

Un valzer tra gli ostacoli

Se il tango viene presentato come “un pensiero triste che si balla” potremmo definire il valzer “un ballo pensato che si corre”. In ogni caso è bene considerare che, comunque vada la nostra gara, nessuno può toglierci ciò che abbiamo ballato.

Esiste una curiosa particolarità ritmica nel valzer: i tre tempi che lo caratterizzano hanno caratteristiche ben diverse tra loro. Il primo tempo è in battere ed appoggia fortemente alla terra, il secondo tempo stacca nel primo levare proiettandoti in alto e spingendoti alla danza.

Ma è nel terzo tempo che tutta la magia del valzer si rivela: l'ultimo levare sembra non esistere, quasi fosse l'eco del primo ed è qualcosa che resta sospeso, sembra non esistere, ma c'è... Come tutte le cose che ci sono e non si vedono, quest'ultimo tempo si porta dietro qualcosa di inspiegabile, di misterioso. Come nella corsa ad ostacoli...

Il terzo passo è quello che cade nel punto migliore per poter spiccare il salto che ti porterà al di là dell'ostacolo. Una delle espressioni tecniche più difficili per un ostacolista è quella di essere il più veloce possibile nell'esecuzione dei tre passi tra gli ostacoli e nello stesso tempo contenere la lunghezza degli stessi.

Un'armonia assoluta di un valzer suonato ad alta velocità di metronomo, la perfezione di una esecuzione in tre tempi che solo i grandi artisti possono permettersi.

- Come sono andato, *coach*?

Controllo il tempo e sorrido al ragazzone dalla folta chioma che mi trovo di fronte.

- Io parlavo di valzer... Hai presente, invece, il *Requiem* di Mozart?

I. Requiem aeternam dona eis, Domine;

Nei 110 HS l'atleta percorre, dai blocchi di partenza, 13,72 metri prima di superare il primo di dieci ostacoli di poco più di un metro di altezza, che distano tra loro esattamente 9,14 metri. Una distanza coperta da tre passi ritmicamente calcolati, tre intervalli tra un ostacolo e l'altro che risultano differenti come tempi di approccio e di volo. Ed è fondamentale, per questo, che l'atleta senta musicalmente questo particolare ritmo.

Ai blocchi di partenza, al momento del via, occorre ricercare la massima accelerazione ed arrivare bene sul primo ostacolo o la nostra gara perderebbe di senso ancora prima di viverla.

Il primo ostacolo era un problema solo mio, ma sono bastati pochi giorni per superarlo.

Mario mi ha salutato con un sorriso quando sono entrato nella sua camera di ospedale e per un po' non ci siamo detti niente... certo, succedeva anche prima, ma la carenza di argomenti ha reso quel silenzio un po' imbarazzante.

Poi lui mi ha messo la mano sulla spalla, in uno di quei rari momenti di contatto fisico tra noi e mi ha detto:

- Questa è la mia ultima gara...

Solo questo mi ha detto, poi ha ripreso a guardare le proprie cose sul comodino ed il silenzio è tornato padrone.

II. In memoria æterna erit iustus

Quando si supera il secondo ostacolo si capisce se abbiamo preso il giusto ritmo e la nostra gara ha qualche probabilità di completarsi con soddisfazione. Nessun particolare pensiero, in quei momenti, attraversa la nostra mente, la nostra corsa, ma anche se non ce ne rendiamo conto abbiamo già cominciato a ballare.

Nella nostra corsa non dobbiamo dimenticare di spingere bene con i piedi e mantenere le frequenze cercando di attaccare l'ostacolo da lontano e di non arrivarci troppo sotto. E' questo uno degli errori più frequenti...

Via via che il chiarore si esibisce, dipendenti e pazienti affollano il tragitto che dalla portineria conduce ai reparti e dopo aver spiato queste vite in frenetico movimento, decido che è giunto il momento di raggiungere la stanza dove è ricoverato il mio anziano allenatore.

Il ritmo del difficoltoso respiro di Mario mi giunge ancora prima di entrare nella sua camera. E' ogni giorno più pesante, quel respiro, gravoso, come se conquistare un pezzetto d'aria comportasse uno sforzo altissimo.

Lui mi saluta e mi guarda armeggiare nel borsone:

- Che cosa fai? – mi dice con il suo solito fiato corto.
- Ti ho portato un regalo.

Estraggo lettore cd, infilo la spina, appoggio lo stereo sul comodino, inserisco il cd e premo play.

