

ALESSIA TROST
POSTFAZIONE

Su questo rettilineo corro con passi veloci e frequenti, dunque curvo e proseguo, quindi accelero; sento il mio respiro nell'orecchio, le gambe fasciate dall'aria scrono sulla pista e il cuore va dilatandosi. Amo correre, amo lo sport e credo fermamente che la fatica sia liberatoria. Durante la pratica quotidiana, durante l'allenamento – che fa parte del mio lavoro tanto quanto i risultati che ne conseguono – frequentemente mi trovo a riflettere su quale sia il valore dei movimenti che il corpo sta compiendo, ovvero di questo meraviglioso dinamismo meccanico guidato dal sistema nervoso, che produce lo stimolo, e dal pensiero, che lo genera.

In realtà, dentro quei movimenti si succedono, per stati di equilibrio, momenti nei quali mi ritrovo internamente immobile, immersa nel vano tentativo di comprenderne il *valore*. La frettolosa logica contemporanea lo associa al prestigio, dunque al denaro e, infine, al tempo speso a implementare la propria produttività. Io, invece, continuo a domandarmi quale sia e dove si espliciti il contenuto più profondo di questo movimento, che ci accompagna fin da piccoli e diventa naturalmente parte delle nostre modalità di espressione, per non dire una necessità – primaria per molti e addirittura primordiale per alcuni.

Di mattina lo stadio è generalmente vuoto e questa nevrotica ricerca di significato si risolve in un senso di isolamento e straniamento, che si sovrappone ad alcuni periodi della mia vita di atleta professionista: mesi e anni nei quali sono venuti meno il piacere dell'allenamento, della competizione e del lavoro di squadra, in cui si è consumata la fiducia nel mondo dello sport e – purtroppo – anche nelle persone che lo vivono, compresa me stessa. In uno scambio di mail con il professor Grion, alcuni anni fa, raccontavo di venire spesso invitata nelle scuole per raccontare la mia esperienza di sportiva e di rimanere altrettanto spesso colpita dal fatto che

nessuno dei professori si informasse in precedenza su ciò che avrei detto. All'epoca, in effetti, avrei avuto molte ragioni per sconsigliare a un giovane di intraprendere la carriera di sportivo – a maggior ragione quella del professionista – la quale inevitabilmente richiede di scendere a compromessi con sé stessi sul tema del rispetto dei valori. È un pensiero reale? Sarebbe verosimile crederlo e sicuramente allora lo era.

In realtà, immagino si tratti, perlopiù, di una riflessione la cui prospettiva risulta distorta a causa di risultati attesi e non ottenuti, pericolosamente influenzata dai pensieri semplificati che la delusione va alimentando. Doveva esserci – c'era, ne ero sicura – un filo che legava lo sport professionistico (con le sue dinamiche lavorative) e l'emozione delle prime giornate trascorse allo stadio, il divertimento giovanile, la gioia silenziosa e innocente della prima vittoria, l'amaro di una sconfitta già foriera di motivazione e speranza. Avevo pazientemente continuato ad avvolgerlo su sé stesso – arrotolando con esso, giro dopo giro, il desiderio di appartenere al mondo dello sport nella forma che ritenevo di maggiore valore – ma il filo doveva essere ancora integro. Senza dubbio, però, nel frattempo mi ero trovata ad avere per le mani un bel gomito.

Non riuscivo più a scorgerne il centro, ma di ciò mi sarei resa conto solo dopo, quando quello stesso filo mi avrebbe permesso, incastrandolo tra pollice e indice, di risalire alla sua origine e di rinnovare la comunione con quello sport *dei valori* che è nutrimento della persona nella propria intima esperienza individuale di conoscenza e crescita e che, con la spiccata solerzia dell'atleta, focalizzata al raggiungimento di un risultato, avevo sepolto sotto strati di vuoto perfezionismo.

Si può sicuramente affermare che ogni atleta è in grado di orientare infinite risorse sul raggiungimento del proprio obiettivo; oggi questa capacità è apprezzata in ambito lavorativo e viene evidenziata quale punto di forza nei programmi di transizione post-carriera, trattandosi di una delle direttrici comunemente note dei modelli di perseguimento del successo. Tuttavia, quella che idealmente è una caratteristica positiva può condurre un atleta a sviluppare un'idea di sé tanto forte da renderlo incapace di rivolgere la propria attenzione agli altri e, conseguentemente, incapace di creare una rete di relazioni basata su valori socialmente condivisi. Il perseguimento

di un obiettivo può rapidamente degenerare in ossessione e chiusura, quindi in isolamento e malessere, perfino in un abbandono del percorso se vi è la percezione dell'impossibilità di ottenere una gratificazione ritenuta valida.

