

DON MACPHERSON



# CALMA LA SCIMMIA CHE HAI IN TESTA

*Come eliminare  
ansia e insicurezza  
per riprendere il controllo  
della propria vita*

 GIUNTI

Calma la scimmia  
che hai in testa

Don Macpherson

# Calma la scimmia che hai in testa

Come eliminare ansia e insicurezza  
per riprendere il controllo  
della propria vita

### Avvertenza

Le informazioni contenute in questo libro sono state raccolte a titolo di orientamento generale in relazione agli argomenti specifici affrontati, ma non possono sostituirsi al parere di un professionista. Si prega pertanto di consultare il proprio medico di famiglia prima di modificare, interrompere o iniziare qualsiasi trattamento.

Per quanto a conoscenza dell'autore, le informazioni fornite sono corrette e aggiornate a dicembre 2020. In merito agli argomenti di carattere legale, essendo leggi e regolamenti passibili di cambiamenti, consigliamo i lettori di richiedere al bisogno una consulenza professionale. L'autore e gli editori declinano, per quanto consentito dalla legge, qualsiasi responsabilità derivante direttamente o indirettamente dall'uso, o uso improprio, delle informazioni contenute in questo libro. In alcuni casi i nomi di persone, luoghi, date, sequenze e dettagli degli eventi descritti nelle testimonianze presenti nel libro sono stati modificati per proteggere la privacy dei soggetti interessati.

Titolo originale: *How to Master your Monkey Mind*  
copyright © Don Macpherson, 2021

First published as *How to Master your Monkey Mind* in 2021 by Bantam Press, an imprint of Transworld. Transworld is part of the Penguin Random House group of companies.

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Danila Moro  
Redazione: Barbara Gentile  
Grafica di copertina: Enrico Albisetti

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia  
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809966048

Prima edizione digitale: marzo 2022



PRO.DIGI  GIUNTI  
FESTINA LENTE

*A Jane, Katie e Hannah*

*Portami il tuo cervello  
e lo sintonizzerò per te.  
Anzi, ti spiegherò come addestrarlo  
e sintonizzarlo autonomamente  
per domare la tua mente scimmia.*

DON MACPHERSON



# Introduzione

Siete persone ansiose? Vi sentite oppressi dai problemi quotidiani? Lo stress e le preoccupazioni vi offuscano la mente? Vorreste affrontare le cose importanti con più fiducia e lucidità? Fate fatica a stare al passo al lavoro, nelle relazioni o nella vita in generale? Avete mai dormito *veramente* bene? Quanto è equilibrato il vostro rapporto con il cibo? Vi guardate intorno e vi sembra che gli altri – le persone famose, gli amici, i colleghi – siano super efficienti e vi domandate perché voi invece arrancate? Vi piacerebbe *smettere di preoccuparvi inutilmente*?

La vostra vita può cambiare *da questo preciso momento*.

Mi dedico allo studio e alla consulenza nel campo del *mind management*\* e della salute mentale da oltre venticinque anni, e in questo libro attingerò alla mia ininterrotta esplorazione teorica e alla mia lunga esperienza per aiutarvi a risintonizzare il cervello e a cambiare la vostra vita. Il mio approccio inte-

---

\* *Mind management*, letteralmente «gestione della mente», è l'atto o la capacità di controllare, organizzare e coordinare le attività della mente in modo da raggiungere gli obiettivi prefissati. [N.d.T.]

gra conoscenze acquisite studiando e lavorando a stretto contatto con neuroscienziati e neurochirurghi, con insegnamenti buddhisti e decenni di pratica e studio dell'ipnosi clinica.

Combinando queste conoscenze complementari, ho sviluppato un sistema rivoluzionario di strumenti che vi permetterà di riprendere il controllo della vostra vita. Le tecniche e le idee presentate in questo libro sono state da me empiricamente dimostrate sul campo in anni di attività come *mind coach*\* con persone di alto profilo e gente comune, spesso in situazioni molto complesse e talvolta ad alto rischio. Il mio obiettivo è fornirvi *strumenti pratici e concreti* che vi insegnino ad affrontare problemi di ansia, insonnia, alimentazione, autostima, relazione e molto altro ancora.

