

## ANDREA DOVIZIOSO

# LA TRASFIGURAZIONE

**L'abbiamo detto e ripetuto: Andrea Dovizioso, 31 anni, ha mostrato nel 2017 un nuovo viso. Un viso più posato, più determinato, ma soprattutto, più sicuro di sé che mai. Da dove gli arriva questa nuova forza mentale? La giornalista italiana Maria Guidotti conosce Dovi da diversi anni. È dunque la più posizionata per condurre l'intervista per Sport-Bikes ...**

**Ho bussato alla porta di Amedeo Maffei per cercare di capire come un pilota può diventare un campione ... e ho scoperto come funziona la mente umana. Sì, questa considerazione potrebbe sembrare un po' troppo esoterica per una rivista di moto. Ma è seguendo questo modello di pensiero che spiegheremo qui come Andrea Dovizioso è diventato un vero cadetto della Moto GP. L'obiettivo non è ovviamente quello di persuadere nessuno, ma solo di capire come Dovi ha approfittato.**

I cambiamenti osservati nel 2017 da Andrea Dovizioso sono il risultato di un lavoro approfondito nella sua mente. *"È una questione di dettagli, raccolgo tutti i dettagli e questo è il risultato"*, sorride quando gli viene chiesto della sua nuova forza mentale.

Un pilota è solo in pista, ma ha alle spalle un gruppo di persone che lavorano per e con lui. Una vittoria si ottiene combinando diversi fattori. Ma è una certezza: questi dettagli evocati da Dovi hanno contribuito alla sua esplosione. E dietro di loro nascondono un uomo: Amedeo Maffei.

Chi è questo professor Maffei? Più di un mental coach. Un inventore, uno psicologo, un visionario eclettico, un filosofo pratico e, soprattutto, un musicista che ha suonato con alcune leggende italiane, tra cui Giorgio Gaber, Mina o Franco Battiato.

Amedeo Maffei ci ha accolti nella sua villa a Sirtori, alle porte di Milano, e abbiamo subito scoperto che questo luogo è frequentato dai migliori atleti: l'ex campione di ciclismo Roman Vainsteins, il pilota Ferrari Tommaso Rocca, il leggendario alpinista Kurt Diemberger, molti calciatori e giocatori di golf professionisti, o ancora i piloti di moto Andrea Dovizioso e Florian Marino.

Abituati a vedere vincere piloti di talento, abbiamo la tendenza a pensare che la guida è tutto. Ma la verità è più sottile. Spesso dimentichiamo che dietro ogni pilota c'è un uomo, che è con lui nel paddock e sulla sua moto, con le sue preoccupazioni, i suoi problemi irrisolti. Questi pensieri, indissociabili dal cervello umano, possono naturalmente determinare il suo successo o la sua sconfitta.

Dopo la sua splendida vittoria al Mugello lo scorso giugno, Dovizioso ha ammesso di aver incontrato una persona che ha cambiato la sua vita.

In otto stagioni in MotoGP, il Campione del Mondo 125cc del 2004 ne aveva vinta una (GP d'Inghilterra 2009). Da quando ha iniziato a lavorare con il professor Maffei a luglio 2016, l'italiano ha raccolto sette successi: uno a Sepang nel 2016, sei nel 2017.

*"Grazie ad Amedeo Maffei"*, continua Dovi, *"ho scoperto in me una forza che non sapevo di avere. Ho capito che se affronti le cose in un certo modo queste accadono senza dipendere dagli altri o dal caso"*.

La parola "caso" è bandita dal vocabolario del professor Maffei, perché secondo lui, l'uomo è padrone della sua vita; con il suo comportamento, ogni uomo può influenzare le cose intorno a lui e realizzare i suoi sogni.

*"Siamo tutti nati per vincere, essere felici e raggiungere i nostri obiettivi ma semplicemente non lo sappiamo, spiega Maffei. La buona notizia è che la mente umana è in grado di risvegliare quelle*

abilità che sono già presenti in noi e renderle permanenti, semplicemente perché ci appartengono già".

