

Roberto Eusebio: dalla palestra al trionfo sportivo e nella vita

Questo mese abbiamo rivolto alcune domande a Roberto Eusebio, grande campione sportivo.

Dopo molti anni di esercizio in palestra, allenamenti e anni di sacrifici, dopo la selezione all'Accademia Olimpia, dove partecipavano i migliori atleti italiani, si classifica primo su 120 atleti. Vinse il trofeo Accademia.

Si aggiudica il titolo di Campione Nazionale Assoluto di Bodyfitness, Assoluto perché vinse tutte le categorie. Oggi si allena, gli piace stare in forma, vivere, trasmettere la sua grande esperienza ad altri atleti e come personal trainer a chi ne ha bisogno.

Quanto è stata importante per lei l'attività fisica e che traguardi è riuscito a raggiungere?

L'attività fisica non solo mi ha fatto crescere nella struttura muscolare, mi ha fatto evolvere anche nel modo di pensare, di percepire la realtà, di proporre le mie idee sulla vita a me e agli altri.

Ci sono molte persone che richiedono il suo intervento per migliorarsi fisicamente o per aumentare la qualità delle proprie performance?

L'estetica del corpo è spesso abbinata all'interiorità della persona come uno vorrebbe vedersi e non solo fuori ma anche internamente, migliorare la propria performance se non è per scopo agonistico, è sempre una sfida che sembra diversa da quello dell'estetica ma in realtà queste esigenze accomunano sogni e desideri di persone diverse che interpretano il loro modo di essere in modo differente.

E' molto difficile oggi come oggi mantenere un buon livello di movimento e alimentazione per stare in forma?

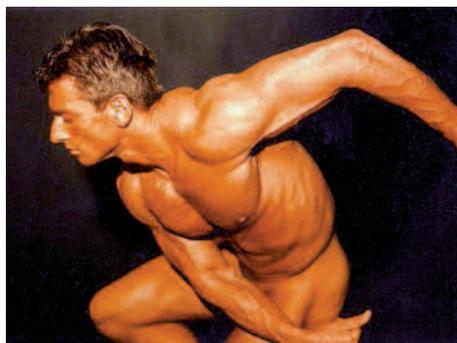
Assolutamente no! Basta veramente poco... Il problema che spesso ci si perde di vista, questa è la nostra nuova società, ma bisogna stare attenti i nostri medici e scienziati sostengono che le malattie del futuro non saranno più quelle legate ai tumori o malattie cardiovascolari, ma legate bensì alla psiche con stati depressivi



Anche se le predette malattie spesso sono dovute proprio a forme di stress...che la società inevitabilmente ci accompagna a conoscere.

Come si può guarire dallo stress e dalla frenesia della vita moderna, c'è qualche soluzione?

Con una parola molto semplice: avere più amor proprio per poter darne agli altri: lo sport, dove l'allenamento, la passione e l'amore per se stessi sono gli ingredienti iniziali per avere risultati umani di alto livello; lo sport dove la moralità è una caratteristica distintiva dell'approccio dell'uomo con se stesso. La soluzione che serve su ogni piano del vivere quotidiano ha a che fare, secondo la mia esperienza, con l'unità. Tendiamo a dividere i vari campi della nostra vita mentre lo sforzo quotidiano



deve essere mirato ad abbattere le distanze tra gli aspetti che ci compongono. Così abbiamo bisogno di far comunicare corpo e mente, aspetti femminili e maschili, attività e riposo.

Ci concentriamo troppo e male su una vita a compartimenti stagni mentre siamo un organismo globale fatto di molti livelli diversi che devono incontrarsi e influenzarsi creativamente.

A quante competizioni ha partecipato fino ad oggi?

Non tantissime il mio obiettivo non era solo quello di aggiudicarmi un titolo, ma era molto di più importante: capire che l'esistenza la vita è una cosa davvero preziosa e non ci deve essere niente o nessuno che possa portarcela via senza il nostro consenso.

Ci sono stati momenti difficili nella sua carriera? Come è riuscito a superarli?

Difficilissimi anzi impensabili degli incubi e come sono riuscito a superarli? Non dicendo mai basta! Cadendo ma rialzandomi sempre, con il cuore e la tenacia di un campione!

E' più importante secondo lei il culturismo oppure la formazione culturale?

Proprio come dicevo poco prima, il corpo ha bisogno della mente tanto quanto la mente ha bisogno del corpo. Ci vuole attività sportiva e al contempo formazione culturale se non la possibilità di crescita ed evoluzione si abbassa drasticamente Colui che mescola l'attività fisica alle arti, nella proporzione più bella e la applica alla sua anima nella giusta misura, abbiamo diritto a dirlo è l'artista più perfetto ed armonioso!

