IL GRANDE BUIO

L'Olimpiade e poi la depressione. Alexi Pappas la campionessa ritrovata che ha imparato a gestire la mente

DI SARA CANALI

FOTO: BEAU RYAN HANLEY/ALTRA RUNNING

A destra, Alexi Pappas, felice e sorridente alle Olimpiadi di Rio de Janeiro nel 2016, uno dei momenti più importanti della sua carriera sportiva, ma che ha segnato l'inizio dei suoi problemi di depressione.

FOTO: COURTESY OF ALEXI PAPPAS

«QUANDO UN ATLETA SI INFORTUNA VA DAL MEDICO. Non c'è nessun riserbo quando a farci male è il ginocchio. Quindi, perché dovremmo vergognarci se ci sentiamo troppo ansiosi o tristi? Non dovrebbe esistere imbarazzo nell'essere feriti e nel voler guarire e dare il meglio di sé, anche se a essere infortunato fosse il nostro cervello».

Parla così Alexi Pappas, atleta olimpica americana naturalizzata greca, oggi portatrice di un messaggio nuovo, che lega sport e benessere della mente. La sua storia la racconta lei stessa nel libro *Bravey*, una parola nata da una poesia che ha scritto: *Run like a bravey, sleep like a baby, dream like a crazy, replace can't with maybe* e che rappresenta una fonte inesauribile di ispirazione per tantissimi giovani atleti e non. Perché quello che Alexi ha vissuto fin da giovanissima è il risultato di una cultura che, per troppo tempo, ha relegato la salute mentale in un mondo a parte, fino a renderlo un tabù.

Classe 1990, Alexi nasce in California da padre greco e madre americana. Sua madre, che aveva un disturbo bipolare, si suicida quando lei aveva solo quattro anni, un episodio che segna l'intera famiglia, senza però che il discorso venga mai affrontato apertamente. «Eravamo nei primi anni '90 e la salute mentale era generalmente considerata una cosa vergognosa e privata - racconta Alexi -. Le persone tenevano per sé i propri problemi o addirittura se ne facevano una colpa, perché erano visti come un fallimento personale. Per darmi una spiegazione del fatto che lei non ci fosse più mi convincevo che era così malata e insopportabile che doveva andarsene e che io non valevo abbastanza per trattenerla».

"LA SALUTE MENTALE È SEMPRE STATA UN TABÙ"

Da quel momento in poi la piccola sviluppa la paura di diventare come la madre e, per evitarlo, cerca di fare il possibile per essere diversa, fare qualcosa di grande, diventare qualcuno di felice e visibile. Aveva un disperato bisogno di essere guardata. È stato lo sport a darle il suo primo palcoscenico. «Fu mio padre John a spingermi a fare sport. Con lui ho sempre avuto un rapporto molto forte, ma non eravamo capaci di parlare. Non abbiamo mai affrontato il tema della morte di mia madre, ma era sicuro che l'attività fisica avrebbe rappresentato il modo migliore di insegnarmi a cadere per poi rialzarmi».

IL SOGNO OLIMPICO

Alexi comincia a praticare tutti i tipi di sport, dal basket, al calcio, fino alla ginnastica e il softball. E non disdegna nemmeno il teatro, la scrittura e la fotografia.

Dopo una parentesi di calcio giocato ad alti livelli, è all'Università che trova una squadra di atletica diversa, unita e motivata.

«Era un team pazzesco che mi ha portato ad amare la corsa. Poco alla volta sono migliorata, ho cominciato a vincere qualche

gara. Ero felice. Stavo facendo qualcosa di grande, come voleva la me bambina».
In occasione dei Giochi Olimpici di Rio 2016, Alexi ha l'occasione di correre i 10.000 per la Grecia, un sogno che non si lascia scappare, anche perché, il 1 maggio 2016, aveva battuto con il tempo di 31'46"85 il record nazionale greco su quella distanza. «Questo risultato mi dava la possibilità di essere tra le protagoniste della gara. Ho migliorato il mio personale di altri 10 secondi regalando alla Grecia, e a me stessa, una grande emozione».
Poi succede che quando i festeggiamenti brasiliani finiscono, quello che fino a pochi giorni prima era un sogno, si trasforma nel peggiore degli incubi. «Dopo le Olimpiadi, mi sembrava di non potermi concedere una pausa, pensavo di dover continuare ad allenarmi, come una sorta di droga. Anche mentalmente non riuscivo a staccare: ero continuamente proiettata su cosa avrei fatto dopo, senza rispettare il tempo necessario per assorbire e celebrare ciò che avevo appena ottenuto».
La conseguenza è un esaurimento, quello che in gergo si chiama depressione post-olimpica. «Ho subito il primo grave infortunio della mia carriera e ho lottato a lungo con quella depressione che, fin da bambina, avevo rifiutato», dice.

