

Paralimpiadi, il coraggio di credere in se stessi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Cecilia Camellini, cieca dalla nascita, vince i primi due ori per l'Italia alle Paralimpiadi di Londra nei 50 e 100 metri stile libero per non vedenti totali, e stabilisce il nuovo record del mondo sulle due distanze. Che cosa possiamo imparare da lei e dagli altri atleti che, nonostante severi limiti fisici, riescono a impegnarsi così a fondo in uno sport da raggiungere i vertici mondiali? Innanzitutto, che nella vita ci vuole coraggio. Il coraggio di non farsi un alibi di difficoltà, anche gravissime, congenite o acquisite. Il coraggio di contare sulle risorse e i talenti che ci sono, invece di piangere su quello che non si ha, quando il problema è congenito, o su quello che si è perduto, quando è acquisito per una malattia o un incidente. Il coraggio di guardare avanti, invece che cristallizzarsi su ieri. Un coraggio più forte per bambini e adolescenti che hanno conosciuto la felicità di un corpo sano, capace di correre, giocare, saltare, e si ritrovano mutilati o paralizzati, dopo una malattia o un incidente grave. Il rischio di restare ancorati sulla bellezza e la potenza fisica del passato è fortissimo, in chiunque viva, ad ogni età, esperienze di perdita di una parte fisica di sé così drammatiche e irreversibili. Il lago nero del passato, con i suoi rimpianti, le sue malinconie, i suoi ricordi perduti di felicità e di luce, è pronto a inghiottire ogni energia, a paralizzare ogni progetto, a uccidere sul nascere ogni sorriso. In quei momenti di dolore, di rabbia, di collera («perché è toccato proprio a me?»), si apre un bivio importantissimo. Che, seppur in scala minore, tutti noi abbiamo incontrato nel percorso della nostra vita, quando ci siamo confrontati con malattie gravi, lutti importanti, fallimenti di sogni e di progetti. Il bivio che si apre sulla strada della morte (psichica, e non solo) e su quella della vita. La strada della morte porta a compiangersi, a lasciarsi andare, a tormentarsi nell'amarezza dell'impossibilità, in una spirale di depressione e autodistruzione che può diventare fatale. Il bivio della vita porta invece a reagire, a rimettersi in gioco, su un principio di realtà. Contando le perdite, per le quali è comprensibile e giusto che ci sia una fase di disperazione e di pianto. Passata la quale, tuttavia, riemerge più forte di prima la voglia di vivere, la voglia di combattere, di riscattarsi da un destino ingiusto, gustando tutto quello che si può avere, nonostante le amputazioni subite. Per scegliere la strada della vita, ci vogliono carattere, temperamento, personalità: condizioni necessarie, tuttavia, ma non sufficienti. E' l'uso che ne viene fatto, la direzione che viene data ai propri talenti, e la capacità di negoziare con i propri limiti, che fanno la differenza. Un carattere forte, per esempio, può portare all'autodistruzione se la disperazione prevale sulla speranza. Un temperamento riservato può portare a una depressione irrimediabile, se il progetto di vita non viene catalizzato sul futuro. Una personalità ricca di qualità, ma fragile sul fronte emotivo, naufraga nella tristezza se non viene nutrita e "stabilizzata" dall'amore e dalla fiducia della famiglia e degli amici. E magari di un amore. Gli atleti paralimpici, sono un esempio luminoso di come si possa reagire alle peggiori avversità quando si crede in se stessi. Quando si crede al proprio diritto di essere ancora felici. Consapevoli che nessuno può esserlo al posto nostro. Senza "se" e senza "ma", questi atleti si assumono personalmente la responsabilità di riprovare con le sfide della vita e della competizione. Si allenano quotidianamente, per ore e ore, come ogni atleta che punti in alto. In questo trovano una motivazione formidabile, che aiuta a reagire e a sorridere. Felici? Sì, perché la chimica del corpo e della mente che dà la sensazione fisica di

benessere e di gioia, quando si fa sport, e magari si vince, resta intatta. Una ricerca di felicità e di senso, più forte di ogni difficoltà: perché fatta di sogni e di impegno, di coraggio e di amore per la vita, nonostante tutto. Un grande esempio.