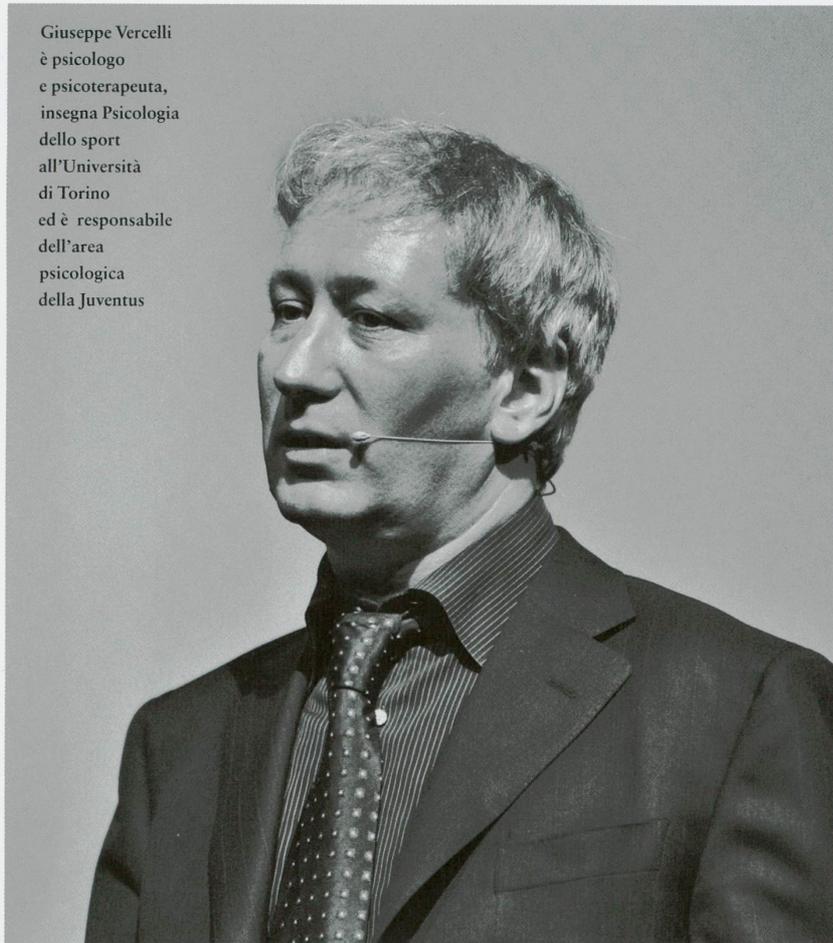


Giuseppe Vercelli  
è psicologo  
e psicoterapeuta,  
insegna Psicologia  
dello sport  
all'Università  
di Torino  
ed è responsabile  
dell'area  
psicologica  
della Juventus



Giuseppe Vercelli,  
in alto insieme  
alla canoista  
Josefa Idem,  
è coautore di  
*Antifragili. Fai  
della fragilità il  
tuo punto di forza  
e dell'incertezza  
un cavallo di  
battaglia*, edito  
da Feltrinelli  
(256 pagine, 16 €)

GIUSEPPE VERCELLI

## NON AVER PAURA DI AVER PAURA

«Nella letteratura dello scorso anno il Covid-19 è stato definito come il virus della verità, accompagnato da slogan come “Trasformare i limiti in opportunità” o il gettonatissimo “Andrà tutto bene”. Verità sacrosante, ma inutili senza gli strumenti per far sì che si concretizzino».

Va dritto al punto Giuseppe Vercelli, psicoterapeuta specializzato in psicologia dello sport nonché responsabile dell'area psicologica di Juventus Football Club dal 2011, che con il suo team ha pubblicato un libro, *Antifragili. Fai della fragilità il tuo punto di forza e dell'incertezza un cavallo di battaglia*, e aggiornato il concetto stesso di antifragilità, teorizzato per la prima volta dall'accademico libanese Nassim Nicholas Taleb nel 2012.

*Cosa cambia con la sua versione?*

Con il mio team abbiamo lavorato per quattro anni alla validazione di un test in grado di misurare questa qualità negli individui, e abbiamo definito dei comportamenti che consentono di allenarla. Taleb si era fermato prima.

*Antifragilità: è una parola che dice molto, ma forse non si colgono tutte le sfumature...*

È uno stato mentale: chi riesce a gestirlo in un momento della vita in cui è chiamato a sostenere delle sfide è in grado di trasformare un ostacolo in un motore propulsivo verso l'obiettivo che deve raggiungere.

*Nel libro in cui teorizza tutto questo si fa riferimento a emozioni difficili da gestire. Il tema di questo numero è la paura, in che modo può essere utile in ottica antifragile?*

È un'emozione primaria fondamentale: serve a metterci in guardia rispetto a qualcosa di dannoso. L'agilità emotiva descritta nel libro consiste nel vivere un'emozione sapendola guardare dall'esterno. In altre parole: posso trasformare la paura in energia supplementare individuando quello che mi spaventa e puntando sui miei punti di forza.

*Negli sport estremi oltre all'ansia di fallire si aggiunge la paura di morire.*

In quel caso la persona probabilmente è già antifragile di per sé, prova piacere nel rischio. Bisogna tenere presente però che l'eccesso è sempre dannoso, tuttavia, se riconosciute e processate correttamente, sia l'ansia della gara che la paura fisica possono essere molle antifragili. Dopotutto l'essere umano nasce dalla sfida di uno spermatozoo sugli altri: questo imprinting di senso di soddisfazione ce lo portiamo dietro tutte le volte che raggiungiamo un risultato.

*Nella sua carriera ha avuto a che fare con moltissimi sportivi. Esempi di imprese antifragili?*

Sicuramente la partecipazione di Yosefa Idem alla sua ottava Olimpiade, Londra 2012: aveva 47 anni e questo pensiero pesava come una zavorra sulla canoa. Capovolgendo l'immagine mentale in “ho solo 47 anni” è riuscita a liberarsi di quel fardello arrivando quinta. Lo stesso Maradona diventò il campione che è stato dopo un brutto infortunio alla caviglia.

© \_ (Ilaria Chiavacci)