



L'intervista. I segreti di **Roberto Re**, mental coach di campioni dello sport e dello spettacolo

«Allenare la mente per raggiungere i propri obiettivi»

«Aiuto le persone a tirare fuori le proprie motivazioni non c'è nulla più forte di te, se davvero vuoi ottenerlo»

ANDREA LODATO

Ci vuole un fisico bestiale? Mah, non esageriamo. Magari non serve bestiale, ma discretamente preparato sì, allenato a sopportare il peso di una vita che semplice non è, tanto meno leggera. E, allora, ecco personale trainer, jogging, running, spinning, palestra, bicicletta, nuoto. E va bene. Ma 'sto fisico (più o meno bestiale) non basta mica, no. Perché per reggere l'urto quotidiano del mondo ci vuole la testa, la capa, la zucca, con tutto quello che vi gira dentro, con i nostri pensieri, le nostre aspettative, i nostri nodi da sciogliere. Insomma, con la nostra volontà. Bene, ma quella chi la allena, chi la gestisce, chi la comanda, chi la orienta, chi prova a finalizzarla nel migliore dei modi e dei mondi possibili? Lui. Qui spunta lui, il mental coach, quello che per comodità chiameremo "il motivatore", lasciando che ci spieghi lui, più avanti, che non è la definizione esatta. Figura che da tempo, da anni ovviamente, occupa un ruolo primario in società che lasciano poco o nulla al caso, ovviamente americani in testa. Ma, adesso, ecco i mental coach anche nel nostro Paese, quello che per secoli ha pensato di potere controllare il proprio pensiero un po' come il proprio modo di essere e di fare: non ci pensare troppo su, non esagerare, non guardare troppo oltre e nemmeno tanto più in su, mica ci puoi arrivare. Insomma, pane, amore e fantasia e vedi quel che raccogli, accontentati e rassegnati. Il più appartiene a chi ha numeri, la personalità, il carattere.

Ora raccontiamo 'sta storia a **Roberto Re** e lui sorride, divertito. E tanto più sbotta quasi a ridere quando gli chiediamo se non si senta un po' un guru dei nostri tempi? **Roberto Re**, che non si sente per niente un gu-

ru, è uno dei maggiori esperti nel campo della formazione personale e professionale. Considerato l'Anthony Robbins italiano (Tony è la stella mondiale nel campo della motivazione personale e della Pnl, programmazione neuro linguistica), è mental coach, tra l'altro, di atleti e allenatori di calcio e squadre di livello internazionale. Ma, soprattutto, quel che fa di **Roberto Re** un po' un fenomeno è il fatto che gira in lungo e in largo l'Italia e ogni volta ai suoi corsi in cui parla di formazione e crescita personale, partecipano centinaia di persone, qualche volta migliaia. E' un fenomeno, allora. Segno di questi tempi in cui, evidentemente, cresce la consapevolezza della gente del non doversi accontentare, del non dovere subire, del potere (dovere) reagire e mettersi molto del proprio.

«E' così, effettivamente - spiega **Roberto Re** - mi trovo sempre più spesso di fronte a donne, uomini, ragazzi, che vogliono essere aiutati a tirar fuori quello che sanno di avere dentro, quello che hanno, quello che, magari, per anni non sono riusciti a far emergere, mortificando un po' la loro volontà. Ecco, chiariamo subito che io non sono un "motivatore", perché quello che faccio io è, piuttosto, aiutare a trovare le motivazioni che tutti abbiamo, ma che spesso faticano ad emergere».

Roberto Re è mental coach di personaggi famosi, dunque, ma questo appartiene un po' alla sfera della curiosità e, eventualmente, della promozione di se stesso, ovvio. Quel che stupisce ancora, invece, è che Re, autore del libro "Leader di te stesso" (edito niente meno che da Mondadori, con oltre 600.000 copie vendute, tanto per gradire), riempie le sale con il suo tour "Start to Fly", di gente comune.

«Ai corsi - conferma - c'è un pubblico molto eterogeneo. Ci sono professionisti, ma anche casalinghe, ci sono studenti e ci sono manager. Direi che, sostanzialmente, c'è tantissima gente che ha deciso di sfruttare a pieno le proprie capacità perché, magari, si è posta degli obiettivi, ha cacciato fuori le proprie ambizioni, si è posta alcuni scopi nella vita e vuole fare di tutto per realizzare questi progetti».

Gente in fila da **Roberto Re** per puntare ad obiettivi che sembravano impossibili. Tecnicamente si spiega così in fase di presentazione dei corsi: "Il tour è un'opportunità di sperimentare un vero e proprio training con **Roberto Re**, con l'obiettivo di generare risultati immediati nel raggiungimento dei propri obiettivi. Ai partecipanti di Start to FLY viene anche rilasciato un testo esclusivo che svela le 10 regole d'oro per avere successo nella crescita personale e i 7 nemici del successo nella crescita personale, come riconoscerli, combatterli e tenerli il più possibile alla larga".

