

MATCH POINT

MARA SANTANGELO

MATCH POINT

Il gioco della vita

PIEMMEincontri

ISBN 978-88-566-5996-2

I Edizione 2017

© 2017 - EDIZIONI PIEMME Spa, Milano
www.edizpiemme.it

Anno 2017-2018-2019 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stampato presso ELCOGRAF S.p.A. – Stabilimento di Cles (TN)

PREFAZIONE

di Gianni Rivera

Conosco Mara come atleta e come donna determinata e appassionata, riflessiva e pronta a investire se stessa al 100% in tutto ciò che fa, in quello in cui crede.

Penso che la sua vita ricalchi ed evidenzi chiaramente un aspetto comune a tutte le persone che hanno raggiunto, come nel mio caso, mete importanti, arrivando al “successo” nel seguire una passione molto forte: impegnarsi e dare tutto per raggiungere i propri obiettivi, senza paure, senza calcoli, credendo sempre e tenacemente nelle proprie possibilità e nel proprio progetto.

In molti pensano che chi eccelle in qualsiasi campo viva in un mondo dorato, semplice, senza intoppi o problemi... pia illusione! La vita, per tutti nessuno escluso, conserva le sue sorprese e difficoltà, talvolta insormontabili... Ed è proprio in quei

momenti che bisogna stringere i denti, mantenere la lucidità e andare avanti.

In ogni sport, e in particolare nel tennis, che anche a me piace praticare, la concentrazione ha un ruolo fondamentale, incide persino di più della condizione fisica, perché basta una piccola distrazione per perdere un punto importante. La mente ha un potere incredibile ed è nostra alleata nel cammino verso i traguardi che ci siamo prefissati, a condizione che sia allenata, proprio come un muscolo! Nel libro di Mara sono contenuti tanti consigli pratici da lei concretamente sperimentati nella sua carriera e nella vita di tutti i giorni, tecniche semplici per ognuno ma efficaci per migliorare le proprie performance in ogni ambito, e per vivere in modo più appagante e felice.

Come scrive Mara, l'esistenza è fatta di fasi positive e negative, e dopo una battuta di arresto si può sempre ripartire più veloci di prima! Ciò che conta davvero è avere fede in se stessi: crederci sempre, perché ogni persona ha dentro di sé delle risorse nascoste, e dopo ogni notte risorge sempre il sole.

La capacità di non arrendersi nei momenti difficili è determinante, come è determinante domandarsi quanto si è disposti a impegnarsi in ciò in cui si crede. La forza interiore appartiene a tutti, si può coltivare e accrescere, come ha dimo-

to Mara nel corso della sua carriera, a dispetto dei tanti ostacoli che ha incontrato nel suo percorso.

In queste pagine ho ritrovato molta passione, tenacia e coraggio, doti che ho messo nella mia vita e nel giocare a pallone e che, posso affermare con convinzione, fuori dal campo valgono molto di più...

In bocca al lupo a tutti!

Gianni

INTRODUZIONE

*Balla come se nessuno stesse guardando,
ama come se nessuno ti avesse mai ferito,
canta come se nessuno stesse ascoltando,
vivi come se il paradiso fosse sulla terra.*

WILLIAM W. PURKEY

Arriva sempre, nella vita di ciascuno di noi, il momento di fermarci per osservare la strada percorsa, ricordare gli incontri fatti, le mete raggiunte e quelle mancate, le persone rimaste accanto o perdute, i sogni realizzati o messi da parte e sfuggiti come sabbia tra le mani.

A volte, è la vita stessa a richiedere una pausa.

Accade che, prima o poi, si interrompa la corsa di quella giostra impazzita che è il quotidiano, e ci si fermi a riflettere su di sé, per domandarsi come proseguire il cammino e, magari, come dare un corso diverso al futuro. Spesso, quel momento arriva nel bel mezzo di una crisi o dopo aver perso qualcosa o qualcuno di importante, ma può anche accadere che sia un attimo di intensa e improvvisa felicità a suscitare delle nuove domande o a indurre il bisogno di riconsiderare ciò che è stato.

