

Maurizio Malè

A CUORE APERTO

La forza della mente sul corpo



ARMANDO
EDITORE

Sommario

La gara	7
Inizia lo show	13
Ritorno a Viterbo	16
La forza	20
Gli anni in America	23
Il Pitbull: il cane che tutti vorrebbero essere	33
Rientro in Italia	45
La gara di Roma: il ritorno di un incubo	51
Una nuova sentenza: il TIA	57
Voglio vivere la vita	61
Mai arrendersi	66
La boxe	69
Una semplice routine e l'inizio di un calvario	74
Quel maledetto giorno	87
La chiamata	107
Le dimissioni	130
Un pensiero speciale	134
<i>Ringraziamenti</i>	144

La gara

«Porsi la domanda giusta significa avere già risolto per metà il problema».

Carl Jung

Abano Terme, 18 giugno 88, campionati italiani di bodybuilding.

Dopo mesi di allenamenti intensi e di una alimentazione estremamente controllata Maurizio, con la fidanzata Michela e l'amico Stefano, parte per concorrere al suo secondo campionato italiano di Bodybuilding.

Trova una sistemazione all'interno dello stesso albergo nella cui sala congressi si disputerà la competizione. Arriva con un giorno di anticipo per presentarsi in perfetta forma alla gara.

Vuole ricalcare le orme del fratello Franco, percorrendo lo stesso terreno prima di poterlo raggiungere in America.

Franco non può essergli accanto perché da qualche tempo ha preso la decisione di trasferirsi a Los Angeles per allenarsi nella culla del bodybuilding, alla Gold's Gym, dove personaggi del calibro di Jack LaLanne e Arnold Schwarzenegger hanno creato il loro mito, imponendosi come veri e propri pionieri del fitness.

Il giorno della competizione, il clima all'interno della sala congressi che la ospita è molto teso, o così lo percepisce Maurizio, carico del peso della fama del fratello.

È tra i favoriti e questo lo fa sentire ancor più motivato.

Gli sguardi degli altri concorrenti lo scrutano e lo misurano, in un cocktail di invidia ed ammirazione mal celata; si sente nell'aria, se ne avverte il sibilo.

Scambia un rapido saluto con qualche conoscente che non placa la tensione, quindi si siede aspettando l'inizio dello spettacolo.

Raduna pensieri, sensazioni come a non voler disperdere energie, richiudendosi nel proprio spazio interiore, così come è abituato a fare quando deve cercare una soluzione.

Da lì osserva il mondo fuori.

L'odore del mallo usato per colorare la pelle e dare risalto alla muscolatura pervade l'intera sala rendendo l'atmosfera unica ed affascinante.

Maurizio respira quell'odore immergendosi in un mondo cui sa di appartenere e da dove incrocia gli sguardi dei rivali.

Ora sono sguardi densi di sfida ma non ci fa caso più di tanto.

Sa di aver raggiunto una preparazione pressoché perfetta ed il suo unico obiettivo è vincere ed entrare nella storia del bodybuilding per camminare finalmente accanto a suo fratello.

Stefano lo rassicura perché ha una preparazione perfetta. Anche altri preparatori si complimentano con lui per la forma che definiscono assoluta.

Quelle parole lambiscono appena l'ego di Maurizio, ormai concentrato sul suo obiettivo finale: vincere il campionato.

Si alza per andare nel back stage e scendere ancor più a fondo in se stesso. Si corica con il suo zainetto dietro alla nuca e si lascia trasportare, ripensando a tutto quello che lo ha portato a gareggiare e che gli dà forza.

Fin da ragazzino ha ammirato le persone vigorose e di grande personalità e suo fratello maggiore, Franco, ha sempre rappresentato, ai suoi occhi, tutte queste caratteristiche. Un modello cui ispirarsi e rapportarsi; determinato, tenace e capace di raggiungere sempre i propri obiettivi, Franco riesce fin dai primi anni di vita di Maurizio a essere per lui oltre che una guida, una fonte di ispirazione ed uno sprone.

Un rapporto classico tra fratello maggiore e fratello minore, obiettivi chi non si è preso l'ardire di conoscerli.

In realtà il legame tra Franco e Maurizio ha sempre nascosto una reciprocità ben più rilevante. La forte empatia reciproca ha caratterizzato

l'intera loro esistenza, rendendoli sempre l'uno consapevole e pienamente partecipe delle gioie e dei dolori dell'altro. Così come Franco è sempre stato la guida per Maurizio, quest'ultimo non ha mai mancato di fungere, per il primo, da spalla su cui fare leva per tutti i propri progetti.