Queste tecniche verificate e comprovate vi aiuteranno a:

- ◇ comprendere e modificare il vostro modo di respirare così da affrontare l'ansia con fiducia e senso di controllo;
- ◇ usare il linguaggio e la positività per disinnescare la scimmia nella vostra testa;
- ◇ imparare l'antica arte del Kaizen per trasformare la vostra vita per gradi;
- ◇ scoprire lo strumento impiegato dai vincitori del torneo di Wimbledon per aggiudicarsi il match cruciale sotto lo sguardo attento di milioni di spettatori, e imparare a utilizzarlo per visualizzare e raggiungere i vostri obiettivi;

---

\* Anche *mental coach*, letteralmente «allenatore della mente», in senso più generale, una persona che aiuta a trovare il giusto assetto mentale per superare ostacoli interiori, sviluppare il proprio potenziale e riuscire nella vita. [N.d.T.]



- ◇ scoprire come le soluzioni adottate da un cardiocirurgo di fama mondiale per conservare la calma in situazioni al confine tra la vita e la morte possono aiutarvi ad aumentare la fiducia nelle vostre capacità e la performance sotto stress;
- ◇ adottare un approccio alla vita più calmo e rilassato, in modo che la fretta e l'ansia siano soppiantate dalla serenità;
- ◇ accrescere il potere del cervello e l'autostima, aumentando la resilienza e la fiducia nelle vostre capacità;
- ◇ usare il potere della mente per rafforzare il sistema immunitario;
- ◇ dormire bene per svegliarvi rinvigoriti, rinfrancati e pronti per affrontare una nuova giornata!

Esporrò il concetto della cosiddetta «mente scimmia» che utilizzo nel mio lavoro da quando ne ho scoperto le origini oltre vent'anni fa. Da allora, ho incorporato quest'idea nella mia pratica professionale quotidiana, integrandola con una conoscenza approfondita delle neuroscienze moderne. Si tratta, per definizione, di argomenti teorici molto complessi e articolati, che spesso sono troppo difficili da comprendere dai non addetti ai lavori (soprattutto da chi ha problemi psichici preesistenti). È da molto tempo che accarezzo l'idea ambiziosa di riprendere questi argomenti, raccogliarli e renderli *accessibili e comprensibili a un pubblico più ampio*.

Il mio speciale kit di strumenti vi metterà a disposizione tecniche per superare problemi e avversità – reali o soggettivamente percepiti –, un training mentale che è stato sperimentato e testato da campioni internazionali dello sport, celebrità e centinaia di persone comuni. Il successo esterno inizia dal successo interno e questo libro vi mostrerà come

utilizzare i miei strumenti per prendere in mano la vostra vita diventando il *mind coach* di voi stessi.

La descrizione di ciascuno strumento sarà accompagnata da una testimonianza tratta da una storia di vita reale, a dimostrazione di come queste tecniche possano trasformare profondamente l'esistenza delle persone.

In passato ho iniziato a leggere una moltitudine di libri sul *mind management*, e – a essere onesto – molti li ho interrotti a metà. Ero in cerca di aiuto e consigli, ma mi sono trovato sommerso da una caterva di nozioni scientifiche. Per evitare che vi capitì la stessa cosa, farò io il lavoro pesante, mettendo insieme elementi tratti dagli insegnamenti tradizionali, dall'ipnosi, dalle neuroscienze e dal moderno *mind management* per dotarvi degli strumenti necessari ad assumere il controllo della vostra mente. Qualunque sia la portata e la profondità dei vostri problemi, gli strumenti e le conoscenze trasmessi in questo libro vi permetteranno di *trasformarvi in modo permanente* da persone apprensive a persone combattive.

Prima parte

# L'uomo che sussurra alle scimmie



## La storia dell'uomo che sussurra alle scimmie

Dato che mi accingo a curiosare nelle vostre teste, credo di dovermi almeno presentare come si deve. Non farlo sarebbe sgarbato. Quindi descriverò brevemente il percorso che mi ha portato a esercitare il lavoro più gratificante del mondo.

