

Lorenza's way

# La strada

**Voleva diventare una disegnatrice Disney, e, come sorella, avrebbe voluto accanto a sé la mitica, ma critica "Mafalda". Conosce a memoria "Lady Oscar", ha sempre sognato per "Candy e Terence" un finale differente, ma le piacevano molto i cartoni come Goldrake, Jeeg Robot e Judo Boy. A tu per tu con Lorenza Bernardi, ferrarese, ma milanese di adozione, scrittrice, editor di libri per ragazzi: mamma, moglie e atleta pluricampionessa mondiale ed europea di kata a squadre della Fikta, nonché triatleta e Finisher Ironman. E ci condurrà attraverso la sua camaleontica vita**

di Federica Achilli

**"S**e immaginate ripetutamente e coscientemente di raggiungere un obiettivo, le vostre pos-

sibilità reali di successo aumenteranno notevolmente". Firmato Arnold Lazarus, psicologo sudafricano.

E proprio di una "via" come quella del "do", di quel karate che anche per Lorenza Bernardi è stato, e lo è tutt'ora, il motore pulsante della sua poliedrica vita, frase, quella scritta

appena sopra, che è contenuta nel colophon di uno dei suoi numerosi libri, come "In punta di dita" edito da Einaudi, scritto con passione e dedizione, da una donna, madre, moglie, scrittrice, editor, ex atleta della nazionale italiana della Fikta, tre volte campionessa mondiale e sette volte europea di karate nella specialità del kata a squadre, triatleta, insegnante di karate e di triathlon.

"E 'Way' è proprio la 'strada' che mi ha insegnato il karate", dice Lorenza. "Sono come la muta di un serpente, ho cambiato pelle", ha aggiunto. Ferrarese, ma milanese di adozione, sposata con Pasquale Aciri, avvocato, allenatore della squadra nazionale di kata della Fikta, pluricampione pure lui, mamma di Marcello e Iris, è un editor di libri per bambini e ragazzi ed è stata la a capo del progetto Geronimo Stilton, il famoso topo giornalista, dove in "Te lo do io il karate" il simpatico roditore deve affrontare un'altra delle sue avventure estreme partecipando al Campionato mondiale di karate, ma avrà solo una settimana per imparare tutti i segreti di una vera cintura nera.

Voleva diventare una disegnatrice Disney, e come sorella, avrebbe chiesto di poter avere al suo fianco la mitica e critica "Mafalda". Conosce a memoria "Lady Oscar", ma sempre sognato per "Candy e Terence" un finale differente, ma le piacevano molto i cartoni dei robot come Goldrake, Daitarn 3, Mazinga, Jeeg Robot e Judo Boy.

Cintura nera di karate sul tatami e cintura nera nella vita, Lorenza Bernardi, fisico asciutto, occhi penetranti, con i suoi 45 anni ha collezionato una innumerevole serie di successi non solo professionali, ma soprat-

**Ancora uno scatto della Marathon du Mont Blanc di 84 km (Chamonix)**



**Lorenza Bernardi alla Marathon du Mont Blanc 84 chilometri (Chamonix)**



tutto personali.

In una delle tante interviste che ha rilasciato negli ultimi tempi, Lorenza racconta che dopo il liceo classico e a cavallo dell'università, si è trasferita a Milano, inseguendo il sogno di lavorare in una casa editrice. Ci è riuscita nel 1996, dopo aver frequentato un master in tecniche editoriali. Da allora non ha più smesso (Giorgio Mondadori, Rcs Libri, Piemme Edizioni, Atlantica). Dopo una carriera di 12 anni, dove è arrivata a essere a capo del progetto di Geronimo Stilton, è stata colpita dalla sindrome di Jack Nicholson in 'Qualcuno volò sul nido del cuculo', decidendo "follemente" di licenziarsi, mandando all'aria tutti i benefits per inseguire il sogno di scrivere e basta. "Non so ancora se è stata una mossa intelligente o una grande stupidaggine", dice, ma da allora, ha iniziato a scrivere sceneggiature per i cartoni animati e pubblicato diversi libri per ragazzi.

E c'è un sottile filo rosso che collega Lorenza al karate e che la lega indissolubilmente a questa arte marziale. E in questa intervista, a tratti molto colloquiale e per certi versi molto diversa dalle altre a cui si è abituati nelle pagine di una rivista di sport da combattimento e senza quel botta e risposta dettato dal taglio editoriale di un quotidiano, che si evince tutta la passione e la determinazione di Lorenza Bernardi, in una chiacchierata "a tu per tu" che va oltre tutto ciò che si può scrivere.

