

# "Pensare positivo aiuta a vivere meglio"

Autor(en): **Robmann, Eva**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2020)**

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

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1034860>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Pensare positivo

aiuta a vivere  
meglio»



## 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](mailto:andre.dembinski@parkinson.ch)

Altri gruppi di auto-aiuto: [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) > I nostri servizi > Auto-aiuto