

S A G G I G I U N T I

**PSICOLOGIA**



Todd Herman

# Il potere del tuo alter ego

Crea un'identità segreta  
per sviluppare il tuo potenziale

Prefazione di Luca Mazzucchelli

 **GIUNTI**

Traduzione di *Francesca Barbanera*

Titolo originale: *The Alter Ego Effect*

© 2019 by Todd Herman.

Tutti i diritti riservati. Questa traduzione è stata pubblicata su licenza dell'editore originale HarperCollins Publishers.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.

via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: gennaio 2022



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*A tutti quelli che sono cresciuti nel bel mezzo del nulla  
(e a Valerie, Molly, Sophie e Charlie: avanti tutta, ciurma!)*



# Indice

Prefazione all'edizione italiana di Luca Mazzucchelli	IX
Prima di cominciare. Nota dell'autore	3
1. Qual è il vostro "momento della cabina telefonica"?	5
2. Le origini dell'Alter Ego	17
3. Il potere dell'Effetto Alter Ego	31
4. Il vostro Mondo Ordinario	55
5. Individuare i vostri Momenti di Impatto	69
6. Le Forze Nascoste del Nemico	81
7. Tirare fuori dall'ombra il Nemico	101
8. Il potere della vostra storia	109
9. Scegliere il proprio Mondo Straordinario	119
10. L'importanza di avere una missione	137
11. Definire i Superpoteri e ideare il nome	153
12. Infondere vita al vostro Alter Ego	177
13. La Storia delle Origini dell'Eroe	191
14. Attivare l'Alter Ego con un Totem o un Cimelio	207
15. Testare, provare e sferrare il Colpo Letale	235
16. Mentalità, missioni, ricerche e avventure	247
Ringraziamenti	263
Note	267



## Prefazione all'edizione italiana

Immagina di essere un atleta: stai per affrontare una gara importante, il cui esito potrebbe pregiudicare o, al contrario, far decollare la tua carriera sportiva. Ti sei preparato al meglio delle tue possibilità, prestando attenzione ai minimi dettagli, eppure una volta entrato in campo qualcosa va storto. L'ansia toglie spazio alla tua concentrazione mentale, pensieri e sensazioni negative interferiscono con la fluidità dei movimenti del tuo corpo, ed ecco che la preparazione cui ti sei sottoposto nei mesi precedenti improvvisamente sembra svanire, senza sortire gli effetti sperati.

Hai appena perso l'occasione della tua vita.

Il mondo dello sport, della musica, del cinema e della tv ci fornisce innumerevoli esempi di talenti emergenti che hanno perso grandi occasioni perché inconsapevoli di quanto l'atteggiamento mentale fosse determinante per l'esito delle loro prestazioni. Ma è probabile che anche ognuno di noi, nel corso della propria vita, abbia provato la medesima sensazione di sconfitta. I ruoli che quotidianamente ricopriamo, infatti, ci mettono di fronte a sfide continue: in queste occasioni scopriamo che eccellere nel lavoro, nello studio, nello sport, così come nel ruolo di genitori, partner, professionisti non è sempre, e non è solo, una questione di preparazione tecnica.

Proprio come per l'atleta che ho portato a scopo esemplificativo, quando ci lasciamo travolgere dal peso delle aspettative, delle credenze e dei giudizi (nostri e altrui) sul comportamento che dovremmo avere o su ciò che saremmo in grado di fare in una determinata situazione, accade che le competenze tecniche

acquisite in quel settore passino in secondo piano. Il superamento delle nostre sfide personali diventa cioè una diretta conseguenza della capacità che abbiamo di gestire il nostro mondo interiore.

E se esistesse una chiave per accedere alla versione migliore di noi, quella in cui riusciamo a far emergere talento e abilità, evitando che i nostri timori interferiscano con la performance che siamo intenzionati a mettere in campo?

Secondo Todd Herman questa chiave si chiama “alter ego”, e a testimoniare l’efficacia sono le numerose storie condivise nel corso del libro, storie di individui (da personaggi famosi a gente comune) che sono riusciti ad andare oltre la paura delle critiche e del fallimento per arrivare a vincere le gare importanti della loro vita.

L’“alter ego” – locuzione latina letteralmente traducibile come “altro io” – è un concetto che trova sostegno grazie agli studi scientifici sul tema dell’identità. Le ricerche a tal proposito dimostrano che quando pensiamo e agiamo ispirandoci a un modello di ruolo che ammiriamo, sperimentiamo una forza d’animo tanto potente da orientare le nostre azioni verso risultati spesso inaspettati.

Utilizzare un alter ego, nella prospettiva proposta dall’autore, non significa  *fingere*  di possedere abilità tecniche senza averle precedentemente acquisite con impegno e dedizione, bensì assumere una nuova e diversa identità in un determinato contesto, al fine di mettere in pausa le convinzioni disfunzionali che nutri su te stesso, i dubbi sulle tue capacità e la paura di ciò che gli altri penseranno di te, per ottenere la migliore performance possibile.

In quanto psicologo mi preme ricordare che  *chi siamo*  e  *il modo in cui ci comportiamo*  può variare a seconda della situazione sociale in cui siamo immersi. Tuttavia, abituati a pensare che l’individuo sia costituito da una personalità tanto unica quanto immutabile, non consideriamo che il concetto di identità è invece flessibile e dinamico. Benché ognuno di noi presenti dei tratti dominanti, infatti, il nostro essere non si riduce semplicemente a

essi. Quando usciamo a cena con la famiglia o con gli amici non ci sentiamo forse diversi rispetto a come ci relazioniamo con il capo, con i colleghi di lavoro, con il nostro insegnante o il nostro personal trainer?

Utilizzare un alter ego secondo Todd Herman può aiutarci in questi e molti altri contesti: poco importa che tu scelga di impersonare un supereroe, un animale o una persona reale, l'obiettivo è prenderne in prestito punti di forza e abilità per accedere al tuo alter ego e sfruttare il suo potere ogni volta che ne senti il bisogno. Adottare un alter ego è un po' come pensare a se stessi in terza persona: la distanza psicologica che si crea tra l'idea che hai di te stesso e la performance cui auspichi ti aiuta a considerare più opzioni di scelta rispetto a quale comportamento agire. Chiederti come si comporterebbe il tuo eroe di riferimento ti orienta cioè verso le azioni più utili a dare il meglio di te in uno specifico contesto, facilitando così la messa in atto di comportamenti che, normalmente, non ti sentiresti in grado di agire. Emulando i comportamenti di chi più ammiriamo, infatti, ci riveleremo capaci di mettere in campo disciplina, autocontrollo, amorevolezza, cura, responsabilità o qualsiasi altra caratteristica di cui abbiamo bisogno per raggiungere i nostri obiettivi.

Le pagine che seguono ti aiuteranno nel processo di creazione del tuo personale alter ego. Grazie a questa nuova identità attiverai il tuo potenziale nascosto per dare una svolta importante alle aree della tua vita. Come esperto di crescita e miglioramento personale sono fermamente convinto che raggiungere i propri sogni richieda un lavoro costante su sé stessi, e una continua ricerca di ciò che ci permette di esprimere al meglio le nostre potenzialità. Todd Herman ti accompagnerà in questo percorso di scoperta e consapevolezza.

Luca Mazzucchelli  
[www.lucamazzucchelli.com](http://www.lucamazzucchelli.com)

