



FUORI DI TESTA

di Renato Vernini

Cosa si sarà detto Alì a Manila?

Piedi leggeri come una farfalla, balla di più sulle punte, più avanti la spalla, punta sul mento, dai mandalo a terra

Era il primo ottobre del 1975 quando Mohamed Ali affrontò Frazier per l'ultima volta, quella senza appello. Si trattava di mettere in chiaro chi fosse il più forte. L'incontro si tenne a Manila, nelle Filippine. Il match passò alla storia come *The Thrilla in Manila*. I due pugili combatterono alle 10 di mattina, in un clima torrido e afoso. Fu un match drammatico, secondo molti il match più brutale mai visto. Alla fine l'allenatore di Frazier, Eddie Futch, gettò la spugna.

Alì era il più grande! The Greatest!

Che cosa girava nella testa dei due pugili in quella mattinata bollente di Manila?

Era sempre il 1975, quando Tim Gallwey, giovane maestro di tennis, cominciò a darci delle risposte. Tim fu chiamato per una intervista dall'emittente nazionale ABC TV. Il giovanotto aveva appena pubblicato *The inner game of tennis, Il gioco interiore nel tennis*, e sebbene i conduttori del programma fossero scettici sulle novità in ambito sportivo, sapevano benissimo che questo nuovo stile avrebbe potuto destare interesse. Stupire è sempre un buon modo per tirare su gli ascolti. In fondo eravamo nel mezzo degli anni '70 e tutto era messo in discussione. Leggendo Gallwey forse potremmo farci un'idea di cosa avrà potuto pensare Alì, in quella bollente mattinata di Manila.

Sicuramente Gallwey ci spiega cosa dovremmo raccontarci quando corriamo.

Dal 1975 il gioco interiore e di conseguenza il sapersi parlare è diventato un fattore importante nella prestazione sportiva. *Self talking*, dicono quelli bravi. Ve lo dico perché così potete cercare meglio su Google, magari vi imbattete in qualche articolo del mio blog e salgono i click.

In cosa consiste il sapersi parlare?

Abbiamo già detto che il sapersi parlare fa parte di quel gioco interiore di cui tutti noi abbiamo esperienza. Ne abbiamo fatto tutti esperienza, anche se non ci abbiamo mai pensato.

Mi trovo al 40° chilometro della maratona. Sono esausto. Una voce dentro di me dice: fermati al rifornimento e cammina fino al traguardo, un'altra voce però ribatte: tira lungo! Anzi, mi suggerisce: accelera piuttosto! Sei alla fine, perché risparmiarti proprio adesso? Dagli dentro sulla salitella intorno al Colosseo e poi avrai tutti i rifornimenti che vuoi... con una bella medaglia al collo, dopo la foto ricordo.

Ci siamo passati tutti. Non serve Freud. Neanche Gallwey inventa nulla. La cosa era nota già quattro secoli prima di Cristo, quando Platone ci parla del *mito del carro alato*. C'è questa biga, tirata da due cavalli, uno, nero, tira in basso, verso i sentimenti più di pancia dell'uomo. L'altro cavallo, bianco, tira verso il cielo, gli ideali. Il cocchiere, la nostra ragione, tiene la rotta giusta.

Non è detto che debba per forza vincere il cavallo bianco, è il guidatore che decide. Siamo noi a decidere chi vince. Per questo dobbiamo imparare a parlarci e soprattutto, ad ascoltarci.

Alcuni consigli:

a) Parlati in maniera positiva e di conseguenza ascolta i tuoi consigli positivi. Tra:

il colloquio di lavoro andrà bene, stai tranquillo;

tanto prendono solo i raccomandati;

darsi il primo consiglio è positivo, ascoltare il secondo è un autogol;

b) Parlati al presente. Il peggior verbo è l'imperfetto: potevo, dovevo... Anche il futuro non scherza: farò, potrò, dirò. Ascolta solo quando ti parli al presente: posso, devo, faccio.

Correrò domani, è sbagliato.

Potevo correre ieri, è terribile.

Corro adesso, è buono.

c) Non cercare capri espiatori. Siete in tre, tu, il cavallo bianco e quello nero. Siete già in troppi. Gli altri non c'entrano. Soprattutto non dare loro la colpa e non ascoltarti quando incolpi qualcuno, specie se ne parli all'imperfetto o al futuro.

Colpa di Mario se ieri non mi sono allenato,

Se Fausto mi darà una mano farò il mio best.

Oggi mi alleno con o senza Mario, oggi faccio il mio best con o senza Fausto. Queste sono le frasi da accendere.

d) Fai molta attenzione quando ti parli, in genere siamo portati ad ascoltarci.

Aspettando che mia figlia e le sue amiche uscissero da un concerto ho rubato questa canzone, *Destro, Sinistro, Montante*, di un giovane rapper, Mezzosangue. L'ho messa nella playlist che utilizzo quando corro. In fondo, sentirmi dire le cose che mi sarei detto da solo mi aiuta a risparmiare un po' di energie...e poi questo brano mi emoziona, pensando a quello che si sarà detto Alì, quella mattina a Manila...

...

Destro, sinistro, sinistro, montante

Più avanti la spalla

Punta sul mento, dai mandalo a terra

Occhio a quel destro di merda

Dai non baciarti il cemento

Alzati, alza la guardia

Piedi leggeri come una farfalla