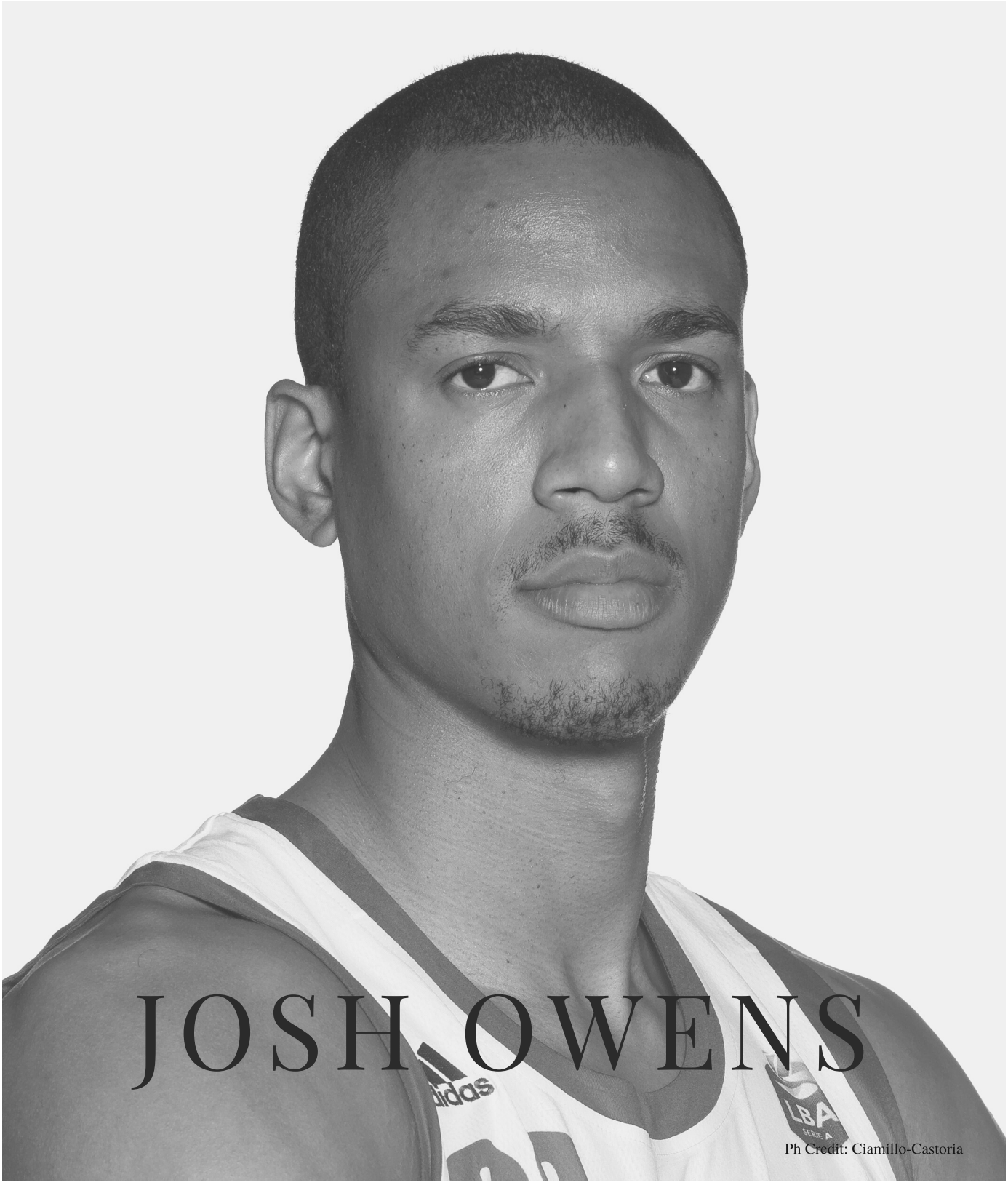
I AM

ABSOLUTELY MORE

20TH APRIL 2020

ISSUE NO. 1



JOSH OWENS

Ph Credit: Ciamillo-Castoria

BEYOND THE ATHLETE

EDITOR'S LETTER

Ho sempre pensato che bisognerebbe andare più a fondo. Più dentro. Invece di fermarsi sempre alle sole cose che vediamo, che sono semplici da raggiungere. Che non richiedono grande sforzo. Da atleta mi sono imbattuta in un sacco di interviste, dove spesso mi ritrovavo a rispondere costantemente alle stesse identiche domande. Molte volte mi sono poi fermata a chiedermi “perchè?”: perché nessuno vuole saperne di più? Forse sono un’ingenua che sogna in grande. Che ha il desiderio profondo di portare a galla quello che non sempre si percepisce. Di mostrare il cuore che batte dentro il vestito di atleta: sogni, valori, passioni, credo. Tutto ciò che forse noi - da sportivi - usiamo come benzina per poter correre verso i nostri obbiettivi, ma che il mondo ne ignora l'esistenza.
Domande a volte semplici che magari chiunque di noi si chiede, ma nessuno fa; domande a volte più intriganti e profonde; domande che alla fine faranno un po’ più vedere l’uomo, o la donna, che si nasconde dietro le risposte.
Una sorta di viaggio, paragone che amo in quanto instancabile vagabonda, tra le strade sterrate, percorse solo raramente dai più curiosi.

Nasce per questo, ***I AMagazine.***

Ho deciso di partire con Josh Owens, giocatore in forza alla Pallacanestro Reggiana (Reggio Emilia), perché devo un po’ anche a lui se sono qui, se ho avuto quest’idea.
Ci sono persone che ci stimolano e ci ispirano a essere migliori.

A *ricercarci.*
A *provare*.
Non conosco Josh. Non siamo amici. Abbiamo parlato solo un paio di volte assieme. Eppure basta girare nei suoi account social (IG @j_cowens) per capire che c’è di più del Basket nella sua vita. Ci sono interessi, passioni, idee, sogni. C’è qualcosa di diverso. Di “*uncommon*”.

Ho capito che ci sono tanti modi per essere d’esempio, e per stimolare chi abbiamo attorno.
Ho capito che non c’è altro modo se non quello di essere fedeli a se stessi.

Giorgia Sottana

THE NERD FROM STANFORD

"I MIEI GENITORI MI DICEVANO CHE LO SPORT È SOLO TEMPORANEO, MENTRE LA MIA MENTE SAREBBE ANDATA PIÙ LONTANO DEL MIO CORPO."

