

# Pezzi di mente (pensieri vari)

## Il Trionfo di Nadal Stoico (23/08/2013)

Che sport meraviglioso il tennis! Dopo aver assistito all'ennesima impresa di Rafa Nadal, vincitore dei due Master 1000 nordamericani di Montreal e Cincinnati uno dopo l'altro, (nove tornei vinti in una stagione cominciata in ritardo, dopo ben sette mesi di inattività dovuta ai soliti problemi alle ginocchia, tre sole sconfitte subite finora su circa sessanta match disputati) sono davvero pieno d'ammirazione per lo spagnolo e per uno sport che mette in gioco (forse più di qualsiasi altro) componenti mentali, morali, perfino filosofiche, quando si arriva ad un tale livello di eccellenza. Così, come avevo fatto esattamente un anno fa, dopo la vittoria di Federer proprio a Cincinnati e la sua riconquista della prima posizione nella classifica Atp (v. Pezzidimente vecchi sul sito), mi ritrovo a riflettere sulle qualità mentali e spirituali, sulle virtù innegabili che hanno portato il ventisettenne maiorchino ad ottenere un posto di diritto nella storia del tennis e dello sport in generale.

Innanzitutto la cosa che più mi pare elevi Nadal rispetto alla stragrande maggioranza degli altri giocatori, e attualmente anche degli altri campionissimi Federer, Djokovic, Murray, è la capacità di concentrarsi e di mantenere lucidità mentale, determinazione, energia nervosa in modo costante per tutta la durata degli incontri. Questo oltre a risultare nel tennis tatticamente più intelligente (bassa percentuale di errori, tecnica personalizzata per offrire palle fastidiosissime, piene di velenosa rotazione, agli avversari) fa sì che nei momenti di massima pressione, quando il braccio degli altri campioni rischia di tremare un po', Nadal riesca addirittura ad alzare il suo rendimento. Nessuna emozione negativa può penetrare nel suo mantra mentale, nessun pensiero estraneo, tutto è stato già pianificato, anticipato dal suo cervello lucido e imperturbabile, ogni possibile eventualità di gioco e ogni relativo comportamento tattico, così che non gli resti altro da fare se non ciò che ha provato e riprovato, con serenità assoluta. Questa capacità così evidente di non subire la pressione delle emozioni, insieme alla apparente quasi gioia di sopportare l'enorme fatica che il suo stile di gioco comporta, e anche alla fiducia in soluzioni sempre estremamente razionali, la tranquillità che ne consegue, mi fanno pensare ai concetti cardine della filosofia stoica. "Atarassia", (la dimensione spirituale da raggiungere secondo gli stoici, per poi poter operare virtuosamente nel mondo) significava proprio "assenza di agitazione". Poi c'è la fede nella ragione come guida esclusiva del proprio agire, il non lasciar nulla in balia del caso (è proprio questo infatti, secondo me, il motivo per cui Nadal ripete automaticamente, in maniera apparentemente maniacale ma invece intelligentemente studiata, sempre gli stessi gesti, gli stessi percorsi che gli hanno portato tante vittorie. Niente deve essere casuale: una distrazione, un pensiero debole, un sentimento di arrendevolezza si potrebbero infilare nella sua corazza psicologica e morale. Le bottigliette messe in un certo modo, i soliti gesti per aggiustarsi calzoncini e capelli, non sono che un corollario di una più ampia catena di abitudini vincenti, placche, magari simboliche di qualcos'altro, di quell'armatura infrangibile). Eppure Rafa non è "robotizzato" come qualcuno ritiene, nella eterna querelle tra "nadalisti e federeriani", perché se blocca tutte le emozioni negative, impedendogli di distrarlo o deprimerlo nei momenti difficili, permette invece alle emozioni positive di pervaderlo e le esprime spesso, con il suo stentoreo "Vamos!". E poi, quanto sia difficile costruirsi quella corazza è apparso evidente nei rari casi in cui la fragilità umana di Rafa è venuta fuori, in occasionali sconfitte o brevissimi periodi di appannamento.

Insomma Nadal Stoico, con i trionfi dovuti alla sua incredibile tenacia, la sua fiducia nella propria intelligenza, la sua umiltà nel migliorarsi costantemente e nell'accettare la fatica con gioia, la sua estrema correttezza, può essere un esempio da seguire non solo per i milioni di tennisti che cercano vittorie nei rispettivi circoli e tornei, ma anche per chiunque desideri le indicazioni di un maestro per superare le proprie fragilità e debolezze, per diventare più forte, determinato e meno impulsivo nelle prove, quali che siano, del suo percorso esistenziale, per costruirsi quindi una vita migliore.