

Sbagliando si impara

Le sconfitte fanno parte della vita, eppure sono sempre difficili da accettare. Ma c'è un modo per incassare con classe e rimetterti in pista più forte di prima? Sì: parola di una sportiva davvero "navigata" DI CRISTIANA MONINA



Cristiana, 34 anni, è stata campionessa europea di vela.

■ Vado in barca a vela da quando avevo nove anni. Quindi si può dire che quello che so della vita me lo ha insegnato il mare. Per esempio, che quando butta male, devi stringere i denti e andare avanti, perché per cavarti dall'impiccio puoi fare affidamento solo sulle tue forze. Oppure che, se vuoi raggiungere un obiettivo, la cosa migliore è mettere in atto la strategia dei piccoli passi: darti delle mete di breve/medio termine, per arrivare all'appuntamento finale con la preparazione e la serenità giuste. Forse, però, la lezione più preziosa è stata quella sulle sconfitte.

Ehi, può succedere!

Quando gareggi, così come quando affronti la vita di tutti i giorni, devi essere consapevole che puoi anche perdere. E saper affrontare questa eventualità nel migliore dei modi. Credimi, so bene di cosa parlo. Quest'anno dovevo andare alle Olimpiadi: mi ero allenata per tre anni, avevo investito tempo,

energia e soldi in questo progetto. Poi, a due settimane dalle selezioni, mentre mi allenavo mi sono fatta male a una mano. Non volevo arrendermi, così sono andata lo stesso alla prima regata, ma le mie condizioni fisiche non erano buone, e il mio sogno è sfumato. A quel punto, avevo due possibilità: deprimermi e chiudermi in casa, oppure reagire e fare tesoro di questa esperienza. Alla fine ho scelto la seconda opzione, così come ho fatto tutte le altre volte.

Impegnati al massimo

In effetti, la maggior parte delle vittorie che ho ottenuto nella mia carriera sono arrivate dopo grosse sconfitte. Perché quando perdi, devi guardarti indietro, capire dove hai sbagliato e impegnarti a non ripetere più gli stessi errori. Certo, non si può sempre tenere tutto sotto controllo: a volte anche la sfortuna ci mette lo zampino. Ma a me non piace dare la colpa dei miei fallimenti al destino, nemmeno quando le cose vanno storte per il vento forte o le correnti marine che mi sono avverse. Credo sia importante assumersi le proprie responsabilità, e ritentare mettendocela tutta. Così, se fallisci di nuovo, puoi sempre dirti:

«Io, però, mi sono impegnata al massimo, non ho proprio niente da rimproverarmi. Tutti possono sbagliare!». E questo ti aiuta anche a non sentirti in colpa nei confronti delle persone che hanno creduto in te e che, in qualche modo, vengono coinvolte nella tua sconfitta.

Cogli le opportunità

Un'altra cosa importante, quando perdi, è avere sempre ben presente che la vita è fatta di tanti progetti e ambiti diversi: c'è lo sport, ma anche l'amore, gli amici, la famiglia... E non puoi sapere quale ti renderà davvero felice, quale ti farà sentire più realizzata. Quindi, se anche una porta si chiude, non buttarti giù. Dietro l'angolo possono esserci altre opportunità, alle quali magari non avresti mai pensato. Ti faccio un esempio: mentre mi stavo riprendendo dalla batosta delle Olimpiadi, mi è arrivata la proposta di fare un programma alla televisione, girando l'Italia in barca. Una bellissima occasione, che ho colto al volo. Infine, ti dico un'ultima cosa: per affrontare con lo spirito giusto una sconfitta, conta molto anche avere le persone giuste accanto. Io sono fortunata perché ho un fidanzato che mi sostiene e non mi fa mai pesare quando perdo. Chissà, forse se non ci fosse lui, sarebbe tutto più difficile... □

COL VENTO IN POPPA Il sorriso di Cristiana ti sembra familiare? Forse l'hai già vista in tv: era lei la skipper della barca nel famoso spot Tim. Se vuoi rivederla, va' su Raidue, il martedì notte all'una. Navigherà fino a fine agosto da Brindisi a Viareggio (passando per Palermo) per il programma *L'Italia dei porti*.