

Al giorno d'oggi per dare un significato alla nostra vita, occorre dedicare + spazio e + tempo per pensare a noi stessi perché come ci suggerisce il pensiero di Enzo Bianchi conosciamo più cose fuori di noi, di quante ne conosciamo dentro di noi. Ebbene questo luogo così suggestivo come il Forte di Bard, questa fortificazione che ha visto il passaggio di eserciti e uomini, che è stato distrutto e poi ricostruito, è il luogo ideale, un passaggio obbligatorio per soffermarci a pensare..., a riflettere..., a meditare..., a ragionarci su....

L'aviatore e scrittore St.Exupery ha detto: *“L’homme se découvre quand il se mesure avec l’obstacle”* cioè l'uomo si scopre quando si misura con l'ostacolo. In effetti se per natura si intende quello che fa parte della natura umana: il bene e il male, la gioia e il dolore, la vita e la morte allora sì che l'uomo prende coscienza di sé stesso, misurandosi con la sofferenza e le avversità. *Soprattutto dalla sofferenza l'uomo prende coscienza della sua forza o della sua debolezza.* Spesso si dice che se si dovessero affrontare certi problemi, si agirebbe in un modo piuttosto che in un altro, ma quando ci si trova faccia a faccia con l'ostacolo non è sempre facile scegliere la giusta strada e non sempre si reagisce come si vorrebbe. *Purtroppo la vita è spesso ingiusta e crudele, ma è BELLA e vale la pena viverla!!*

Ahimé! Nella mia famiglia questa non è stata l'unica disgrazia. Sempre per caso , per fatalità abbiamo avuto una grande perdita 30 anni fa: mio papà, sindaco del paese, è

morto travolto da un enorme valanga. Il suo corpo è stato ritrovato dopo un mese di ricerche continue, sotto una coltre di 20 mt di neve. Con questa ennesima tragedia della montagna abbiamo preso papà come esempio: lui anche nei momenti più difficili per la comunità, senza perdere calma e controllo, incoraggiava tutti quanti ad andare avanti, dimostrando la forza del suo carattere e le buone qualità del suo spirito. Caratteristiche che papà e mamma hanno trasmesso a me e ai miei fratelli, qualità che noi conserviamo gelosamente e con orgoglio.

Nel mio caso dopo una lunga degenza in ospedali e cliniche, con pessime prospettive iniziali per il futuro sono riuscita miracolosamente a ritrovare la strada del lento recupero, grazie anche all'assistenza continua della mia famiglia che con grande amore è riuscita a stimolare la mia incredibile forza di volontà. *E con amore, gioia e determinazione.... a volte l'impossibile diventa possibile.*

Campionessa di corsa in montagna, Skyrunner , laureata in Scienze Naturali, avevo trovato nella professione di guardiaparco un contatto diretto con la natura. Quella stessa natura che mi ha tolto nel pieno della mia giovinezza tanto di quello che avevo. Non è facile! Momenti di gioia ed allegria si alternano ad altri in cui tristezza e rabbia prevalgono. La grave sordità, la paresi, il passo più incerto rimarranno sempre....ma con questi si può convivere: c'è sempre qualcuno che sta peggio! E a qualcuno è andata meno bene e

penso all'amico Leonardo, fratello di Arianna, campione anche lui che ha pagato con la vita la passione per la montagna. Col tempo ho capito che *l'amore e la gioia hanno un profondo potere di guarigione sulla mente e che per ogni oscurità c'è sempre una luce!* Esiste la fatalità, la legge del caso, nel senso che si verificano avvenimenti altamente improbabili. Ecco perché bisogna cercare di vivere una vita più ricca di momenti positivi. Bisogna *sorridere spesso e di più perché questo ricarica il mondo interiore e ti dà molta energia.*