Uno scambio ininterrotto e prezioso che qualificherà, giorno dopo giorno, tutta la loro vita.

Franco lo ha sempre osservato ed incoraggiato, plasmandolo nella personalità e nel carattere, insegnandogli a mettere a fuoco l'obiettivo, ad affrontare le difficoltà, a non smettere di imparare così da saper cogliere l'attimo e perseverare.

Franco rappresenta indubbiamente un valore aggiunto nella sua vita; una sorta di carburatore che, nel precederlo, ne ha inevitabilmente segnato l'esistenza.

Lui è un perfezionista che chiede molto, non solo a se stesso e Maurizio non ha intenzione di deluderlo.

Appoggiato al suo zainetto, con l'odore del mallo nelle narici, come a ricordargli la presenza del fratello, si sente orgoglioso del suo legame con Franco; sa che conta molto su di lui e vuole essere all'altezza di quella aspettativa.

Franco inizia giovanissimo la sua carriera sportiva da ciclista ma la differenza di età ancora non consente al fratello di fare attività insieme, tuttavia segue ogni gara con l'entusiasmo e l'ammirazione che solo un fratello minore può avere.

Da lui impara a non aver paura quando si è sicuri di percorrere la strada giusta.

A diciannove anni Franco si trova a dover scegliere tra la famiglia ed il progredire della sua carriera ciclistica dandole una svolta professionale, con tutti gli interrogativi e le difficoltà del caso; non ha dubbi, ma la sua indole sportiva e competitiva lo porta a cimentarsi, in uno dei più antichi sport da combattimento, il pugilato, segnando ancora una volta, inconsapevolmente forse, la personalità del fratello ed infondendogli quel coraggio e quella forza che tanto gli serviranno negli anni a venire.

Maurizio incomincia a crescere e può finalmente seguire il fratello maggiore in palestra, iniziando a muovere anch'egli i primi passi in uno sport che gli insegna a restare in piedi e a vincere, nonostante i colpi della vita.

Finalmente può mettersi alla prova, sotto la guida severa ma compiaciuta del fratello; insieme ottengono i primi risultati, anche personali, dagli incontri cui partecipano.

Quel legame istintivo che li unisce, li rende sempre più inseparabili tanto da apparire come due facce della stessa medaglia; complementari ed imprescindibili.

Maurizio ha solo 16 anni quando si avvicina per la prima volta, con il fratello, alla cultura fisica ma, ben presto, da mero allenamento questo sport si trasforma in passione.

Subito dopo l'estate del 1983 Franco, ambizioso e competitivo, decide di gareggiare. In soli 9 mesi si prepara e guadagna il secondo posto nella competizione Mr. Lazio, per poi raggiungere, dopo pochi mesi, il primo posto, categoria ed assoluto, al Grand Prix IFFB di Savona.

L'inizio di una carriera.

Maurizio spalla e discepolo, si allena con lui e nel mese di ottobre, grazie alla preparazione da manuale del fratello, vince la sua prima gara di bodybuilding nella categoria juniores, guadagnando la qualificazione per i campionati italiani 1986.

Questo sport, simbolo di forza, forme e proporzioni, diventa la vita di Franco come quella di Maurizio.

I mesi successivi sono scanditi dagli allenamenti dedicati e da una alimentazione controllata e mirata.

Nulla è lasciato al caso e ogni giorno vissuto è un passo in più dentro la vita da Body builder.

Nove mesi dopo la sua prima gara, nell'anno 1985, Franco inizia a tutti gli effetti la sua carriera da culturista vincendo, categoria ed assoluto, il Mr. Italia di Sapri, imponendosi come il più giovane campione italiano assoluto di sempre.

L'anno successivo Maurizio si prepara e partecipa ai campionati italiani non raggiungendo, sebbene immeritadamente, il primo posto pur classificandosi tra i primi tre. L'amarezza iniziale lascia il posto alla determinazione e si ripromette che alla prossima edizione avrà raggiunto quella forma fisica che gli farà indiscutibilmente guadagnare la vetta del podio.

Nel frattempo la carriera di Franco sembra riproporgli la medesima scelta schivata anni prima. Le sue potenzialità sono tali da richiedere un terreno di scontro differente rispetto a quello italiano e

Franco decide di trascorrere un mese in America per frequentare ed allenarsi nella famosa palestra Gold's Gym, la cosiddetta "mecca" del bodybuilding.