Ecco allora che assume fondamentale importanza l'intervento immediato di un dispositivo di emergenza, la presenza di una rete di sostegno formata da allenatori, dirigenti, genitori e altre figure sensibili, che attraverso la vicinanza e l'esempio, motivi i giovani atleti a sviluppare consapevolezza di sé e del proprio ruolo, della propria identità e dei valori fondanti attraverso i quali orientare le proprie azioni. Lo spunto nasce ovviamente a posteriori, prendendo a riferimento la parabola di avvicinamento allo sport professionistico. La mia prospettiva vede nel dilettantismo un'occasione ovvia di pratica dei valori morali; tuttavia, mi rendo conto che la maggior parte dei partecipanti a questo mondo vi applica le regole dello sport professionistico, la cui confezione è rivestita del glamour tipico dell'industria dell'intrattenimento.

Abbiamo appena assistito allo spettacolo sportivo offerto dalle Olimpiadi di Tokyo, un evento che si estende ben oltre i cancelli degli impianti ospitanti le competizioni, andando ad incendiare temi già caldi per l'opinione pubblica. Argomenti che vengono quotidianamente discussi nelle pagine dei giornali e sui social network; luoghi più o meno concreti dove gli strumenti della comunicazione veicolano stralci di informazione, sfumati secondo gradienti emotivi situazionali. Sono molte le storie umane e sportive legate ai temi sui quali oggi il dibattito è al centro della società civile: sport e femminile, identità di genere, doping tradizionale e tecnologico, sport e appartenenza etnica, politica, religiosa e infine sport e salute mentale. Prevalentemente, tuttavia, ne abbiamo visto immagini.

Ci troviamo a vivere nell'era del visuale, che per definizione appare e velocemente scompare; quando facciamo scivolare il pollice verso l'alto, senza spostare lo sguardo dallo schermo del nostro *smartphone*, ci lasciamo trasportare da un carosello di immagini la cui funzione di intrattenimento prevale sulla potenziale riflessione (o esperienza) ad esse correlata, fosse questa espressa nella forma più semplice e sommaria. Mentre lo scorrimento risulta rapido, di superficie e concede distrazioni, la riflessione è avida di tempo, richiede una quota di concentrazione e una certa profondità di pensiero.

Abbiamo osservato il coraggio di Simone Biles deformarsi a paura per assottigliarsi infine a dodici centimetri di trave e determinazione, anche se sarebbe forse più opportuno scrivere che l'abbiamo spiata, tanto da vicino quanto consente l'intimità socialmente presentabile di un post. In ogni caso prorompenti ci sono apparse la forza e la fragilità di Naomi Osaka – che è sempre icona del tennis, di sangue misto nero e asiatico, ma mai ventenne e sola. Ci hanno colpito lo spensierato lavorare a maglia di Tom Daley, il tuffatore inglese che oltre a gareggiare dona i suoi ricavi alla ricerca contro il cancro o la difficoltà nel sostenere la luce dei riflettori di Laurel Hubbard, prima atleta transgender a gareggiare in una competizione olimpica.

Se penso alla mia carriera di atleta non posso non scorgere un parallelismo tra le immagini che si dispiegano sui nostri molteplici schermi – siano esse maschere moderne o stereotipi onorati dalla storia o, ancora, temi sensibili espressi con note provocanti su riviste patinate – e quegli inciampi che ho incontrato sotto forma di nodi mentre ripercorrevi a ritroso la strada verso lo sport *dei valori*. Credo che ad ognuno di noi sia concesso di considerare accettabili tali valori solamente se la loro coerenza sopravvive alla prova dell'esperienza, la quale permette di avvicinarsi alla loro elaborazione – che avviene secondo i tempi lenti e necessari del pensiero – e conduce ad un cambiamento reale, profondamente significativo dal punto di vista evolutivo per la persona che lo sta vivendo. Le figure che popolano il nostro immaginario tendono a creare un racconto corale e universalmente valido, emotivamente coinvolgente e potente in termini di comunicazione, dal quale tuttavia risulta spesso difficile scostarsi al fine di dedicare le proprie risorse alla ricerca delle inclinazioni individuali, dei percorsi di significato validi in funzione della propria esperienza, del proprio ambiente, delle proprie modalità comportamentali. È necessario compiere un passo in avanti – un movimento – per spostarsi dalla fissità di un'immagine, dello stereotipo, della maschera al dinamismo di ciò che oltre essi si dispiega, nel pieno rispetto del senso condiviso e comunemente manifesto, ma nella consapevolezza di praticare quotidianamente valori radicati i quali, proprio per questo motivo, non necessitano di una banalizzante sovraesposizione occasionale. Era in virtù di questa nuova convinzione che, tenen-

