



Umberto Longoni

IL TENNIS AL CONTRARIO

Perdere insegna a vincere,
nel tennis e nella vita

Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Umberto Longoni

IL TENNIS AL CONTRARIO

Perdere insegna a vincere,
nel tennis e nella vita

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	9
Di che cosa parla questo libro	»	10
Il tennis al contrario	»	10
Vi presento il Saggio	»	11
1. Non date mai per morto il gatto	»	13
Siete davvero quello che pensate	»	16
I due cani di Buddha	»	17
Pensieri che modellano la realtà	»	18
La paura di essere troppo felici	»	20
☞ Il test dei colori	»	21
Blu, verde e rosso	»	24
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	27
2. Allenate la mente e i pensieri	»	29
Una tecnica per pensare bene	»	30
Quando la mente inganna	»	32
Un altro gioco perdente della mente	»	33
Più tenete alla vittoria, più rischiate la sconfitta	»	34
☞ Il test della trave	»	35
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	36

3. Usate bene il mago che c'è in voi	pag.	39
☞ Il test delle tre carte	»	40
Siate realisti con il vostro mago	»	42
Immaginate al contrario	»	43
Fate come gli attori	»	44
Il modo migliore di immaginare un match	»	45
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	47
4. Trovate il vostro amico interiore	»	49
La voce e le sensazioni dell' <i>amico interiore</i>	»	50
Come farvi aiutare dall' <i>amico interiore</i>	»	53
Superate i momenti difficili grazie a un amico	»	55
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	55
5. Cambiate cappello e modo di vedere il tennis	»	57
☞ Il test della sequenza numerica	»	57
La vittoria è nella testa, non nella racchetta	»	60
Tutto è (quasi) possibile	»	61
Che cosa significa cambiare cappello	»	62
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	64
6. Uscite dal gregge dei tennisti	»	65
☞ Il test dello stormo di uccelli migratori	»	66
L'arte di esprimervi	»	67
La svolta dopo il temporale	»	69
Allenarsi ai grandi traguardi	»	71
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	72
7. Imitate la strategia del bruco	»	73
Evitate l'inganno dell'Avere	»	75
☞ Il test delle due porte	»	76
La forza dell'albero	»	78
Consigli pratici... al contrario	»	79
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	80
8. Comprendete l'utilità di errori, sconfitte e ansie	»	81
La presunzione del tennista	»	82

La mancanza del perdono	pag.	83
Quando perdere insegna a vincere	»	84
Uno strano incantesimo	»	85
L'ansia del giocatore	»	87
☞ Il test del bosco	»	88
Birra versata e treno in ritardo	»	90
Un torneo al contrario	»	91
Superate la paura del giudizio	»	93
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	95
9. Fate come Robinson Crusoe	»	97
☞ Il test delle due conchiglie	»	98
L'esempio di Robinson Crusoe	»	100
☞ Il test del vaso e della spada	»	101
La bacchetta magica di Harry Potter	»	103
Andate oltre i vostri limiti	»	104
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	106
10. Imparate a stimarvi	»	107
☞ Il test dell'albero	»	109
Credete nel vostro albero	»	110
Quercia e betulla	»	112
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	113
11. Siete differenti, non sbagliati	»	115
☞ Il test della villetta bianca	»	117
Storia di un rovescio antipatico	»	118
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	120
12. Diventate veri giocatori	»	121
Accettate il rischio con curiosità	»	122
Tennis e gladiatori	»	125
Tutto è tennis	»	126
<i>Gli appunti dell'Apprendista</i>	»	128
Conclusione	»	131
☞ Il test della parola scritta nel cielo	»	132
Bibliografia	»	135

