

Il cambiamento è il senso della vita

Di Laura Buraschi

Pubblicato lo scorso 15 maggio, arriva ora anche in versione ebook 'Un uomo allegro', quarto romanzo di **Marco Cassardo**. Giornalista con due passioni da sempre: il calcio, e in particolare il Torino, e la scrittura, passioni che concilia nel 1998 con l'uscita del suo primo libro dedicato proprio al Toro, 'Belli e dannati - Il popolo granata e l'arte della pazienza' (Limina Edizioni). Nel 2007 pubblica il secondo romanzo, 'Va a finire che nevicata' (Cairo Editore), nel 2009 è la volta di 'Mi manca il rosso' (sempre con Cairo). 'Un uomo allegro', ambientato a Milano, racconta con ironia e sincerità la storia di un 48enne ricercatore di marketing (uno dei lavori svolti dallo stesso Cassardo) che, travolto dalla propria ipocondria e da un incontro in chat dà una svolta alla propria esistenza.

Come Giorgio Boe, il protagonista di 'Un uomo allegro', anche tu a un certo punto hai dato una svolta alla tua vita: hai cambiato diversi lavori, sei stato direttore di Pubblicità Italia dal 2002 al 2003, poi ricercatore di marketing e ora mental coaching degli sportivi professionisti...

Solo un pazzo può pensare di ottenere risultati nuovi senza produrre comportamenti nuovi. Secondo me il cambiamento è il senso della vita. Ho fatto il giornalista per tanti anni, poi il ricercatore di marketing e adesso, da un paio di anni, il mental coach. La scrittura rappresenta un discorso a parte, non interpreto la scrittura come un lavoro. Scrivere è un bisogno, per me rappresenta una necessità psicologica. Non solo, più prosaicamente è difficile pensare di vivere facendo lo scrit- ►

S

Change is the essence of life



Released on 15th May, **Un uomo allegro**, Marco Cassardo's fourth novel, is now also available in e-book format. Cassardo is a journalist and has two passions: football, Torino in particular, and writing. In 1998, these two passions led to *Belli e dannati - Il popolo granata e l'arte della pazienza* (Limina Edizioni), his first book dedicated to his team, Torino. In 2007, he published his second novel, *Va a finire che nevicata* (Cairo Editore), in 2009 *Mi manca il rosso* (Cairo Editore). *Un uomo allegro*, set in Milan, is the ironic and honest story of a 48 year-old market researcher (Cassardo had worked in this position) who, overwhelmed by his hypochondria and upset by a chat meeting, revolutionises his life.

Just like Giorgio Boe, the protagonist of *Un uomo allegro*, at some point you have radically changed your life: you have worked in several positions, you were the Editor of *Pubblicità Italia* from 2002 to

2003, then marketing researcher and now mental coach for professional athletes...

Only a fool thinks he can achieve new targets without changing his behaviour. Change, in my opinion, is the essence of life. I have worked as a journalist for many years, then I was a market researcher and now I have been working as a mental coach for a couple of years. Writing is different; it's not work for me. Writing is an urge, a psychological need. And then, to be matter-of-fact, it is hard to make a living from writing. In Italy there are at most thirty authors who live off writing, I mean real writers, not the mass of journalists, actors, singers and showgirls who have been infesting bookshops with their narcissism and foolishness. I have chosen to become a football ►

Un uomo allegro
di Marco Cassardo,
Miraviglia Editore
pagine 326
16,50 euro
e-Book:
3,99 euro

tore. In Italia ci saranno al massimo una trentina di autori che vivono di soli libri, e parlo di scrittori veri, non della miriade di giornalisti, attori, cantanti e veline che da qualche tempo infestano le librerie con il loro narcisismo e le loro sciocchezze. Sono arrivato alla professione di mental coach dei calciatori perché, insieme alla letteratura, calcio e psicologia rappresentano i più grandi interessi della mia vita; questa nuova professione mi permette di metterli insieme.



Cosa fa in concreto un mental coach?

È un professionista che lavora con persone che desiderano massimizzare la qualità dei propri risultati. Un mental coach è proiettato sul futuro e sulle risorse 'sane' di una persona, a differenza di uno psicoterapeuta che si occupa di patologie. Il compito di un mental coach è di fornire al cliente gli strumenti per ottimizzare le prestazioni.

Da alcuni anni giochi con la Nazionale italiana scrittori. Com'è questa esperienza?

È una delle cose più belle che mi siano capitate nella vita. Ci si vede cinque o sei volte l'anno, facciamo insieme trasferte internazionali, nel 2012 e nel 2013 abbiamo vinto il campionato europeo per nazioni disputato in Israele, ad Haifa. Il clima è ottimo, siamo amici, ogni volta che ci si incontra è come tornare ragazzini, rivivere il clima del cortile a cinquant'anni suonati è un'esperienza straordinaria.

Hai conosciuto qualche scrittore straniero che ti ha particolarmente colpito?

Certo, ne ho conosciuti molti, ma non posso fare il nome di qualcuno che mi abbia colpito particolarmente per il semplice fatto che il mio inglese è pessimo e i miei discorsi si limitano a frasi di circostanza. Vedrò di impararlo, il problema è che sono più concentrato sulla lingua italiana... A parte gli scherzi, questo è un alibi, devo assolutamente metterli sotto con lo studio dell'inglese. ■

mental coach because, together with writing, football and psychology are the greatest passions of my life; this new job allows me to combine all of them.

What do mental coaches do, in practice?

They are professionals who work with people who wish to maximise their results. A mental coach is projected into the future and the 'healthy' resources of a person; a therapist instead deals with illnesses. The job of a mental coach is to provide clients with tools to optimise their performance.

You have been playing in the Italian Writers National Team for a couple of years. What is this experience like?

It is one of the most beautiful things I have ever done in my life. We meet five or six times a year, we go abroad; in 2012 and 2013 we won the European championship for Nations held in Haifa, Israel. There is an excellent ambience, we are friends, and each time we meet, it is as if we were children again: reliving the courtyard atmosphere when you are on the wrong side of fifty is an extraordinary experience.

Have you met any foreign writers who have particularly struck you?

Of course, I have met many, but I cannot mention anyone who has particularly struck me because my English is terrible, and I can only say set phrases. I think I'll learn it... The problem is I'm more focussed on the Italian language... Just kidding, this is an alibi, I absolutely have to work hard on it. ■

SS



Marco Cassardo