Forse perché quel sottile filo rosso lega anche chi vi scrive al karate, e così lo è per i personaggi che hanno preceduto Lorenza - e che la seguiranno, ndr - ma che si sono messi a nudo accettando di rispondere "vis a

**Marathon du Mont Blanc 84 km (Chamonix)**



vis" a domande su argomenti trattati alcune volte in maniera superficiale o, a volte, in maniera scontata, ma sempre in quel battito di ali, in cui ci si ritrova a riflettere e parlare a ruota libera "I shin den shin", da mente a mente, da cuore a cuore, e dove i due cuori e le due menti per un istante si incontrano sulla stessa via, appunto il "do" del karate.

E anche con Lorenza, oltre che di karate, faremo una riflessione a 360° non solo sullo sport, ma anche sul suo ruolo di madre, allenatrice e scrittrice.

- Donna Moderna ti ha definita "una mamma poliedrica" e sedentaria non lo sei affatto.

"Nel 2000, dopo l'ennesimo Campionato del Mondo vinto, sono rimasta incinta e, finita la carriera agonistica internazionale dove ero abituata a un certo monte ore di allenamento, sono passata ad avere poco tempo a disposizione, anche se mi sono allenata fino alla fine della gravidanza. Quando è nato Marcello sentivo che stavo impazzendo a fare solo due sedute di karate a settimana, abituata com'ero a salire sul tatami tutti i giorni e per più ore, ma con un figlio non potevo permettermi di avere gli stessi ritmi di prima. Un po' per caso ho iniziato a correre e a fare quelle cose che mi consentivano di attivarmi, sportivamente parlando, durante il giorno e non di sera, ritagliandomi il mio tempo e da lì è iniziata la parte 'ludica' della mia vita, non smettendo di praticare karate che è, e sempre sarà il primo grande amore, continuandomi ad allenare con il maestro Carlo Fugazza. Sempre con un grande impegno, ma alla scoperta degli sport all'aria aperta, con il karate che prima era sempre rivolto verso la prestazione, ho iniziato con il nuoto. Ho incontrato alcuni amici, quelli che sarebbero diventati poi i miei compagni di squadra e mi sono detta: 'ok uno sport all'aria aperta che mi consente di andare quando voglio' e da lì è iniziato tutto".

- Il karate, però da quanto ci racconti, è sem-

pre stato il collante nella tua vita.

"Il karate ha fatto sì che ogni cosa che ho intrapreso l'ho fatta sempre al massimo di quanto potevo fare. Mi spiego meglio. Ho incominciato con il triathlon, che è l'insieme di nuoto, bici e corsa, in maniera ludica arrivando al traguardo di quattro Iron Man, facendo comunque bene, non con l'aspettativa della prestazione agonistica, ma sempre con l'idea di migliorarmi e di dare il massimo in queste manifestazioni. Per esempio le gare che sceglievo, come l'Iron Man di Lanzarote, era perché c'era un fantastico percorso in bici e mi dicevo: 'vado lì e mi diverto ed è una bella trasferta'. Le sceglievo poiché avevano un percorso bici piuttosto duro e ho iniziato anche a correre in montagna visto che l'asfalto non mi è mai piaciuto, anche se avevo fatto diverse maratone. Già ero un'amante dei monti, ma la corsa in natura mi ha folgorato. Anche qui è stato un percorso iniziato in sordina, per cui dopo le prime gare da 20 sono passata ai 40 fino alla 100 chilometri attorno al Monte Bianco e, nello spazio di due anni, mi sono iscritta al Tor des Géants".

- Il Tor des Géants, per i non addetti ai lavori, "il Giro dei giganti in patois valdostano" è una gara di 340 chilometri con 30.000 metri di dislivello positivo, un non stop tra le montagne della Valle d'Aosta e il tempo massimo di 150 ore per finire la gara. Raccontacela.

"E' una gara pazzesca e volevo capire come la mia testa avrebbe reagito, così pure il mio corpo, e allenandomi in una gara piena di variabili che dura 5 - 6 giorni con privazione di sonno, un dislivello da paura dove ti possono partire le gambe, un ginocchio e veramente ci possono essere mille difficoltà. Vuol dire camminare per giorni (e notti) fermandosi ogni tanto quando va bene un paio d'ore per mangiare e riposare. Ma c'è una grande determinazione ad arrivare alla fine. E la prima volta che l'ho fatto l'ho portato a



**Lorenza con il marito Pasquale Aciri e i figli Marcello e Iris a Corvara**

termine tra l'altro divertendomi in una maniera spropositata, pur faticando parecchio. Però io sono convinta che con tutto quello che ho fatto, comunque, la mia è una vita ricca di esperienze molto varie. Ho sempre visto un filo rosso che collegava le mie esperienze, un filo rosso che me lo ha dato il karate, dove le mie sono state tutte scelte volute, legate assieme e che mi hanno completato come persona".

- A questo punto tu parli di "karate e resilienza".

"Mentre le persone intervistate fino a ora sono legate a una esperienza di vita intesa come un incidente di salute, le mie, invece, sono state scelte volute che hanno avuto una unica linea narrativa che mi ha dato il karate, vale a dire, il fatto di aver sviluppato dentro me stessa una resilienza con una motivazione e una volontà propria di voler colpire l'obiettivo".

