Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 139: Bewegung und Neuropsychologie = Activité physique et neuropsychologie = Movimento e neuropsicologia

Artikel: "Pensare positivo aiuta a vivere meglio"

Autor: Robmann, Eva

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1034860

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Pensare positivo aiuta a vivere meglio»

Foto: Kurt Heuberger

Antonio Fazio aveva 54 anni quando gli è stata comunicata la diagnosi di Parkinson. Poco tempo prima aveva iniziato a dare corsi di minitrampolino.

I variopinti minitrampolini rotondi diffondono un'atmosfera allegra nel locale. Seduto a un tavolo, Antonio Fazio – un uomo di bell'aspetto in tenuta sportiva – parla della sua vita. Ha ricevuto la diagnosi di Parkinson a 54 anni, poco dopo aver fondato la Fazio Consulting, una società che oltre a consulenze volte a migliorare la propria vita, propone anche corsi di minitrampolino.

Oggigiorno capita però solo raramente di vedere Antonio in azione come istruttore sul trampolino. Questa mansione è ora affidata alla moglie del 56enne di origini siciliane, ma nato a Neuchâtel. «A causa della progressione della malattia, non riesco più a svolgere una lezione intera di 50 minuti sul trampolino»: Antonio Fazio dice le cose come stanno, senza amarezza. Di cambiamenti ne ha vissuti tanti nella sua vita, ormai ci ha fatto l'abitudine. Ogni volta Antonio cerca, e trova, un modo costruttivo per reagire alle sfide.

A dire il vero, lui avrebbe voluto diventare attore, oppure entrare nello showbusiness: un'idea tutt'altro che campata per aria, visto il carisma che emana e il suo talento nell'uso della lingua. Invece per accontentare suo padre ha fatto un apprendistato quadriennale di montatore elettricista. «Un mestiere solitario», commenta sorridendo. Terminato il tirocinio, ha lavorato per due anni come montatore di riscaldamenti, apprezzando il contatto con i clienti. In seguito, per un buon decennio ha vestito i panni del consulente assicurativo, e per un'altra decina di anni ha diretto negozi d'abbigliamento. Poi è arrivata la Posta Svizzera, che se l'è portato via proponendogli di insegnare ai dipendenti della Svizzera romanda la vendita di prodotti non postali agli sportelli.

Per sette anni, ogni anno Antonio Fazio ha spiegato a oltre 500 funzionari come fare per diventare venditori. Non tutti hanno gradito questa trasformazione, come la chiama lui: «Ho visto tante lacrime.» La pressione era molto forte: «Bisognava fare in fretta, sempre più in fretta, e a ciò si aggiungevano le misure di risparmio e di riduzione del personale.» Quando aveva 52 anni, la scure dei tagli si è abbattuta anche su di lui e sui suoi colleghi formatori: tutti licenziati.

Già prima del licenziamento Antonio soffriva di attacchi d'ansia, difficoltà di concentrazione e crampi addominali, tutti sintomi che a posteriori attribuisce alla malattia che gli sarebbe stata diagnosticata pochi anni più tardi. Anche quella volta ha stretto i denti, cercando di trarre il meglio dalla sua situazione. «Pensare positivo aiuta a vivere meglio.» Fedele alla sua filosofia, si è chiesto: «Perché non dare una mano a chi ha vissuto esperienze simili?» Dopotutto, durante il periodo trascorso presso la Posta Svizzera, e su richiesta di quest'ultima, si era diplomato come formatore di adulti, e in più si era pagato da sé una formazione continua per diventare coach. Tutto ciò gli è tornato utile per mettersi in proprio.

Nello stesso periodo ha scoperto il minitrampolino. Insieme a sua moglie ha seguito una formazione di istruttore, e adesso entrambi danno corsi, basandosi su coreografie ideate da loro stessi. Antonio Fazio, che in gioventù si era dato da fare anche come DJ e animatore radiofonico, oggi usa il telefonino per trovare il ritmo giusto. Si alza faticosamente dalla sedia e sale con passo un po' incerto sul trampolino. Appena parte la musica, inizia a ondeggiare, poi acquista sempre più sicurezza e mostra una coreografia simile a un ballo. Intanto sorride, sciolto e rilassato.

Dr. phil. Eva Robmann

Antonio Fazio e sua moglie hanno imparato la tecnica del salto sul trampolino. Adesso danno corsi di trampolino con coreografie di loro creazione. *Foto: Kurt Heuberger*

Gruppo di auto-aiuto per giovani parkinsoniani

Antonio Fazio accarezza l'idea di fondare un gruppo di auto-aiuto per giovani parkinsoniani francofoni nella regione di Bienne.

Gli interessati possono annunciarsi ad André Dembinski di Parkinson Svizzera.

021 729 99 19
andre.dembinski@parkinson.ch

Altri gruppi di auto-aiuto: www.parkinson.ch > I nostri servizi > Auto-aiuto