

Luca Borioni

**N**el libro a un certo punto è citata anche Mondovì, sede di un meeting di nuoto che ospitò Anthony Ervin, talento esagerato. «Con la testa sott'acqua» (Add Editore) è la visione di un mondo alternativo che fa parte delle nostre vite molto più di quanto immaginiamo. Ce la racconta l'ex nuotatrice Cristina Chiuso, oggi commentatrice tv per Euro-sport.

**Qual è l'esigenza che l'ha spinta a scrivere un libro sulla sua esperienza di nuotatrice?**

«Il libro vuol parlare di ciò che c'è dietro il mondo del nuoto, più che della mia esperienza. Quella vale come esempio tangibile. Non avevo mai pensato di scrivere un libro, poi c'è stata l'opportunità e ho detto perché no?»

**Come è andata?**

«Il nuoto è uno degli sport più difficili in assoluto da raccontare, in primis perché della prestazione sportiva si vede poco o niente, in televisione ma anche dal vivo. Vedi le braccia, le gambe che si muovono e un po' di schizzi, ma non è chiara la prestazione tecnica. E le gare, con otto atleti in acqua, sono molto veloci. Ma dietro a ognuno c'è una prestazione».

**E ogni nuotatore ha un proprio stile.**

«Il racconto che faccio del nuoto si sviluppa in una televisione dominata da altri sport. Si parla poco dei personaggi del nuoto a livello internazionale, si conoscono quei due-tre campioni italiani ma per il resto pochi dettagli. Nel tennis Djokovic, che non è italiano, è famosissimo anche in Italia. Nel nuoto c'è chi conosce Michael Phelps, ma se chiedo chi è Caleb Dressel, nessuno lo sa. E per me è un colpo al cuore: par-



**L'ex nuotatrice Cristina Chiuso, oggi commentatrice televisiva, ha scritto un libro per raccontare il mondo del nuoto: «Dobbiamo portare i bimbi in piscina per garantirgli sicurezza, qualcuno magari diventerà un campione, qualcun altro amerà semplicemente nuotare»**

## «IN ACQUA HO TROVATO RISPOSTE A PROBLEMI E IL SENSO DI TUTTO»

liamo del Gotha mondiale».

**Dopo l'Olimpiade abbiamo apprezzato le forti personalità, ad esempio, di Ceccon o Martinenghi.**

«Infatti, ci sono personaggi da raccontare perché hanno un bel vissuto. Avrebbero molte cose da dire ma trovano ancora poco spazio sui media».

**Spesso pensando al nuoto si pensa solo agli allenamenti faticosi, è così?**

«Il nuoto passa per uno sport noioso, invece non lo è. Ho cercato di sfatare anche questo mito. Come mi ha detto Stefano Mei, è chiara la differenza fra il nuoto e l'atletica: tutti sanno fare una corsa ma in pochi sanno nuotare. Ha ragione. Purtroppo, dico io, perché nuotare è un salvavita».

**Quali le differenze con gli altri sport?**

«Se porti tuo figlio a giocare a calcio, sai che va a fare uno

sport. Giocherà delle partite e, se vorrà, farà un percorso agonistico. È evidente dal primo momento in cui il bambino mette piede in un campo da calcio. Quando invece porti il bambino in piscina, non lo fai tanto per lo sport, ma perché lui impari a nuotare».

**E quelli che decidono di andare avanti?**

«Hanno l'attitudine per stare in acqua. Scelgono di fare sport».

**In ogni Paese c'è una cultura del nuoto diversa?**

«Parlando del drop out in generale, ma anche nel nuoto, quello dei ritiri è un fenomeno decisamente diffuso. In Australia si allevano grandi campioni, ma a volte si calca un po' troppo la mano. In Francia magari è diverso. Però un conto è tutto il movimento, un altro i risultati sportivi. Quindi in Italia, secondo me, abbiamo una bella via di mezzo».

**Cosa dovrebbe fare il nuoto per un salto di qualità?**

«Sarebbe indispensabile andare di pari passo con la scuola, sempre per il discorso del salvavita e poi perché in Italia siamo circondati dall'acqua. Soprattutto adesso che ci accingiamo a diventare un Paese multirazziale e dovremo confrontarci sempre di più con culture che invece hanno paura dell'acqua, ma anche con persone che arrivano qui in modalità che rendono l'acqua un elemento estremamente traumatico».