Sistemando le risposte, impaginandole e rileggendole, mi sono chiesta come avrei dovuto introdurle. La verità è che tutto quello che leggerete parla da solo, senza bisogno d'essere introdotto. Bisogna solo mettersi comodi, prendersi dieci minuti, e magari - ogni tanto - fermarsi a pensare. Pensare per capire, per calarsi dentro, per fare anche un po' nostre quelle esperienze e pensieri che appartengono a un altro.

Presentati, e dammi una definizione di "chi è Josh" come persona.

Prima di tutto, mi piace pensare a me stesso come uno studente curioso. Non importa se il contesto è il basket, viaggiare, la fotografia, o semplicemente la vita di ogni giorno: sono sempre alla ricerca d'imparare. Imparare cosa? Come essere una persona migliore, un atleta migliore o un artista migliore? Certo. Ma, più importante, voglio imparare come poter condividere le cose che mi son state donate - le abilità, i talenti - in modo positivo, per influenzare il mondo attorno a me.

So che ti sei laureato all'Università di Stanford. Ci sono stata, per visitarlo, ed è un college bellissimo, conosciuto in tutto il mondo come uno dei migliori college esistenti. Cerca con la tua mente di tornare indietro con il tempo, in quei giorni in cui eri li: raccontaci cosa significa essere studente a Stanford, e le sensazioni che si hanno nel camminare nel campus dell'Università.

Poter andare a Stanford è stata una sorta di benedizione. Ho passato cinque indimenticabili anni li, completando i miei studi e, ovviamente, giocando a basket. Mi sono laureato in Economia, e ho completato un master in Ingegneria Civile e Ambientale. Credo che si senta spesso parlare di Stanford come una delle migliori Accademie Universitarie, per i suoi programmi sportivi, e per la bellezza del suo campus nella Silicon Valley. Per me, invece, sarà sempre un posto speciale per le persone che ho incontrato. Ho amato vivere, e imparare, in un ambiente dove ero costantemente motivato e inspirato dai colleghi, dalle persone che avevo accanto. Non c'erano piedistalli perché ognuno, nel proprio modo e interesse, voleva eccellere.

Parte di ciò che guida la tua vita ora, è nata con la tua esperienza Universitaria? Se si, in che modo Stanford ti ha plasmato nella persona che sei adesso?