- Il tuo incontro con il karate e l'inizio della carriera agonistica.

"Ho iniziato all'età di 9 anni. E proprio il karate mi ha sviluppato una 'forma mentis' che mi sono ritrovata poi nella scuola, e per la scelta che ho fatto a 21 anni, quando ho deciso di prendermi su e andare a Milano dove ho continuato la pratica del karate e iniziato la vera carriera agonistica con il maestro Fugazza - il suo primo maestro a Ferrara è stato Luciano Puricelli, ndr - che considero il mio maestro della maturità. Parallelamente ho portato avanti anche il mio lavoro".

- Una scelta, quella di andare a Milano e inseguire il tuo sogno di lavorare nel campo dell'editoria.

"Sono entrata alla Rizzoli e poi alla Rcs,

**Sul Col Malatrà, finale Tor des Géants 2013, gara di 340 km e 30.000 metri di dislivello**

passata alla Piemme, facendo carriera, e diventando una delle dirigenti più giovani d'Italia. E poi un lungo cammino fino al 2008 quando scelsi di licenziarmi, trovandomi dentro a una vita lavorativa che non mi rispecchiava più, perché volevo una vita dove fossi più padrona di me stessa e meno in balia di scelte aziendali".

- Un po' come Andy del famoso film "Il diavolo veste Prada"?

"Esattamente. Mi trovavo al top della carriera, e mi ricordo quando allora gestivo collane, le storie di Geronimo Stilton, i grandi classici topizzati, tutte cose che avevo prodotto io, insieme al libro sempre di Geronimo 'Te lo do io il karate', in cui ho portato tutta la mia esperienza. Geronimo nasce sempre da fatti reali e accaduti ed era stata la mia ex capa a chiedermi di fare un qualche cosa sul karate ed è quello che c'è scritto dentro a quel libro, tutto condensato ovviamente, perché in questa avventura Geronimo si ritrova a fare un Campionato del Mondo nello spazio di due settimane circa, ma dove vengono insegnati valori come il rispetto, il saluto e tutta la filosofia che c'è dentro al karate. Le storie di Geronimo sono come una sorta di zuppa, dove devi calibrare perfettamente ogni sorta di ingrediente: deve esserci l'umorismo, una parte didattica, di filosofia e di insegnamento".

- Nelle arti marziali in generale, nella vita tutti i giorni, stiamo comunque perdendo il concetto di "famiglia" con i suoi valori?

"Io vado moltissimo nelle scuole a parlare con gli studenti, perché spesso e volentieri, adottano uno dei miei libri, ne ho scritto uno sul bullismo e uno sui problemi legati alle famiglie separate, con il ciclo su Ferrara mi chiamano ancora tantissimo. Sono libri che in realtà per un mercato editoriale sono vecchi, per esempio 'Vorrei che fossi tu' è del 2010, ma ancora le scuole lo adottano, lo ri-

stampano. Quando vado nelle scuole noto questo: la perdita dei valori".

- Così anche nello sport?

"Sì, anche nello sport si tocca con mano. Faccio l'allenatore, ho costruito una squadra di triathlon in otto anni insieme con il mio collega, l'abbiamo messa in piedi, iniziando con i nostri figli, siamo partiti con quattro ragazzi e nello spazio di sette anni abbiamo creato un gruppo di 60 giovani. Il triathlon è uno sport ludico da una parte ma anche molto pesante dall'altra, li alleno tutti i giorni per cui sono sul campo, non in palestra, ma fuori all'aperto con pioggia, neve o sole. Da aprile fino a fine settembre sono sui campi di gara. In più sono responsabile regionale per la Lombardia del Triathlon giovanile avendo un ruolo di riferimento per le altre società. E' un qualcosa che noto con una certa angoscia e non voglio neanche fare la super mamma. Io ho delle battaglie incredibili con i miei figli pur essendo molto presente".

- Ma hai fatto una scelta radicale anche nel tuo lavoro.

"Mi sono licenziata dal mio lavoro anche per essere molto più presente come madre. Mi sono detta: 'Per me è più importante una carriera o le scelte già fatte?'. Era il 22 dicembre del 2008, ero a Parigi per l'ennesimo viaggio di lavoro, quando ho preso questa decisione comunicandola al mio capo il giorno dopo e dando un mese di preavviso. Una follia, perché mi son licenziata senza avere predisposto nulla. Volevo semplicemente scrivere e continuare a farlo. E anche la cosa di dire: 'Questa società che rende i ragazzi nichilisti, con cellulare, con rapporti sempre più distanti'... Ma poi mi dico: 'La società siamo anche noi'. Se ci sono delle fa-