Alcuni dicono che gli anni della scuola sono i migliori della vita, ma non ho mai veramente capito come si possa pensarla così, i miei sicuramente non lo sono stati. Tutto il contrario, in effetti. A scuola non riuscivo, o non volevo, applicarmi. Il periodo degli esami era sempre tremendamente stressante, anche se questo poteva in parte dipendere dal fatto che non mi prendevo mai la briga di fare il necessario ripasso! A peggiorare le cose, entrambi i miei genitori erano persone di successo, grandi lavoratori e benvenuti da tutti, e facevano tutto il possibile per assicurarsi che avessi una buona istruzione; e io... niente, apparentemente buttavo via l'opportunità che mi veniva offerta.

Mia madre era una signora molto intelligente del Derbyshire, che lavorò per un po' come insegnante di liceo e poi andò oltre, diventando giudice di pace. Mio padre era un medico

all'antica, vecchio stampo, nel senso che aveva tempo per tutti. Negli anni sessanta, fu tanto coraggioso da mollare uno studio ben avviato di cui era in procinto di diventare il responsabile per assumere l'incarico di medico di base in un quartiere satellite dell'area metropolitana di Manchester, di nome Hattersley.

A quell'epoca stavano abbattendo le baraccopoli della città e costruendo alti caseggiati residenziali. Hattersley si rivelò una delle aree economicamente più disagiate, eppure mio padre rimase ad abitare lì perché era troppo lontana da casa per fare tutti i giorni il pendolare. Era l'unico medico per circa duemila persone, che facevano tutte i salti mortali per sbarcare il lunario in quella zona tanto disastrosa. Era un lavoratore indefesso: si spendeva al massimo per i propri pazienti, si faceva in quattro e cercava costantemente di migliorarsi.

Benché fossi relativamente giovane, provavo una forte ammirazione per quest'uomo che aveva lasciato un lavoro comodo per imbarcarsi in un'impresa tanto impegnativa. Molti anni dopo, quando il suo corteo funebre stava attraversando Hattersley per raggiungere la chiesa, fu per me particolarmente toccante vedere la gente stipata lungo le strade che applaudiva. Ne fui profondamente commosso. Assistere a questa reazione da parte delle persone che aveva cercato di aiutare fece su di me una grande impressione. Anche se lui non era lì a vederlo, era l'ultimo omaggio che gli veniva tributato.

Sono nato nel 1949, nel periodo postbellico di austerità e razionamento. Tutti gli adulti che avevo intorno nel periodo della crescita erano passati attraverso la guerra. La maggior

parte, se non tutti, aveva perso qualcuno o, quanto meno, era stata profondamente segnata da quegli anni sul piano personale. Così, ogni volta che da ragazzo storcevo il naso, la gente mi diceva: «Ma cos'hai da lamentarti? Non devi chiederti se la tua casa sarà ancora in piedi domani mattina o se tuo padre tornerà dal fronte».

Non c'era molto tempo per ragazzini in preda ad ansie o crucci. La gente non ne poteva più, o meglio ne aveva già avuto abbastanza. «Intollerante» è il termine perfetto per descrivere l'atteggiamento che all'epoca la maggior parte delle persone nutriva nei confronti dei giovani.

I miei genitori, al contrario, si assicuravano che trattassi tutti con rispetto, che fossero spazzini o multimilionari. Osservavo i miei muoversi nella comunità ed erano senza dubbio persone affabili ed espansive. Direi che erano molto «nordici», per lo meno sul piano etico: trattavano tutti nello stesso modo e si fermavano a fare due chiacchiere con chiunque incontrassero. Ciò ebbe inevitabilmente una forte influenza sulla mia visione del mondo.