Il terzo movimento della *K550 in sol minore* si diffonde tra le mura della stanza.

Quando finisce il brano, Mario mi sembra rilassato e con un'espressione pacificata.

Mi guarda sorridendo e mi ringrazia per il regalo prima di affondare nel sonno.

III. ab auditione mala non timebit.

La corsa ad ostacoli, pur presentando le caratteristiche di base di una gara di velocità, richiede all'atleta una speciale abilità nelle scelte ritmiche del gesto, rendendo opportuno un'andatura con ampiezza di un passo calcolato nei minimi particolari. Come i grandi esecutori occorre conoscere molto bene la nostra partitura, gli strumenti che la eseguono e i possibili rischi.

E' solo questo che ti permette di superare i tuoi limiti, migliorare il tuo primato, sapere dove ti è possibile arrivare e soprattutto dare un senso a tutto questo.

Perché se uno corre senza chiedersi il perché farà fatica a vedere il traguardo e se uno vive senza chiedersi perché vive, spreca sicuramente una grande occasione.

Che strana cosa osservare qualcuno che sta comunicandoti che la sua vita sta per finire.

E' prendere coscienza di una realtà indiscutibile: la nostra tragedia è la più comune delle esperienze, il nostro problema non è l'unico, è universale.

Non siamo indispensabili e la vita, nella sua accezione più ampia, continua.

Gli altri possono fare a meno di noi.

Ho portato a Mario altri brani del mio compositore preferito.

- Tu mi parlavi sempre di Mozart – dico al mio vecchio maestro mentre visiono i cd che escono dal borsone.

- E' vero – dice abbozzando un sorriso – ma lo conosco così poco... mi piaceva parlare di Mozart ma non ho mai avuto molto tempo per la musica.

Un vociare confuso ci arriva dai corridoi esterni mentre il mio anziano maestro fissa lo sguardo al di là della vetrata.

- Come procede la preparazione?

Penso ai miei giovani ragazzi, alla loro energia, alle loro motivazioni.

- Tutto bene – dico sottovoce – l'altro giorno Francesco ha fatto un buon tempo.
- E' bravo quel ragazzo ma, sull'ostacolo, deve aggiustare il movimento delle braccia con quello delle gambe.
- E' vero – confermo – e poi è così alto ed esplosivo che fa fatica a contenere l'ampiezza dei passi. Ma sta facendo grandi progressi.

Ho abbassato leggermente le serrande, ho sistemato i cuscini e ho fatto partire il nastro con il mottetto *Ave verum corpus K. 618* scritto da Mozart per l'amico Anton Stoll, maestro del coro della chiesa di Santo Stefano a Baden.

Il brano è dotato di una scrittura polifonica magistrale: il movimento delle voci e il lieve contrappunto gli conferiscono una spontaneità particolare, accentuata dall'accompagnamento strumentale essenziale e solenne.

Durante l'ascolto Mario appare rilassato, con gli occhi socchiusi e quando il brano finisce gli chiedo che cosa ha provato o immaginato.

Mi dice che gli è sembrata una carezza delicata come quelle che riceveva da sua madre e nonostante le voci fossero tante sembravano una sola, una voce calda, che ti racconta una storia... o forse una preghiera. Ha anche pensato al Paradiso perché, mi ha detto sorridendo, se è vero che lì c'è musica, questa potrebbe essere quella adatta.

- Adesso penso che dormirò – mi ha detto – sono molto stanco.

IV. *Absolve Domine animas*

Il velocista che affronta una gara ad ostacoli deve possedere una grande mobilità articolare ed una spiccata capacità di equilibrio. Il tutto è indispensabile per una rapidissima aggiustatura posturale quando si supera l'ostacolo o ci si sbatte contro. E questo succede spesso...

Quando impattiamo con l'ostacolo è importante non perdere la concentrazione, riprendere l'equilibrio e mantenere l'assetto giusto per affrontare quello successivo. Può capitare a chiunque di farlo cadere, ma occorre essere più forti dell'ostacolo, non dobbiamo subirlo, non dobbiamo averne paura. Gli ostacoli fanno parte della gara e l'unico modo per arrivare in fondo è quello di superarli tutti.

Quando vedo Mario nella sua camera di ospedale penso che ai tempi dei nostri genitori non si moriva così, soli e in ospedale: la morte si incontrava nella vita, il malato stava a casa ed era tradizione vedere i nonni morire o stare accanto ai familiari morenti. Nel nostro tempo sembra comunque inevitabile finire in camere anonime di una casa di cura.