Qualunque sia la ragione per la quale prende corpo la voglia di indagare se stessi e la propria vita, dietro c'è sempre un desiderio comune per tutti: essere felici.

Quando ho sentito per la prima volta il bisogno di ripercorrere dentro di me ciò che avevo vissuto, per poi raccontarlo e dividerlo con altri, avevo superato da poco i trent'anni e avevo già detto addio al tennis. Fino ad allora avevo vissuto in un mondo dorato, quello che tanti sognano e a cui ambiscono, avevo raggiunto traguardi importanti nello sport e incontrato persone di ogni parte del mondo, avevo avuto la fortuna di dedicare vent'anni al mio sogno di diventare una tennista professionista riuscendo a realizzarlo. Eppure, non ero mai stata davvero felice, mancava qualcosa... Era sempre accanto a me, come un ospite sgradevole, una sottile inquietudine, una cupa sensazione di insoddisfazione.

Nei lunghi anni di professionismo avevo conquistato risultati prestigiosi, ma avevo anche dovuto combattere, giorno dopo giorno, con una malformazione genetica ai piedi che mi aveva impedito in numerose occasioni di ottenere successi alla mia portata, se solo non avessi dovuto fare i conti con quel problema e il dolore costante.

In fin dei conti, in quelle condizioni era difficile essere serena, mi ripeteva... Per anni avevo motivato in quel modo il magone che avvertivo dentro

di me, ma la verità era un'altra, e solo dopo aver ritrovato la fede, e il contatto a lungo interrotto con la mia spiritualità, ho capito che possiamo essere in pace con noi stessi, nonostante le tante difficoltà e gli ostacoli che la vita ci pone davanti.

Ho cominciato a pormi delle domande nette sulla natura di quell'inquietudine che aveva accompagnato per anni le mie giornate, rifiutando finalmente di accontentarmi di risposte preconfezionate.

Nei momenti di profonda riflessione, esiste sempre la possibilità di scegliere se accogliere la verità, oppure richiuderla in un cassetto e fare finta di niente, continuando a vivere in modo superficiale. Tuttavia, la fase che mi trovavo a vivere mi imponeva di ricercare l'autenticità e l'essenza delle cose: dopo l'addio al tennis sentivo di dover dare un nuovo corso alla mia storia, avevo dinnanzi a me un sentiero ancora tutto da tracciare, che poteva condurmi a una felicità più genuina e duratura.

Ho scelto così di dare voce ai tanti interrogativi che avevo riposto sotto chiave e ho accettato di scoprire tutte le ferite dell'anima che avevo nascosto, senza sanarle davvero... mi hanno fatto male per qualche tempo, ma poi è cominciata la mia nuova vita.

Ho iniziato a osservare gli eventi con occhi diversi, ho scritto pagine e pagine con tutta la sincerità di cui ero capace, ho voluto ricordare e ri-

vivere tutto ciò che era stato, senza rimpianti né rimorsi. Ho desiderato raccontare la mia storia ad altri, condividendo le sofferenze e i tanti doni che mi avevano aiutata a ripartire da me stessa, per vivere un presente e un futuro più felici. Da tutto quel percorso di ricerca della verità, e dal cammino intrapreso sulle mie nuove gambe e con i miei nuovi occhi, hanno avuto origine queste pagine di vita.

Le emozioni guidano i passi dell'uomo, le scelte di ogni giorno possono condurre alla felicità o allontanare da essa, ecco perché è tanto importante conquistare la libertà interiore di discernere cosa è bene per sé, diventando consapevoli che la perfezione non esiste e ciò che conta, alla fine, è esprimere il meglio in qualsiasi circostanza. Come donna e come atleta, ho intuito che per vivere e per vincere è necessario sviluppare lo stesso atteggiamento: fiducioso verso il futuro e verso gli altri, positivo e costruttivo nel modo di interpretare gli eventi, responsabile nelle scelte, appassionato nel donarsi per ciò che si reputa giusto, stabile nel fallimento come nel successo.

