



Andare avanti, guardando indietro

Mischie e placcaggi, fango e botte da orbi... quando vediamo scendere in campo gli All Blacks, questi sono i nostri primi pensieri! Il rugby sta conoscendo notevole successo in Italia, e forse non solo per la grande carica agonistica che trasmette ai tifosi. C'è qualcosa di più: i due fratelli Bergamasco, campioni della nazionale italiana, hanno provato a spiegare la "filosofia rugbistica", dando un significato alle regole di questo sport. Anche nel rugby, ci sono momenti in cui aver paura è normale: come affrontano, come vivono le loro paure i campioni del rugby?

Il passaggio all'indietro: sembra strano ma... nel rugby, per andare avanti bisogna passare la palla all'indietro.

Cooooome? Proprio così! Immaginatevi la scena: avanzate palla in mano e vi trovate di fronte un muro di 3 o 4 avversari, pronti a lanciarsi all'altezza del vostro bacino, ciascuno con i suoi 100 chili di morbidezza... cosa fareste? Il primo pensiero potrebbe essere quello di fermarsi, lasciandosi vincere dalla paura dello scontro con l'avversario... e invece no: il giocatore sa che l'unico sostegno possibile è quello che può arrivare da dietro.

Lui avanza incontro agli avversari, perché si sente spalleggiato, coperto, supportato dai suoi compagni. Non solo: questo gesto insegna a resistere all'impulso di contare solo su se stessi, fa dell'umiltà una virtù strategica.

Contare sui propri amici, sulla propria famiglia, su Dio, per vincere la paura di andare avanti nelle difficoltà di tutti i giorni: che sia una tattica vincente anche nella nostra vita quotidiana?

Il pallone ovale: provate a indovinare la traiettoria del pallone ovale, una volta che tocca terra o rimbalza sulle mani di un giocatore... quante volte, anche in partite di alto livello, si vede la palla ovale sfuggire dalle mani dei campioni! Per citare direttamente il libro: "Chi pensa che il mondo è come un tavolo da biliardo, si scontra presto con i duri fatti. Chi teme gli imprevisti rischia di non prendere alcuna iniziativa per il timore che le cose non vadano come aveva programmato". Il messaggio della palla ovale è chiaro: per combinare qualcosa nella vita, bisogna togliersi l'illusione di poterla tenere completamente sotto controllo.

Il terzo tempo: tutto ciò che è sconosciuto, nuovo, inaspettato può incuterci naturalmente timore; i campioni del rugby incontrano sempre nuovi avversari, ciascuno con i propri punti di forza e debolezza. Per questo motivo, al termine della partita è abitudine trovarsi tutti assieme nel terzo tempo. E' un momento in cui condividere

il pasto e dare modo a tutti di conoscersi e fare amicizia senza alcun tipo di barriera: "Al cadere delle maschere si scopre qualcosa di fondamentale: gli altri sono molto più simili a noi di quanto avessimo sospettato". A noi tocca solo dare occasione alle altre persone di farsi conoscere!

Abbiamo voluto chiedere direttamente a Mauro Bergamasco di raccontarci delle sue paure, sul campo e nella vita. Ecco le sue risposte, scritte appositamente per noi e per la nostra esperienza scout:

Abbiamo scelto il vostro libro e la vostra esperienza per il numero che la nostra rivista ha dedicato al tema della paura. Quali sono le paure di un giocatore in campo? E quelle nella vita?

Ci sono molti momenti, praticando il nostro sport, in cui ci capita di aver paura. Paura di non raggiungere i risultati auspicati, di deludere i compagni di squadra, chi ci sta guardando, tifosi, amici e parenti... siamo sempre in discussione. Ma abbiamo imparato che possiamo cercare di gestirla, per non permetterle di interferire con ciò che sentiamo, pensiamo e facciamo. In campo, come nella vita, non si sfugge di fronte alle difficoltà, si va loro incontro, affrontandole razionalmente e con coraggio.

Un pizzico di paura possiamo dire che può quasi esserci utile, perché richiama la nostra concentrazione: ci fermiamo ad analizzare con calma e pazienza tutte le azioni possibili, per poi per agire efficacemente mettendo in pratica la soluzione ottimale. Quindi l'unico modo per affrontarla è rimboccarsi le maniche e darsi da fare: allenarsi e prepararsi con costanza e tanto impegno... per poter dire di aver fatto tutto ciò che è nelle nostre capacità.

Questo vale ovviamente anche nella vita, nello studio e nel lavoro... dobbiamo continuamente impegnarci in ogni cosa che facciamo.