LA RISALITA

A salvarla è stato ancora una volta suo padre che l'ha convinta a farsi aiutare, anche se allora era difficile trovare qualcuno che lo potesse fare. Fino a quando incontra un dottore che le trasmette un concetto semplice, quanto rivoluzionario: il cervello può subire un infortunio e può guarire proprio come qualsiasi altra parte del corpo. Alexi capisce di poter guarire la sua mente, proprio come un atleta si impegna a recuperare da un problema fisico, diventando ambassador di questa mentalità. «Sono molto orgogliosa di far parte di questa rinascita culturale della salute mentale. Personalmente, ritengo che per un atleta stare bene di testa sia importante quanto la salute fisica e vedo che i ragazzi più giovani sono protagonisti di questo cambiamento culturale».
Guarire non è più un qualcosa da strizzacervelli, ma un obiettivo importante come quello di una gara. Alexi Pappas ha a che fare con la depressione quotidianamente, è come una montagna russa che la porta su e giù, ma avere la consapevolezza di ciò che accade le permette di sentirsi "normale" e di affrontare al meglio la situazione. Dopo l'uscita del libro *Bravey*, è stata invitata dal Pentagono a tenere un discorso ai soldati americani sulla salute della mente e le alte prestazioni. Ma non sono solo i soldati a rimanere colpiti dalla sua storia.

«Tanti giovani, soprattutto ragazze, mi hanno contattato dopo aver letto il mio libro. Sono persone che vogliono inseguire grandi sogni, perseguire i loro obiettivi nella vita, ma hanno paura. E credo che cerchino degli strumenti che li aiutino e li autorizzino a credere in loro stessi, sostituendo il "non posso" con il "forse". Chiunque può decidere di essere coraggioso, e ciò che significa è diverso per ognuno di noi».

PRESENTE E FUTURO

Durante tutto questo percorso, Alexi non ha mai smesso di correre. Nella sua agenda nei prossimi mesi c'è la Western States, una corsa di 100 miglia attraverso le montagne della California e del Nevada, dove farà da pacer a un amico. E non disdegna l'idea di inseguire il sogno olimpico di Parigi 2024 nella maratona. «Oggi ho abbastanza esperienza come atleta da essere in grado di allenarmi a sensazione: in genere so cosa voglio fare in un determinato giorno. Ma ho anche capito che non è tanto l'allenamento in sé ad attrarmi, quanto il tempo trascorso all'aria aperta. A volte è facile concentrarsi sul ritmo e sulla distanza, perdendo di vista il quadro generale: divertirsi, godersi la forma fisica e stare in mezzo alla natura. Oggi inseguo la corsa per uno scopo più grande. Mi piace entrare in contatto con le persone, come quando sono venuta in Italia per lo Sciacchetrail e ho potuto correre

FOTO: BEAU RYAN HANLEY/ALTRA RUNNING

con il mio mentore, Enrico Casarosa, il regista del film Luca della Pixar. Insomma, una dimensione diversa rispetto a prima».
A cambiare non sono state solo le modalità di allenamento, ma anche le gare e le distanze. «Dopo le Olimpiadi, ho iniziato a esplorare distanze più lunghe. Non c'è niente di più avventuroso che perdersi su un sentiero e ritrovare la strada. Mi piace correre su superfici morbide e terreni diversi. È un esercizio per la mia mente e per il mio corpo. A dire il vero, anche quando ero un'atleta olimpica della pista, correvo sullo sterrato. I sentieri permettono

"OGGI INSEGUO LA CORSA PER UNO SCOPO PIÙ GRANDE"

di costruire fiducia, resilienza e gioia, elementi che ci aiutano in tutti gli aspetti della corsa e della vita».
Di sicuro, quello che Alexi ha imparato dalla vita è ritagliarsi il giusto tempo per sé. «Penso che inseguire grandi sogni sia la cosa più bella del mondo, ma è anche importante ricordare che per la corsa - e per qualsiasi altro obiettivo nella vita - il recupero è importante quanto l'allenamento. Al giorno d'oggi, cerco di mantenere una visione più equilibrata e di ritagliarmi del tempo dopo un grande picco per recuperare e assaporare ciò che ho appena fatto».