Superai l'esame di ammissione alla Stockport Grammar School, ma negli anni dell'adolescenza la scuola fu per me un vero e proprio campo di battaglia. In classe ero un disastro. Semplicemente non ci arrivavo. Dentro di me c'era una vena ribelle, che non aiutava. Non so bene da dove venisse, dato che tutti e due i miei genitori erano molto pacati, ma comunque ogni tanto mi portava a cacciarmi nei guai. Per esempio, mi rifiutavo di indossare il berretto della scuola, e probabilmente a causa di questo rifiuto detengo ancor oggi il record mondiale di punizioni! Altre volte imitavo la voce degli insegnanti per

far ridere i compagni. Nulla di particolarmente grave, facevo solo un po' il clown. Le valutazioni degli insegnanti iniziavano sempre con il classico «potrebbe fare di più». Poi, man mano che con gli anni la loro pazienza si andava esaurendo, il commento si trasformò in «deve fare di più». Arrivato all'ultimo anno, credo fosse il massimo che potevano fare per non scrivere «è un fannullone cronico!».

Fui bocciato a quasi tutti gli esami e sentivo di aver deluso i miei genitori. A onor del vero, a quel punto la scuola aveva già gettato la spugna con me. Tuttavia, i miei risultati prevedibilmente scarsi mi inducevano – o forse mi costringevano – a seguire un percorso più imprenditoriale, a essere più creativo. Ma come? Non avevo la minima idea di dove stessi andando o di che cosa volessi fare.

Per mia fortuna, diverse grandi aziende erano solite rivolgersi alle scuole locali per cercare ragazzi che non avrebbero proseguito gli studi ma potevano lavorare come apprendisti. Un giorno venni convocato senza preavviso nell'ufficio del preside, dove trovai un tipo della Mobil Oil che voleva parlare con me. Fortunatamente gli piacqui e mi offrì un posto. Ed ecco che mi si presentava una via di fuga, potevo evadere dalla prigionia della scuola passando per la porta principale, senza bisogno di scavare un tunnel. Non riuscivo a credere alla fortuna che mi era capitata. Parafrasando Tolkien: «gli erranti non sono perduti!».\*

---

\* La citazione originale recita: «Né gli erranti sono perduti». J.R.R. Tolkien, *La Compagnia dell'Anello, Il Signore degli Anelli* parte 1, Bompiani, Milano 2019. [N.d.T.]



Il lavoro consisteva nell'archiviare documenti, era l'aprile del 1967 quando non esistevano ancora i computer, e la mia paga era di circa settecento sterline all'anno. Andavo al lavoro in treno e mi piacque fin dal primo momento. Tanto per cominciare, non ero a scuola, e questa era già una cosa fantastica. Inoltre, il razionamento faceva ormai parte del passato, avevo diciassette anni, un lavoro e una macchina e la mia vita era appena decollata all'insegna del divertimento. Negli anni sessanta, Manchester era un luogo estremamente vivace: il Manchester United dominava il mondo del calcio, c'erano sempre band famose, i vip bazzicavano i club e la città brulicava di ogni genere di persone interessanti. Era davvero un gran bel posto dove stare.

Ogni volta che sento *A Whiter Shade Of Pale* dei Procol Harum, mi rivedo ragazzo mentre cammino per la Deansgate in abito blu, camicia bianca e scarpe nere, per andare al lavoro alla Mobil Oil. Ero fuggito dalla scuola, ero libero, e mi fermavo tutti i giorni al Magnet Café – che era così sudicio che dalle vetrine non si vedeva l'interno – a ordinare uova, patatine fritte e fagioli.

Lavorai sodo come archivista, venni promosso e, prima di rendermene conto, qualcun altro stava archiviando i miei documenti. Ciò nonostante, non ero soddisfatto. Sono sempre stato assetato di conoscenze e dopo circa un anno nel nuovo lavoro volevo di più. Il passo successivo sarebbe stato lavorare come commesso viaggiatore, per strada, con la macchina. Di lì a poco si liberò un posto alla Dunlop e feci il salto in quella grande azienda che possedeva un gigantesco showroom ad Ardwick, appena fuori il centro città. Mi occupavo

ancora di vendite telefoniche, ma era un chiaro avanzamento di carriera, per cui mi sentivo molto motivato.

Dopo alcuni mesi ad Ardwick fui trasferito a Bath, dove da allora ho sempre vissuto (quarantasette anni al momento di scrivere questo libro). Presi in simpatia la gente del Sudovest, sembrava apprezzare il mio accento del Nord e io del resto apprezzavo il loro atteggiamento rilassato, e l'aria lì sembrava un po' più tersa, anche se la birra era calda e sgasata.