Premessa

Negli anni sono passate nel mio studio processioni di persone che, per un motivo o per l'altro, erano state deluse dalla vita, dall'amore, da qualcuno o dallo sport. Tra loro, anche molti tennisti di qualsiasi livello. Giovani agonisti che pensavano di avere stoffa ma non riuscivano a cucirsi un vestito che gli permettesse di diventare veri giocatori. Professionisti valenti dal punto di vista tecnico e fisico, ma impantanati in posizioni di classifica inferiori alle attese. Perfino tennisti quasi con la patente da "campione" ma incapaci di compiere quell'ulteriore salto di qualità che gli permettesse di aggiudicarsi i tornei più prestigiosi. Per non parlare, poi, dei semplici appassionati di ogni età che mi hanno consultato semplicemente perché, innamorati del tennis e sconfortati dalle proprie prestazioni, desideravano allenarsi mentalmente per vincere delle piccole battaglie, ma per loro importanti, nei campi dei circoli.

Ebbene mi sono sempre accorto che, anche se in modi diversi, questi agonisti o appassionati avevano in comune il fatto di possedere una concezione del tennis simile a quella della maggioranza: peccato, però, che non è la maggioranza a emergere nel tennis, dato che la vetta è riservata a pochi. E quei pochi si impongono anche grazie a un modo di considerare il tennis e le sue problematiche diversamente da tutti e magari al contrario di tutti. In altre parole: sanno uscire dal gregge.

Di che cosa parla questo libro

Di tale “modo diverso” di vedere sia il tennis, sia certe sfide della vita, vi parlerò nelle prossime pagine. Ebbene, nel mio precedente libro *Il tennis e l'arte di allenare la mente* (Franco-Angeli, 2016) ho presentato un vero e proprio percorso di allenamento mentale, sintetico ma credo efficace: in questo, invece, intendo sviluppare molti degli argomenti già trattati, approfondendoli e con in più tanto di nuovo. Insomma, vorrei accompagnarvi in un viaggio interiore che potrebbe aiutarvi a compiere un salto di qualità non soltanto nel tennis ma perfino in altre situazioni dell'esistenza. Del resto, nel caso di un giocatore di tennis, mi pare difficile distinguere la persona dall'agonista. Pregi e difetti, indole e carattere saranno presenti sia nell'attività sportiva che in qualsiasi ambito di vita, sebbene durante un match debolezza o forza mentale possano apparire con maggiore evidenza: così come sempre avviene sotto stress. D'altra parte in quanto a stress il tennis non è secondo a nessuno: non è un caso che molto tempo fa Adriano Panatta lo abbia definito come uno sport “inventato dal diavolo”.

Il tennis al contrario

Parecchie delle cose che dirò vi sembreranno proprio il contrario di ciò che pensate: ma anche questo potrebbe stimolare in voi l'emergere di una concezione del tennis un po' differente dal solito. Per esempio:

- non sono il diritto, il servizio o il rovescio i vostri colpi migliori bensì lo è la mente che, invece, non allenate abbastanza;
- tenere troppo alla vittoria può contribuire a portarvi alla sconfitta;
- spesso perdere insegna a vincere;
- cambiare punto di vista dà ali per volare più in alto;
- possedere un progetto interiore si rivela più utile e importante dei risultati che ottenete oggi.

Forse vi convincerete che ragionare in modo diverso o addirittura contrario a come faccia la massa dei tennisti potrebbe rivelarsi la strada giusta per ottenere quello che desiderate, qualsiasi possa essere il vostro livello.

Inoltre, probabilmente, vi aiuteranno questi suggerimenti:

- non date mai per morto il gatto;
- allenate la mente e i pensieri;
- usate bene il mago che c'è in voi;
- trovate il vostro amico interiore;
- cambiate cappello e modo di vedere il tennis;
- uscite dal gregge dei tennisti;
- usate la strategia del bruco;
- considerate ansia, errori, delusioni e sconfitte come un aiuto;
- fate come Robinson Crusoe;
- imparate a stimarvi;
- convincetevi che siete differenti, non sbagliati;
- diventate giocatori veri.

Intorno a tali argomenti e nell'approfondimento dei medesimi, ruoteranno le prossime pagine che, oltre a contenere molti spunti di riflessione, vi offriranno consigli anche pratici con interessanti e singolari test, che certamente vi saranno utili.