Vedere e provare in prima persona l'atmosfera Californiana in cui scolpiscono i propri corpi attori di Hollywood, atleti e imprenditori, fa maturare in Franco la convinzione di doversi trasferire, lasciandosi alle spalle la piccola provincialità in cui si è visto nascere.

Nel 1987 si trasferisce a Los Angeles, cogliendo l'occasione che la vita gli ha presentato. Maurizio non lo può seguire perché, nel frattempo, ha ricevuto la chiamata per il servizio militare ma si lasciano con la promessa di riunirsi appena terminato l'anno di coscrizione obbligatoria.

Maurizio ora è solo e si avvicinano i campionati italiani.

Non ha più quell'appoggio quotidiano dato dalla presenza vulcanica del fratello.

Si sentono telefonicamente ogni giorno, pur con le difficoltà legate al fuso orario, ma non è come vedersi di persona.

Deve mettere a frutto tutto ciò che fino a quel momento il fratello gli ha trasmesso.

Da solo.

La solitudine, per chi non ha paura, è sempre una occasione per apprendere qualcosa di se stessi. Maurizio non sa che questa esperienza sarà determinante per imparare, a proprie spese, come trovare pieno nutrimento dalla propria essenza, anche con i pochi strumenti che la vita gli ha già offerto nei suoi primi 20 anni di vita.

Gli allenamenti sono intensi e costanti, sotto la guida oltreoceano del fratello.

Ad un mese dalla gara, tuttavia, su indicazione di Franco, Maurizio si trasferisce a Roma per allenarsi nella palestra Flex Appeal dall'amico Stefano perché sia gli occhi di Franco durante questa ultima fase di preparazione e perché possa, ogni giorno, ricevere anche uno stimolo visivo diverso che valga come sprone per un allenamento migliore. Stefano è un preparatore molto qualificato e le persone con cui si trova ad allenarsi ogni giorno sono campioni sportivi di diverse discipline che aiutano Maurizio a trovare la forza e la determinazione per distinguersi dalla massa, portando alla luce le sue potenzialità, troppo castrate in una piccola cittadina.

In questo periodo sono molti i pensieri che affollano la mente di Maurizio e si convince di voler partire dalla gara meno prestigiosa e, da lì, vincerle tutte in modo da segnare un percorso a partire dalla Città Eterna.

Ma una mattina, durante i propri allenamenti in palestra incontra il vice presidente della federazione WABBA che smonta tutte queste elucubrazioni fuorvianti.

La sua preparazione è a livelli europei e sarebbe sprecato partecipare a gare mediocri.

Ed eccolo ai campionati italiani.

Inizia lo show

«Per la persona resiliente, qualsiasi sconfitta, anche se genera inevitabilmente della frustrazione, viene vista come un'opportunità per apprendere e migliorare».

Pietro Trabucchi

La gara sta per avere inizio.

Maurizio abbandona tutti quei pensieri e ricordi e inizia a prepararsi per la tanto attesa competizione.

Dietro le quinte gli atleti si stanno riscaldando.

Maurizio sa che un buon *pump* pre-palco può determinare il buon esito della gara.

Inizia quindi il proprio riscaldamento, pompando i muscoli per aumentarne volume e definizione.

Finalmente si sale sul palco ed inizia quello che viene definito il pre-gara, con il *posing* e le *routine* individuali.

È questa la fase nel corso della quale i giudici effettuano già le loro prime scelte, facendo i primi confronti per iniziare a stilare la classifica.

Maurizio ha una forma perfetta con linee armoniche e una simmetria invidiabile ma, scrutando gli avversari, nota un ragazzo più grosso di lui che non aveva scorto prima.

Terminato il faticoso pre-gara bisogna attendere il verdetto finale nello *show* serale.

C'è tempo per risalire in camera e riposarsi prima dello spettacolo conclusivo.

Maurizio raccoglie il suo zainetto con tutte le sue cose e si accinge ad uscire dal teatro ma, mentre scende le scale, avverte fortissimi dolori al petto.

Non capisce cosa stia succedendo ma si siede davanti ad una porta da dove si avverte una leggera corrente d'aria, sperando che si allevino quelle fitte che gli tolgono le forze.

Neanche riesce ad immaginare a cosa possano essere dovuti quei dolori e cerca di riprendere fiato nel tentativo di recuperare energie.

Un attimo prima era sul palco, con un piede nella favola ed ora è seduto davanti ad una finestra, in bilico sull'abisso.

Tutto si ferma come in un non tempo.