GESTIRE LA DEPRESSIONE POST GARA

*DI NICOLETTA TOZZI**

Gli attacchi di depressione post gara sono più comuni di quanto pensiamo per gli atleti di tutti i livelli. «Avere la sensazione di essere deluso, o anche una breve ondata di depressione, dopo una gara ben preparata può essere un'esperienza normale», dice il dottor Jeff Brown, autore di "Il cervello del corridore" e psicologo del team medico della maratona di Boston. Sentirsi un po' persi può essere piuttosto normale quando l'obiettivo della gara appena conclusa ha scandito per mesi i tempi della "nostra vita". A gara terminata, qualsiasi sia stato il risultato, viene a mancare un pezzo di noi, fatto di abitudini certe, di proiezione continua verso un obiettivo, che abbiamo scelto e che ci appassiona totalmente. Tagliato il traguardo perdiamo la sicurezza di quella routine, di quell'impegno profondo che coinvolge mente e corpo al 100%. Quando viene a mancare la sfida, entriamo in uno stato vitale "basso" che sfiora la depressione; ne danno testimonianza studi che hanno rilevato queste sensazioni anche da parte di atleti che avevano concluso in modo eccellente la gara.
Michael Phelps, l'atleta che ha vinto più medaglie nella storia delle Olimpiadi (28) raccontava così quel vuoto: «Tornare alla vita di tutti i giorni dopo un'Olimpiade non è semplice. Ho sofferto almeno tre o quattro volte di depressione post gara. Ho messo la mia vita in pericolo, volevo morire. Ai grandi eventi internazionali facciamo di tutto per vincere una medaglia e rendere orgoglioso il nostro Paese, poi però quando si torna a casa è solo una questione di chi sarà il prossimo».
Che fare allora per far fronte al vuoto del dopo gara o stagione?
È importante pianificare anche il recupero mentale, sapendo che il vuoto nei periodi di stacco può arrivare e quindi va gestito.
Per far questo è fondamentale saper dare il giusto valore a tutti gli elementi importanti della nostra vita, facendo diventare stimolanti anche altri obiettivi, non solo quelli legati allo sport, per evitare la perdita di energia e motivazione.

** Professional Coach PCC*

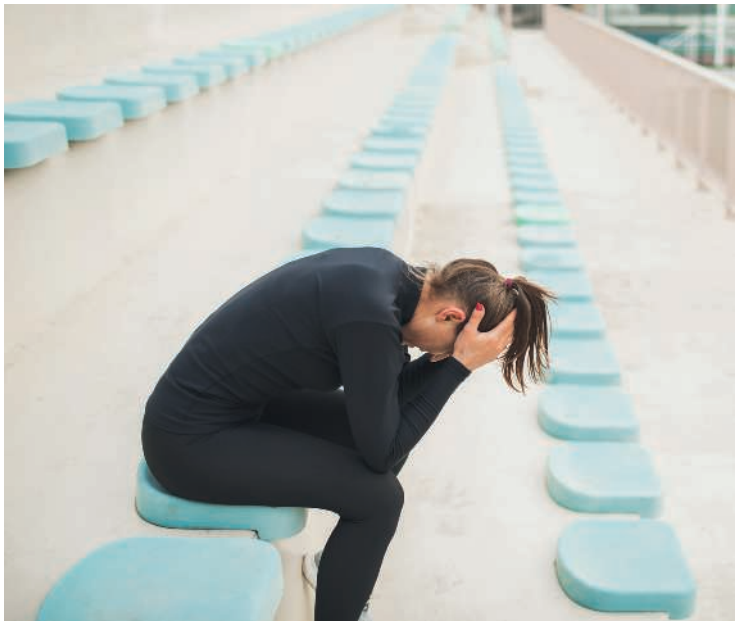

FOTO: GETTY IMAGES