

LA STORIA DELLA DOMENICA

Alice Longhi e Federica Bagozzi (Basket)

ALICE E FEDERICA, SPIRITO DA LIONS
NELLA LOTTA CON IL CORONAVIRUS

Compagne di squadra ogni giorno in prima linea: una è infermiera al Civile e l'altra è psicologa

Vincenzo Cito

Fino a qualche mese fa, Alice Longhi, 28 anni, e Federica Bagozzi, 29 anni, erano solo due ragazze che giocavano assieme nelle Lions basket, la guerra al Coronavirus le ha trasformate in compagne di trincea.

La prima è una delle infermiere del Civile che in questi giorni - come tanti suoi colleghi e colleghe - sta rischiando la vita per noi, cui viene chiesto solo di starcene a casa. L'altra è una psicologa, altrettanto impegnata nell'assistere chi combatte in prima linea.

Alice è piena di vita, sempre pronta a dare una mano agli altri, ma è sempre una giovane, con le sue fragilità. E ci sono tanti momen-

ti, nella sua giornata, difficili da accettare. Il ritorno a casa, dopo ore massacranti, è altrettanto doloroso, perché certe immagini non vanno più via.

Allora c'è Federica a condividere la sua croce. La assiste in due modi quasi opposti. La ascolta per tutto il tempo necessario mentre lei racconta tutto ciò che vive in ospedale, la aiuta a buttar fuori ciò che accumula durante i turni suggerendole le opportune strategie di difesa.

Oppure cerca di distrarla cambiando argomento e portandola a parlare d'altro. Perché Alice non può trascorrere i suoi brevi riposi a parlare so-

lo e soltanto del lavoro. Fino a quando le norme lo permettevano, Federica faceva anche compagnia ad Alice, cucinando assieme (una delle passioni che condividono), accompagnandola nelle escursioni in montagna. Da quando la stretta della quarantena ha vietato contatti, il supporto continua al telefono o in video chiamata.

Vera squadra. E poi ci sono loro, le Lions, di nome e di fatto. Una squadra dalla storia particolarissima, quella di un gruppo nato dal nulla, dagli scarti di altre squadre, completato da giocatrici alle prime armi, di tutte le età e con la stessa passione. Tre anni fa in Promozione non le andava a vede-

re nessuno, nemmeno mariti e fidanzati e tante vittorie le hanno festeggiato in silenzio. Nella difficoltà hanno forgiato un carattere di ferro, che le ha portate nella scorsa stagione a vincere il campionato e a salire in C.

Compagne di squadra nella buona e nella cattiva sorte, tutte si sono unite a Federica nel sostegno all'amica. Così le videochiamate spesso diventano collettive in modo che la compagnia a più voci sia allegra e coinvolgente, giusto per strappare un sorriso ad Alice. Oltre a incitarsi, le ragazze giocano, cantano, suonano e scambiano un brindisi a distanza. Miracoli che può costruire solo lo sport, grazie al quale Alice Longhi ha trovato un'altra famiglia.

Prospettiva. Alice Longhi è



Lions Basket Brescia. La rosa della squadra che ha iniziato da matricola il campionato di serie C femminile di basket

Protagonista



Alice Longhi
BASKET BRESCIA LIONS
L'atleta bresciana, 28 anni, infermiera all'Ospedale Civile, in queste settimane è in prima linea contro il Coronavirus.

una pink da sempre e anche sul parquet ha dimostrato una grandissima forza di volontà superando una serie di infortuni che le hanno fatto perdere tutta la scorsa stagione. Ma quest'anno è tornata, con la generosità di sempre a combattere sotto i tabelloni. Federica ha iniziato a 17 anni nelle giovanili della Brixia, dopo una parentesi al Castegnato è tornata nel club cittadino prima di rispondere all'invito di Sara Castellini, tra le fondatrici storiche della Lions e attuale responsabile tecnico del club.