Oggi sono passato da lui con nuovi brani musicali ma l'infermiera di turno mi ha bloccato l'entrata:

- Mi scusi – si è giustificata – ma ha avuto qualche problema ed è meglio non affaticarlo. Magari venga domani...

Sono tornato a casa con una sensazione che non mi piaceva per niente.

Nella notte Mario ha avuto un peggioramento improvviso ed è stato portato d'urgenza in Sala Rianimazione.

V. *omnium fidelium defunctorum*

Dopo i primi ostacoli superati e con la sensazione di aver preso un buon ritmo di corsa ci si guarda in giro per capire se la nostra gara si è incamminata bene e gli avversari non ci stiano troppo alle costole.

Niente di più sbagliato... qualsiasi distrazione ci potrebbe costare caro. Non bisogna far calare la tensione o lasciarsi distrarre dalle altre corse. Si corre, in qualche modo, da soli. E' la nostra corsa la sola cosa che ci deve interessare ed occorre rimanere costantemente concentrati sul ritmo e l'armonia dei nostri gesti.

Sono giorni che richiedo cosa sia giusto fare ma, alla fine, ho deciso di varcare la soglia della nuova collocazione di Mario.

Ci ho pensato un po' prima di dispormi in tal senso, sentendomi a disagio nel violare quello spazio, ma volevo capire se c'era ancora una possibilità per aiutarlo.

Per farmi entrare in Rianimazione mi hanno fatto lavare le mani, indossare delle sovrascarpe, camice in TNT, mascherina e cappellino.

All'interno l'ambiente è glaciale, sterilizzato, impersonale e con un'intensa luce artificiale.

Non ci sono finestre, non sai se nevicava o c'è il sole e non puoi capire se è giorno o notte.

Al posto delle stanze ci sono solo divisori in vetro, in modo tale che dallo studio a vetri della posizione centrale sia possibile, per il personale, monitorare e controllare tutti i pazienti.

C'è quell'odore caratteristico dato dai disinfettanti e i materiali utilizzati.

Mi indicano il letto di Mario ed io mi avvicino lentamente: non ci sono sedie per i parenti, devo rimanere in piedi. Mario è intubato, con un sondino per alimentazione, il catetere, la flebo, il manicotto che gli misura la pressione ogni quarto d'ora, un po' di elettrodi sul petto e il sensore sul dito.

Alla sbarra sopra al letto sono collegati ossigeno e aspiratore: nulla che riguardi la persona che Mario è stata, i suoi pensieri, le sue cose preferite. Nulla che ci dica qualcosa di lui.

Non c'è traccia di cose che sono state importanti per Mario, non c'è niente che lo riporti alla vita.

Quest'uomo sta morendo, penso, ed io non so nemmeno per quale motivo soggiorno ai bordi del suo letto. Nel silenzio poco sacro di questo luogo guardo quest'uomo immobile, sento i suoni che rilevano ed elaborano i dati quotidiani del paziente, ed ascolto il ritmico rumore della macchina preposta al respiro artificiale.

Ecco, penso, adesso è questa la musica che Mario ascolta tutti i giorni...

VI. *ab omni vinculo delictorum*

Giunto al sesto ostacolo è indispensabile che la mia corsa non ceda a rallentamenti e devo mettere in gioco tutte le energie spendibili. Dare il massimo che posso dare significa aver fatto tutto il possibile per avvicinarmi ad una perfetta esecuzione.

Tutto quello che posso fare lo posso fare in questo preciso momento facendo necessariamente ricorso alle mie capacità, alle mie forze. Sono solo io che sono in grado di arrivare il più velocemente possibile al traguardo e questo non significa che non accetto i miei limiti o qualsiasi imprevisto che la gara, inevitabilmente, mi potrebbe riservare. Ma l'andamento della mia gara dipende esclusivamente da me.

E' la mia gara...

“Ciò che è inevitabile, non ti affligga” dicevano gli antichi, una frase così vera nella sua semplicità, così difficile da applicare alla nostra corsa.

Arrivo in Rianimazione e mi apposto accanto al letto di Mario senza dire niente, senza fare niente, ma sento che la cosa ha un suo senso anche se non ho ancora capito quale.