Vi presento il Saggio

Durante il viaggio che vi propongo non sarete soli, né avrete soltanto me come accompagnatore bensì farete conoscenza con un *Saggio* a colloquio con un *Apprendista*.

Ma chi è il Saggio? Un saggio immaginario, cioè “qualcuno” capace di indicarvi il cammino: l'ho chiamato “saggio” perché in lui risiede una saggezza utile nello sport ma anche nella vita, “immaginario” perché potreste dargli il volto e il nome che preferite.

Sappiate che il Saggio possiede molte risposte e soluzioni, anche se... non può sapere tutto! Quindi da lui, e da questo libro, non pretendete l'impossibile.

E l'Apprendista? È un ragazzo che “studia da campione”, interessato ad apprendere i “segreti” dell'allenamento mentale: comunque potrebbe trattarsi di chiunque, di qualsiasi età e livello tennistico che, amando questo sport, desidera esprimersi al meglio.

Dunque, come vi dicevo, le prossime pagine vi serviranno soprattutto a cambiare prospettiva. Perché non sempre le cose sono quello che sembrano: molto dipende da come si guardino, si valutino e considerino. Per esempio, se ora vi trovate in una stanza vi basterebbe salire in piedi sopra un tavolo, come fecero gli studenti del famoso e vecchio film *L'attimo fuggente* magistralmente interpretato da Robin Williams, perché ciò che vi circonda vi appaia per qualche istante nuovo, diverso, differente.

Non date mai per morto il gatto

Un bicchiere colmo a metà non è mezzo pieno o mezzo vuoto ma ancora da riempire.

Un giorno un giovane giocatore di tennis, che chiameremo Apprendista, si recò dal Saggio che lo attendeva nel suo studio dal sapore antico. Il ragazzo aveva portato con sé tante domande e appena vide il Saggio, pensò che gli pareva molto diverso da come si aspettava fosse: ma, si sa, questa è cosa che capita spesso.

Il Saggio sedeva dietro a una scrivania di legno di noce e lo fece accomodare su una vecchia poltrona di pelle marrone posta davanti a sé.

«Sei qui perché vorresti migliorare il tuo tennis, vero?», disse al ragazzo.

«Proprio così», confermò l'Apprendista.

«Perché stai rendendoti conto che la testa ha una grande importanza...», ribatté il Saggio.

«Già...».

«Bene, parleremo di tennis ma, nel medesimo, anche un po' di vita, dato che per molti aspetti sono simili», osservò il Saggio.

«Posso prendere appunti?», domandò l'Apprendista.

«Certo. Per incominciare, hai qualcosa da chiedere?».

«Sì: che cos'è il pensiero positivo? Significa forse che se sto perdendo un match dovrei convincermi che senz'altro lo vincerò?».

Dopo qualche istante, il Saggio rispose:

«Ascoltami: c'è un gatto chiuso in una scatola. Sarà vivo o morto?».

Il ragazzo parve non stupirsi. Si strinse nelle spalle ed esclamò: «Povero gatto! Spero sia vivo. Comunque finché non si apre la scatola non si può sapere».

«Esatto. Ma se dovessi esprimere una tua opinione prima di aprirla e non sapendo da quanto tempo vi si trovi rinchiuso?».

«Mah, vorrei fosse vivo. Dunque direi che ancora lo è».

«Bene. Ti ho proposto una versione semplificata del noto paradosso del gatto di Schrödinger, che significa questo: la realtà dipende da chi la osserva e quindi, senza saperlo, la “crea”. Il micio sarà vivo o morto? Fino a che rimarrà nella scatola, risulterà vivo e morto nel medesimo tempo: soltanto aprendola si potrà ricevere risposta. Per chi pensa in modo positivo potrebbe essere vivo, per i pessimisti assolutamente morto. Certamente l'ipotesi che sia ancora vivo non lo farà resuscitare se il povero felino fosse, purtroppo, deceduto. Ma lo salverà se ancora in vita. D'altra parte i pessimisti, dandolo per spacciato, potrebbero non aprire neppure la scatola: causando l'eventuale morte del gatto e, in questo caso, diventando artefici di una realtà negativa».