E' chiaro che intorno al fenomeno si alimentano anche comprensibili suggestioni, del resto se funziona come dice **Roberto Re**, qua si entra nella testa della gente, si scava, si provocano reazioni che devono alimentare successive azioni che conducano ad un qualche successo. Si può spiegare in termini più pratici, concreti, magari più banali?

«In parole povere - spiega ancora Re - faccio spesso l'esempio dello studente che non riesce a fare un esame, che si presenta sempre dallo stesso professore, e ogni volta, come si dice, finisce nel pallone. Quando lo incontri ti dice: non ce la faccio, è più forte di me. Ecco, l'errore sta qui, il punto su cui noi dobbiamo incidere è esattamente questo. Non è vero che è

più forte di te, non c'è nulla più forte di te, se tu lo vuoi, se ti impegni puoi farcela. E, alla fine, ce la fa anche lui».

E' un buon segno la folla che segue il tour di Re, come fosse una rock star o, ci perdonerà anche questo folkloristico accostamento, uno di quei predicatori americani che caricano folle oceaniche tra salmi e gospel? E' un buon segno sì, spiega: «Lo è perché significa, come abbiamo detto, che la gente vuole reagire. Ma lo è anche, vorrei dire, perché vedo migliaia di persone che escono di casa, che spengono la tv, magari rimasta sintonizzata su programmi come Uomini e Donne. Vengono da noi, ci incontriamo, c'è un dialogo. E nessun indottrinamento, intendiamoci».

C'è, in effetti, una particolarità che colpisce in questi incontri di **Roberto Re**: perché è chiaro che ogni partecipante è lì per farsi i fatti suoi, inteso mai come in questo caso nel senso migliore possibile. Ma è anche vero che sembra di assistere ad un rito

condiviso, in cui non guardi con sospetto chi ti sta accanto. Tutt'altro.

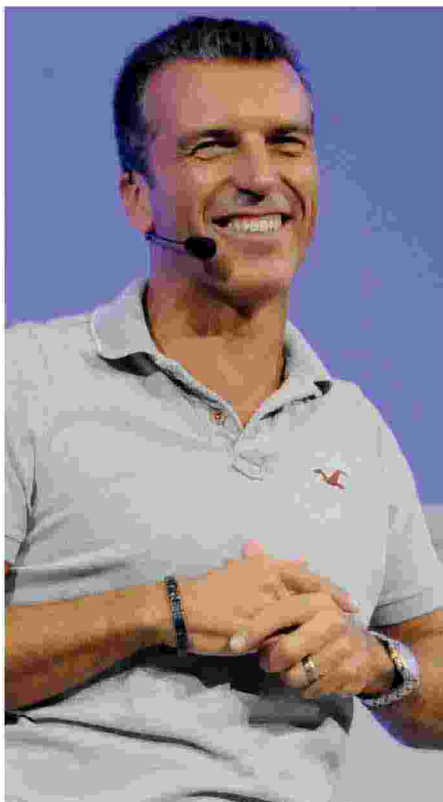
«Certo, tutt'altro. Perché, naturalmente, ogni partecipante porta la propria esperienza nei nostri incontri, ognuno può avere colto un particolare che è sfuggito ad un altro. E, allora, a quel punto c'è una trasmissione di queste esperienze, si cresce insieme, si migliora, ognuno puntando ai propri obiettivi, ma utilizzando tutti gli strumenti possibili scoperti anche in comune».

Allenare la mente, dunque, quel muscolo intorpidito dal vuoto a perdere di questa epoca, da una continua e ossessiva connessione virtuale che ci disconnette dal mondo reale. Quanto sia importante, dice **Roberto Re**, lo spiega l'interesse crescente che c'è nel mondo dello sport per il mental coach.

«Gli sportivi allenano per ore tutti i giorni il fisico in campo, in palestra, in ritiro. Ore ed ore a preparare una partita, una finale sotto il profilo atletico. Poi una chiacchierata, una di-

scussione veloce per affrontare la preparazione mentale. E' un errore, perché l'esperienza ci insegna che, spesso, per vincere le partite più difficili serve soprattutto una straordinaria concentrazione mentale. Le mie esperienze con Roberto Mancini, con una campionessa fantastica come Jessica Rossi, ma anche con la Nazionale di pallanuoto, il Settebello, sono straordinarie e confermano l'importanza di allenare tanto la mente».

Roberto Re seguirà la Rossi (olimpionica di Tiro a volo a Londra 2012) e il Settebello anche alle Olimpiadi di Rio, perché, evidentemente, chi si abitua a controllare la mente, non riesce e non vuole più farne a meno. Ma, chiediamo a Re, lui che gira per l'Italia, riesce ad entrare anche nella mente dei siciliani, che si portano dietro quella tradizionale diffidenza. «Nessuna diffidenza, magari all'inizio c'è un impatto poco poco più prudente. Ma dura poco, perché se vuoi raggiungere un obiettivo liberi presto la mente. Anche qui».



A destra **Roberto Re**: «La formazione personale - spiega il mental coach - sono la chiave per il successo in ogni campo della vita». A sinistra un momento del tour approdato a Catania nei giorni scorsi. Sopra con Jessica Rossi.