Avere una propria famiglia rende più facili anche i momenti più duri oppure le responsabilità da gestire aumentano di molto?

La famiglia porta inevitabilmente ad ulteriori responsabilità, questo è ovvio, è altrettanto vero però che malgrado tutta la forza che possiamo trovare in noi stessi, qualcuno che esiste su cui puoi contare, penso sia

solo un punto a favore!...ma fondamentalmente dovremmo essere in grado di capire che tutto può succedere...e l'idea di essere soli positivamente parlando ci da solo forza ulteriore per affrontare le realtà.

Cosa ha intenzione di fare per il futuro?
Questa è una bella domanda...

E sinceramente credo di avere in cuor mio la risposta. Trasmettere tutto quello che ho imparato dalla mia vita... oggi più che mai sia la necessità di amor proprio e verso gli altri l'ingrediente fondamentale per cambiare lo stato delle cose.

Come è diventato Campione Assoluto di Bodyfitness ? Ha dovuto fare molti sacrifici?

Lo sono diventato perché ho cominciato a credere in me. C'è una povertà in questo tipo di vita, una povertà diversa da quella materiale. Una povertà interiore che, più che far paura, umilia. Umilia la grande ricchezza, la grande potenzialità che c'è in ognuno di noi. Non si fanno sacrifici se le cose che facciamo ci fanno stare bene.

Oggi come oggi le donne guardano molto all'aspetto fisico di un uomo tralasciando tutto il resto, è diventata quasi una ossessione per certe ragazze cercare un maschio con muscoli, pettorali e la famosa "tartaruga" oppure non è vero?
È verissimo!!! E se poi oltre alla "tartaruga" aggiungiamo una "Lamborghini"... il quoziente intellettivo può essere "5" solo in questo caso è più che sufficiente!
Scherzi a parte: diciamo che di primo acchito, l'esteriorità di un corpo o di un viso attira comunque, inutile negarlo. Ma le persone "mature" non si fermano, vanno oltre, dando molta importanza al carattere e vanno ancora più in profondità alla ricerca di valori che solo chi ha un'anima sensibile possiede.

Lo sport viene adeguatamente considerato dalle istituzioni? Nelle scuole e all'Università non dovrebbero dare più valore all'attività fisica?

Come vi dicevo la crescita di una persona è importante sia per il corpo che per la mente, secondo voi le nostre scuole o università danno lo stesso peso a entrambi?

Ci sono stati momenti particolarmente emozionanti nella sua carriera?
Sicuramente quando vinsi il titolo di cam-



pione assoluto. Ma la parte più emozionante della mia vita è stata quando nacquerò Sofia e Luca i miei bimbi.... Piansi come loro.....

Quando gli impegni glielo permettono come utilizza il suo tempo libero?
Mi alleno.....è il mio spazio, oppure esco in

moto...

Meglio una serata tranquilla tra le mura di casa, in qualche locale, a teatro, a un concerto oppure al vernissage di qualche mostra d'arte?

Sinceramente dipende dalla compagnia, e recentemente la mia attenzione è focalizzata sui i miei cuccioli, con il lavoro che faccio li vedo poco, quindi ne approfitto loro hanno bisogno di me e io di loro.

Tra atleti anche in occasione di competizioni c'è molto senso di sfida e individualismo oppure c'è anche solidarietà e compartecipazione?

La sfida e l'individualismo da parte mia sono atteggiamenti immaturi, nelle competizioni di questo genere gran parte della preparazione è fatta anticipatamente, quindi vedrei più solidarietà e compartecipazione.

Che rapporto ha con la natura? Ha mai bisogno di momenti in cui rilassarsi e cercare un po' di tranquillità magari in qualche campagna all'aria aperta soprattutto d'estate?

Sì per questo uso la moto e mi avventuro....

Quali sono dal suo punto di vista i luoghi migliori per andare in vacanza? C'è bisogno di staccare di tanto in tanto dal lavoro?

Per quanto mi riguarda la vacanza è un luogo che ti faccia stare bene, e ti stacchi dalla routine del quotidiano, dipende se nel quotidiano non vi è routine, allora potremmo accorgerci che la vacanza è una condizione mentale, a volte si vuole scappare dal quotidiano, ma non è la soluzione.

La crisi economica ha messo a dura a prova anche il settore sportivo? Ci sarà prima o poi un'uscita da questa situazione?

La crisi economica ha colpito tutti! L'uscita da questa situazione la vedo solo se saremo veramente capaci di rivalutare quali siano i veri valori della vita... e ripeto e ribadisco concludendo: c'è una povertà in questo tipo di vita, una povertà diversa da quella materiale.

Una povertà interiore che, più che far paura, umilia. Umilia la grande ricchezza, la grande potenzialità che c'è in ognuno di noi!