Il fastidio al petto è così forte da non permettergli di camminare e non accenna a diminuire.

Stefano e Michela, nel frattempo, lo raggiungono mentre è ancora seduto davanti a quella finestra. Con il loro aiuto, riesce a tornare nella propria camera d'albergo per cercare di riprendersi.

I dolori aumentano di intensità al punto da togliergli il respiro; avverte una sensazione di caldo insopportabile che cerca di alleviare versandosi dell'acqua in testa, sperando in un refrigerio che non trova.

Ormai sono passati circa quaranta minuti dall'insorgere del primo sintomo e l'intensità non accenna a diminuire.

Maurizio decide, quindi, che è meglio andare in ospedale e fa chiamare un'ambulanza che, tuttavia, tarda ad arrivare.

La fatica e la sofferenza di quel momento si mischiano all'ansia di una attesa che pare interminabile.

Finalmente arriva l'ambulanza che lo trasporta di corsa all'ospedale di Abano Terme dove, forse per l'aspetto fisico, forse per le circostanze in cui ha avvertito i dolori al petto, gli viene superficialmente diagnosticata una contrattura muscolare.

Il dolore continua ad aumentare e gli vengono somministrati degli antidolorifici che non sortiscono alcun effetto. Maurizio ha sempre avuto una certa resistenza ai farmaci che in quel momento forse avrebbe preferito non avere.

Viene richiesta una lastra toracica ma, mentre viene condotto con la sedia a rotelle in sala raggi, non riesce neanche più a reggere in mano il foglio che gli hanno consegnato e che ora gli scivola a terra.

Sfinito dal dolore, viene disteso per l'esame e perde conoscenza per riprendersi solo nel pomeriggio.

Al risveglio è stanco e provato da quella strana avventura di cui ancora non sa definire i contorni.

Contro il volere dei dottori che stanno ancora cercando di comprendere cosa gli sia successo, firma per lasciare l'ospedale.

La tensione e le aspettative per quell'evento così importante per lui sono scomparse.

Resta un intenso senso di amarezza.

L'istante magico di quella competizione è completamente svanito come un brutto scherzo del destino.

Michela è rimasta con lui per tutto il tempo e mentre escono dall'ospedale gli racconta che molti atleti e preparatori sono venuti a fargli visita, che ha parlato con loro e che si è anche alzato, infilandosi le ciabatte del vicino di letto, per andare a cambiare canale al televisore ma Maurizio non ricorda nulla di tutto ciò.

Forse non gli interessa neanche, per lui la gara è persa.

Mesi di preparazione in fumo.

Decide di mangiare una pizza, come gesto consolatorio o forse, a ben vedere, come gesto di stizza.

Mentre si trova in pizzeria e si sta gustando due degli alimenti proibiti per eccellenza in preparazione, la pizza e la Coca Cola, Stefano lo raggiunge: "Che stai facendo?? Sei nei primi tre! Se stai bene vai a finire la gara!".

Quelle parole lo raggiungono risvegliando in lui una energia impensabile dopo quanto successo, un'ultima scarica di adrenalina, una spinta estrema di forza.

Corre in albergo e, senza avere il tempo di riscaldarsi, indossa il costume, sale sul palco e si esibisce ma la vittoria gli sfugge di mano.

Il ragazzino più grosso che aveva adocchiato nel pre-gara, gli ruba la vittoria ed il biglietto per i Campionati Europei.

Ritorno a Viterbo

«Fu la paura
al principio del mondo
che creò gli Dei».

Ben Jonson

Dopo una notte difficile durante la quale Maurizio si sente cadere addosso tutto il peso di quella giornata, il mattino successivo torna a Viterbo.

Provato ed amareggiato per l'occasione mancata, Maurizio aspetta il pomeriggio per chiamare il fratello per via del fuso orario.

Gli racconta tutto della gara e di quello che gli è successo.

È deluso dall'esito della competizione, ma determinato, entro pochi giorni, a tornare in palestra ancor più motivato per riprendere i propri allenamenti.

Suo padre è sofferente di cuore e, proprio in quei giorni, deve sottoporsi al suo controllo periodico in ospedale. Sua madre, preoccupata per le sue condizioni di salute, gli impone di accompagnarlo e di sottoporsi al medesimo controllo, per accertarsi che sia tutto a posto.

Maurizio acconsente senza troppa convinzione e solo per accontentare sua madre.

Dopo il padre, è il suo turno.

Il dottore, sconcertato ed allarmato, gli consiglia caldamente di trattenersi in ospedale.