Poiché l'Apprendista taceva, il Saggio continuò: «Anche per un match di tennis o per una sfida della vita quando sono complicati e tutto pare perduto, a volte, può valere lo stesso discorso. C'è chi si rassegna, considerando ormai per certa la sconfitta e quindi contribuendo a provocarla e chi, invece, mantiene un atteggiamento fiducioso fino alla fine: ciò non basta a vincere, ma talvolta tale forza mentale aiuta a trovare nuove soluzioni di gioco e a cambiare le sorti della partita o della situazione».

«Dunque il pensiero positivo significa essere ottimisti e rimboccarsi le maniche!», commentò l'Apprendista.

Il Saggio rise. «Rimboccarsi le maniche mi piace, dato che l'ottimismo di per sé non è sufficiente».

«Quindi?».

«Per come lo intendo io», disse il Saggio, «il pensiero positivo è un modo di ragionare che definisco “costruttivo”. Perciò

facendo il classico esempio del bicchiere mezzo vuoto e mezzo pieno, l'atteggiamento della positività non è ignorare che per metà sia vuoto vedendolo soltanto pieno, bensì prendere atto della situazione e riflettere su come fare per riempirlo del tutto».

«Allora, stessi perdendo un match quale sarebbe il modo giusto di pensare?».

«Non dovresti mai dare per morto il gatto! Ovvero, sarebbe meglio ti convincessi che la partita non sia ancora affatto persa e impegnarti a fondo, provando nuove strategie per cercare in tutti i modi di vincerla. Sebbene per me la vittoria non sia fondamentale: ciò che conta è esprimere il meglio di sé. Ma ne parleremo».

«Capisco, ma non è semplice!», ribatté l'Apprendista.

«Le cose facili non sono mai vere conquiste!».

«Non intendo soltanto che non sia semplice ribaltare un match quando sembri perso: voglio dire che non trovo semplice pensarla come proponi tu. A volte quando sto andando incontro alla sconfitta il mondo mi crolla addosso, l'ansia mi confonde, l'idea di perdere annebbia qualsiasi ragionamento positivo».

«Lo so. Questo avviene perché non hai ancora educato e allenato i tuoi pensieri, né sai assumere il giusto atteggiamento nei confronti di vittoria e sconfitta: forse nessuno dei tuoi maestri te l'ha insegnato. Come quasi tutti i tennisti, anche tu hai sempre considerato molto importanti i colpi, la tecnica, il fisico, la potenza e troppo poco la mente. Eppure perfino i campioni, pur con tutto il loro talento, affermano che la "testa" nel tennis sia l'aspetto essenziale».

Poiché l'Apprendista taceva, il Saggio continuò:

«Sul campo da tennis sei solo e tutto dipende da te. Del resto talvolta capita anche nella vita di non potere trovare aiuto. Ebbene gli unici alleati che potresti avere sono i tuoi pensieri e la mente: quindi se nei momenti difficili anche il tuo modo di pensare diventa un avversario, la partita si complica ulteriormente».

Siete davvero quello che pensate

«Il fatto che “siamo quello che pensiamo” ti suona come una novità?», domandò il Saggio.

«Beh, è una frase e un concetto che ho già letto da qualche parte, ma sinceramente... non mi sembra così vero. Insomma, non credo basti pensare di essere ricco per fare soldi, oppure di battere tutti per riuscire veramente a emergere nel tennis!», rispose l'Apprendista.

«Certo, il pensiero è una potente bacchetta magica ma ha dei limiti: non può appagare qualsiasi desiderio, specialmente se esagerato! Tuttavia “siamo quello che pensiamo” riguarda la grande influenza che i pensieri esercitano su tutti noi, nonostante non si tratti di una sorta di magia: sebbene talvolta, pensando nel modo giusto, siamo in grado di trasformare una certa situazione che pare una zucca perfino in una carrozza!».