**Trail Sellaronda di 64 chilometri**



miglie che utilizzano tv e cellulare come dei baby sitter per tenere calmi e buoni i bambini, significa che c'è un malessere generale anche nei genitori. E' un serpente che si morde la coda. I genitori sono quelli di adesso, quelli della nostra generazione che hanno preso nei denti la badilata più grossa, quelli che cioè hanno vissuto questi ultimi venti anni dove c'è stato un cambiamento dal punto di vista tecnologico che è stato epocale. Perché i ragazzi non riescono a fare fatica? Perché sono nati in una generazione del 'tutto e subito'. Per fare un esempio molto banale: noi vedevamo a Natale il film Disney e c'era la grande attesa che durava dodici mesi con l'interrogativo del 'cosa' avrebbero proiettato quell'anno. Quest'attesa, metaforicamente parlando, è come nel karate? Quando inizi a praticare sai che c'è un percorso lungo non che dopo tre secondi ti scazzotti come un campione, dove ti fai i tuoi fondamentali, i kata di base, la cintura ogni anno, e non è il 'ti bombarco di stimoli e di traguardi'".

- Sbaglio o rispetto ai nostri tempi c'è molta invadenza da parte del genitore?

"Facendo l'allenatore di triathlon ho notato che effettivamente c'è troppa invadenza e ingerenza da parte del o dei genitori. Il genitore si intromette troppo nella vita, sportiva e non, del figlio. Hai a che fare con un padre che magari a sua volta ha praticato karate in gioventù oppure con una madre che ti dice 'ma l'avete provato a stimolare'? Questa invadenza è la cosa sbagliata. Secondo me si è perso di vista quelli che sono i ruoli. Sono una ancora che, se mio figlio torna a casa con un brutto voto, parto con l'idea che il professore ha ragione e lo sgrido pure io. In realtà abbiamo a che fare con questi genitori che, a loro volta sono viziati da un abbandono da parte di quello che è lo stato sociale di genitori che continuano a esautorare le

figure che sono, invece, fondamentali nella crescita dei ragazzi".

- Nella nostra vita il karate è stato un valore aggiunto?

"Secondo me, noi (facendo riferimento a chi vi scrive, ndr) abbiamo scelto il karate, ma poteva essere anche un'altra cosa. La cosa fondamentale che io vedo è l'esigenza di trovare un qualcosa che tu senti proprio dentro. Penso che noi abbiamo intrapreso la via del karate, perché ce l'abbiamo dentro, in una società in cui non c'era molta possibilità di scelta. Per esempio io ho incrociato il karate per caso perché avevo una madre che non mi portava da nessuna parte e io, che volevo fare ginnastica artistica, mi ritrovavo con lei che non aveva la patente e non voleva nemmeno prendere un autobus per portarmi al palazzetto. Il maestro Puricelli iniziò a fare karate a 300 metri da casa mia e io ruppi talmente le scatole a mia madre per andare a provare - allora si poteva andare da soli - ero autonoma, e da lì è iniziata la mia avventura. Quest'ultima mi ha folgorato forse perché non avevo altre alternative, ma anche quando dovetti scegliere se continuare a suonare uno strumento o fare karate scelsi la via del do. Ma avere una cosa che ti fa battere il cuore, quella è la cosa che ti salva, che ti porta anche ad essere una persona migliore nella vita. Il karate ci ha dato comunque un qualcosa in più anche per come era fatto: una volta facevi allenamenti, anche se solo due a settimana, che ti massacravano. Erano veramente molto rigidi e con una intensità maggiore. Al giorno d'oggi con i ragazzini l'insegnamento è più calmo, perché la strada di un tempo sarebbe troppo impattante per la generazione moderna. Non hanno quella fame, quel fuoco dentro, caratteristiche che avevamo noi".

- Assisteremo a una implosione?

"Credo di sì, ci sarà un'implosione a questo

punto, perché stiamo andando in una direzione dove sarà inevitabile un corto circuito. O c'è una volontà della famiglia, però veramente con mille fatiche e io lo vedo anche da noi con genitori presenti che comunque mettono regole molto precise e cercano di farle rispettare, per esempio no all'uso dei cellulari alla sera. E' faticoso essere un rompiscatole. Il genitore che mette dei paletti è un rompiscatole. Dire 'ma sì dai' è più semplice e discuti di meno. Penso che ci debba essere anche un cambiamento a imbutto: dalla famiglia deve partire un certo tipo di regole rigide, che non vuole dire fare i generali. Mi rendo conto che quello che era il 'cortile' di una volta, non c'è più. Noi siamo la generazione dei nati all'aria aperta".

- Per la tua esperienza, nello sport manca ancora una "via" in rosa?

