



## L'ANIMA DELLA CITTÀ

di WALTER COMELLO

LA PASSIONE CI GUIDA, CI SPRONA, CI NUTRE,  
CI MOSTRA LA VIA; SOPRATTUTTO NELLO SPORT DELLA VITA.

# Il frutto della passione

“  
L'amore e lo sport  
hanno la stessa  
funzione, purché siano  
vissuti con la massima  
intensità  
”

**L**a passione, nella vita come nello sport, consente di giocare sempre bene, perché è divertimento e gioia, e il resto, ciò che avverrà, non sarà che la conseguenza. **La mente come la pancia si nutre di cose buone.** Se non si dà ogni giorno qualcosa di buono alla pancia, questa pretende dalla mente che si inventi qualcosa per colmare quell'insostenibile sensazione di vuoto. La mente ordina alle gambe di agire e alle mani di afferrare qualsiasi cosa, anche il pane rancido del giorno prima, e portarlo alla bocca per ingoiarlo voracemente, per saziare il prima possibile il bisogno e riempire lo spazio del nulla. Così la mente si nutre di emozioni, meno che mai sa tollerare il vuoto e se non quotidianamente compensata del suo bisogno si nutre di ciò che trova, delle emozioni rancide di qualche tempo prima, come i rimpianti e le colpe, o delle nutrienti ansie dell'incerto o ignoto domani. **Il cibo preferito della mente è il frutto della passione.** Passione è una parola unica e straordinaria, sa esprimere il peggio e il meglio dell'esperienza della vita. Allora l'esistenza faticosamente corre, arranca in salita per conquistare un valore positivo come sulla scala del Ph, tra meno sette e più sette. **Zero è l'apatia, l'encefalogramma piatto, la depressione, meno sette la patologia.** Allora ci si deve appassionare, non importa di cosa, innamorarsi perché lì c'è il più sette, il sentirsi ok, felici, sazi, colmi, full. Per questo ci si deve impegnare molto, moltissimo, fare sacrifici, rinunciare, faticare, sudare, creare, essere, diventare. Tutto questo produce nel cervello dopamina ed endorfine che generano buon umore e inibiscono chimicamente sostanze che determinano lo stress, l'ansia e la depressione. **La passione è il pane quotidiano di cui si nutre la mente.** Allora per ottenere il massimo nutrimento e quindi benessere, qualità di vita, ci si deve appassionare,

innamorare di qualcosa o di qualcuno. L'amore e lo sport hanno la stessa funzione purché siano vissuti con la massima intensità. Il cuore e il corpo sono solo due porte possibili per accedere alla mente. **La passione più grande è l'incontro di entrambi.** Essere amati sarà importante come vincere una medaglia, ma l'amore per ciò che si fa è più importante che essere amati, ed è il modo migliore per vincere un giorno una medaglia. Non si è amati per il bisogno di essere amati e non si vincono le medaglie solo per la voglia di vincerle. L'impegnarsi a fare bene con competenza e determinazione è fondamentale, ma non porta necessariamente a vincere, ma a non perdere mai. Chi gioca bene la sua partita, nella vita come su una scena sportiva, chi rincorre ogni palla, chi ci mette tutto il fiato che ha, l'attenzione, la cura del dettaglio, la forza che può esprimere, il coraggio che ha nel cuore, può non vincere per tante ragioni, ma non perde mai. Non conta fare cose eccezionali, conta sbagliare meno possibile e tirare sempre la palla al di là della rete. **La vera sfida non è tecnica, questa conta prima, è la passione a fare la differenza.** Se ci si impegna per vincere la medaglia come ad essere amati, non accadrà. Entrambe le cose saranno solo la conseguenza della passione. Non importa di chi o di cosa sei innamorato, se giochi a tennis, vai in bicicletta o giochi al pallone. Non importa se giochi nei pulcini della squadra del quartiere, a Wimbledon, partecipi all'America's Cup o gareggi alla finale delle Olimpiadi, l'unica cosa che conta è una rovente passione. **Quella passione dovrà essere più forte di ogni paura.** E se un giorno quello sport ti porterà sul podio più alto o sarai in cima alla tricuspidale della persona che ami, è solo perché la tua inflessibile, instancabile, incorruttibile passione lì ti ha condotto.

### NOTES

**Le città hanno un'anima? Perché non dovrebbero? O perché dovrebbero? E i miti in lei che ruolo hanno? Non sappiamo rispondere. La parola quindi al Dott. Comello.**