

Fuori COME VA?

A cura degli utenti, familiari e operatori della Salute Mentale di Modena

L'INTERVISTA >> ERMES FERRARI

«Il mio sport tra passione e ironia»

L'ingrediente principale è non perdere la capacità di ridere, dei propri entusiasmi ma anche delle proprie sconfitte

La pagina curata dai ragazzi che compongono la redazione di "Fuori come va" in questo numero rivolge la sua attenzione al mondo dello sport. Sport che si rivela una grande risorsa terapeutica anche per il disagio psicologico. E sport che, dall'altra parte, permette di analizzare e riflettere su certe estremizzazioni della cosiddetta "normalità" che sfociano, di fatto, nel disturbo e sono segnali di nevrosi o addirittura psicosi. Si parte da un'intervista a Ermes Ferrari, giornalista e, ovviamente, grande appassionato di sport.

Ermes Ferrari, giornalista e addetto stampa modenese, unisce alla passione per il racconto del mondo quella per la pallavolo e così ha affiancato alla sua professione quella di commentatore sportivo diventando una piccola celebrità nel mondo dello sport modenese.

La sua passione è nata fin da quando era piccolo, quando acciuffava il primo microfono che trovava per imbastire telecronache fatte in casa. Si ispira a due giornalisti sportivi italiani: Beppe Viola, «qualcosa di più di un giornalista - spiega come ben sa chi lo ha potuto sentire», e Gianni Clerici «le cui telecronache di tennis - sottolinea - valevano da sole il prezzo del biglietto».

In poco tempo sei diventato un piccolo fenomeno mediatico. I tuoi "pagelloni" in video hanno un bel seguito di fan. Qual è il tuo segreto?

«Quelli sono nati complice la consulenza di Andrea Barbi, uno che di televisione se ne intende. È stato lui a dirmi di trasformare in video le pagelle semiserie che già facevo, ma solo per iscritto. Gran parte del merito, più che a me, va però al clima di entusiasmo e di coinvolgimento che quest'anno, finalmente, la squadra di pallavolo di Modena ha saputo generare dopo tanti, troppi anni di anonimato».

Che esperienza hai con il tifo e i tifosi in generale?



Ermes Ferrari durante un'intervista al palazzetto dopo una partita di volley

«Ci sono sport e sport. Sport nei quali il tifo è un mezzo per sfogare le proprie tensioni e manie di grandezza, come purtroppo accade con il calcio. In questo caso il tifo può diventare una patologia pericolosa, sia per sé che per gli altri. In altri sport invece c'è sempre il rispetto: sono stato orgoglioso, qualche tempo fa, di vedere i tifosi del Palapanini applaudire la propria squadra malgrado la sconfitta in finale con Trento e lasciare gli avversari festeggiare in campo».

Ci sono stati episodi in cui hai visto trasformare il tifo in

un'ossessione?

«Anni fa, al Braglia, quando il Modena Calcio si stava avviando a vincere il campionato di serie B, i gialli stavano sconfiggendo tre a zero con il Cittadella. Nei minuti finali della partita un ragazzino della squadra veneta ha segnato una doppietta e al secondo gol il padre è scattato in piedi esultante. Non ti dico gli insulti e le minacce che gli sono state indirizzate. Ecco, quando avvengono cose così, il tifo va addirittura oltre il livello di guardia dell'ossessione».

Che consigli dai ai tifosi di

ogni sport per viverlo in maniera sana?

«Innanzitutto avere sempre in mente che senza gli avversari (e l'arbitro) non ci sarebbe partita. Poi che è vero che il vincitore è soltanto uno, ma che può esserci gratificazione ed orgoglio anche in una sconfitta. Ma forse l'ingrediente principale è non perdere la capacità di ridersi addosso: ridere dei propri entusiasmi così come delle sconfitte della propria squadra. L'autoironia è determinante per vivere bene. E non solo nello sport, ma più in generale nella vita».



Zavarov, Barros e Aleinikov: da loro cominciò la passione di Giorgio

IL RICORDO

«Io, un tifoso innamorato fisso. Così il calcio mi ha sedotto»

Tutto iniziò quando, dal "mercato" estivo di giocatori, giunsero alla Juventus Zavarov, Aleinikov e Rui Barros. L'Intrepido Sport, un settimanale calcistico, faceva figurare, nella copertina di fine agosto del 1988, Giovanni Agnelli con questi tre giocatori e titolava: "L'Avvocato vede le stelle".