Maurizio non capisce cosa intenda e per quale motivo debba fermarsi se si sente bene ma il dottore insiste, spiegando che sarebbero necessari altri controlli più approfonditi.

Viene ricoverato in cardiologia; Maurizio è incredulo.

Confuso si stende sul letto del reparto e cerca di capire cosa stia succedendo. Mille pensieri gli si affacciano alla mente e non uno che abbia un senso per lui.

È solo con se stesso e con i suoi pensieri quando arrivano un dottore ed un infermiere: “dobbiamo trasferirti immediatamente”.

“Dove?” la domanda esce dalla sua bocca senza che lui abbia avuto il tempo di pensarla.

“In terapia intensiva, hai avuto un infarto miocardico acuto: un grosso infarto”.

Disorientato da quella sentenza, senza poter obiettare alcunché, in pochissimi istanti si ritrova collegato con dei fili a monitor e macchinari che trasmettono segnali indecifrabili per lui.

Si guarda intorno cercando un appiglio.

Intravede un prete che pare in fin di vita e più in là solo persone più grandi; nella sua mente di ragazzo, gli è impossibile comprendere come sia possibile per lui trovarsi in un posto simile.

Il suono ritmato e a tratti stridulo di quelle apparecchiature che lo monitorano è tutto ciò che risuona nitido nella sua mente.

La confusione iniziale pian piano lascia il posto all'ansia e alla paura.

Il trovarsi in quel posto inusuale e che Maurizio ha solo visto per qualche fotogramma in film neanche troppo realistici, non gli permette di pensare lucidamente.

Rimane incapace di comprendere appieno il significato di quello che è chiamato a vivere perché la sua giovane età non gli permette di concepire come eventuale un fatto così grave e così drammatico.

Non ha paura di morire ma del futuro.

I suoi pensieri si affollano scompostamente nella sua mente e si chiede solamente come sarà la sua vita da quel momento in poi.

Ha tanti progetti non ancora realizzati, tante speranze ma in quel momento tutto sembra ripiegarsi su se stesso.

Inizia per Maurizio un lungo periodo di degenza ospedaliera, di esami clinici e controlli approfonditi. Ad ogni visita, una diagnosi che gli viene pronunciata come una sentenza, apparentemente senza appello.

Ogni attività diversa dal riposo sembra essere preclusa perché troppo pericolosa; niente sport, di nessun tipo ma soprattutto niente bodybuilding.

“Che esistenza può mai essere quella?” pensa, senza mai lasciarsi convincere da quelle diagnosi che non sente calzanti.

I giorni in ospedale passano con estrema lentezza mentre la preoccupazione di Maurizio è trovare una soluzione che gli permetta di tornare alla sua vita di ventenne e ai suoi progetti.

Come un detenuto condannato all’ergastolo cerca in ogni istante della propria vita un gancio verso l’esterno, Maurizio cerca una via di uscita da quell’incubo.

Mille domande le cui risposte sono sempre le stesse e tutte gli prospettano una vita limitata.

“Deve curare il fisico” si sente ripetere.

Queste parole gli riecheggiano nella mente come un ritornello stonato; come si cura il fisico nell’immobilità e nella limitatezza?

La sua mente non concepisce una risposta plausibile ad una simile domanda e continua a cercare una via d’uscita alternativa.

Dopo un lunghissimo mese di ospedale, finalmente viene dimesso. È molto dimagrito.

Quei muscoli tanto ricercati e a lungo coltivati non ci sono più e con loro molto del loro peso ma, finalmente, può pensare a riorganizzare la propria vita.

Al Policlinico Gemelli opera uno dei migliori centri di medicina dello sport e Maurizio decide di sottoporsi ad una visita di controllo, riponendo in questa tutte le sue speranze.

Non vuole essere succube di un attaccamento mentale perché non vuole che esso dia forma a quella che gli viene propinata come una malattia invalidante.

È certo che ci sia una soluzione diversa per lui.

Inizia la visita.

I sanitari restano stupiti per il tipo di infarto che lo ha colpito, per la gravità dell’evento e per la sua giovane età.

Maurizio si aggrappa soprattutto a quest’ultima che deve, necessariamente, aver giocato un ruolo rilevante nel suo essere sopravvissuto e che non può non concedergli quella via d’uscita che fino a quel momento nessuno ha saputo trovare.

Ma le sue aspettative restano deluse. Anche questa volta i medici, con la loro diagnosi, non lasciano alcuno spiraglio e quella che emettono è ancora una sentenza: