegnamenti di questo metodo si riscontrano sempre più nella vita di tutti i giorni. Ed è proprio per questo motivo che ho deciso di studiarli a fondo, con la determinazione di applicarli al gioco degli scacchi.

Il testo che stai tenendo in mano è dunque il sunto del lavoro di tanti mesi, o meglio anni, di studi, prove e approfondimenti. Nel corso della lettura il mio intento sarà quello di dare al lettore la possibilità di individuare la preparazione e l'atteggiamento più idonei alla sua figura di scacchista con l'obiettivo di affrontare al meglio una partita di torneo. Per fare ciò, è utile innanzitutto capire cos'è e come si applica la Programmazione Neuro Linguistica.

## CHE COS'È LA PNL?

Se dovessi definire oggi cos'è per me la PNL, direi semplicemente che è un metodo che, se applicato consapevolmente e correttamente, permette alle persone di ot-

tenere migliori risultati nella propria vita. Per arrivare a questa conclusione sono passati tre anni abbondanti di studio e applicazione delle tecniche insegnate nei corsi che ho frequentato e nei libri che ho letto. Ma andiamo con ordine.

Il termine *Programmazione Neuro Linguistica* è stato coniato nei primissimi anni '70 da Richard Bandler e John Grinder. Al tempo i due erano rispettivamente un neolaureato in matematica all'Università di Santa Cruz in California e un professore di linguistica alla medesima scuola. Dopo anni di studi e approfondimenti sono arrivati a capire che esiste una connessione fra i processi neurologici (*neuro*), il linguaggio (*linguistico*) e gli schemi comportamentali appresi con l'esperienza (*programmazione*).

Il loro lavoro è partito dall'osservazione e lo studio delle procedure di psicoterapia applicate da alcuni tra i migliori psicoterapeuti del tempo (tra cui gli influenti Fritz Perls e Virginia Satir) e quelle di un medico considerato tra i più efficaci esperti di ipnosi clinica, Milton H. Erickson. I risultati ottenuti hanno permesso loro di delineare nuovi comportamenti, alla portata di tutti, che permettessero di curare i pazienti (schizofrenici o con disturbi simili) molto più velocemente ed efficacemente. Una delle principali opere di Bandler e Grinder in cui vengono descritte tali procedure è *La metamorfosi terapeutica*.

In realtà, l'idea di unire 'il meglio' di tutte le varie forme terapeutiche era già venuta in mente a diversi psicoterapeuti del tempo, tra cui J. Haley (allievo e collaboratore di Milton Erickson), il quale così riporta in uno dei suoi scritti:

«Anche se l'elenco delle analogie [tra le varie forme di psicoterapia] è tutt'altro che completo, esso può essere sufficiente per ritenere che uno studio più attento di tutte le forme di psicoterapia sulla base delle caratteristiche formali comuni può essere molto produttivo.

Noi pensiamo che si potrà arrivare a una visione scientifica più rigorosa della psicoterapia quando si potranno sintetizzare le tattiche adottate nei diversi metodi in un'unica strategia il più possibile efficace, capace di portare una persona a comportarsi spontaneamente in modo diverso.»<sup>2</sup>

E così è stato. Tanto è vero che gli stessi Bandler e Grinder in *La struttura della magia* affermano:

«Qui non stiamo presentando una nuova scuola terapeutica, ma piuttosto una specifica serie di strumenti/tecniche che costituiscono una rappresentazione esplicita di quanto è già presente in qualche misura in ciascuna forma di terapia».

Così nasce un nuovo programma, che prenderà il nome di *Programmazione Neuro Linguistica*.

Per capire ancora meglio il significato di PNL credo sia opportuno partire dalla seguente domanda: «Che cosa si intende per linguaggio?» Sempre in termini di PNL, si può affermare che il linguaggio corrisponde alla struttura superficiale dell'esperienza. Ovvero la traduzione linguistica della rappresentazione sensoriale che ci facciamo della realtà, la quale rappresenta a sua volta la struttura profonda dell'esperienza.

Più semplicemente, potremmo dire che il nostro modo di parlare riflette il nostro modo di pensare che a sua volta è il riflesso della nostra esperienza.

Bandler e Grinder hanno appunto scoperto che esiste un nesso profondo tra il modo in cui una persona si esprime (ovvero le parole che utilizza, il tono e il timbro della voce, la postura del suo corpo ecc.) e la sua esperienza personale. Questa nuova comprensione non solo ha permesso loro di aiutare tantissime persone a superare i propri con-

2 J. Haley, *Le strategie della psicoterapia*.

flitti interni e le proprie fobie in brevissimo tempo, ma, con il passare del tempo, ha dato vita a una vera e propria rivoluzione in tutti gli ambiti della vita quotidiana. Infatti, sebbene la PNL nasca in primis come metodo psicologico 'alternativo', essa si è sviluppata sempre di più come un procedimento per «insegnare alle persone a usare il proprio cervello»<sup>3</sup> per vivere meglio. Tanto è vero che Bandler stesso la definisce come un 'processo educativo' a tutti gli effetti. Il che significa che le sue applicazioni possono essere proiettate in qualsiasi scenario della vita.

Con il passare degli anni difatti si sono allargate in tantissimi campi, quali: l'apprendimento rapido, la comunicazione efficace, il business e la vendita, comunicare al pubblico, benessere e salute, prestazioni sportive e così via.

In ambito sportivo la PNL ha avuto riscontri positivi enormi e oggi questo allenamento di tipo psicologico viene sovente utilizzato dagli sportivi di alto livello. Esso ha preso inoltre un'accezione particolare e viene generalmente riconosciuto con il nome di allenamento o preparazione mentale.

## LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT

Nell'ultimo secolo e mezzo si è sviluppato un interesse sempre maggiore nei confronti della preparazione mentale di uno sportivo. Una volta si pensava che la preparazione fosse incentrata esclusivamente sugli aspetti tecnici e fisici dell'atleta, mentre oggi è ben noto che tale preparazione non è sufficiente per garantire una prestazione eccezionale. Anzi! Le componenti psicologiche ed emotive hanno assunto un'importanza addirittura eguale, se non maggiore, di quelle tecnico-fisiche. Possiamo dedurre quindi che il grande lavoro tecnico, il talento e/o l'esperienza possono portarti fino a un certo punto, poi, per fare il salto vero e proprio, c'è bisogno di

tanta motivazione e determinazione mentale ed emotiva. Naturalmente vale lo stesso per la mancanza di studio: per quanto tu possa essere un cavaliere della gestione delle emozioni, avere obiettivi stimolanti e tanta energia, ciò non sarà sufficiente per raggiungere i tuoi traguardi se non affiancati alla giusta dose (tanta dose) di lavoro tecnico/pratico. In tutto questo, potremmo chiamare il talento e l'esperienza dei 'facilitatori' per il raggiungimento dei propri obiettivi.

Riassumerei questo concetto utilizzando le parole di Kasparov:

«Non basta avere talento. Non basta neppure lavorare sodo e studiare fino a notte fonda. Bisogna anche diventare intimamente consapevoli dei metodi che si adottano per prendere le proprie decisioni. Questo tipo di coscienza è essenziale per combinare conoscenza, esperienza e talento in modo da dare il meglio di sé stessi».<sup>4</sup>

Dunque, se la fusione tra Atteggiamento, Disciplina e Lavoro è di fondamentale importanza negli sport fisici, penso che lo sia, per ragioni evidenti, anche negli sport mentali come gli scacchi. Proprio perché le mosse che scegliamo sono il frutto di ciò che pensiamo, la capacità di governare il nostro stato emotivo e i nostri pensieri è determinante per l'esito della partita, tanto quanto la preconnoscenza e lo studio (tecnico) alla base delle nostre scelte.

Partendo proprio da questa osservazione sono cominciati i miei studi e l'approfondimento delle tecniche della PNL. Con il tempo, esse mi hanno portato a sviluppare alcune strategie e nuovi strumenti da poter applicare al gioco degli scacchi, che ho racchiuso in un unico grande contenitore, chiamato *Cerchio degli scacchi*, che approfondiremo nella seconda parte del libro.

**In sostanza, quella che ti sto per proporre**

3 R. Bandler, *Usare il cervello per cambiare*.

4 G. Kasparov, *Gli scacchi, la vita*.

è una nuova strada che ti porterà risposte, tecniche e strategie alternative a quelle che siamo soliti vedere nel mondo degli scacchi.

## UNA NUOVA STRADA

Man mano che scorrerai le pagine del libro ti sarà messa sempre più in luce l'importanza della preparazione mentale nel gioco degli scacchi, e mi auguro che alla fine di questa lettura riuscirai a unirla in maniera più consapevole e mirata alla preparazione tecnica. Ciò ti consentirà di preparare la tua mente e il tuo corpo a sedersi davanti a una scacchiera e dare il meglio di sé con le risorse che hai a disposizione. Inoltre, la tua preparazione diventerà mirata sulle aree del gioco in cui pensi di avere maggior carenza, e che sarai in grado – almeno in buona parte – di individuare e migliorare da solo, una volta letto questo volume.

Nello specifico condividerò con te quella che per me è stata la scoperta di una nuova metodologia di apprendimento e miglioramento che ti permetterà di individuare le aree fondamentali del gioco degli scacchi e per ognuna di esse determinare e capire:

1. dove vuoi arrivare (il tuo *traguardo*);
2. dove ti trovi in questo momento (il tuo *punto di partenza*);
3. come effettuare questa trasformazione nel modo più semplice, rapido e sicuro (il tuo *percorso*);

*PNL per gli scacchi* nasce quindi con l'intento di confidarti alcuni strumenti pratici che ti consentiranno di alzare i tuoi standard, prepararti meglio e imparare anche dalle situazioni più difficili.

**Tutto sta nella tua volontà di cambiare!**

## È TEMPO DI CAMBIARE!

Nel loro percorso divulgativo della PNL in tutto il mondo, Bandler e Grinder hanno tenuto decine, se non centinaia, di corsi dal vivo nei quali hanno formato un enorme numero di persone. Tra tutte queste spicca il nome del formatore statunitense Anthony Robbins. Robbins ha fatto suoi i principi e le tecniche della PNL e li ha introdotti nella vita quotidiana (attraverso una grande quantità di corsi), con l'obiettivo di aiutare le persone a vivere meglio, affrontando le difficoltà di tutti i giorni con una diversa energia e una nuova consapevolezza.

Ho introdotto la figura di Robbins perché nel corso del libro mi sono servito più volte di sue citazioni (come la prima a inizio capitolo), frasi o strumenti insegnati nei suoi libri. In particolare, ora, voglio servirmi di una sua citazione per spiegare un concetto a mio parere molto importante.

*«Se fai quello che hai sempre fatto,  
otterrai quello che hai sempre ottenuto.»*

Parole che ho provato sulla mia pelle. Nel precedente paragrafo ho fatto riferimento a numerosi tentativi che mi hanno fatto sfiorare la definitiva norma. È stato solo quando ho deciso di cambiare e ho fatto qualcosa di diverso che ho ottenuto risultati diversi. Ciò nonostante, ritengo opportuno metterti al corrente di una cosa prima che tu intraprenda questo nuovo percorso: se hai il desiderio di ottenere risultati diversi, nuovi e positivi, questo libro potrà diventare un ottimo alleato solo a patto che tu decida di metterti in gioco e provare gli strumenti e le guide presenti al suo interno.

Per mettere in pratica tali strumenti non sono importanti il tuo livello scacchistico attuale o la tua età. Hai già tutti gli strumenti di cui hai bisogno per ottimizzare la tua prestazione scacchistica. Il mio obiettivo è aiutarti a utilizzare al meglio le tue conoscenze per portare il tuo gioco a un livello

superiore. Andremo, insieme, a combattere le tue paure e insicurezze, per lasciar spazio a pensieri sempre più produttivi e fiduciosi. Sia chiaro, con questa forte affermazione non intendo dire che una volta finito di leggere non perderai più una partita, sarebbe davvero uno splendido sogno, ma pur sempre un sogno. Voglio dire, piuttosto, che se seguirai gli esercizi e i consigli che ti proporrò e perseguirai i tuoi obiettivi, allora potrai acquisire un atteggiamento positivo e una maggior fiducia in te stesso. Ogni sconfitta – così come ogni vittoria – diventerà una grande opportunità di crescita personale e scacchistica.

## LA STRUTTURA DEL LIBRO

---

Il libro è diviso in due parti. La prima è composta di tre capitoli che compongono nel loro insieme un'introduzione generale al *Cerchio degli scacchi*, che è l'oggetto invece della seconda. Vediamo ora il contenuto delle due parti in maggior dettaglio:

- nel **Capitolo 1** verrai a conoscenza di quella che per me è stata la rivelazione che mi ha permesso di ottenere tantissimi risultati importanti, e che mi ha portato a sviluppare questo nuovo approccio agli scacchi;
- nel **Capitolo 2** assisterai al racconto dettagliato delle mie storie di difficoltà, di soluzioni e di successi;
- nel **Capitolo 3** conoscerai la struttura del *Cerchio degli Scacchi*, il tuo nuovo metodo di apprendimento scacchistico, e imparerai come superare gli ostacoli che potresti incontrare lungo il cammino;
- la seconda parte del libro si divide in *spicchi* anziché capitoli. Ogni spicchio corrisponde a un elemento fondamentale del gioco degli scacchi. Nel loro insieme, i dieci spicchi compongono il *Cerchio degli Scacchi*;
- per finire, faremo il punto di tutti i capitoli del libro, ti consegnerò la Scheda di torneo e concluderò il volume con la storia della mia conquista del titolo di Campione italiano assoluto 2014.