«Potresti spiegarti meglio?».

«Ci provo. Diciamo che una parte della nostra mente non distingue tra realtà e immaginazione. Infatti se ti trovi comodamente seduto in poltrona, come lo sei ora, e pensi intensamente di correre, non te ne accorgi ma avviene un'attivazione dei muscoli e probabilmente il cuore accelera leggermente i battiti. Se poi ti viene in mente qualcosa di brutto, subentrano in te reazioni cerebrali che cambiano l'umore. Perfino se immagini intensamente una partita di tennis e temi di perderla, ecco che il tuo corpo potrebbe riflettere l'ansia che la mente inizia a provare: magari l'avvertiresti nelle gambe, nello stomaco, nel petto o nel respiro che accelera, nonostante ti trovassi a casa, senza neppure la racchetta in mano. Ti pare strano?».

«Beh, non ci avevo mai pensato...», rispose l'Apprendista.

«Ci si sofferma troppo poco a riflettere su tutto questo!», esclamò il Saggio. Quindi disse: «Eppure, da tempo la *Psicosomatica* ha scoperto che cuore, polmoni, fegato e gli organi interni “rispondono” perfettamente ai nostri stati d'animo, positivi o negativi, e quindi ne consegue che le persone felici o serene hanno molte più probabilità di stare meglio e di vivere più a lungo rispetto agli infelici».

I due cani di Buddha

«Okay. Quindi il pensiero ha un'influenza sul corpo: fin qui lo capisco», replicò l'Apprendista. «Allora immagino anche che creare pensieri negativi possa compromettere la prestazione agonistica perfino a livello fisico...».

«Esatto! Qualsiasi prestazione!», lo interruppe il Saggio. «In quanto al tennis, non aiuta affatto entrare in campo con il mal di stomaco, con la pancia che duole e i muscoli contratti. Anche i crampi, che a volte affliggono i tennisti nel mezzo di un match, hanno spesso un'origine psicosomatica: non dimentichiamo che l'ansia fa bruciare moltissime energie».

«Appunto, tutto questo lo comprendo. Così come, dopo l'esempio del gatto nella scatola, adesso mi è chiaro che pensare positivo nel modo in cui l'hai spiegato tu possa rappresentare la scelta migliore per il tennista...».

«E per ognuno di noi!», puntualizzò il Saggio.

«Certo! Tuttavia scusa, ma ancora non mi è chiaro il discorso. Insomma... fino a che punto "siamo quello che pensiamo"?».

Il Saggio sospirò e poi, pazientemente, rispose: «Il senso è che finiamo per diventare ciò che pensiamo di essere. Ma non solo: spesso osserviamo e giudichiamo il mondo che ci circonda in base a ciò che crediamo di noi e degli altri».

«Beh, messa così la cosa è ancora più oscura!», rise il ragazzo. Poi sussurrò: «La mia meta nel tennis è il professionismo, non sto studiando per prendere una laurea in Filosofia...».

«Già. Ma sembri abbastanza intelligente per capire. Conosci quel vecchio aforisma dei due cani che si attribuisce a Buddha?», domandò il Saggio.

«Prima il gatto, adesso i cani. No, non lo conosco».

«Anche questa è una storia già letta e sentita, ma dato che per te è nuova, te la racconterò: perché forse potrebbe chiarirti meglio il concetto».

«Bene, grazie. Ti ascolto».

«Due cani in differenti momenti entrarono nella medesima stanza. Poi uno ne uscì festoso, scodinzolando: l'altro ringhiando e visibilmente nervoso. Una donna li notò e quindi anche lei

si recò nella stanza per cercare di capire che cosa rendesse uno contento e l'altro così arrabbiato.

Ebbene scoprì che quel locale era pieno di specchi. Il cane felice si era trovato di fronte a cento cani felici che lo guardavano e lo accoglievano con piacere, mentre il cane contrariato aveva visto altrettanti cani come lui che gli ringhiavano contro».