Nella società che viviamo siamo esposti ogni giorno al rischio di perdere la centralità delle cose veramente importanti. Riceviamo sollecitazioni di ogni tipo, soprattutto quelle che vorrebbero convincerci che l'obiettivo della felicità è raggiungibile a qualsiasi prezzo. Meglio ancora se senza fatica e sacrificio. È come provare a vincere una partita senza aver creato lo spirito di squadra, senza essersi allenati duramente, è possibile?

Anche per me è stato così, le sollecitazioni sono state molte, sin da bambino mi sono trovato di fronte a delle scelte e ho dovuto fare delle rinunce, anche rispetto ai miei coetanei.

Ma ogni piccolo risultato che ho ottenuto di volta in volta ha appagato ogni mio sacrificio. Certo bisogna avere anche molta tenacia ed essere costanti: allenarsi e impegnarsi quotidianamente. Si deve avere anche molta pazienza, perché i risultati non arrivano sempre come vorremmo... ..è naturale, per raccogliere i frutti di ciò che si è seminato ci vuole tempo. Il nostro poi è un gioco di squadra, il sostegno dei compagni è fondamentale: ognuno contribuisce con le sue azioni al raggiungimento di un obiettivo comune. I miei compagni mi supportano nelle difficoltà, ma anche io devo essere in grado di supportare loro. Perciò anche il comportamento di ogni singolo giocatore è importante: devo essere ben preparato per dare ai i miei compagni tutto il supporto necessario per avanzare.



Il gruppo scout come una squadra diventa una famiglia, ci sentiamo al sicuro, protetti, poi fuori il mondo non sempre è disponibile ad accettarci per quello che siamo, e per essere forti in questo senso non basta la forza fisica, cosa può aiutarci allora?

Il confronto con gli altri non si basa certo sulla forza fisica, ma su altri valori, in primis il rispetto e la solidarietà.

Impariamo per primi a rispettare, se vogliamo che gli altri facciano altrettanto. Appartenere a una squadra, una famiglia, un gruppo... è già una gran fortuna! Bisogna quindi essere riconoscenti, un buon modo per esserlo è fare tutto il possibile per meritarcela davvero. In altre parole, dobbiamo dare per ricevere!

Cosa immagini per te dopo il rugby?

Mi alleno quotidianamente e per ora il Rugby è la mia attività principale. Ma mi sto anche preparando con impegno ad un futuro extra rugbyistico, diversificando le esperienze ed estendendo le competenze in altri ambiti professionali, sia legati ad attività motorie sportive e riabilitative, ma anche manageriali e aziendali.

Alcuni progetti si stanno già concretizzando. Uno di questi, a me molto a cuore, è il Campus estivo di Rugby, per giovani fra i 10 e 14 anni.

La finalità di questa iniziativa non è solo la preparazione sportiva e l'avvicinamento dei giovani allo sport, ma soprattutto trasmettere loro dei valori assoluti, anche sociali come il sostegno, la solidarietà e l'abitudine al sacrificio.



Campus Rugby 2011

Mauro e Mirco Bergamasco nella scorsa edizione hanno visto anche la partecipazione di alcuni ragazzi down, grazie alla collaborazione dell'associazione **AIPD** (Associazione Italiana Persone Down).

Questa esperienza sicuramente rappresenta per i ragazzi un'occasione di crescita anche umana, per aiutarli a maturare principi sani e sinceri, insegnandogli a non aver paura dei propri limiti.



Buona Strada,
Vania Ribeca
vaniaribeca@gmail.com

Ti salutiamo alla nostra maniera, un saluto che racchiude davvero molto per noi: buona strada!



Buona Strada,
Massimo Pirola
massimo_pirola@hotmail.com

Vi ringrazio molto e un caro saluto a tutti voi!



Autori Mauro e Mirco Bergamasco, Matteo Rampin
Titolo Andare avanti guardando indietro
Editore Ponte alle Grazie, gennaio 2011
Pagine 155
Prezzo 14 Euro

Il rugby è uno sport sempre più apprezzato in tutto il mondo, ma è anche un vero e proprio mood, una filosofia, uno stile di vita e di pensiero, un modo vincente di pensare l'antagonismo e la cooperazione, l'aggressività e l'eroismo; infine è una metafora facilmente applicabile a molti contesti relazionali, capace di veicolare contenuti positivi. I due fratelli Bergamasco parlano di sé e del loro modo di pensare il rugby e dunque la vita, con la collaborazione di Matteo Rampin, coach e formatore sui temi del pensiero non convenzionale e del miglioramento personale