"Secondo me manca ancora, è vero. Per esempio io e il mio collega siamo di pari grado e abbiamo cresciuto la nostra squadra insieme, ma se siamo nel campo di atletica e arriva un allievo nuovo con un genitore va direttamente a chiedere da lui perché mi considera la sua assistente. E' un esempio banale, ma anche molto lapalissiano. C'è ancora l'idea della donna come gregaria nel mondo sportivo e questo è un retaggio della società".

Ma abbandoniamo le riflessioni e torniamo al karate agonistico, quello che hai vissuto sul tatami per molti anni, sia in campo nazionale che internazionale.

- Allenatore tu, allenatore tuo marito. Che compromessi si fanno per vivere in sintonia?

"Fondamentale che io mi alleni non con lui" ride, ndr - , "ma ho continuato in tutti questi anni con il maestro Fugazza e il fatto che io vada da lui come allieva e lui come maestro non è contemplato, poiché questa cosa sarebbe foriera solo di discussioni e quindi non se ne parla. Come allenatori, lui di karate e io di triathlon, per le trasferte cerchiamo sempre di allinearci, e siamo anche stati fortunati, così quando va via uno c'è l'altro e viceversa. E' semplicemente una staffetta la nostra. In realtà ci diamo anche molti consigli e riusciamo sempre a parlare: io ho a che fare più con i ragazzi lui anche con i seniores, però diciamo che abbiamo due 'skill', due 'menti' complementari e differenti, pur avendo due sport diversi da seguire".

- E il vostro rapporto, quando tu eri ancora atleta e lui era dall'altra parte del tatami, come era?

"Quando mi vedeva sul tatami aveva sempre un modo molto costruttivo di analisi della gara per cui io chiedevo sempre un feedback da parte sua perché io ne riconosco la professionalità, la maestria e la bravura. Io ritengo che mio marito sia davvero un karateka eccezionale. Ha una mentalità molto rigida. Lui è uno da protocollo, da gazzetta, da



Un passaggio in bicicletta nella Granfondo

legge, sta di fatto che fa l'avvocato. Quando finivo un kata chiedevo sempre un suo feedback. E ricordo che a Bologna, dopo la prova di finale, era molto emozionato, ed io con lui: sapevo che era il mio ultimo Mondiale perché avevamo deciso che dopo quella gara avremo provato a fare Marcello. Pasquale mi ha raggiunto a bordo campo dicendomi: 'E' pazzesco: io e te abbiamo un legame tale che ogni volta che sali sul tatami è come se ci salissi io e a me batte il cuore come se fossi io a fare il kata. Mi emozioni ogni volta, perché è come se fra me e te ci fosse un filo'. Questo mi aveva fatto molto piacere. Era una frase molto empatica da parte sua".

- Alla base della tua famiglia, un po' particolare, c'è il karate?

"Più che il karate ci sono i valori e la filosofia che ci ha dato il karate. Io me la sono ritrovata in tutte le scelte e personali e lavorative e sportive che ho fatto. Il fatto di arrivare al limite per esempio: ricordo che gli allenamenti della nazionale erano talmente duri e stressanti anche psicologicamente che li affrontavi con una sorta di angoscia, ma sapevi anche che c'era un di limite nella fatica che prima di arrivarci ti dici 'sto morendo', poi quando ci arrivi e lo superi, da quel momento in poi sei come in una sorta di nirvana e poi puoi andare avanti come se il tuo corpo si assestasse a quella soglia di dolore. Al Tor, per esempio, questa cosa l'ho rivissuta esattamente, perché arrivi a un punto in cui hai un sonno estremo - l'ho fatto anche quest'anno e in cinque giorni e mezzo ho dormito cinque ore, una media di

**Lorenza Bernardi impegnata in un passaggio del kata usu alla finale individuale seniores di Bologna 2000 (foto Aldo Bianchi)**



un'ora al giorno - con trentamila metri di dislivello che vogliono dire trenta chilometri di salita e discesa, freddo, pioggia, neve, ginocchia che a un certo punto ti partono perché le articolazioni iniziano a dirti 'hei non ce la faccio più'... ma arrivi dopo tutte queste sollecitazioni a un punto dove sei consapevole di poter andare avanti. E ce l'ho fatta al primo tentativo al Tor des Géants nel 2013 dove a un certo punto il mio corpo si è assestato. Oltre a una memoria che diciamo essere 'muscolare' c'è dietro anche la testa di una quarantacinquenne. Tutto questo me lo ha dato il karate".

- Continuiamo a parlare della tua famiglia. Mi dicevi che i tuoi figli, paradossalmente, non praticano "la via del do". Come mai?