Quel titolo mi suggestionò a tal punto che mi innamorai. In particolare di Rui Barros, giocatore brevilineo, alto un metro e sessanta. Cosa che mi colpì molto fu il fatto che si avvicinò al calcio alla "tarda età" di 16 anni. Dissi perciò tra me e me che alla mia età, cioè a 13 anni, anche io avrei potuto farcela. Queste notizie le ricavai da un profilo del portoghese da uno dei pochi numeri di Hurrà Juventus (il mensile del "vero" tifoso bianconero).

Zavarov e Aleinikov furono invece due meteore: il primo in particolare non riuscì ad ambientarsi a Torino e lasciò la squadra due anni dopo. Aleinikov resistette un anno di più. Nella stagione 1988-89 ap-

prodò alla panchina della "Vecchia Signora" Dino Zoff che diede subito una nuova impronta alla squadra. Riuscì ad arrivare al quarto posto in campionato e ai quarti di finale in Coppa Uefa.

Ma Zoff mi diede ciò che aveva seminato nell'annata successiva: gli riuscì di fare il Double, cioè l'abbinamento Coppa Italia e Coppa Uefa. In più aveva un leader là davanti, in attacco: Salvatore Schillaci. Quell'anno giunse dal Monza un giovane molto promettente: Pierluigi Casiraghi. Sfortuna volle che ebbe problemi alle spalle, prima l'una poi l'altra e questo minò la sua carriera.

Io mi innamorai anche di questo giocatore tanto che comprai la sua maglietta con il numero 9 e poi tutto l'armamentario di un giocatore professionista: scarpette, parastinchi, calze lunghe, calzoncini e, per quando giocava d'inverno, la cuffia. E ancora oggi sogno di arrivare a giocare in una squadra, magari amatoriale.

Giorgio Tessari

PROGETTO NATO NEL 2015

Una palestra "psicattiva" con la Medicina dello Sport

A partire da 2012 l'Ausl di Modena ha attivato un servizio in più: una palestra espressamente dedicata a soggetti con patologie croniche, dove si possono svolgere attività motorie organizzate e gestite dal personale della Medicina dello Sport, medici, infermieri e laureati in scienze motorie.

Nell'idea di ampliare, di anno in anno, l'offerta di esercizio fisico anche a persone che sono in cura nei servizi di salute mentale dell'Ausl, a partire dal 2015 è nato il progetto chiamato "PsicAttivaMente", dedicato, appunto, a gruppi

di persone con patologie di tipo psichiatrico. Così, in collaborazione con i Centri di Salute Mentale della provincia modenese, ventisei utenti hanno frequentato con costanza il primo corso a loro dedicato.

E l'esperienza ha raggiunto i suoi obiettivi: aumentare il benessere psico-fisico e favorire la socializzazione dei partecipanti. Alcuni pazienti, inoltre, sono stati positivamente inseriti in società sportive dove tuttora continuano a svolgere attività.

Ferdinando Tripi

Attività fisica contro l'agorafobia

Un "semplice" rimedio alla malattia, bastano 10 minuti al giorno per stare meglio



Footing in un parco (Foto archivio)

Quattro anni fa mi ammalai di agorafobia e in seguito a questo restai chiuso un anno intero in casa. È stato allora che ho cominciato a leggere libri su questo disturbo, specialmente libri scritti da medici americani: tutti quanti consigliavano di fare attività fisica come parte importante della cura dell'agorafobia, dell'ansia e anche della depressione.

Incominciare a fare attività fisica da zero è molto difficile, se poi si aggiunge il fatto che si hanno dei problemi a uscire di casa, diventa un'impre-

sa davvero ardua.

Ho dovuto usare un'enorme forza di volontà per cominciare: ho iniziato con dieci minuti di corsa. Dopo tre settimane ho già visto i primi cambiamenti: l'ansia, la depressione, tendevano a svanire e, per effetto delle endorfine che si liberano nel corpo, avvertivo un nuovo senso di benessere.

Ho sperimentato che fare attività fisica, per almeno dieci-venti minuti per cinque volte alla settimana, riduce il numero e l'intensità degli attacchi di panico.

Ho imparato, così, a gestire e a controllare la mia agorafobia, con un notevole miglioramento della qualità della mia vita.

Il problema è trovare nei parchi modenesi le attrezzature per praticare questo sport. Dove sono le sbarre per le trazioni o le parallele per altri esercizi? Devo fare dieci chilometri per trovare un parco attrezzato...

Mi piacerebbe che i parchi di Modena fossero più "accoglienti" per chi, come me, vuole fare attività fisica.

Francesco