>>>

Non credo che ciò che guida la mia vita ora sia nato esattamente con la mia esperienza a Stanford, ma sicuramente ha rinforzato e aiutato a continuarne il suo sviluppo. Fin da quando ero bambino, i miei genitori mi dicevano che lo sport è solo temporaneo, mentre la mia mente sarebbe andata più lontano del mio corpo. Quindi per loro i miei studi son sempre stati una priorità, mentre lo sport un privilegio. Non mi era permesso praticare sport se non mantenevo certi standard nei miei impegni scolastici. Guardando indietro, la conseguenza più importante di questo è che ho sviluppato fin da piccolo una grande curiosità e una prospettiva a lungo termine. Quindi tornando a Stanford, posso dire che mi ha dato le giuste risorse per continuare a esplorare, e migliorare, quella curiosità e prospettiva.

Quali sono i valori che guidano la tua vita?

Quando ero più giovane passavo un sacco di tempo a pensare a come una persona dovrebbe navigare nel mare della vita. Era un po' opprimente, fino al momento in cui ho realizzato che voler sapere ogni minima cosa mi portava alla solita risposta, ossia che c'è una destinazione già decisa. Ma non c'è.

Non credo che la vita sia così statica. Oggi penso alla vita come una serie dinamica di scelte. Pensala come un albero delle decisioni ridicolmente lunghe ed elaborate. Quando mi sono liberato dell'idea che la vita fosse già predeterminata, sono stato finalmente capace di concentrarmi sulla bussola che avrebbe poi guidato le scelte che si devono prendere nella vita. Ho capito che se mi fidavo della mia bussola, sarei sempre andato nella direzione giusta (e di conseguenza sarei atterrato nelle giusta destinazione). Do valore alla semplicità, e mi piace dire che conosco bene i miei pochi "SI", tanto da rendere facile riconoscere i miei molti "NO".
Penso che gran parte della vita si basi sulla nostra capacità di dire - con fiducia e ripetutamente - "*no*" *a cose che non servono ai nostri valori, aspirazioni e obiettivi*. Credo di aver portato la mia vita a un punto tale che ho imparato a valorizzare il tempo, le intenzioni e l'apprendimento. Non ho abbastanza spazio per scrivere di più qui, ma per me questi valori che ho appena detto vanno a coprire altri valori per me importanti come l'amore, la salute e il rispetto.

Che significato dai ai social media, e che impatto hanno nella tua vita?

>>>

Penso ai social media nello stesso modo a cui penso ad altri tipi di tecnologie: *non sono altro che uno strumento*. Per questa ragione penso che l'*intenzione* sia tutto. Alla fine, è l'utente che decide se quello strumento è utile o dannoso. Immagina un martello per esempio. In mano a una persona può essere utile per costruire una casa. Allo stesso tempo, in mano a un altro potrebbe essere un'arma. È tutto basato sull'intenzione. All'inizio della mia carriera ho fatto a pugni con l'idea di come avrei dovuto utilizzare i social media. Quando sei un personaggio publico (come un'atleta professionista), credo ci siano delle pressionioni nell'usare la tecnologia in un modo predeterminato, standard. Ho abbandonato velocemente quest'idea. Per me personalmente, i social media sono uno strumento per imparare, comunicare, ed esprimere il lato creativo.

Chiaramente sei un amante della fotografia. Quali sono le emozioni/sentimenti che ricerchi quando scatti? Che significato assume, per te, l'atto di scattare?

Ho riscoperto il mio amore per la fotografia quando ho cominciato a giocare da professionista lontano da casa. È strano. Ultimamente non vado in cerca di niente quando fotografo: fotografo e basta. Quando ero più giovane, invece, uscivo e pensavo: "devo riuscire a imprimere quest'esperienza o questo momento". In qualche modo, la pressione che mi mettevo di voler far lo scatto perfetto, toglieva la gioia di semplicemente andare, e vivermi l'esperienza. Pensavo costantemente a cosa volevo riprendere di un determinato momento, ancora prima che il momento succedesse. Ora la fotografia è secondaria, e mi sto rendendo conto che questo rende le esperienze e i ricordi più significativi.

Leggi molto…spesso libri complicati/sofisticati, che mangi velocemente. Che significato ha la lettura per te?