"Un po' noi non abbiamo spinto e voluto. Ci sembrava che fosse la cosa giusta. Tutti e due campioni, siamo state due persone con un curriculum importante, con Pasquale che ha continuato con l'insegnamento ed è allenatore della nazionale, abbiamo sempre fatto in modo che, sia Marcello che Iris, trovassero la loro dimensione. Lo scorso anno mio figlio aveva avuto l'idea di fare arti marziali, ma ci ha ragionato e mi ha detto: 'No', perché se sono bravo sarà sempre perché sono il figlio di Pasquale e Lorenza, se invece non lo sono tutti a dire .. 'strano, figlio di quei due lì, si vede che dal punto di vista genetico non gli hanno passato nulla'. Io mi sono resa conto di cosa stava vivendo e cosa stava pensando. Ora sta facendo acrobatica al circo dopo i suoi anni di triathlon e pugilato. Iris, invece, fa triathlon con me. Tutti e due sono tosti, lei più dei due: Iris è molto determinata e più simile a me, forse perché mi lascio influenzare dal fatto che anche lei è una femmina, molto solare e mi assomiglia di più come approccio. E' una

binba gioiosa e sta facendo triathlon perché le piace così. Lui caratterialmente è molto più vicino a Pasquale e si scornano proprio perché c'è una differenza generazionale e di impostazione".

- Hai detto in una delle tue tante interviste che ti "piacerebbe molto realizzare un cartone animato". Secondo te sarebbe il momento giusto per queste generazioni di ragazzi affrontare il tema del karate?

"Secondo me più che il karate io sono convinta che ci vorrebbe un qualcosa sui valori di 'resilienza' che può dare lo sport. Il problema è che siamo all'interno di una società e di un Paese in cui purtroppo lo sport viene visto o in termini baracconeschi come il calcio, proprio perché è diventato come il circo degli antichi romani dove tu vai allo stadio e vai a riversare tutte le tue frustrazioni su squadra che vince e squadra che perde con una mentalità molto calcistica. Lo sport praticato, non come il calcio che è uno sport 'guardato', è purtroppo una cosa che si scopre tardi. Per cui succede che le famiglie fanno, come in modo bulimico, provare semila cose ai ragazzi per togliere loro i momenti di vuoto, visto che non c'è più il cortile, riempiendo loro le giornate con mille attività. Però questa sorta di bulimia delle famiglie i ragazzi la percepiscono proprio così... Proviamo poi l'anno prossimo vedremo, ma ci sono addirittura quelli che non fanno nemmeno il discorso di portare a termine la stagione, ma di iniziare con il semestre suc-

**Lorenza Bernardi, Simona Pellegrinelli e Cristina Belotti: una delle squadre di kata femminile della nazionale italiana della Fikta più vittoriose e longeve medaglia d'oro al Mondiale Itkf di Bologna 2000 (foto Aldo Bianchi)**



cessivo con un'altra attività. Non c'è la pazienza di aspettare e di vedere se quell'attività sportiva scelta ti piace, pensare e contemplare che ci può essere anche un momento di noia perché magari stai facendo anche delle cose che non ti prendano particolarmente però c'è anche quello. Non è solo: 'Ogni giorno debbo essere entusiasta dal mio maestro'. Il maestro fa il suo lavoro, importante è il rapporto che si crea. Lo sport, invece, si impara. Si delega molto al maestro: io sono arrivata anche a perdere degli allievi con questo discorso".

- Tu che sei una sportiva, però, hai visto come anche nella nostra scuola di allora c'è sempre stata una differenza fra gli "sportivi" e i "culturali"?

"Tantissimo, questo non è cambiato e secondo me è il grave problema. Sono dell'idea in cui in questo momento ci sono troppi indirizzi scolastici e questo continuo sottoporre i ragazzi a mille scelte e altrettante sfumature, li mettono in condizioni di fare sempre una quantità di scelte non avendo gli strumenti. Parliamoci chiaro: per un ragazzone a 13 anni, a gennaio, quando deve fare la prescrizione con questa varietà di scuole, in più gli open day, diventa un lavoro e molti sono influenzati dalle scelte legate al fatto che vanno in quella scuola solo perché ci sono gli amici. C'è veramente troppa varietà, ma non c'è una cultura sportiva. Sarebbe più costruttivo se badassimo un po' meno al programma e alla qualità di cosa insegniamo, vale a dire aumentare le ore di educazione fisica e questo l'ho scritto anche su uno dei miei libri: "Gli insegnanti di educazione fisica riescono a capire dal linguaggio del corpo il modo di approccio di un ragazzo su quello che è una situazione di squadra o di sport individuale". Riescono quindi ad avere degli

strumenti e dei dati che sono molto più preziosi di quelli che potrebbe avere un insegnante di qualsiasi altra materia e quindi io ci vedrei molta più sinergia fra gli insegnanti di educazione fisica e il resto del corpo docente, più ore e punterei anche su più materie di arricchimento. Ci si riversa quindi fuori, nelle palestre con questo desiderio da parte delle famiglie di ritrovare quanto perso nella scuola salvo quindi, paradosso, di arrivare a esautorarti. Ti dicono: "educa mio figlio" ma se solo tu esci da quella che è una loro idea di insegnamento di quello sport ti vengono a rompere le scatole dicendoti di rendere la lezione così o colà, devi essere più dura. Ma non si può ragionare così".