Il nostro motore è fantastico. Si tratta solo di capire come funziona la mente umana e puntare i nostri pensieri, le nostre parole, le nostre emozioni nella giusta direzione.

La mente è una macchina costruita per raggiungere scopi e può concepire una sola cosa alla volta. Veniamo al mondo senza un libretto di istruzioni, ma una cosa è certa: ognuno può diventare il padrone della sua vita e un campione nella sua famiglia, in ufficio e sul circuito. "

Semplicemente, per sbloccare questo potenziale, bisogna usare gli strumenti giusti. *"Cerco le abilità creative che perdiamo con i condizionamenti. La chiave è risvegliare queste capacità, represses da paure e inibizioni, continua Maffei. Il percorso per recuperare queste abilità passa attraverso un processo di decondizionamento di tutte le sovrastrutture che hanno creato dei limiti al fine di aprirsi a nuove possibilità. Questo metodo funziona perché abbiamo tutti lo stesso motore, bloccato da condizionamenti diversi. "*

Il professore lavora con delle persone che mirano a obiettivi molto alti. "non ci sono limiti fuorché quelli che ci poniamo noi stessi, dice. Ovviamente ci sono limiti naturali, ma se non imposti un limite prima di agire, puoi sempre spingere la barra più in alto. "Una volta liberato dai suoi condizionamenti l'uomo ritrova il suo sognatore naturale e può scrivere il suo presente e il suo futuro. Cambiare comportamento è la chiave ed è una cosa che i bambini fanno spontaneamente perché non sono (ancora) condizionati dai modelli del passato.

### **L'ANIMA ...**

*"La felicità non è un fine, è un comportamento. Abbiamo un potere che ci differenzia dagli animali: il potere di sognare. Riuscirai in qualcosa in cui credi profondamente e che ti fa muovere. Le emozioni sono il carburante del tuo motore, ti spingono ad agire per realizzare qualcosa e renderlo concreto. Se limiti i tuoi sogni, limiti le tue abilità per raggiungerli e finisci per smettere di sognare ".*

Siamo una macchina costruita per realizzare sogni e per essere felici e diventa quindi fondamentale dirigere bene le nostre energie.

*"Sii consapevole di ciò che sogni, perché il tuo sogno diventerà realtà", avverte Maffei, prima di fare una distinzione importante. L'uomo, compreso il pilota, non corre per battere i suoi rivali, ma per vincere. Tutti i nostri sforzi devono essere focalizzati su noi stessi, non contro gli altri.*

*Vinci per dimostrare a te stesso quanto vali, non per umiliare qualcun altro. In questa direzione, abbiamo bisogno di partner, non di nemici. E dobbiamo essere i primi a credere in noi stessi ". Non ci sono piloti, casalinghe o uomini d'affari. Ci sono esseri umani e la nostra vita personale dipende dalla nostra immaginazione e dalla nostra motivazione. "Due motivazioni principali accendono il nostro motore: il desiderio ardente e la paura di perdere.*

La paura ci fa immaginare un fallimento che accade come conseguenza. Otteniamo ciò che ci tocca di più, perché la mente umana può concepire solo una cosa alla volta. Infatti, sia il pessimista che l'ottimista dicono "me lo aspettavo" perché riconoscono che quello che accade è il risultato di ciò che si aspettavano.

Un uomo è il suo risultato e fintanto che siamo condizionati dal passato saremo principalmente colpiti dalla paura di perdere. Questa paura ci muove, perché è quello che abbiamo imparato, prima a casa, poi a scuola.

È più facile per noi progettare un fallimento perché siamo stati educati dalla paura. Il motivo per cui manchiamo l'obiettivo è che lasciamo aperta un'alternativa, un dubbio. Abbiamo più familiarità con la sensazione che ci dice "non posso farlo" piuttosto che con "ho le capacità per ottenere ciò che voglio e merito di essere felice".

