

Gabriele Bani – Nella Mente Di Noi Stessi

ALTRA PROSPETTIVA X APRILE 21, 2026



Negli ultimi anni, la figura del mental coach è diventata sempre più centrale, nello sport e non solo, come guida per esprimere il proprio potenziale. Ma prima ancora del ruolo, c'è la persona: un percorso, delle esperienze, delle scelte che portano a diventarlo. In questa intervista, con Gabriele, non ci fermiamo alla figura professionale, ma proviamo ad andare più a fondo, alla scoperta dell'uomo che c'è dietro.

Ciao Gabriele, inizio questa intervista in maniera diretta senza giri di parole: i valori che guidano la tua vita e le scelte che fai sono frutto delle tue esperienze passate?



Ciao Mattia, grazie. I valori cardinali della mia vita (fede, gioia, servizio, allegria e socialità) sono pilastri che ho respirato sin da bambino: derivano dalle mie esperienze personali passate e sento che sono immutabili. Nel corso del tempo se ne sono aggiunti altri, grazie anche ad una evoluzione della mia lettura del mondo e alle relazioni interpersonali.

Non hai mai nascosto il tuo credo in Dio: la fede in alcuni momenti è venuta meno?

Ti dico apertamente che Dio ha sempre creduto in me, anche quando io non ci credevo. La mia fede è sempre in evoluzione, perché nel momento in cui mi sembra di capire qualcosa, le situazioni della vita che sto attraversando si trasformano. Ci sono stati momenti in cui sono stato arrabbiato con Dio e mi sono sentito distante da Lui, d'altra parte in altre situazioni l'ho percepito totalmente in me. Insomma, posso dirti che la Fede è un dono e il rischio che ho vissuto e che vivo attualmente è quello di utilizzare l'immagine che io ho di Dio, piuttosto che riconoscerLo nella mia vita.

So che tocco un tasto dolente che negli anni hai elaborato con maturità. A 14 anni d'età tuo papà è venuto a mancare, togliendosi la vita. Pensi che, anche inconsciamente, questo sia stato il motore per aumentare la sicurezza che oggi trasmetti agli altri e che a te è mancata in quel momento?

È una domanda molto bella e profonda di cui ti ringrazio. Posso dirti che, per tanto tempo, la paura che ricapitasse a chi amavo una esperienza del genere mi ha fatto sviluppare molta attenzione alle dinamiche emotive ed emozionali. Crescendo ho voluto rompere quel loop che mi riportava sempre a pensare a una ferita non sanata.

A mio parere il detto “diventa il grande di cui avevi bisogno quando eri bambino” può sembrare una fregatura perché così non adempi al disegno divino che è in te, ovvero alla Vera Grandezza che è dentro ogni persona in maniera unica, irripetibile e irriducibile (non esisterà mai più nel corso della storia una persona uguale a ognuno di noi).
È un po’ come dare più importanza al contare le volte in cui si cade, mentre per me nella vita è più importante contare solo le volte in cui ci si rialza, perché tutti siamo capaci di rimetterci in piedi.



Un giorno dicesti che tuo padre ti insegnò il dono della Vita. Dopo quello che è successo sei riuscito a farlo tuo?

È stata una delle battaglie interiori più difficili che ho affrontato nel percorso di guarigione personale. Oggi credo fermamente nel dono della Vita. La controprova di quel che dico è che, quando incontro le persone che hanno intenzione di togliere o togliersi quel dono, comunico loro in maniera molto diretta.



Sei partito come allenatore di pallacanestro: come hai capito di avere quelle skills che in futuro ti avrebbero aperto il mondo del lavoro come mental coach?

Desidero ringraziare i componenti di una squadra, gli Under-17 del Adriatico Basket Ancona, che chiedevano consigli a me, allora 22enne, su come affrontare delle tematiche personali e come superare i loro momenti di difficoltà. Essere consapevole che la loro fiducia nei miei confronti è stata così forte mi ha interrogato interiormente: “Esisterà una figura professionale che aiuta le persone a guardare dentro di sé per trovare le proprie risposte?” Quindi a quel gruppo di ragazzi che allenavo va in parte il merito di avermi aiutato a capire quale sarebbe poi stato il mio percorso lavorativo futuro. Inoltre ringrazio gli adulti che avevo accanto a me in quel momento e che mi hanno saputo guidare per raggiungere il meglio per me.

In alcuni casi quella dell’allenatore mental-coach è ancora una professione vista in maniera distorta dagli addetti ai lavori.

Lo era anche per me finché, tramite un’amica in comune, ci siamo conosciuti. Lì mi sono ricreduto.

Sono passati quasi 8 anni da allora e di strada ne hai fatta.

Qual è e com’è il lavoro che fai con l’atleta professionista per farlo performare secondo il suo potenziale?