Aver compreso che il raggiungimento degli obiettivi, e persino le vittorie e la fama, non collimano necessariamente con la serenità interiore né tanto meno con la felicità, mi ha spinto a riallacciare il legame con la scrittura. Ho desiderato condividere con altri quanto di nuovo avevo appreso, e che mi

aveva condotta a sentirmi una donna in pace con se stessa. Ho compreso che tutto è grazia, perché qualsiasi circostanza può insegnare qualcosa di utile, e ho cominciato a sentirmi grata in ogni istante per l'opportunità di mettere a frutto la vita, un dono che è sempre degno di essere vissuto, anche quando non risponde alle nostre aspettative, anche quando ci sembra che faccia un po' quel che vuole, anche quando vorremmo che ci desse sempre di più. Ho scelto di radicarmi nel presente, nel "qui e ora", vedendo in ogni singolo giorno che comincia un'occasione per imparare. Ho scoperto la riconoscenza per tutto ciò che di prezioso ho vissuto, sia per le esperienze più belle che per le sofferenze che mi hanno permesso di crescere e di scoprimmi più forte. Ho imparato a perdonare me stessa e gli altri, comprendendo che non occorre essere perfetti per mettere a frutto la propria esistenza, per amare e per accogliere l'amore: è sufficiente essere pronti a donarsi, vivendo con passione e saggezza, senza farsi bloccare dalle paure e da aspettative irrealistiche.

Dopo aver iniziato a vivere animata da queste nuove consapevolezza, la mia vita ha cominciato a brillare. Ho sperimentato, giorno dopo giorno, una gratitudine duratura e la voglia di condividere il cammino verso una felicità più autentica con chiunque desideri lo stesso per la propria esistenza. Questo libro è nato così.

Capitolo I

LA FORZA DELLA MENTE

*È la forza della vita che ti insegna a non mollare mai,
anche quando sei sul punto di dire basta.*

AMBROGIO FOGAR

*Auckland, Nuova Zelanda, gennaio 2004
Primo torneo di preparazione agli Australian Open*

La lunga estate dell'Oceania. Una luce accecante si infrange negli occhi, l'aria mi brucia la pelle.

All'uscita dall'aeroporto, la solita fila di taxi e la fretta scomposta dei viaggiatori con i loro trolley: uno scenario che, da viaggiatrice abituale, conoscevo molto bene. Erano venuti a prendermi con il classico cartello con il mio nome, ma quel giorno non avevo troppa voglia di affrettarmi, volevo godere ogni istante della nuova avventura che mi apprestavo a vivere.

Per prendere parte al primo torneo di preparazione agli Australian Open, avevo passato il Capodanno a Auckland, impegnata con gli ultimi alle-

namenti di rifinitura. Non era la prima volta, ero preparata a restare a lungo lontana dagli affetti, ma il tennis compensava i miei sacrifici regalandomi ogni giorno emozioni uniche. Avevo ventitré anni, ed ero sbarcata in Nuova Zelanda piena delle speranze di chi ha tutto da guadagnare e niente da perdere.

Oltre venti ore di volo per attraversare quasi l'intera circonferenza terrestre. Ero partita da sola, ed ero felice di avere la possibilità di restare con me stessa a riflettere, preparandomi emotivamente alle nuove sfide da affrontare. Mi sentivo molto motivata e desiderosa di giocare. Non pensavo a quel torneo con ansia, ma con emozione e voglia di mettermi alla prova in ciò che più amavo fare.

Il tennis è diventato presto tutta la mia vita, avevo cinque anni quando ho preso in mano la prima racchetta, era più grande di me! E quella scena fu subito immortalata dai miei genitori: la piccola Mara, bionda e sorridente, intenta a tenere la racchetta con due mani per riuscire a reggerne il peso. Per anni e anni, il tennis è stato tutto. La passione che brucia dentro e spinge ad affrontare sacrifici, limiti, paure. Un motore dalla potenza indicibile. Un maestro di vita che mi ha permesso di crescere, maturare, evolvere e diventare una donna completa, forte e appagata.