Oggigiorno, a mio avviso occorre inoltre *ritrovare il silenzio*, cosa molto difficile, ecco perché adoro raggiungere la mia casa in montagna, a Valgrisenche dove ciò è ancora possibile. Lì faccio passeggiate ed escursioni immersa nella natura, circondata da montagne, sentendo lo scrosciare dei ruscelli, le fronde degli alberi mossi dal vento, il cinguettio degli uccelli. Ti immergi in un mondo di calma che inevitabilmente ti porta a meditare. Oggigiorno l'uomo ha ottenuto, sì dei vantaggi e raggiunto un maggior benessere dal progresso scientifico, tuttavia ha creato una società immersa nel rumore. Radio, televisori, telefonini, computer, macchine sono ovunque. Ma quanti cercano pace e serenità, per esempio nel periodo estivo, allontanandosi dalle proprie case e dai frastuoni quotidiani? Generalmente si rimane in luoghi con un bombardamento di rumori assordanti. Così l'individuo invece di scaricare la tensione di un anno di

lavoro, si ritrova a vivere in un clima di frastuono anche in quel periodo in cui avrebbe più che mai bisogno di condurre una vita sana e tranquilla. Immersi nel rumore, non ci accorgiamo del fracasso in cui viviamo, alcuni non possono farne a meno, altri addirittura hanno una folle paura del silenzio che li farebbe piombare in una assoluta tristezza e solitudine. Senza capire che *il silenzio è importante per riflettere, ritrovare sé stessi, per poter costruire qualcosa al di dentro, guardarsi dentro per scoprire ulteriori qualità e difetti.*

Inoltre io credo che *il principale errore del nostro tempo sia di cercare in tutte le cose la velocità!* Questo fenomeno si avverte in tutte le attività umane: nella vita di tutti i giorni, nella produzione, negli spostamenti (aerei, treni....). Ogni giorno ci si affretta nelle strade, orologio alla mano per raggiungere il proprio posto di lavoro, per tornare a casa, per prendere i figli a scuola..... Nelle strade, soprattutto nelle grandi città, c'è sempre molto traffico che ci rende nervosi e intolleranti. Si costruiscono mezzi di trasporto sempre più sofisticati che vanno a velocità sorprendenti. E tutto ciò ha portato vantaggi e progresso. L'errore sta nel ricercare la velocità a qualsiasi prezzo, a qualunque livello e in qualsiasi ambiente, rendendosene schiavi.

Oggi c'è una sensazione di insicurezza cronica, abbiamo bisogno di precise risposte. Certo per me credente la fede aiuta, dà coraggio, ha una grande funzione rassicurante e

consolatrice ma quante volte mi sono chiesta, ma dov'era Dio quel maledetto 17 agosto 2000.....Ma il suo disegno è così grande, profondo, divino, che non può essere compreso solo razionalmente. Io credo nell'immortalità dell'anima, ma soprattutto nell'immortalità racchiusa nella famiglia, nei nostri eredi, nei nostri figli, ma anche soltanto (come nel mio caso) nei nipoti ai quali lasciamo eredità morali, testimonianze, modelli di vita. Al di là di ogni singolo credo è importante recuperare quei valori indispensabili per la società quali tolleranza, libertà, solidarietà, pacifismo.

Generalmente chi pratica sport non riflette abbastanza sull'aspetto educativo ma lo sport concorre alla formazione di una personalità armonica e equilibrata. Quindi no alla ricerca della vittoria a tutti i costi, ma *valorizzare l'evento sportivo come risorsa per la persona.*

I valori dello sport sono tanti:

- ***la disciplina.*** Chi sa di dover sostenere una prova importante, riserva le migliori energie per questa. Ci vuole perseveranza negli allenamenti e costanza nel tempo: ingredienti importanti per arrivare ad un buon risultato. Non basta la sola carica emotiva, impegnandosi al massimo in alcuni periodi, per poi scomparire una volta passata questa ventata di entusiasmo. Bisogna saper dosare e affrontare l'impegno con regolarità. Bisogna sapersi ascoltare,

conoscere i propri ritmi diventando consapevole delle proprie capacità e perché no anche dei propri limiti. La disciplina sportiva non porta solo risultati agonistici, ma avvicina ad abitudini positive, si apprezza una vita attiva e regolare. Obbliga a strutturare il proprio tempo, a disciplinare i propri impulsi, a controllare il proprio carattere, a saper rispettare il proprio impegno preso. *La grinta, la perseveranza, la volontà contano*, aiutano a curarsi meglio a essere più attenti, fino, a qualche volta, a migliorare la prognosi e modificarne la diagnosi. Quando si è malati si diventa più deboli, più indifesi. Ma io credo che *i malati che hanno la volontà di guarire, aumentano le loro probabilità di vincere la malattia rispetto a chi si lascia andare*. Non ci vuole rifiuto, rabbia, stupore e rassegnazione, ma appunto accettazione, determinazione e speranza. *La speranza dà energia ed è una grande medicina per il corpo e per la mente*.