Ogni persona con cui lavoro è un viaggio unico, perché esiste solo una ricetta: accompagnarla nell’ascolto di sé e aiutarla a liberarsi dalle zavorre emotive per sprigionare tutto il suo potenziale interiore. Riguardo agli atleti in particolare, inizio sempre da un’analisi della loro condizione attuale per far sì che le loro performance possano essere ancora più efficaci e costanti. Poi sono da considerare moltissimi altri aspetti come l’attenzione, la gestione emotiva, lo stato di flow, il dialogo interiore, la comunicazione con gli altri, lo studio degli avversari, il vivere da protagonista inquadrando i propri obiettivi, l’allenamento e la gara, il cambio delle convinzioni, la gestione del tempo, il lavoro sulle visualizzazioni e sulla qualità dei pensieri, l’autostima, la fiducia, il perdono, le dinamiche con gli allenatori, staff e/o compagni. Ogni persona è un universo particolare, va osservata, ascoltata e accompagnata per aiutarla a raggiungere la propria autonomia che a mio parere è il massimo risultato a cui possa ambire un coach. Iniziare con un cliente e concludere il percorso con un amico per me è il vero centro.

***Hai lavorato con atleti di spessore internazionale e anche con persone comuni che avevano bisogno di ritrovare il proprio talento.
Come fai a trovare la chiave motivazionale per farli rendere al meglio?***

Ci sono alcune cose che reputo fondamentali: ascoltare di più, porre le giuste domande, svuotarsi del giudizio, toccare le giuste leve motivazionali, credere totalmente in loro e rispettarli in dolcezza e durezza. Queste sono le fondamenta su cui costruire un percorso ed una strada di valore.



Hai questo hashtag #ATUTTAVITA: cosa rappresenta per te?

La vita va urlata intensamente, in ogni sua piccola sfaccettatura, dalla più leggera alla più pesante, dalla più calda alla più fredda, dalla più bella alla più dolorosa. Ogni particella infinitesimale di noi stessi ci ricorda che siamo vivi e sentiamo che la vita è in noi. Il dolore e la paura sono amici preziosi se capiamo come abbracciarli e gestirli, e sono anche più sapienti della gioia e della felicità.



Pensi che la mente umana abbia ancora potenzialità da scoprire?

Decisamente sì e lo tocco con mano ogni giorno, soprattutto quando sono a contatto con le giovani generazioni che, avendo ancora una creatività libera, trasformano ciò che c'è in loro in qualcosa di nuovo.

***Sono a contatto con tanti genitori perché vivo la pallacanestro da anni.
Sento continuamente parlare di ansia da prestazione e del giustificare ogni comportamento dei propri figli per “proteggerli”.
Pensi che le nuove generazioni non siano più abituate a essere messe mentalmente sotto pressione?***

Credo che, se non si permette ai giovani di provare la fatica ed il sacrificio e se non vengono dati loro gli strumenti per porsi in maniera corretta di fronte alle difficoltà, ogni granello di sabbia diventa una montagna. La società odierna non mostra molti esempi di tenacia: certo, troviamo ancora sportivi che sono dei validi esempi, ma spesso chi va sotto i riflettori al giorno d'oggi è una persona che desidera apparire e io la definisco “fenomeno” perché appena cambia anche un solo piccolo aspetto della sua vita che pensava “perfetta”, scompare. Abbiamo bisogno di rivedere i veri campioni, quelli che in ogni contesto e situazione, anche di difficoltà, restano e affrontano i problemi. Non esiste un manuale per essere genitori: oggi probabilmente è più difficile rispetto ad altri momenti storici, poiché viviamo in una società più “libertina e liquida”. Durante i corsi per i genitori ciò che principalmente voglio trasmettere è: “quando volete insegnare qualcosa ai vostri figli, piuttosto che concentrarvi sulle parole ponete maggiore attenzione sull'esempio e sugli atteggiamenti che vivete”. Cari genitori, siate “solidi”: questo è ciò di cui hanno bisogno i giovani che vivono in una cultura che dura pochi secondi, e la responsabilità è di noi adulti. Fatevi aiutare a educare e tirare fuori l'unicità dei vostri figli, i vostri gioielli più preziosi.

Sei nella tua San Benedetto e cammini lungo la spiaggia: cosa pensi?

Prima di rispondere, aggiungo che sono scalzo... e la vivo come una goduria. ATUTTAVITA.

Chi è Gabriele oggi?

Un uomo che vive ogni giorno con intensità, insieme a Federica la donna che amo.
Ho tanti obiettivi personali e sociali da realizzare, e cerco sempre di capire quale è il posto dove sono chiamato.
Sono grato di avere l’opportunità di conoscere persone splendide e campioni che vogliono vivere felici, realizzati e soddisfatti.
Guardo al futuro con speranza e con la certezza che il bene (che non fa rumore) cresce sempre più veloce e più profondo, il Bene ha vinto, vince e continuerà a vincere.



ilDoppio1
Mattia Bernardinello

©Intervista di Mattia Bernardinello – ildoppio1.it a Gabriele Bani© – Tutti i diritti riservati