Insegno a chiedere alla mente cosa vuole, non alle paure, spiega Maffei. Devi domandarti quello che vuoi e fissarti una scadenza. Se non ci credi, non accadrà mai. La motivazione è un battito del cuore, una passione costantemente rafforzata. Un campione è una persona che fa ciò che ama e realizza il suo sogno. La nostra mente produce un risultato quando è motivata da un desiderio bruciante che ti accompagna tutto il giorno. Ti svegli con il tuo obiettivo e vai a dormire con lui. La passione e la motivazione personale diventano il pane quotidiano di un campione, e la buona notizia è che se ti piace davvero quello che fai, non è uno sforzo ma un gioco. Il campione raggiunge il suo obiettivo, si diverte e questo è facilmente visibile in pista, quando un pilota vince divertendosi sulla sua moto, quando la guida diventa naturale e spontanea, come la respirazione, quando la macchina diventa un'estensione del corpo del pilota. "

Qual è la differenza tra ottenere un risultato e diventare un uomo di successo?

La chiave non è vincere una volta, ma ripetere la vittoria. "Se ottieni una fortuna che non hai costruito con le tue mani, la perderai. Al contrario, se la crei, sai come riprodurla, e questo ti dà la forza e la stima di te stesso. Certo, non puoi sempre vincere perché una vittoria su un circuito dipende da diversi fattori (non tutti dipendenti da te, come la moto, le gomme, gli altri piloti, il tempo), ma la chiave è credere fermamente in te stesso e mettere in gioco la volontà di raggiungere un unico obiettivo, senza lasciare una porta aperta ai dubbi.

Il vincitore è colui che ha un solo obiettivo in mente: vincere. Non concepisce nessun'altra alternativa. Questo è chiaro con un esempio: nessun ladro pianifica e attua un furto pensando che la polizia lo catturerà.

## **E LA MACCHINA ...**

Più di 45.000 persone hanno partecipato a "Esperienza AM", i gruppi intensivi che Amedeo Maffei ospita presso Villa Futura a Sirtori. L'idea è di sperimentare qui questo processo di decondizionamento e imparare a rispondere alle aspettative rispettando le proprie passioni e desideri. Maffei ha lavorato con tutti i tipi di pubblico: dagli uomini d'affari ai politici, dagli atleti ai cardinali e persino i carcerati.

Questo processo di crescita personale è supportato da una macchina: Keope. Si tratta di una struttura ergonomica con supporti situati nelle aree corporee ad elevata densità di meccanorecettori, inventata da Amedeo Maffei. Keope è utilizzato da molti atleti, tra cui i giocatori del Bayern Monaco, dell'Olympique Marsiglia e del Chievo Verona e dall'astronauta italiano Luca Parmitano.

"Keope offre vantaggi importanti per tutti, specialmente per gli sportivi perché, oltre a rafforzare i muscoli responsabili dell'equilibrio, ottimizza il sistema propriocettivo, riduce in pochi minuti il livello di acido lattico e consente un rapido recupero dopo uno sforzo.

Keope si basa sulla concezione della propriocezione, ovvero la percezione di sé nello spazio. È il risultato di trent'anni di ricerche. La sua attività elettromeccanica applicata a dieci oppositori gravitari permette l'attivazione del sistema neurosensitivo, dando così una risposta fisiologica all'ampio spettro terapeutico.

La propriocezione assume un'importanza fondamentale nel complesso meccanismo di controllo del movimento, aggiunge Amedeo Maffei. Questo è evidente nella capacità di percepire e riconoscere la posizione del corpo nello spazio, la contrazione dei muscoli e nella gestione dei muscoli legati all'equilibrio, anche senza l'aiuto della vista. Questa capacità è legata alla presenza di recettori specifici distribuiti in diverse aree del corpo, sensibili alle stimolazioni meccaniche. I recettori stimolati da Keope trasmettono il segnale al sistema cerebrale.