do saldo tra pollice e indice quel filo rosso, con animo sereno e membra rilassate stavo poco a poco disfaccendo il mio personale gomito.

Appena qualche anno fa, infatti, mi chiedevo come fosse possibile innescare quel processo che permette all'uomo di diffondere all'integralità della dimensione personale le qualità messe in opera dall'atleta; scorgevo in questa figura universalmente eletta a modello sociale caratteristiche nobili e da imitare, che potenzialmente mi avrebbero consegnato la migliore delle forme caratteriali desiderabili. Immaginavo uno spostamento di risorse unidirezionale, una freccia immaginaria collegava il polo positivo al polo neutro, l'atleta alla persona. La mia carriera poggiava su una serie di risultati estremamente positivi ottenuti nelle categorie giovanili i quali, ai miei occhi, risultavano talmente importanti da mettere in secondo piano le risorse interiori che mi avevano portato ad ottenerli. Non avevo compreso che quei risultati – ottenuti così agevolmente – erano in realtà frutto di impegno e dedizione, atteggiamenti che in segreto scorgevo meglio espressi nei miei coetanei attenti a costruire il proprio futuro attraverso lo studio, a coltivare amicizie e rapporti, a scoprire i propri interessi e con essi i tratti rilevanti della propria personalità.

Solo dopo, dovendomi mettere a confronto con atlete molto più forti e nella necessità di avere mezzi e certezze più solidi, ho dovuto fare nuovo e più sincero appello a quelle qualità che, a quel punto, ritenevo esclusive della persona e che nel tempo ho scoperto essere saldamente presenti nella pratica giovanile. Quel tipo di contesto mi aveva fatto conoscere parole e concetti quali costanza, dedizione, impegno, attenzione, onestà, gentilezza, socialità, responsabilità che ho dato per naturali avvicinandomi allo sport professionistico, non rendendomi conto dello svuotamento di senso a cui mi stavo abbandonando. È stato dunque lo sport stesso a restituirmi nuovamente il piacere di riscoprirne la radice, rinnovandoli per forza ed intensità.

Oggi mi appresto ad affrontare la seconda parte della mia vita da atleta professionista con la consapevolezza di fare quotidianamente esperienza di uno scambio sempre bidirezionale tra la persona e l'atleta; il movimento rappresenta il prezioso terreno nel quale lo

scambio si realizza. Il paradosso evidente è che quella che ritenevo una scissione si è risolta – una volta srotolato il gomitolato e disciolti i molti nodi – in un'unione nata e cresciuta dentro il linguaggio dello sport e dei suoi valori.

Credo, tuttavia, che questa unione sia reale per il soggetto solamente nel momento in cui trova riscontro nell'esempio di coloro che si muovono nel mondo dello sport e gestiscono le attività dei giovani atleti: solo l'integrità di allenatori, tecnici, dirigenti e genitori può garantire che vengano preservati e tramandati quei *valori* che si realizzano oltre le immagini, nel profondo dell'esperienza individuale. Dopo aver arrotolato e srotolato il nostro personale gomitolato, ci rimane l'importante compito di congiungere il nostro filo con quello delle generazioni future, così come hanno fatto – a nostra insaputa – quelle passate. È proprio per questo motivo che oggi preferisco andare al campo sportivo di pomeriggio, quando i bambini – giocando – diffondono gioia e nella loro semplicità mi e ci ricordano di cosa e per cosa siamo fatti: per sentire il nostro respiro nell'orecchio, le gambe fasciate dall'aria e il cuore che va dilatandosi.