Lo sentiamo dire spesso: “lo sport è maestro di vita”. Niente di più vero!

Indipendentemente dai traguardi raggiunti, al di là di sconfitte e successi, lo sport insegna che esistono limiti e risorse, presenti dentro di noi in ugual misura. A ciascuno spetta lo stimolante compito di imparare a riconoscere i piccoli e grandi muri che impediscono di realizzarsi pienamente. Tocca a noi aprire un varco, una breccia da cui passare per correre verso nuove mete, abbiamo il compito di individuare il punto migliore dove lanciare la corda per arrampicarci dall'altra parte e saltare oltre l'ostacolo! E possiamo riuscirci solo accettando i nostri limiti, imparando a riconoscerli, facendo amicizia con essi e, successivamente, scoprendo le nostre risorse personali, i talenti e i punti di forza a cui possiamo attingere, come aiutanti positivi, per fronteggiare quei limiti fino a neutralizzarli.

Lo sport insegna a tutti che, se è vero che abbiamo dei limiti, custodiamo dentro di noi altrettante potenzialità. Quello che dobbiamo fare è individuarle, per attivarle e dare finalmente il meglio, senza privarci di tante possibilità a causa di paure, fragilità, insicurezze, auto-giudizi. Lo sport è una guida capace di tracciare il cammino e cambiare il corso delle nostre esistenze come quello di una partita che sembra già persa, è un indicatore di

direzione utile a trarre insegnamenti preziosi da una sconfitta, tanto da renderla, alla fine, una vittoria bellissima per la vita.

Lo sport ha significato tutto questo per me. E in quel bollente gennaio ne divenni per la prima volta pienamente consapevole.

Ricordo la mia emozione... Ero all'inizio della carriera, una giovane tennista di ventitré anni animata da una bruciante passione e dalla voglia di affermarmi nel panorama tennistico internazionale. Gli Australian Open sono un torneo molto prestigioso, uno dei quattro Grandi Slam, e ci ero arrivata pronta athleticamente e carica a livello mentale. Mi ero allenata con intensità per mesi e mi apprestavo ad affrontare quella nuova sfida con grande ottimismo, nonostante fossi consapevole di dover incontrare avversarie molto combattive e più avanti nel ranking WTA rispetto a me che, all'epoca, ero circa centocinquantesima in classifica mondiale.

Durante il lungo volo avevo avuto modo di pensare alla mia vita e al cammino compiuto nel tennis fino a quel momento. Quanti sacrifici avevo affrontato! Eppure, erano più che altro le persone attorno a me a ricordarmeli, a farmi notare i tanti momenti di solitudine, di intenso sforzo e di stress che avevo

vissuto per il mio sogno. Un sogno che mi portavo dentro da sempre, e che avevo condiviso con i miei genitori: arrivare, un giorno, a giocare nei campi più prestigiosi al mondo.

Una bella ambizione per una ragazzina! Senza dubbio. Ma la passione e la motivazione sono davvero in grado di compiere miracoli e di condurci laddove non immaginiamo di poter arrivare. E pur avendo affrontato tanti sacrifici per diventare una professionista di buon livello, non pensavo mai alla mia vita come a una trafila di rinunce e di conquiste raggiunte a forza di denti stretti e colpi di reni. Al contrario, affrontavo ogni giorno con nuovo entusiasmo, spinta dal desiderio di prendere in mano la mia racchetta e giocare. Mi allenavo duramente per ore e ore, lavoravo per potenziare il mio corpo, e investivo molto tempo a studiare nuove strategie per migliorare. Non riuscivo a immaginare una vita diversa da quella!

Lo sport e la passione per il tennis mi hanno dato la prima lezione utile a chiunque e in qualunque contesto: quando si ama qualcosa o qualcuno intensamente, quando si lavora con un obiettivo preciso e importante per sé, i sacrifici e la fatica pesano molto meno. Anzi, finiscono con l'essere vissuti come qualcosa di naturale e necessario, persino di piacevole e arricchente. L'amore può tutto, e agire mossi da esso, in qualunque direzione, aiu-

ta a superare i propri limiti e a vincere la partita più difficile: quella con se stessi.