Ero stato promosso al ruolo di commesso viaggiatore ed era ciò che volevo, per cui non potevo rifiutare. A soli ventidue anni, ero il più giovane venditore in azienda. Rimasi alla Dunlop per circa quindici anni. Benché il lavoro fosse ben pagato e i colleghi fossero generalmente persone simpatiche, a un certo punto cominciai a scalpitare, anche perché non mi ero mai sentito completamente integrato nell'ambiente aziendale. Così, poco prima dei trent'anni incominciai a guardarmi intorno in cerca di alternative. In quel periodo presi un'aspettativa dalla Dunlop e per qualche tempo lavorai in un negozio sportivo. Mi candidai perfino per un posto di presentatore nell'emittente televisiva locale. Mi avrebbero assunto, ma ciò avrebbe comportato che lasciassi Bath, e non mi andava, per cui la mia carriera televisiva finì ancor prima di cominciare!

All'età di trentatré anni lasciai finalmente la Dunlop, e nel 1983 iniziai un'attività da libero professionista come consulente di marketing. Visitavo le varie aziende di pneumatici chiedendo se avessero bisogno di aiuto per sviluppare gli affari. Il mio guadagno dipendeva in gran parte dai risultati

che ottenevo, così, di colpo, non avevo più la garanzia che sarei riuscito a pagare il mutuo e perfino a mettere insieme il pranzo con la cena. Ma la mancanza di sicurezza può anche servire da sprone. Se ti svegli la mattina e non sai come sbarcare il lunario, ti alzi dal letto anche se sei stanco e stressato. Pensi solo a ottenere risultati perché non hai altra scelta.

Per i primi sei anni fu dura, vivevo alla giornata, giostrandomi tra tanti piccoli contratti e clienti solo per pagarmi le bollette. In certi momenti i miei introiti non mi bastavano nemmeno per quello. Nel frattempo, avevo iniziato a praticare il tennis e, per pura coincidenza, mi ritrovai come compagno di gioco il musicista Peter Gabriel, che divenne ben presto mio buon amico. Un giorno domandai a Peter se volesse usufruire dei miei servizi per sviluppare l'attività del suo studio di registrazione e, anche se rifiutò educatamente, mi disse che conosceva un imprenditore giapponese di nome Hiroshi Kato che avrebbe potuto essere interessato alle mie competenze. Questo tizio aveva rapporti con la famiglia Brabham, fondatrice dell'omonima scuderia automobilistica, ragion per cui ero molto desideroso di conoscerlo.

Per farla breve, grazie a Hiroshi Kato conobbi Jack Brabham, leggenda del motorsport e tre volte campione del mondo di Formula Uno. Nei mesi successivi al nostro incontro, approfondimmo la conoscenza e diventammo grandi amici. Nel dicembre del 1989, nel corso di una sfarzosa cerimonia di premiazione di un evento motoristico, Jack mi chiese se fossi disposto ad aiutarlo con suo figlio David, un pilota molto promettente. Considerata la mia lunga esperienza nel campo della sponsorizzazione, delle vendite e del

marketing, Jack riteneva che possedessi gli strumenti per aiutare David a destreggiarsi tra le insidie finanziarie e politiche di una carriera nel motorsport di alto livello.

Come potevo rifiutare? Da quel momento la mia vita cambiò.

Quattro anni dopo sono con David Brabham a Imola per il Gran Premio di Formula Uno di San Marino. Corre per il neonato team Simtek, di proprietà del giovane e talentuoso Nick Wirth. È il secondo anno di David in Formula Uno, e la prima stagione del 1990 era stata, a dir poco, tutta in salita. E la salita era appena iniziata...

È sabato 30 aprile 1994, e la sessione di qualifiche del Gran Premio di San Marino ha preso il via da circa venti minuti. A quei tempi, le macchine di Formula Uno erano molto veloci e facevano un meraviglioso rumore che si riverberava nel corpo degli spettatori a bordo pista. La mia postazione di osservazione si trova vicino alla curva in cui, nelle qualifiche del giorno prima, Rubens Barrichello è stato protagonista di un brutto incidente, un sinistro presagio dell'orrore che stava per abbattersi su quella gara.