- Lorenza si sente un personaggio?

"Personaggio non mi piace tanto, perché ti dà l'idea di essere un qualcosa di costruito. Diciamo che ho delle caratteristiche che possono incuriosire ed interessare. Penso di essere una persona che se uno ha la pazienza di prendere e conoscere, devo essere scoperta. Non sono quella da impatto. Non sono una che va in giro a sbandierare il mio passato. Molti non sanno dei miei trascorsi con il karate proprio perché io tocco vari ambiti: per fare un esempio ci sono molti miei allievi del triathlon che dopo un paio di anni arrivano e mi dicono: "Io per caso ho visto un tuo libro nella biblioteca... quindi sei tu?".

- Scrivere è la tua vita. Se dovessi dare il titolo a questa intervista dove si è parlato a ruota libera e dove lavoro, famiglia e sport

**Lorenza Bernardo medaglia d'oro nel kata a squadre ai Campionati del mondo Itkaf di Bologna e Ferrara del 2000 (foto Aldo Bianchi)**

sono entranti in gioco più volte, cosa scriveresti?

"Sono venute fuori veramente tante riflessioni. Il titolo potrebbe essere citando un film americano: 'Lorenza's Way', ovvero, la 'Strada di Lorenza' che è il modo più che altro in cui uno approccia la vita, la quotidianità: un qualcosa che appunto mi ha dato il karate e che è una sorta di mia 'griffe' su tutto ciò che io tocco. Come Re Mida che toccava tutto e diventava oro, il karate ti dà questa sorta di ceralacca, di sigillo che ti porta a vivere tutte le cose come lavoro, educazione dei figli, un altro sport, un'impresa eccetera, in quel modo lì, nella 'via', la mia 'way'. Ed ecco che tutto si riconduce a quel famoso filo rosso".

- Che cosa c'è ancora nella tua via da spendere?

"Non lo so ancora. Ci sarà qualche altro ambito che vorrò toccare, incrociando questa o quella strada in maniera casuale, come è stato con il triathlon, lasciando tutte le porte aperte. La caratteristica della mia vita è sempre stata quella di aggiungere qualcosa per far sì che Lorenza fosse più a 360° possibile. Pensavo di essere solo Lorenza karateka, quella è la mia impostazione, ma in realtà ho incrociato la strada di altri due sport che mi stanno arricchendo e in cui sto andando molto in profondità, uno addirittura lo insegno da nove anni".

- Non ti ritroveresti come allenatrice della squadra nazionale?

"Questa cosa non me l'ha mai chiesta nessuno. Quando sono uscita dalla nazionale non ho chiesto di insegnare anche perché in quel momento avevo voglia di respirare un'aria diversa. A me piace molto insegnare e penso di aver maturato ed elaborato in questi anni una vita agonistica che ho porta-



## Lorenza Bernardi "scrittrice"

Ha lavorato in ambito dell'editoria per bambini e ragazzi: dalla cura del testo (editing e scrittura contenuti) alla progettazione dei libri (testo, grafica, illustrazione, packaging). Dopo il diploma di maturità classica conseguito al liceo ginnasio Ludovico Ariosto di Ferrara si è laureata in scienze politiche, con indirizzo sociologico, all'università degli studi di Bologna, frequentando poi l'Accademia di Comunicazione di Milano conseguendo un master in *tecniche editoriali* e l'Istituto europeo di design di Milano con il master in *fashion editor*.

Dal 1997 al 1998 è stata giornalista e segretaria di redazione per Airone – Airone junior (Dodo), Giorgio Mondadori: scrittura articoli per la testata Dodo e Airone, organizzazione della segreteria di redazione di Airone e Dodo con collaborazioni giornalistiche per testate Bell'Italia, Gente Viaggi.

Dal 1998 al 2002 all'Rcs Libri Spa. è stata redattrice e caporedattore di libri illustrati per ragazzi (Fabbri Editori) ricoprendo i ruoli di gestione redazionale dei volumi acquistati presso case editrici estere; scelta e coordinamento dei collaboratori (traduttori, correttori, grafici, eccetera); stesura testi promozionali diretti alla rete di vendita; gestione dei fornitori; traduzioni dall'inglese e dal francese.

Giornalista web magazine sport outdoor per Action Magazine, dal 2002 al 2008 è stata direttore editoriale Geronimo Stilton (Piemme); creatrice di nuove collane collaterali (Tea Sisters, Grandi Classici, Joe Carrot); contents providing in campo editoriale e animazione (Geronimo Stilton) per Atlantyca Entertainment. E' anche sceneggiatrice televisiva con Winx Club 4, Winx Club 5, PopPixies, Spike Team I e II, Le incredibili avventure di Jules Verne, Kids 4 Nature, Talent Academy e Pasta Freaks.