Leggo abbastanza. Sfido me stesso a leggere un nuovo libro ogni una o due settimane. Lo scopo non è quello di leggere per raggiungere un certo numero di libri letti solo per il gusto di dire che li ho letti. È più il fatto di *restare cosciente di come uso il mio tempo*. Sono una persona curiosa e amo imparare. Ancora, devo ringraziare i miei genitori per avermi trasmesso tutto ciò fin da quando ero giovane. Credo che i libri siano delle risorse potenti. Sono una via accessibile a chiunque per poter esplorare le curiosità che uno ha, e immergersi negli argomenti che più c'interessano. Quando ho una domanda, o quando sto pensando profondamente a qualcosa, i libri sono sempre la mia prima scelta per trovare le risposte. E pur essendo vero che leggo tanti libri che non sono romanzi, trovo le storie di "fantasia" altrettanto importanti per imparare, per la mia creatività e per vedere il mondo con occhi diversi.

>>>

"O FAI DI TUTTO PER VIVERE, O FAI DI TUTTO PER MORIRE"

Il motto che guida la tua vita è…

Ho un paio di motti, e citazioni, che mi porto dietro negli anni. Ne condivido due. Ho sentito il primo quando ero ancora alle elementari, dopo aver guardato *Le Ali della Libertà* con mio papà. È ancora oggi uno dei miei film preferiti. Uno dei protagonisti dice: "O fai di tutto per vivere, o fai di tutto per morire". Questa frase mi è rimasta in testa, e ogni volta assume nuovi significati. Mi fa pensare che abbiamo sempre una scelta nel nostro modo di approcciare la vita; non è mai troppo tardi per cominciare a vivere con uno scopo. Il secondo motto che costantemente ricordo a me stesso è: "*Pensa in grande, ma comincia in piccolo*". Al secchione che è in me piace questa frase perché si allinea con il concetto di una crescita "composta". Penso che non solo sottolinei che ci vuole pazienza, ma ti suggerisce anche che piccoli sforzi possono sommarsi, fino a portare a grandi risultati. Questi sono i due motti che mi aiutano a inquadrare la mia prospettiva sulla vita.

Ph Credit: Ciamillo-Castoria

Quarantena. Non puoi andare in palestra. Un sacco di tempo nelle tue mani. C'è un