Pensa ai muscoli gravitari responsabili dell'equilibrio: sono importanti per gli astronauti quando tornano dallo spazio, per gli anziani e per gli atleti, poiché tendono a perdere il controllo a causa degli sforzi estremi.

Rafforzare il controllo di questi muscoli ti permette di ritrovare l'equilibrio, e questo può anche essere applicato ai piloti per creare un equilibrio eccezionale con la moto. Per spiegare questo concetto, si potrebbe dire che Dovizioso sente l'asfalto con i piedi, non con le gomme.

Ha portato la sua percezione direttamente sul rivestimento del circuito e sul mondo intorno a lui. "

Questo nuovo mondo, Amedeo Maffei, lo insegnerà nel programma di un Master che terrà all'Università San Raffaele di Milano. "Non si cambia la mente ma il subconscio che la gestisce", che la gestisce", dice.

Questo spiega perché, una volta risvegliate le sue abilità, l'uomo diventa indipendente e responsabile della gestione delle proprie capacità. Da settembre 2017, Amedeo Maffei ha terminato il suo lavoro con Dovi. "Restiamo amici, la porta è aperta, ma tutti stanno facendo la propria vita", conclude. E per il 2018, il professore potrebbe sorprenderci integrando alcuni nuovi nomi di GP nella lista degli atleti convinti dal suo metodo ... ■

## **L'ESPERIENZA DI FLORIAN MARINO**

**Aprile 2016, Assen: Florian Marino è vittima di una terribile caduta che lo allontana dai circuiti per un anno... Ottobre 2017: chiude il campionato d'Europa STK1000 con un superbo terzo posto, in**

**corsa per il titolo, all'obiettivo! Il francese ci racconta come Keope ha giocato un ruolo importante nel suo rapido ritorno al miglior livello.**

In questo incidente, ho rotto il bacino, il femore, la tibia e il perone. La mia gamba era letteralmente rotta; tutte le ossa. Ho passato due mesi in ospedale, ma nel frattempo ho iniziato a usare la macchina Keope che aiuta la circolazione sanguigna e accelera il recupero. Il feeling è stato immediatamente fantastico: ero bloccato a letto e dopo ogni sessione sentivo meglio la mia gamba.

Sono risalito su una moto per un test tre mesi e mezzo dopo l'incidente ed è stato veramente sensazionale. Ma ho dovuto aspettare un anno per tornare in gara: i medici non volevano lasciarmi guidare. Secondo loro, avevo bisogno di due anni per riprendermi.

Ho usato Keope per un anno, tutti i giorni, due volte al giorno. I suoi benefici coinvolgono il corpo e la mente. Questa macchina mi ha aiutato a trovare me stesso, a capire cosa è successo nell'incidente, perché è successo e anche cosa volevo fare in futuro.

Quando finisci la sessione, ti senti perfettamente calmo. Non c'è nient'altro nella tua mente, solo la calma. Non avevo mai provato una cosa simile prima. Bisogna provare per capire. Hai l'impressione ... di essere pronto a pensare in un modo nuovo. Nella tua mente, non c'è nient'altro che la cosa che pensi: nessuna distrazione, nessun rumore.

Ho anche capito che il mio atteggiamento in gara non era quello giusto. Avevo troppa rabbia in me quando salivo in sella, aggredivo troppo ogni volta. Così ho fatto un passo indietro per avanzare finalmente di due!

Il 2017 è stata una delle mie stagioni migliori ed è incredibile perché la maggior parte dei medici non voleva lasciarmi guidare.

Eppure, ho più che mai la sensazione di controllare le cose. Non ho paura, la mia mente è positiva. Ogni volta che entro in pista, voglio essere un pilota migliore. Non voglio essere il migliore, ma cerco sempre di fare del mio meglio. Se posso dare il meglio di me stesso, non ho motivo di non riuscire a vincere. Sono felice e soddisfatto di me stesso. Alla fine, la gara riguarda più l'uomo che il pilota. "