Dal 2008 a oggi è autrice di "Vorrei che fossi tu", Piemme Freeway; "Non Interrompere!", GradoZero edizioni; "Come il vento tra i capelli", Piemme Freeway; "In punta di dita", Einaudi Ragazzi (finalista al *Premio Bancarellino*); "Crêpe Suzette, E. Elle; "Cattive", Einaudi Ragazzi; "Vorrei che fossi ancora tu", Piemme Freeway.

*to anche in altri ambiti. Forse è per quello che scrivo per i ragazzi, perché mi piace l'idea di aiutarli e portarli per mano per un pezzettino della loro vita e un po' perché sono ancora pieni di potenzialità e propositività. In questo momento forse il mezzo è quello che c'entra meno perché sento che ho tante cose da dare ai ragazzi come madre e come allenatore".*

- Consigliaresti di introdurre stabilmente l'insegnamento del karate nelle scuole?

*"Assolutamente sì come un progetto annuale del Miur nel plesso scolastico che ne fa la richiesta. Nel triathlon, per esempio come era un tempo con i nostri Giochi della gioventù, il percorso va a sfociare in una finale nazionale in una gara, dove i ragazzi sono*

**La copertina di uno degli episodi di Geronimo Stilton, "Te lo do io il karate", scritto e ideato da Lorenza Bernardi**



*portati a mettere in pratica in sette otto mesi di scuola e questa sicuramente sarebbe una grande cosa. Ma mancano sempre i fondi".*

- Nel sistema americano tutto questo succede da anni.

*"Mi viene in mente una frase di Niccolò Campriani, vincitore di tre medaglie d'oro e una d'argento ai Giochi Olimpici nel tiro a segno con la carabina: 'La via vincente degli americani è il fatto che c'è talmente tanta commistione fra il mondo scolastico e il mondo sportivo che la caratteristica di questa nazione è che l'allenatore ti chiede come è andato l'ultimo esame che hai fatto e l'insegnante ti chiede come è andata l'ultima partita che hai fatto'. Oggi ho i miei ragazzi che quando vengono a fare i raduni hanno da combattere con la scuola che vede lo sport come tempo perso. Mi ricordo che ai primi miei raduni, quando ancora facevo il liceo classico, mia mamma che riconosco essere sempre stata una leonessa mi ha sempre difesa su quelle che sono state le mie scelte sportive e quando al ginnasio c'era la professoressa che diceva: 'I ragazzi ormai hanno abbandonato tutte le loro attività collaterali se anche Lorenza abbandonasse il suo karate fioccherebbero tutti 8 e nove'. E lì mia madre aveva risposto: "Preferisco una figlia un po' meno rachitica e con dei 7 o qualche 8 che solo china sui libri. Questo concetto lo ritrovo ancora oggi purtroppo, nel nostro sistema scolastico e non è cambiato nulla. Scuola e sport ancora non si parlano e soprattutto vanno a demonizzare il ragazzo sportivo, penalizzandolo se ha più attività durante la giornata. Perché siamo ancora a questo livello dove lo studente che mostra interesse e cerca di portare avanti barcamenandosi un po' in tutte le attività deve essere bollato. Questo è sbagliato: non dobbiamo essere esclusivisti e i sistemi deb-*

*bono parlarsi fra di loro e lo dimostra il fatto che se abbiamo ancora un'ora di educazione fisica a settimana allora stiamo parlando ancora del nulla. Manca una mentalità sportiva, dove sportivo non significa perdere tempo, ma: 'Vado a toccare le stesse cose che tu insegnante mi insegni con italiano, matematica e storia... però sotto un altro punto di vista'. Stiamo parlando in realtà della stessa cosa, delle stesse discipline".*

Ma la cosa più importante, alla fine, è trasformare il proprio sogno in realtà, come sensei Gichin Funakoshi: definito come il "padre" del karate moderno nel suo libro *"Il sogno del karate"*, quella che ha inseguito per tutta la vita è stata la "via del karate", un'arte marziale in cui "la vera vittoria consiste nel non combattere".

Nelle pagine del prossimo numero di "Samurai" un altro personaggio tutto da "leggere e scoprire".

## Lorenza Bernardi "atleta"

Atleta della squadra nazionale di karate dal 1994 al 2000 è stata 7 volte campionessa europea e 3 volte campionessa mondiale (San Paolo 1996, Varsavia 1998, Bologna 2000).

Nel triathlon (nuoto, bici, corsa) è stata finisher Ironman a Zurigo nel 2006, Elbaman nel 2011, Ironman Lanzarote nel 2013 ed Embrunman nel 2014.

Trailer e ultratrailer ha partecipato a diverse competizioni e fra le principali gare ricordiamo: finisher CCC® Mont Blanc, finisher Tor des Géants 2013 e 2017.

E' insegnante di karate e allenatrice di triathlon young e age group dal 2010.