



### Lo sciatore che non si è depresso

Giorgio Rocca, 30 anni, lo sciatore dato per vincente alle Olimpiadi di Torino, è caduto nella prima manche dopo pochi secondi di gara: si è rifatto vincendo la coppa del mondo...

poterli agguantare in un battibaleno, solo che non è così. E alla prima delusione si deprimono. Oppure si paragonano continuamente a certi divi e si sentono delle nullità.

#### Gli esami non finiscono mai...

Finiamola di considerare la notorietà sui media come la realizzazione della felicità e costruiamo la nostra vita su valori più solidi. Il successo in tv va e viene e bisogna essere preparati a riprendere la vita di prima quando i riflettori si spengono e

la notorietà finisce. Pensate anche ai personaggi più conosciuti della nostra televisione: **da Pippo Baudo a Fiorello, da Raffaella Carrà a Giorgio Panariello, tutti hanno avuto degli alti e bassi.** E loro sono tuttora famosi. Ma quante sono le stelle cadenti, le meteore che nessuno sente più nominare? O peggio, quelli che sono finiti male... Insomma, con quel tipo di successo bisogna saperci giocare.

E poi, bisogna evitare di temere la sconfitta in campi dove c'è poco da temere. Mi vengono in

## I campioni hanno una formula per rialzarsi: imparala

C'è una bellissima frase di Michael Jordan, leggenda del basket americano, che sintetizza l'importanza della sconfitta:

«Proprio perché ho sbagliato tanto, alla fine ho vinto tutto». Niente di più vero, perché la sconfitta è educativa. «Gli sportivi sono consapevoli che la vittoria non è mai sicura», dice Giuseppe Vercelli ([Giuseppe.Vercelli@ok.rcs.it](mailto:Giuseppe.Vercelli@ok.rcs.it)), psicologo della Nazionale italiana di sci alpino e docente di psicologia del lavoro e delle organizzazioni all'Università di Torino. «Se va male, il vero campione è quello che riesce a trasformare la delusione in una forza propulsiva verso la vittoria futura. Penso allo sciatore Giorgio Rocca: subito dopo la caduta alle Olimpiadi di Torino, non è andato a chiudersi in albergo, ma a vedere la seconda manche della gara in cui aveva

perso». Dagli sportivi si può mutuare il metodo per gestire le sconfitte. «La tecnica è la visualizzazione», spiega Vercelli. «Si crea un percorso mentale in cui ci si fanno tre domande: 1) Che cosa mi ha portato a questa sconfitta? 2) Come ho vissuto gli attimi in cui mi sono accorto che stavo sbagliando? 3) Che cosa avrei dovuto fare per evitare questa situazione? Mentre si risponde, si visualizzano, appunto, i passaggi che hanno condotto a perdere, arrivando a ripercipirne perfino le sensazioni fisiche e mentali. No, non è masochismo, ma un modo importantissimo per trovare soluzioni valide per il futuro». Vale per ogni piccola e grande delusione della vita: non bisogna fuggirla ma analizzarla, per superare da vincitori l'ostacolo successivo.

**PROPRIO PERCHÉ HO SBAGLIATO TANTO, ALLA FINE HO VINTO TUTTO** - *Michael Jordan*