- **la capacità di saper soffrire.** Per ottenere risultati in campo sportivo, spesso è necessario soffrire in allenamento e durante le gare, specialmente negli sport di lunga durata, come quello che praticavo: corsa in montagna. Essere abituati a resistere, superare momenti difficili sono condizioni necessarie per arrivare a livelli di prestazione ottimali e come nel caso del mio incidente, abitano anche il fisico a “*tener duro , a non*

mollare”, a sviluppare un certo grado di tenacità e così è stato quella notte trascorsa a 2800 mt in quelle pietose condizioni. Saper soffrire è tuttavia necessario, in quanto l’esperienza insegna che la sofferenza non dura per sempre, è una componente della vita che si alterna a momenti più piacevoli. Saper soffrire aiuta infine a riscoprire il gusto della conquista delle cose. Utile per le giovani generazioni abituate a avere tutto e subito.

- **Il perfezionamento del gesto sportivo.** L’atleta mira al perfezionamento, si cerca gratificazione e soddisfazione personale. Vedere progressi, a volte quasi inaspettati, lascia stupiti, quasi senza parole. Questo stupore dà un sapore di bello e di buono a quello che si sta facendo. Ti sprona a proseguire nella rieducazione funzionale. Ci aiuta a ridurre i nostri difetti, a sentirci più efficienti, a star bene con le altre persone, anche con qualche disabilità .
- **La costruzione di regole.** E’ importante apprendere che nella vita c’è sempre qualcosa da costruire e un fine a cui tendere, e che se ne dica anche i nostri ragazzi preferiscono sia a scuola, sia a casa, sia nella società un mondo organizzato e strutturato piuttosto che uno privo di ordine e valori. *E’ importante il sostegno della famiglia, della scuola e di tutti per raggiungere i risultati.*

Sicuramente da sola non ce l'avrei fatta! E' stato davvero importante l'aiuto che mi hanno dato allora, e che continuano a darmi!

- ***Bisogna saper vincere e saper perdere.*** Ho vinto tante gare di corsa e sci..... Sono stata campionessa mondiale..... a volte ho anche perso..... tuttavia la più grande vittoria è stata quella contro la morte e con lo sport si impara a saper perdere evitando atteggiamenti vittimistici. Si impara a contenere la propria gioia dopo un buon risultato, ma anche a non abbattersi più di tanto dopo una sconfitta o una prova deludente. *Impari a rimboccarti le maniche e a salvare ciò che di buono rimane.*
- ***L'amicizia.*** *Il mondo dello sport è un terreno adatto per sviluppare amicizie.* E l'altro non è soltanto un avversario da battere, ma è anche colui che ci sprona a dare il massimo, che ci offre degli stimoli, che ci insegna a saper gestire forza e abilità.

Lo sport è un'eccezionale palestra di vita, un luogo di crescita e ricerca della propria identità e per ottenere buoni risultati bisogna avere motivazione, passione, determinazione. *Lo sport porta a cercare il meglio di sé..... non soltanto durante una prova agonistica, ma soprattutto nella vita di tutti i giorni.* SE si perdono di vista questi valori quali *AUTOSTIMA, ALTRUISMO,*

DEDIZIONE prende il sopravvento l'aspetto puramente agonistico con tutti i rischi che questo comporta.

Grazie a tutti questi valori dello sport sono riuscita a trasformare la rabbia in pace, la paura in perseveranza, il dubbio in fiducia. Devo ancora perfezionarmi per uscire dal vortice delle preoccupazioni quotidiane che a volte offuscano la mente, bisognerebbe imparare ad usare meglio lo spazio interiore per affrontare qualsiasi problema senza perdere la testa e senza troppo deprimersi. *Un pensiero positivo ogni giorno porta con sé il cambiamento verso una vita migliore.*

Grazie a tutti coloro che mi stanno vicino, familiari, amici, colleghi anche solo per donarmi un sorriso, uno sguardo, una passeggiata, una chiacchierata.

Grazie a tutti