Non riesco a trovare nessuna musica per poterlo aiutare e mi domando come un posto così possa far venir voglia di lottare a qualcuno che sta morendo. Non c'è nulla di quello per cui vale la pena vivere, nessun colore del cielo, del mare, niente foto, solo un bianco innaturale, gelido. Non c'è musica (solo un artificiale e costante pulsare elettronico), nessun profumo di fiori, di crostata alla marmellata, di dopobarba, nessun tocco o caloroso abbraccio ed anche le mani dei sanitari, che sono probabilmente le uniche a sfiorare i pazienti, sono sempre infilate in guanti di lattice.

Curioso il termine *rianimazione*, qualcosa che dovrebbe aiutarci a rinvenire, a rimetterci in salute, ma qui la vita sembra finita prima ancora di esserlo veramente: è una vita che sembra già morta...

Prima di uscire definitivamente dalla sala ho appoggiato un CD di Mozart sul tavolino di Mario.

VII. et gratia tua illis succurrente

Mentre si corre, tra un ostacolo e l'altro, i tre tempi prendono una forma simile ad una struttura musicale, un particolare brano di breve durata: la durata della nostra gara. E' molto facile che una semplice forma melodica ci esca spontaneamente e ci si ritrovi a pensare ad un canto o, a volte, addirittura a canticchiare questa linea melodica, come farebbe un improvvisatore musicale con il suo strumento. E come ogni improvvisazione, ogni esecuzione è differente ed unica. E' una musica che subisce variazioni ed evoluzioni nel tempo in seguito alla maturazione dell'allievo e agli insegnamenti del maestro.

Mario è sempre stato un buon maestro, una persona discreta e poco invadente. Mi ha sempre colpito la sua profonda gentilezza e serenità, il suo sentirsi appagato per quella vita ai bordi del campo, per gli ostacoli, la sua passione e come questa sua passione sapeva trasmetterla a noi, ai ragazzi che si accostavano a quella particolare disciplina.

Un uomo rimasto solo dopo la morte della moglie, senza figli, senza legami particolarmente significativi. A volte nella vita viene il momento in cui i legami non ci sono più.

Si resta soli. E si muore soli...

Tuttavia Mario sembra affrontare la morte dignitosamente, con serenità. Una morte naturale, come esaurimento del processo vitale, il termine di una vita lunga senza grossi enigmi da risolvere.

Sarà così veramente? Sentirà, questo anziano signore attaccato a tutte quelle tubature, che la sua vita sta per finire? Starà morendo in pace?

VIII. *mereantur evadere iudicium ultionis,*

La nostra scelta musicale, nella corsa ad ostacoli, non dovrebbe essere condizionata da situazioni ambientali e fisiche e dobbiamo saper mantenere la nostra ritmica, la nostra armonia in tutte le condizioni e a diverse velocità di esecuzione.

Tuttavia, come ad ogni concerto, gli elementi che possono disturbare la gara sono innumerevoli, e quello che ci ripetiamo mentalmente ogni volta che siamo ai blocchi di partenza, non corrisponde quasi mai a quello che succederà in gara.

Quando sei agli ultimi ostacoli, qualunque sia la tua posizione in gara, qualunque sia il tuo tempo, stai avvicinandoti al traguardo e puoi già fare un bilancio della tua corsa.

A volte sono gli altri che fanno un bilancio della tua gara e non sempre le due visioni dell'evento coincidono.

Vorrei poter di nuovo far sentire della musica a Mario ma sembra che in ospedale occuparsi della parte terminale di un paziente sia considerato inutile.

Dove le parole non arrivano più, i suoni si prendono cura di noi. In fondo prendiamo vita in un mondo di suoni, in quel paradiso perduto che è il mondo prenatale... e forse lì vorremmo anche tornare.

Ci avviciniamo alla morte tornando bambini e questa sofferenza ci riporta, come i neonati, ad uno stato di totale dipendenza dall'altro, che si prende cura di noi come una mamma. Ed è lì che torniamo, alla mamma...

E' stata la nostra prima parola ed è l'ultima che pronunceremo, in quella condizione di completo abbandono dove confondendoci con lei (come facevamo da bambini) chiudiamo il nostro ciclo, invocandola.

Vedere Mario inchiodato nel suo letto mi fa pensare al suo essere stato bambino. Come era da piccolo questo dolcissimo signore? Come era la voce di sua madre?

Come la nascita non può essere considerata un punto di partenza, ma un punto di arrivo, così forse la perdita di coscienza non è proprio la fine di tutto.

Forse c'è ancora tempo per fare qualcosa.

Che cosa cantava sua madre per farlo addormentare?

Che cosa cantava sua madre... sicuramente una ninna nanna.