Improvvisamente cala il silenzio, un silenzio assordante. Può significare solo una cosa: c'è stato un incidente, e il protrarsi del silenzio fa supporre che si tratti di una cosa molto seria.

Dopo quella che sembra un'eternità, vedo le macchine venire lentamente verso di me. In preda all'ansia, cerco di scorgerne quella di David, e sono molto sollevato quando la vedo.

Ma dov'è il compagno di squadra di David, Roland Ratzenberger? Avevo parlato con lui, augurandogli buona fortuna, meno di un'ora prima. Quella mattina avevamo scambiato qualche battuta in albergo, prima che salisse sulla sua Porsche per dirigersi al circuito. Era un ragazzo adorabile con un gran senso dell'umorismo, e un pilota abile e coraggioso che finalmente realizzava il suo sogno di correre in Formula Uno.

Non riuscii a vedere l'auto di Roland, per quanto fortemente lo volessi. Durante la corsa, aveva subito un lieve danno all'alettone anteriore, che era schizzato via a una velocità supersonica. Da quel momento Roland era rimasto in balia del suo veicolo, che si era andato a schiantare a oltre 300 chilometri orari contro un muretto di cemento, provocandogli ferite che si rivelarono mortali.

Tornati all'albergo – senza Roland – ricordo che David mi chiese se ritenessi che dovesse correre il giorno seguente. Gli diedi l'unica risposta che all'epoca ero in grado di formulare: «Solo tu puoi decidere». David corse, più per risollevare il morale dei meccanici del team Simtek, emotivamente a pezzi, che per altro, e a tutt'oggi credo non abbia ricevuto il pieno riconoscimento per quella decisione tanto coraggiosa e disinteressata. David avrebbe detto in seguito: «Ho pensato, *devo tirar su la squadra e continuare quello che stiamo facendo*, così ho deciso di correre, espressamente per i ragazzi».

Disgraziatamente quell'esperienza straziante non fu la fine dell'orrore. Il giorno successivo, durante il Gran Premio, si schiantò e perse la vita Ayrton Senna, la leggenda della Formula Uno. Un terribile lutto per tutto il motorsport e un evento che sconvolse il mondo intero.

Quel fine settimana compresi che non stavo facendo abbastanza per David e che dovevo approfondire il più possibile il tema dell'enorme stress mentale associato alla Formula Uno. Non solo a carico dei piloti, ma anche dei membri dei team. Nessuno sembrava sapere come affrontare lo shock della perdita di Roland e Ayrton. Molte lacrime furono versate in privato, a porte chiuse. Ma con chi avrebbero potuto parlare? Immagino che siano andati a casa e abbiano gestito la cosa come meglio potevano... ma tutte quelle persone – le centinaia impegnate nel circuito e le altre migliaia sparse per il mondo – avevano solo alcuni giorni per riprendersi prima di ritornare al lavoro per la gara successiva, il Gran Premio di Monaco.

Ero ossessionato dal pensiero che avrei potuto aiutare molto di più sia David sia il team Simtek a fare i conti con la morte di Roland, ma nel 1994 non mi rendevo conto delle mie lacune. Quell'esperienza traumatica collettiva ebbe un impatto tremendo su tutti coloro che l'avevano vissuta; per quanto mi riguarda, iniziai improvvisamente a pormi domande su me stesso, sui miei obiettivi e sulla direzione che volevo dare alla mia vita.

Mi aggiravo tra i box osservando i giovani piloti, alcuni visibilmente sotto shock. Eravamo lì, circondati da quelle auto il cui minimo dettaglio era il top del design ingegneristico e ogni dado e bullone incorporava il non plus ultra della performance, ma l'attenzione data al benessere mentale dei piloti in questo sport estremamente pericoloso era indietro di decenni.