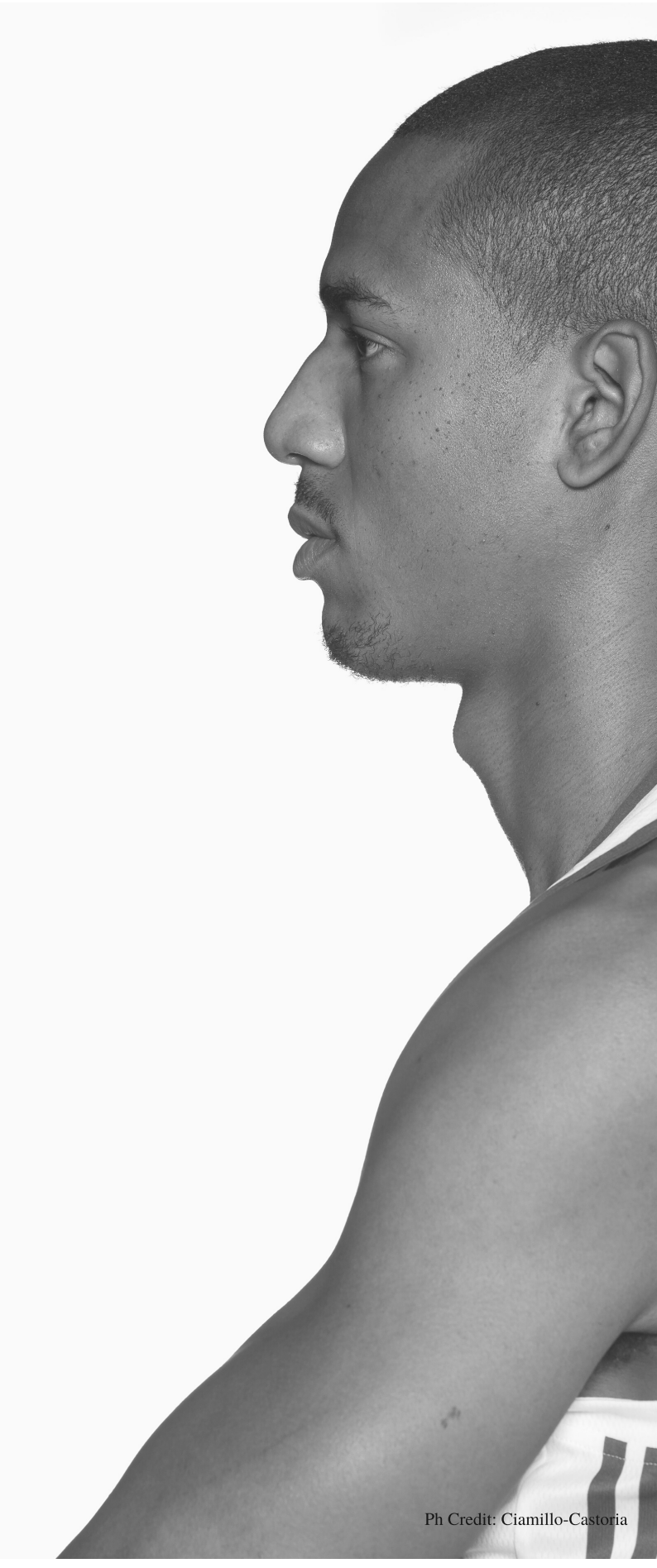
>>>

pensiero/argomento a cui continui a pensare? Qualcosa in cui stai riflettendo costantemente in questo momento?

Ci sono sicuramente un paio di pensieri in mente. Uno è questo: con tutto quello che sta accadendo a causa del Covid-19, mi sono fermato a guardare a che effetto sta avendo nella vita delle persone. Tutto d'un tratto, la quarantena e "stare a casa" , stanno forzando le persone all'isolamento. È una cosa ovviamente nuova per molti. Questo mi ha portato a riflettere su come socializziamo, alla salute mentale e al tempo. Nelle scorse settimane ho visto meme divertenti nei social che sottolineavano come gl'introversi non stiano nemmeno realizzando il distanziamento sociale. Ne ho viste altre, da parte di qualche atleta professionista come me, che suggerivano come molti di noi spendono regolarmente la maggior parte del tempo da soli. Mentre per me è più semplice perché mi sono sempre identificato come un introverso atleta professionista, penso a come per alcune persone invece sia difficile adattarsi a questa nuova realtà. Avendo speso tanto tempo dell'ultimo decennio da solo, la mia speranza è che le persone possano vedere tutto quello che sta accadendo come un'*opportunità per fermarsi e ri-calibrarsi*. È sicuramente più facile a dirsi che a farsi, ma credo sia anche l'occasione perfetta per farlo.

Tanti giovani ti ammirano per l'atleta che sei, perché è il modo più semplice -e forse l'unico che hanno- di conoscerti. Cosa direbbe loro, invece, Josh "la persona"?

L'unico consiglio che mi piacerebbe dare è di sviluppare costantemente la propria apertura mentale. Penso che tante persone sentano questa frase e pensino che voglia dire ascoltare tutti indistintamente. Ma è più di questo. Credo che, per avere una



Ph Credit: Ciamillo-Castoria

>>>

*"ESSERE "**APERTI MENTALMENTE**" SIGNIFICA ESSERE DISPOSTI A CAMBIARE E IMPARARE, E PENSO CHE QUESTA SIA UNA DELLE QUALITÀ MIGLIORI CHE PUOI AVERE SIA COME ATLETA, SIA COME PERSONA."*

buonaapertura mentale, prima di tutto bisogna avere una base solida su cui appoggiarsi, essere dunque *consapevoli di quali sono i propri valori e opinioni*. In primis devi crearti questo. Poi, solo poi, tutto gira attorno alla voglia che uno ha di ascoltare e mettersi alla prova, sfidando i preconcetti che sono legati alle nostre basi solide. Nella mia mente, essere "aperti mentalmente" significa essere disposti a cambiare e imparare, e penso che questa sia una delle qualità migliori che puoi avere sia come atleta, sia come persona.

Potrei andare avanti e chiedergli molte altre cose, con la certezza che le risposte che mi darebbe sarebbero una fonte continua di riflessione.
Continueremo a goderci le sue schiacciate, ma ora lo faremo con la consapevolezza di conoscere un po' di più quel ragazzo che sta volando a canestro.

Grazie Josh.

I AMagazine torna il 20 Maggio.

Ph Credit: Ciamillo Castoria