

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 fondamentale-
mente dovremmo essere in grado di capire
che tutto può succedere...e l'idea di esse-
re 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 cam-
biare 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 ric-
chezza, 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 mol-
to all'aspetto fisico di un uomo trala-
sciando tutto il resto, è diventata quasi
una ossessione per certe ragazza cercare
un maschio con muscoli, pettorali e la
famosa "tartaruga" oppure non è vero?**
È verissimo!!! E se poi oltre alla "tartaru-
ga" 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 ani-
ma sensibile possiede.

**Lo sport viene adeguatamente conside-
rato 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 uni-
versità 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 emozio-
nante della mia vita è stata quando nac-
quero 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 qual-
che mostra d'arte?**

Sinceramente dipende dalla compagnia, e
recentemente la mia attenzione e focaliz-
zata 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 compe-
tizioni c'è molto senso di sfida e indivi-
dualismo oppure c'è anche solidarietà e
compartecipazione?**

La sfida e l'individualismo da parte mia
sono atteggiamenti immaturi, nelle com-
petizioni di questo genere gran parte della
preparazione è fatta anticipatamente, quin-
di vedrei più solidarietà e compartecipa-
zione.

**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 avventu-
ro....

**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 luo-
go che ti faccia stare bene, e ti stacchi dal-
la routine del quotidiano, dipende se nel
quotidiano non vi è routine, allora potrem-
mo accorgerci che la vacanza è una condi-
zione 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 situa-
zione?**

La crisi economica ha colpito tutti! L'uscita
da questa situazione la vedo solo se sare-
mo veramente capaci di rivalutare quali sia-
no i veri valori della vita... e ripeto e riba-
disco concludendo: c'è una povertà in que-
sto tipo di vita, una povertà diversa da quel-
la materiale.

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