Molto rapidamente mi trasformai in una persona che aveva una missione da compiere. Mi buttai a capofitto nello stu-

dio del *mind management*, in modo quasi maniacale. Lessi centinaia di libri su argomenti che spaziavano dalle neuroscienze cliniche all'auto-aiuto. A scuola avevo finito a mala pena un libro, ma da quel momento divenni un lettore insaziabile e studiai scrupolosamente testi su testi che parlavano del cervello umano. Mi immerse in volumi di psicologia, neuroscienze, psichiatria, neurologia... non mi importava quanto fossero diversi, volevo conoscere le opinioni di tutti sul funzionamento del cervello.

Un aspetto ancor più decisivo fu rendermi conto di quanto fossi privilegiato a poter girare per le corsie dei box e avere così accesso diretto alle persone che dovevano confrontarsi più da vicino con quella terribile perdita, i piloti stessi. Certo, anche i membri del team avevano subito un duro colpo, senza dubbio; ma erano i piloti a cui veniva chiesto di tornare in pista con le stesse macchine, pur permanendo ancora grande incertezza sulle cause di quegli incidenti mortali.

Come avrebbero affrontato la situazione questi giovani piloti? Quale impatto avrebbe avuto quella tragedia sulla loro guida? Chi l'avrebbe gestita meglio e perché? Quali conseguenze durevoli avrebbe potuto avere sul loro benessere? Quali sistemi esistevano per aiutarli?

Per poter fare qualcosa per loro dovevo saperne di più. Ebbi occasione di chiedere direttamente a diversi piloti come affrontavano lo stress, i viaggi e i pericoli, e come si riprendevano quando le cose non andavano secondo i piani. I guerrieri della Formula Uno mi furono molto utili, e ancor oggi mi sento particolarmente fortunato per aver avuto l'opportunità di imparare così tanto da loro.

Il mio percorso di trasformazione da manager a *mind coach* era iniziato... mi ero «scontrato» con il *mental coaching* e avevo scoperto ciò che da allora sarebbe diventata l'ossessione della mia vita.

Intorno all'inizio del millennio stavo lavorando con un pilota di Formula Uno con cui avevo costruito un ottimo rapporto. Non era stato difficile, in quanto stare con lui era molto divertente ed era un pilota di grande talento. A dire il vero, probabilmente stavo imparando più io da lui che lui da me!

A un certo punto, però, scoprii che le cose non stavano andando così bene come pensavo, perché un giorno mi disse che era un po' stanco dei «discorsi» (le nostre sedute individuali). Riteneva di aver capito perfettamente il «messaggio» che gli volevo trasmettere, ossia che doveva essere più calmo, più rilassato e più sicuro di sé, ma si chiedeva quando gli avrei mostrato concretamente come fare. Stava giustamente chiedendomi di fornirgli strumenti mentali da poter utilizzare in gara, *strumenti che funzionassero concretamente* quando aveva più bisogno di essere calmo, rilassato e sicuro di sé.

Le sue parole ebbero su di me l'effetto di una scossa. Ritenevo che stessimo facendo un buon lavoro di training mentale, ma lui aveva perfettamente ragione. Mi resi conto che dovevo alzare il tiro e fare di più per questi coraggiosi piloti. Incoraggiato dal suo feedback e da quello di altri clienti, iniziai a mettere insieme la mia «cassetta degli attrezzi» di tecniche e idee pratiche.

Alcuni strumenti erano più facili da identificare, come per esempio rallentare la respirazione per calmarsi. Ma come tro-



vare strumenti per aumentare la fiducia in se stessi o per concentrarsi più a lungo, più a fondo e più efficacemente? O per rallentare sia il pensiero sia il ritmo di vita? O per gestire l'ansia, il problema più grande che affliggeva i miei clienti?

Nel corso degli anni successivi, affinai, ampliai e completai quegli strumenti, fino a ottenere ciò che ritenevo fosse una risorsa inestimabile per chiunque desiderasse controllare la propria cosiddetta «mente scimmia». Avevo approntato un menu di strumenti mentali creati ascoltando il feedback di numerosissimi sportivi di livello internazionale, persone di alto profilo e altri individui che avevano avuto successo in diversi settori. Era una cassetta degli attrezzi forgiata sul campo di battaglia, dove ce n'era più bisogno.