

# Everyday Heroes

Storie di sport, motivazione e crescita personale

Il primo libro di Costantino Bertucelli, disponibile negli store on-line e in edizione limitata in formato cartaceo.

## Recensione di Silvia Casini

Chi l'ha detto che nel mondo servono per forza i supereroi? Lo sa bene il *coach* Costantino Bertucelli che con il suo romanzo d'esordio **Everyday Heroes** ha deciso di narrare storie vere, di vita vissuta da persone "normali". Scordatevi Vip, divi e star. Qui andiamo sul concreto, sul quotidiano. Qui andiamo a toccare il cuore pulsante delle emozioni umane, perché il libro non descrive le avventure di atleti noti o di campioni famosi, ma porta all'attenzione del lettore i resoconti di persone comuni, che trovano nello sport una realizzazione intima, una spinta personale a superare gli ostacoli e le sfide dell'esistenza. Si allenano in solitudine, prima del lavoro, in rigidi mattini invernali. Sono uomini e donne che affrontano gare, estenuanti traversate in bicicletta o lunghi percorsi a nuoto. Sono anonimi che compiono imprese incredibili e che non reclamano alcuna gloria.

Sono cinque ritratti coinvolgenti: un *mix* sapiente tra cronaca, appunti di viaggio e *memorabilia* personali. Sono Ivano, Leonardo, Gennaro, Alessandra e Stefano. Sono Gli eroi di tutti i giorni che Costantino Bertucelli ha allenato e che ha voluto raccontare in questo libro con una profonda sensibilità, condividendo con il lettore le sue rimembranze e i suoi saggi consigli. Sono cinque viaggi toccanti: Stefano corre in luoghi dove la natura è spettacolare; Gennaro canalizza l'ira nello sport per infondere energia vitale a se stesso e al figlio malato; Ivano è un funzionario di banca, ma è anche un temerario, una sorta di Clark Kent che cela doti caratteriali eccezionali; Leonardo è un ingegnere che dedica massima attenzione al lavoro, pratica sport, ma non salta mai una cena con sua moglie; Alessandra è una ragazza cresciuta in una famiglia molto severa, e che dimostrerà a se stessa e ai suoi cari che si può avere successo sia nell'attività fisica che a nella carriera professionale.

Cinque itinerari diversi, cinque persone con storie uniche, con approcci allo sport e alla vita ben distinti. Cinque strade di maturazione e di cambiamento radicale. Cinque narrazioni emorragiche speciali, nella loro normalità. Cinque storie degne di essere rivelate.

Infatti, **Everyday Heroes** è un libro che fa respirare la mente, il corpo e l'anima, perché induce a osservare il nostro microcosmo da un'altra prospettiva. Ci mostra i meccanismi mentali e l'atteggiamento nei confronti della nostra piccola realtà, in grado

di favorire o meno la vittoria, tanto nello sport, quanto nella vita. È un testo magico, potente come un sortilegio, perché stimola all'azione positiva. Sprona a esperire le proprie potenzialità, a costruire una sfera di relazioni sociali solide e a superare i propri limiti. Qui i fallimenti diventano lo strumento supremo per misurare le sfide, per migliorare il nostro universo e vivere con intensità e pienezza il quotidiano. Sono un'occasione importante di crescita, perché fortificano motivazione, coraggio e determinazione. In definitiva, la resilienza altro non è che la capacità di persistere, nonostante le difficoltà.

E come ci insegna il grande filosofo Kierkegaard, “un buon libro si segnala, perché sa leggere i suoi lettori”. E allora sappiate che ***Everyday Heroes*** non è una semplice raccolta di novelle, ma serba la rara capacità di mettersi in relazione con i lettori, con i loro problemi. Ha il pregio di suggerire le soluzioni migliori in caso di avversità. In altre parole, stimola a compiere azioni lodevoli, empie di ottimismo, perché ricordatevi: noi siamo quello che pensiamo e un approccio negativo alla vita porta sempre insuccessi. Se state vivendo una situazione difficile, non demoralizzatevi! Perché? Perché le vittorie ottenute in un clima malevolo consentono di crescere in saggezza, in maturità e in esperienza. Diventare una persona migliore, significa anche fallire, cadere e rialzarsi. Sempre.

Riflettete: in linea di massima, tutti hanno dei problemi. Ciò che fa la differenza è l'inclinazione. Possiamo scegliere di abatterci e di farci trascinare dagli eventi nefasti o di adottare una disposizione mentale positiva, in modo da influire benevolmente sul nostro destino. I pensieri “felici” svolgono un ruolo primario nel favorire la salute e nel rafforzare le energie vitali. A sostenerlo non è soltanto l'autore o i cinque protagonisti di questo *excursus* motivazionale, ma è anche la *mental coach* Roberta Liguori che ha curato la prefazione del volume, e che in veste di autrice Mondadori con ***Perché io sogno forte***, (il sunto dell'esperienza passata dopo la diagnosi di un cancro al seno), ha dimostrato che possiamo essere appagati e contenti, malgrado la malasorte e le ostilità quotidiane. Per farlo, basta usare la gratitudine come antidoto alla tristezza.

Anche Costantino Bertucelli la pensa così e con ***Everyday Heroes*** ha fatto suo il motto di Reinhold Messner: “Raggiungendo il tuo obiettivo non diventi una persona migliore. È semmai la strada percorsa per arrivare in vetta che ti cambia”.

**Silvia Casini**