**E quindi?**

«Portiamoli in piscina. I ragazzi a cui si fa amare l'acqua rimangono in piscina, magari non tutti per diventare agonisti ma saranno persone che andranno nuotare due o tre volte alla settimana per tenersi in forma».

**Alla fine del suo percorso con il nuoto, cosa le rimane?**

«Ho capito che quando sei nuo-





tatrice rimani nuotatrice, il rapporto con l'acqua è qualcosa di unico. E ti definisce come persona, a prescindere che tu poi smetta di nuotare. Ho sviluppato un rapporto unico con l'acqua. È quello il mio elemento naturale, non la terra ferma. Così mi "distinguo" dal resto del mondo assieme agli altri "malati di nuoto": quando vediamo uno specchio d'acqua abbiamo gli occhi a cuoricino, anche se è un lago o un fiume». **Rispetto a un calciatore ha il vantaggio di poter sempre tornare in quell'elemento.**

«E quando incontro difficoltà, quello diventa un momento di benessere. Non a caso oggi lo si utilizza per curare le depressioni, studi inglesi dimostrano che entrare in acqua, all'aperto, fare qualche bracciata, diventa una cura per la depressione. Si è sempre pensato che lo sport potesse essere utile per l'umore, però così sarebbe qualcosa di estremamente positivo».

**Nel libro racconta di quando è entrata in crisi dopo aver smesso di nuotare.**

«L'analista mi ha detto: "hai vissuto tutta la vita con la testa sott'acqua". Bisogna leggere il libro per capire il perché del titolo, ma nascondere i problemi come lo struzzo che mette la testa sotto la sabbia, non può accadere in acqua. Sei nel più

totale silenzio, il frastuono scompare e tu hai questo enorme senso di benessere, ritrovi la pace, il respiro, la quiete. Ma se il senso di malessere è dovuto a un tuo problema interno, se ha a che fare con i tuoi pensieri, l'acqua li amplifica. Però, focalizzare i problemi fa capire quali sono le tue paure. Se vuoi, le risolvi. Se invece rimani immerso nel rumore esterno, puoi dare la colpa ad altri».

**Il nuoto le ha cambiato il carattere?**

«Non siamo noi a scegliere, è lo sport che sceglie noi perché abbiamo determinate caratteristiche. E quelle vengono esaltate».

**Nel suo caso, la voglia di vincere?**

«Da piccola perdevo sempre. Ma a me piaceva stare in acqua e sono rimasta in acqua. Però ho scelto i 50 stile libero che hanno esaltato le mie caratteristiche. Per farli devi essere perfezionista. Lo sono diventata ancora di più».

**Cosa dice ai genitori che pensano di portare i bambini a fare nuoto?**

«Adesso lavoro per un'azienda che costruisce piscine e mi ritrovo spesso con il cliente che mi chiede: se ho bambini devo chiudere la piscina quando non la uso? La risposta è sempre la stessa, se volete essere sicuri che il bambino non abbia problemi, dovete insegnargli a nuotare. Non c'è altro modo. Altre volte mi hanno chiesto che consiglio darei ai giovani che si avvicinano al nuoto. Ho risposto che bisogna ascoltarli e chiedere: ti piace? Se è così, troveranno il modo di fare tutto quello che desiderano. Se invece sono forzati, finiranno presto per rigettare quello che c'è di negativo nella loro vita, in quella disciplina».

SISTEMI DI SICUREZZA  
ANTINTRUSIONE,  
VIDEOSORVEGLIANZA E CONTROLLO  
DEGLI ACCESSI PER PICCOLE, MEDIE  
E GRANDI AZIENDE

 **MASTER**  
security  
GLI SPECIALISTI DEI SISTEMI DI SICUREZZA PER L'IMPRESA

Via Giovanni Agnelli, 77 - 12081 Beinette (CN)  
Tel. 0171.385039 - Fax 0171.385605  
info@mastersecurity.srl - [www.mastersecurity.srl](http://www.mastersecurity.srl)

RICHIEDI UNA CONSULENZA GRATUITA  
Numero verde 800.062.772

