

---

## Se la mente va in tilt

**Autore:** Marco Catapano

**Fonte:** Città Nuova

**Marco Meoni, pallavolista di successo, ci racconta come ha superato le crisi di ansia.**

Una normale seduta di allenamento, un banale errore in palleggio. Poi un altro e un altro ancora e il mondo ti sembra crollare addosso. Tutto è cominciato così, improvvisamente, con quel gesto tecnico in apparenza così semplice, eseguito in precedenza milioni di volte, che diventa un ostacolo insormontabile, causa di ansia e palpitazioni, vergogna e paura. Senza una ragione evidente.

Marco Meoni in questi giorni ha compiuto 38 anni, gli ultimi 20 dei quali trascorsi giocando a pallavolo ai massimi livelli. Anni ricchi di soddisfazioni in cui ha vinto tutto, sia a livello di *club* (scudetto, Coppa Italia, *Champions League*), sia indossando la maglia della nazionale (due medaglie olimpiche, un titolo mondiale, tre europei e quattro *World League*), «ma ciò che ho vissuto lo scorso settembre è stato un momento ugualmente importante della mia vita, e questa volta non perché ho vinto qualcosa sul campo ma perché questo “imprevisto” mi ha fatto crescere moltissimo come persona».

«È successo tutto molto velocemente – ricorda Marco –. Nel giro di soli tre giorni da una situazione di assoluta tranquillità mi sono trovato a viverne una in cui sentivo che c’era qualcosa che non funzionava. Ma non riuscivo a decifrare cosa... Lì per lì ho finto un infortunio, mi sono allontanato qualche giorno nell’inconscia speranza di poter far passare rapidamente questa sensazione di malessere. Poi ho ripreso, mi sono accorto che non era cambiato niente, e allora si è innescata una spirale perversa di pensieri negativi. Già, quelle prime settimane sono state devastanti, dopo tanti anni di attività sportiva il fatto di non poter mettere piede in campo è stata una cosa davvero imbarazzante, provavo vergogna pensando anche a quello che poteva essere il giudizio di chi mi guardava dall’esterno».

Non è la prima volta che uno sportivo vive situazioni del genere, ma fatti analoghi possono capitare a tutti. Parlando con Marco capiamo che in questi casi occorre prima di tutto accettare la cosa, «perché non ti capaci che possa succedere proprio a te». Poi va affrontata subito, facendosi aiutare dalle persone più vicine e da qualcuno esperto in materia: «Quella è stata la mia fortuna, mentre tanti che non chiedono aiuto all’inizio si ritrovano poi a cercare di risolvere il problema quando è ormai “ingigantito”». Infine, non bisogna nascondersi. Anzi, è utile aprirsi e condividere il momento di difficoltà.

Marco lo ha fatto. Prima, confrontandosi con la sua società e con i suoi compagni di squadra. «Mi sono accorto che affrontando la cosa in questa maniera il tutto veniva letto dai miei occhi in maniera diversa, e già questo mi aiutava a stare meglio». Poi, decidendo addirittura di uscire allo scoperto, nella speranza che la sua testimonianza di “personaggio pubblico” potesse aiutare qualcuno. «Dopo aver raccontato quanto mi era successo mi sono arrivati una valanga di messaggi di persone che mi

---

hanno ringraziato perché leggendo la mia storia hanno avuto la sensazione di non sentirsi più soli, perché hanno trovato la forza per chiedere aiuto alla famiglia, a uno psicologo e ne hanno avuto subito beneficio».

Certamente l'insegnamento avuto dallo sport ha in qualche modo aiutato Marco, «perché a un certo punto ho vissuto la situazione come una nuova sfida e mi sono detto: questa "partita" la voglio vincere! Adesso non ho più alcun tipo di problema. Da qualche mese ho ricominciato a stare bene, tutto è tornato normale, ho ripreso ad allenarmi e a giocare con la voglia e la "spensieratezza" di sempre e questo mi ha portato a decidere di continuare a giocare un altro anno. Tra l'altro lo farò a Verona, in un ambiente dove mi sono trovato benissimo, dove mi hanno aiutato ad affrontare questo problema e, ancor prima che da un punto di vista professionale, mi sono stati vicini dal punto di vista umano».