

# Peak performance, geografia da campione

di WALTER COMELLO  
Psicologo Psicoterapeuta



*«Semina un pensiero  
e raccoglierai un'azione,  
semina un'azione  
e raccoglierai un'abitudine,  
semina un'abitudine  
e raccoglierai un carattere,  
semina un carattere  
e raccoglierai un destino»*  
C. Reade

**B**aia dos Tigres: un nome che sa di magia e di mistero, un luogo selvaggio dove la natura si esprime senza limiti. Un corridoio naturale lungo quaranta chilometri, impressionante, spettacolare, stretto tra l'Oceano impetuoso e le dune altissime, striate come il manto della tigre a picco sulle onde scure. Secondo una leggenda, dalle rive sabbiose, in certi giorni si può intravedere, sulla linea dell'orizzonte, una vecchia città fantasma sospesa sull'oceano. Siamo sulle coste dell'Angola meridionale, qualche centinaio di chilometri prima, al confine con la Namibia, tre baracche, qualche gallina e una nuvola di bambini di tutte le età rincorre una palla sgonfia. Colui che sembra essere quello con più talento, il campione, e quindi anche leader del gruppo, indossa la maglia del Milan.

Fermo a qualche metro, fiero, con alle sue spalle il gruppo, ripete più volte le uniche 'parole italiane' che conosce: Francesco Toti.

A parte la disarmonia tra la maglia, la citazione e la nostra fede calcistica, è significativa la sua voglia di trovare un punto di incontro, di relazione, un modo, il suo modo di comunicare. Qualche tempo prima, middle-west cubano, campagne, campagne, platani, al bordo delle strade i contadini a cavallo con i grandi cappelli di paglia.

Anche qui, bambini e ragazzi poco prima e poco dopo delle povere case di legno.

Una maglia bianconera, sbucata da chissà dove, rincorre, come il grande Pantani, la nostra macchina e grida: Del Piero! Del Piero!

Molto tempo dopo, atterra il quarto aereo, l'ul-

timo è sempre il più piccolo, il più malandato nel tempo, quello a cui toccano le tratte che nessuna compagnia vuol fare.

Vola ogni tanto, e solo se al momento della presunta partenza, qualcuno è lì ad aspettarlo; è uno di quelli che fa un po' paura e un po' tenerezza. Altre due ore, un camioncino guidato da una maglia azzurra con lo scudetto della nazionale italiana, percorre una foresta equatoriale in una sperduta isola dell'Indonesia in Sulawesi. Grida di uccelli di tutti i tipi...ore 17.45, il sole sta tramontando puntuale come sempre all'equatore. Finalmente il pontile di legno per l'ultimo incredibile trasferimento. Il porto di Pagimana, un praho barca di pescatori lunga e bassa, poco più di una piroga, con galleggianti laterali atende per l'ultimo tratto del viaggio.

Un'altra nuvola di bambini e ragazzi, due hanno un fucile mitragliatore di ultima generazione, uno di loro racconta di far parte della security e, orgoglioso, di essere amico di un altro che stava sopraggiungendo, anche lui con la maglia bianconera con il numero dieci e il solito nome del nostro campione.

Fornirò ad Alessandro l'indirizzo dei suoi fan. Il calcio con i suoi campioni, ma così lo sport in generale, arriva più lontano di quanto si pensi; diventa un mezzo di comunicazione tra mondi che non si conoscono o si conoscono solo attraverso quella situazione. Mondi che credono di non avere argomenti di conversazione se non un presunto 'amico comune' da cui partire per iniziare a condividere qualcosa. Tutto questo è curioso, affascinante, sport come fiaccola stessa, campioni come tedofori, spirito olimpico di cui noi siamo ormai grandi esperti dopo il master appena concluso.

C'era un tempo in cui le battaglie, le guerre, e le sorti di una tribù o di una nazione erano decise con lo scontro all'ultimo sangue tra due campioni; coloro che erano considerati da tutti i più forti, valorosi, con le caratteristiche più idonee a svolgere il compito che erano chiamati a realizzare, i più autorevoli.

Eppure, c'è un altro modo di intendere il termine campione: come rappresentazione standard della media. Queste due concezioni che sembrano antitetiche, in realtà spiegano come esista il bisogno di avere degli Achille, dei semidei, che non solo ci facciano vincere un qualcosa nella vita, là dove a volte non ci riu-

sciamo personalmente, ma che diano ad intendere al rivale, alla controparte, all'esterno della comunità che si identifica con quella bandiera, che noi siamo un po' tutti così: così forti, così vincenti.

E guai, quindi, a quell'eroe che un giorno cessasse di essere eroe, non è solo lui che perde, è la comunità che rappresenta, sono io. Imperdonabile per un campione perdere, cessa immediatamente di essere l'eleto, meglio la morte che tornare sconfitti; l'alternativa è il disonore e il suo posto di campione sarebbe immediatamente assegnato a qualcun altro.

Ma allora quale era la vera forza di Achille, campione tra tutti i campioni, eroe tra tutti gli eroi? Sapeva di non poter perdere. Sapeva che avrebbe sempre vinto e sarebbe diventato eroe e ricordato nella storia e che sarebbe morto all'apice della sua gloria. La sua imbattibilità gli era garantita dal destino, che aveva potuto scegliersi per la compiacenza e con la garanzia degli dei.

Achille a parte, le cui peak performances erano facili ma immeritata routine, per essere un vero campione è necessaria la continuità, ma paradossalmente la si trova nell'accettazione che così non sia. Soltanto l'accettazione della sconfitta come condizione possibile, vince la paura di perdere e dà la possibilità di esprimere il meglio. Il generale, prima della battaglia, grida al suo esercito schierato: «sconfiggete la vostra paura e vincerete la morte... solo così tornerete vincitori!» Chi ha paura di morire morirà, chi ha paura di perdere perderà. Vince chi sbaglia di meno e sbaglia di meno chi non ha paura di perdere.

La sconfitta è poi una condizione necessaria per comprendere le proprie debolezze e diventare più forti. Sun Tzu nell'«arte della guerra» - mille avanti Cristo - scriveva che è forte colui che conosce e riconosce le proprie debolezze perché la potrà correggere e, nel mentre, non affronterà il nemico con l'arma sbagliata.

La sconfitta è necessaria alla costruzione della peak performance e il senso di responsabilità nell'individuazione delle proprie debolezze e i propri errori è alla base di quella serenità che dà all'uomo, prima ancora che allo sportivo, quella continuità che fa di lui un campione. Scriveva Pitagora: «Se non avete un amico che vi corregge i difetti, pagate un nemico che vi renda questo servizio».