«Ah! Interessante!», commentò l'Apprendista accarezzandosi il mento. «Sì, insomma: è una cosa curiosa».

«Questa breve storia conferma che davvero il mondo è un nostro riflesso: interpretiamo la realtà in base a ciò che pensiamo. Infatti la persona diffidente si convincerà spesso di congiurare alle sue spalle collegando a modo suo piccoli particolari che, di per sé, sarebbero casuali o innocenti. Il ladro, anche quello che nel tennis "ruba" le palle, sarà convinto che tutti siano ladri e chi rubi per primo non sia disonesto ma quello più astuto. L'insicuro immagina che le persone che incontra si accorgano subito della sua mancanza di sicurezza e si muoverà nella vita con una conseguente incertezza che effettivamente verrà notata. Dunque la sua previsione si confermerà: così come del resto già affermava molti anni fa un noto sociologo di nome Robert Merton, il quale sosteneva come possa succedere che si avverino certe nostre "profezie" negative: non perché debbano assolutamente verificarsi ma proprio a causa del nostro comportamento», concluse il Saggio.

Pensieri che modellano la realtà

Poi il Saggio sorrise e guardando negli occhi il giovane apprendista domandò: «Dimmi: quante volte ti è successo di condurre con buon vantaggio una partita e, senza apparente ragione, nella mente ti si sono insinuati il dubbio e la paura che non fosse così facile, che potesse accadere un imprevisto, che il tuo gioco si abbassasse di livello o l'avversario improvvisamente si "risvegliasse"?».

«Parecchie volte, purtroppo!», ammise l'Apprendista.

«Lo immaginavo! E quante volte si sono davvero realizzate le tue paure e magari quella partita quasi già vinta l'hai per-

sa: oppure sei riuscito a “portarla a casa” ma a stento, soffrendo e sudando sette camicie?».

«Sai già la risposta: mi è successo di frequente!».

«Bene: se ti è accaduto spesso, ora forse avrai capito perché ti è capitato: i tuoi pensieri dubbiosi e perdenti hanno di colpo cambiato la realtà positiva di quel momento, dato che stavi vincendo, in un'altra negativa o molto problematica».

«Sì... le mie paure si sono davvero concretizzate...».

«Certo, talvolta i pensieri sono in grado di modellare la realtà: come uno scultore che da un blocco di marmo può dare vita a una statua o a un'altra. Tutto ciò pare confermato anche dalla moderna scienza denominata *Fisica Quantistica...*», disse il Saggio e poi proseguì: «Dunque, pensando con timore di poter incominciare a subire l'avversario sei realmente diventato più debole, meno concentrato, più confuso e incerto. In pratica ti sei trasformato in un giocatore più scarso di quello che sei e il tuo antagonista ne ha approfittato, trovando anche più sicurezza».

«È vero! Questo fatto mi è capitato soprattutto nelle partite in cui stavo battendo qualcuno di classifica superiore alla mia...», osservò l'Apprendista.

«È successo perché i tuoi schemi mentali ti impedivano di avere la meglio contro un giocatore più titolato di te. In certi casi subentra una specie di stupore quando ci accorgiamo che stiamo andando oltre le nostre aspettative e allora inconsciamente ci domandiamo: “Possibile?”. Ma tale domanda riempie di dubbi che tarpano le ali. Così mettiamo le cose a posto e, senza volerlo, facciamo qualcosa per tornare nei ranghi, al nostro livello più basso...».

«Già! Accidenti, deve funzionare proprio così!», esclamò il ragazzo.

«È una trappola mentale che funziona spesso così, purtroppo, in molte cose e situazioni della vita», commentò, annuendo, il Saggio.

«Allora che cosa bisogna fare o pensare?», domandò l'Apprendista.

«Della necessità di superare certi schemi di pensiero che limitano, parleremo più avanti. Per ora ti basti sapere che se il