Avevo pensato proprio a quanto amassi il tennis, nelle lunghe ore di volo verso la Nuova Zelanda.

Con la compagnia dell'iPod, e grazie a vicini di posto rispettosi della mia voglia di silenzio, avevo passato il viaggio rilassandomi e facendo un po' di stretching, sentendo crescere dentro di me la voglia di compiere un ulteriore passo in avanti nella mia carriera. Non per semplice ambizione, ma per il piacere di giocare e per la gioia di mettere alla prova me stessa!

Il primo torneo di preparazione agli Australian Open si svolse a Auckland, e il secondo a Canberra, la capitale dell'Australia situata nell'entroterra. Le partite da giocare erano molte, e fu evidente fin dall'inizio che mi trovavo in uno stato di grazia. Pur senza essere ancora del tutto consapevole di stare attivando le mie migliori risorse, lavoravo spontaneamente sulla motivazione e sulla fiducia in me stessa. Mi sentivo molto positiva, sicura di me e delle mie possibilità. Ero concentrata e focalizzata a livello mentale, e inevitabilmente anche la forma fisica se ne avvantaggiava. Percepivo dentro di me che potevo fare bene, mi sentivo in grado di dare il meglio e, come per magia, cresce-

va la mia forza di partita in partita, vittoria dopo vittoria.

Con questo non voglio affermare che il dritto e il rovescio non siano importanti, ma senza dubbio dietro i colpi più perfetti e le partite più riuscite c'è sempre un intenso lavoro sulla mente oltre che sulla tecnica. Per evolvere e migliorare concretamente, per raggiungere ciò che conta davvero non solo nello sport, è necessario lavorare per diventare persone complete: sane e fisicamente integre, mentalmente salde e coraggiose, senza dimenticare mai il gusto di vivere, di affrontare le situazioni e le sfide della vita con spirito positivo e fiducioso, giorno per giorno.

Si tratta del modo più giusto per approcciare la vita che, oltre a formare persone forti e felici, può anche produrre giocatori di alto livello.

Nel 2004, quando mi trovai a disputare il mio primo Australian Open, ero ancora all'inizio della carriera e del mio percorso di crescita personale, tuttavia, quel torneo fu determinante perché mi diede la misura della mia forza agonistica e mentale, e del peso specifico di quest'ultima nel successo, al pari del talento e della forma fisica.

Avevo superato tre turni di qualificazione agevolmente, gestendo bene le mie energie fisiche e

investendone molte mentali. Arrivare a quel punto, a giocare nel tabellone principale, rappresentava già una grande vittoria: una giovane tennista italiana, non ancora fra le prime cento del ranking mondiale, prevaleva su avversarie più favorite e conosciute, tra l'entusiasmo del pubblico e le lodi dei cronisti presenti. Eppure sentivo di non volermi fermare lì...

A pensarci bene, quante volte, a pochi metri dal traguardo in una delle tante partite della vita, la stanchezza e la paura ci spingono a rinunciare?

Quante volte lo scoraggiamento e i giudizi non ci permettono di tirar fuori il meglio di noi stessi?

Fin troppo spesso, senza esserne consapevoli, alziamo dei muri che ci impediscono di scoprire dove possiamo arrivare. E consentiamo a subdole vocine interiori di scoraggiarci, oppure di farci accontentare di ciò che abbiamo già ottenuto, senza permetterci di andare oltre.

In quel momento, invece, in modo del tutto spontaneo, non concedevo spazio dentro di me a timori e a pensieri di rinuncia. Percepivo di aver intercettato un flusso benevolo e positivo di energia, e che avrei potuto proseguire ancora nel torneo, anche se mi sarebbe toccato incontrare giocatrici molto ostiche e più avanti di me nel ranking mondiale.