In autunno non era cominciato bene il torneo di C, af-

frontato con le bucaniere di mille battaglie e pochissimi infortuni, ma poi la squadra allenata da Stefano Tessarin e Marco Mazetti si è rimessa in carreggiata ed era in piena corsa per la salvezza, prima dell'annullamento dei campionati.

Nel maggio scorso, conquistato sempre più dai successi della squadra, ci fu un intero Palazzetto a salutare la vittoria nella finale play off contro il Lissone e la festa delle ragazze non ebbe mai fine.

Quando sparirà l'inferno che stiamo vivendo, e le Lions potranno tornare a scambiarsi abbracci, i più forti saranno per Alice e Federica. //

La squadra ha concluso il torneo di C a metà classifica

Alice Longhi, 28 anni, e Federica Bagozzi, 29, giocano nel Lions Brescia, squadra che lo scorso anno è salita in C. Quest'anno ha raccolto 12 punti in 20 gare ed è a metà classifica, in linea con l'obiettivo salvezza. In campionato fino a un anno fa giocava in casa in via Repubblica Argentina, ora al Polivalente di via Collebeato.

Bagozzi: «Il mio sostegno psicologico a chi soffre»

Il personaggio

A disposizione del servizio gratuito organizzato dal Comune di Brescia

BRESCIA. C'è anche un fronte interno da non sottovalutare perché la nostra, per quanto dorata, resta pur sempre una prigioniera, ed anche se trascorsa tra le comodità di casa, dopo oltre un mese dall'inizio dell'emergenza sanitaria l'isolamento comincia a pesare.

Ne sa qualcosa Federica Bagozzi che - in attesa di completare l'apertura del suo studio privato a Concesio -, con altri operatori si è messa a disposizione del Sostegno psicologico gratuito telefonico organizzato dal Comune di Brescia (telefono 338/5036074). Tantissime le richieste di chi non riesce a resistere tra le quattro mura domestiche.

«Per quanto possibile - spiega - bisogna conservare la propria routine, restare in ordine e vestirsi come se dovessimo uscire, non trascurarsi. Le tensioni vanno scaricate attraverso le idee ed approfittare di



Federica Bagozzi. Gioca nel Lions

questo tempo per prendersi cura di sé».

Dura, però, reggere alle notizie che arrivano da fuori: «È bene non esporsi ad un volume eccessivo di informazioni e, soprattutto, evitare quelle che non sono basate su dati oggettivi. Sarebbe bene scegliere uno o due momenti della giornata per informarsi, per evitare di far rimanere il nostro sistema di allerta e paura perennemente in stato eccitatorio. È importante ricordarsi che i bambini assorbono tutto quel-

«Consigli su come resistere tra le mura di casa senza trascurarsi»

lo che vivono, comprese le emozioni negative che circolano nell'aria, e che quindi è bene dare loro informazioni chiare, vere, coerenti, adatte in

base alla loro età ma offrendo loro sicurezza».

Si resiste guardando con fiducia al domani.

«Le emozioni positive aiutano il sistema immunitario, quindi è fondamentale ricrearsi un ambiente protetto in cui giocare, sorridere e sperare, in attesa di un tempo migliore in cui ci stringeremo tutti».

L'importante è non sentirsi abbandonati.

«La solitudine non deve essere vissuta come una prigioniera - ricorda ancora Federica Bagozzi -, l'isolamento cui siamo chiamati non deve impedirci di coltivare rapporti, sostenendoci vicendevolmente in un'ottica solidale. Soltanto in questo modo possiamo trasformare un momento storico così negativo in una esperienza che ci insegni qualcosa di profondamente buono. È normale essere preoccupati, ma per progettare il futuro dobbiamo imparare a riprogettare il presente, evitando di mettere la nostra vita in pausa e impegnandoci a trasformare ogni giornata in un tempo creativo e prezioso» // VIN. CIT.