

## **Bisogna essere prima campioni nella vita, poi sul campo**

*Matteo SIMONE*

*Psicologo, Psicoterapeuta*

Brunella, 46 anni, che nel 2006 ha subito l'amputazione della gamba sinistra in seguito al morbo di Buerger, una forma di vasculite che colpisce le arterie piccole e medie; la patologia degenerativa ostruisce i vasi sanguigni, portando alla necrosi dei tessuti, racconta in un'intervista riportata sulla rivista SuperAbile INAIL (1) : **Chiedevo non solo di poter camminare e guidare, ritrovando l'autonomia, ma anche di cavalcare nuovamente. Dal giorno in cui risale a cavallo, Brunella non si ferma più**, inizia a partecipare a spettacoli equestri e a gare di monta western nella disciplina sportiva del *reining* (lavorare di redini), diventando nel 2010 campionessa regionale con i normodotati.

Successivamente arriva sul gradino più alto del podio regionale nel dressage paralimpico, gara in cui cavallo e cavaliere compiono figure armoniose in uno spazio rettangolare. Lo scorso anno fino vince l'argento Campionati italiani di para-dressage.



Anche la gamba destra è compromessa dalla malattia «Non posso stare né troppo seduta, né troppo in piedi», aggiunge. **Ogni tre mesi deve fare il day hospital, ma tutto questo non la blocca.**

Nel 2013 conosce Dario Naccari, tecnico della Nazionale di para-rowing, neonata sezione della Federazione italiana canottaggio presieduta da Giuseppe Abbagnale. L'Inail la sostiene nella messa a punto di una protesi particolare «per bilanciare la barca» e nel gennaio scorso a Brindisi vince l'oro al Campionato italiano indoor con remo ergometro. «Una scommessa con me stessa – dice –. **Bisogna essere prima campioni nella vita, poi sul campo.** Il mio

obiettivo è che un maggior numero di persone disabili possano accedere alle discipline sportive che amano. Perché anche quando c'è una disabilità – che ognuno deve gestirsi e non può far pesare ad altri – niente è perduto».

**Sergio Mazzei, Direttore dell'Istituto Gestalt e Body Work di Cagliari, nella prefazione al mio libro "O.R.A.: Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport", spiega cosa significa essere campioni:** "A mio avviso, l'essere campioni non significa necessariamente ed esclusivamente primeggiare nelle pratiche sportive ma soprattutto riuscire a realizzare ciò che serve attraverso un processo irto di difficoltà. E' un campione l'alcolista che attraversa il suo percorso dei 12 passi così come il tossicodipendente che esce dalla sua dipendenza, così come il padre di famiglia che riesce attraverso grandi sacrifici a provvedere ai bisogni dei suoi cari. **E' un campione lo studente che supera gli esami del suo corso di studi o il timido e imbranato ragazzo che riesce a dichiararsi alla ragazza sognata nonostante la paura del rifiuto.** Altrettanto è un campione colui che perseverando attraversa tutti gli ostacoli che si presentano nel suo cammino verso la realizzazione dei suoi obiettivi. Anche dal punto di vista della pratica psicoterapeutica è un campione il paziente che ha il coraggio di osservare se stesso e la propria vita e che impara a usare propria consapevolezza. In fondo il campione è colui che spinto dalla propria autoregolazione organismica, che è la funzione che permette agli esseri viventi di raggiungere la salute e la libertà, è capace di assecondarla e favorirla tollerando sofferenza e frustrazione allo scopo di realizzare il proprio obiettivo: esprimere se stesso." (2)

In un'intervista su Sport di più magazine di Gennaio/Febrero 2013 è riportata un'intervista a Fabrizio Macchi, un atleta che all'età di 13 gli viene diagnosticato un: osteosarcoma al ginocchio sinistro che gli causa l'amputazione della gamba sinistra e, successivamente, l'asportazione del lobo inferiore del polmone destro per via di una metastasi. Fabrizio, uscito dall'ospedale, inizia ad impegnarsi seriamente con l'attività fisioterapica e di riabilitazione, ma soprattutto si butta nello sport e in tutto ciò che può aiutarlo a recuperare le forze.

Fabrizio Macchi racconta come **si può superare ogni ostacolo e diventare campioni nello sport:** "Non esiste una vera e propria ricetta per diventare campioni, ma esistono delle capacità che ognuno di noi possiede che concorrono per diventare campioni, bisogna trovarle. Ecco questo è il segreto: trovare dentro di noi la giusta strada, le giuste motivazioni per perseguire un obiettivo che ci porti ad essere campioni nella nostra vita. Nel mio caso la malattia ha avuto un ruolo fondamentale per trovare in me le motivazioni per riemergere e trovare la strada per costruirmi una seconda vita. Le doti sportive non te le regala nessuno. La mente poi fa la differenza. **La mente la puoi allenare lavorando con tenacia e voglia di arrivare sempre più lontano, mettendosi in discussione per migliorare ogni nano secondo. La forza dell'uomo sta proprio lì nel perseverare l'obiettivo fino in fondo. Le cose che rendono importanti la nostra vita sono**

**amore, rispetto e dedizione**, così si riesce ad essere orgogliosi di noi stessi realizzando i propri sogni”. (3)

- (1) *In sella o in canoa. Continua il sogno di Brunella in SuperAbile* INAIL, Il magazine per la disabilità, Roma, Agosto Settembre 2014, Numero 8-9, pp. 36- 38.
- (2) *Simone M., O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport.* Aras, Fano, 2013, pp. 18-19.
- (3) Zanon M., in *Sport di più magazine*, Anno 5 - N. 21 Gennaio/Febbraio 2013, pp. 60-61.

*Matteo SIMONE*

Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta  
Specialista in traumi, dipendenze e performance  
380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)  
<http://www.psicologiadellosport.net>