Ed è in quel momento che comincio ad intonare una ninna nanna... una volta, due...

Il suono della mia voce rimbalza sui muri di quel luogo di silenzi e la melodia che prima si interrompeva dopo qualche nota, continua fino alla fine della sua naturale corsa.

Qualcuno in sala si volta ad osservarmi ma nessuno viene a dirmi di smettere.

IX. *et lucis aeternae beatitudine perfrui.*

Orfeo entra nell'Ade attraverso la musica per recuperare Euridice, ossia l'unità perduta e riportarla in vita, ma il progetto fallisce perché portare alla luce significa rompere con l'unità originaria.

E come Orfeo, anche un bambino non può portare la madre con sé.

Mario non potrà più seguire quello che farà come allenatore, non potrà godere delle corse dei miei ragazzi, gli allievi dei suoi allievi.

Che cosa accade quando una persona che conosciamo muore? Questa persona perde tutto quello che la circonda e noi perdiamo tutto quello che avremmo potuto vivere con lei, fare con lei.

Tutte queste possibilità se ne vanno con chi ci lascia.

Ecco perché, nelle società antiche, la morte era sentita come trauma della comunità. Un pezzetto di questa comunità se ne andava per sempre e solo il raccogliersi intorno a questo evento, il commemorarlo, poteva in qualche modo sanare quella ferita collettiva.

Mentre sono al campo e guardo i miei ragazzi correre e saltare quegli ostacoli che, oggi più che mai, sembrano metafore della nostra vita, penso a quella ninna nanna, a quel piccolo valzer finale uscito spontaneamente dai miei ricordi musicali.

Non so se quelle note conclusive abbiano avuto significato per lui quanto lo hanno avuto per me perché forse, alla fine, chiunque di noi è solo di fronte a questo percorso: siamo soli perché si tratta della nostra morte.

E dobbiamo farci i conti noi, dobbiamo pensarci noi.

Non può farlo qualcun altro al nostro posto e non esistono scorciatoie o ricette miracolose.

L'ultima parte di quella corsa ad ostacoli dobbiamo farla da soli.

Da soli... o tra le braccia di una ninna nanna.

X. et lux perpetua luceat eis.

La corsa ad ostacoli è una gara di velocità in cui vi è una continua ricerca di un sempre migliore compromesso tra elementi costanti, come la distanza e l'altezza degli ostacoli, e variabili come la struttura, la qualità fisica e le motivazioni di chi vi partecipa.

La gara perfetta, così come l'esecuzione perfetta, è la combinazione di velocità, precisione e musicalità dei nostri gesti, dei nostri movimenti, in tutta la durata della corsa. Dobbiamo danzare tra gli ostacoli come farebbe un ballerino tra gli stacchi di un'orchestra d'archi per preparare il gran finale in vista del traguardo.

- Come sono andato, *coach*?

Controllo il tempo e sorrido al ragazzino dalla folta chioma che mi trovo di fronte.

- Io parlavo di valzer... Hai presente, invece, il *Requiem* di Mozart?

Francesco si siede e cerca di recuperare un po' di fiato mentre continuo con il paragone musicale:

- Direi che sono comunque soddisfatto della mia piccola orchestra di archi e del mio primo violino.

Il ragazzino si scosta il ciuffo ribelle dagli occhi:

- Posso confidarle un cosa?

- Certo...

- Non mi piace Mozart – mi dice Francesco con uno sguardo furbetto – ascolto solo *Gotthard*, *The Dogma*, *W.A.S.P.* e altre cosucce simili...

- E che roba è? – chiedo incuriosito.

- Metal e... di quello pesante.

La sua risata contagia tutto il gruppo e nemmeno io riesco a sottrarmi a questo momento di ilarità collettiva.

Ciò che motiva un buon allenatore a svolgere questa attività non deve per forza armonizzarsi con le motivazioni dei suoi allievi. Ma è bene che ogni allenatore conosca sufficientemente le proprie ed impari ad identificare quelle che caratterizzano i ragazzi che allena.

Oggi è una splendida giornata di sole e nessuno può toglierci ciò che abbiamo ballato...

Il mio pensiero va Mario, che ha permesso a tutti noi di essere qui, in mezzo ad un campo, l'allenatore e i suoi ragazzi, la pista e i migliori ostacoli della nostra vita.

- Se continuate a fare questi tempi – dico a Francesco e gli altri ragazzi che mi sorridono divertiti – mi va benissimo mettere in piedi un gruppo rock...
