

## Silvia Gambino



Il suo nickname social dice già tutto: **Marathon Mother. Bracha Deutsch**, detta **Beatie**, vive nel quartiere di Har Nof a **Gerusalemme**, è una **mamma di cinque figli** e una campionessa sportiva. Nata e cresciuta in New Jersey, ha solo 19 anni quando si sposa e si trasferisce in Israele. Oggi, dieci anni dopo, ha appena festeggiato la sua **prima vittoria internazionale**. Tutto è cominciato appena quattro anni fa, quando Beatie, arrivata al quarto figlio, ha deciso che **ne aveva abbastanza di sentirsi fuori forma**. E siccome è un tipo “tutto o niente”, ha messo in pratica il suo proposito allenandosi per correre la sua **prima maratona**. Alla nostra domanda sulle ragioni del suo amore per la corsa rispetto ad altri tipi di allenamento, risponde: “Ho scelto la corsa per la flessibilità che offre – puoi farlo in qualsiasi momento della giornata – e perché **mi dà la carica, l’opportunità di apprezzare il mio corpo, di avvicinarmi alla mia anima e staccarmi dalla follia del nostro mondo**”.

Beatie corre la sua **seconda maratona** nel 2017 a Tel Aviv, **incinta di sette mesi del quinto figlio**. Un anno dopo, nel **2018, vince la maratona di Gerusalemme** (stabilendo un **nuovo record** per la corsa femminile israeliana) e la mezza maratona di Beit She’an. Meno di un mese fa, il **19 maggio**, ecco la consacrazione internazionale, con la **vittoria nella mezza maratona di Riga**.

Ma cosa rende Beatie davvero speciale? Non solo la sua carriera fulminea, ma anche e soprattutto il suo background: **Beatie appartiene alla comunità haredit**, che segue con scrupolo i principi dell’**ebraismo ortodosso**. Uno di questi prevede il rispetto della **tzniut**, il valore della modestia e della discrezione: un concetto ampio che abbraccia pratiche e comportamenti diversi, tra i quali la necessità di conformarsi a precisi criteri di **abbigliamento**. Così, nel competitivo mondo della corsa, in cui ogni dettaglio può determinare il nanosecondo decisivo, **Beatie corre a capo coperto, gonna fino alle ginocchia e maglietta con le maniche lunghe**.

Un esempio che mette in discussione tutti i pregiudizi sulle donne del mondo religioso e sul loro potenziale di successo e indipendenza; oppure, sarebbe meglio dire, sul potenziale delle donne tutte

o, ancora più generalmente, sulla possibilità di ogni essere umano di realizzarsi senza rinunciare alla propria personalità e ai propri principi.

Entrare a far parte del mondo dello sport senza tradire le proprie convinzioni si può? Beatie è positiva e determinata: “Qualche volta è successo che un allenatore mi dicesse in tono scherzoso: “Non ce la farai a continuare a correre così, fa troppo caldo”, ma io sono sempre rimasta salda nel mio proposito di vestirmi con modestia. **Più ti rispetti e sei semplicemente te stessa, più gli altri ti rispettano per questo.** Non c’è ragione di scusarsi per essere se stessi, né c’è bisogno di scendere a compromessi”. A chi, a differenza sua, vive le origini (religiose, nazionali, sociali...) come un fardello, consiglia di “Ascoltarsi, sintonizzarsi sul proprio sogno e **non permettere a nessuno di mettersi in mezzo.** Gli ostacoli derivanti dal proprio background servono solo a renderci più forti, a diventare la miglior versione di noi stessi”.

L’atteggiamento positivo di Beatie si riflette molto anche nella sua comunicazione social: su Facebook e Instagram, la “mamma maratoneta” insiste sull’importanza della fiducia in se stessi e di un **rapporto positivo col proprio corpo**: come si raggiunge questa consapevolezza e cosa suggerire a chi – al contrario – non è a proprio agio con se stesso? Beatie racconta di dovere la sua autostima all’educazione dei genitori che “hanno sempre incoraggiato noi figli a essere noi stessi e a non preoccuparci dell’altrui giudizio”, e aggiunge: **“Credo che per essere in sintonia con il proprio corpo si debba lavorare sull’apprezzarsi e amarsi in quanto essere umani,** un processo che comincia con una profonda presa di coscienza di sé e conduce all’accettarsi completamente, punti di forza e debolezze, corpo incluso”.

E alla nostra curiosità sui suoi progetti futuri, risponde pronta: “Lavorare sodo per migliorare i miei tempi e **qualificarmi per le Olimpiadi**”.

Da una persona che parte da “Sarebbe meglio che facessi un po’ di sport” per arrivare a vincere una maratona internazionale ci aspettavamo forse qualcosa di diverso? **Behatzlaha Beatie, JOIMag fa il tifo per te!**

Marathon Mother, campionessa contro i pregiudizi