

IL MARATONETA SUL PISELLO

Come è possibile coniugare la tendenza ad un ascolto eccessivo di sé e dei propri malesseri con la prestazione

Una volta si diceva: “Cara, scendo a comprare le sigarette!”. Oggi, già negli Stati Uniti, parecchi possono dire (pronunciare con “r” moscia): “Cava, scendo un attimo al Nail’s Bar”. Che roba è, vi chiederete. Con questo termine si indica un locale dove oltre ad un trattamento completo di cura e decorazione delle unghie, si può ascoltare musica e bere un cocktail. Secondo un’inchiesta, il giro d’affari negli Stati Uniti dei saloni di bellezza per le unghie sfiora i duecento miliardi. Beh, anche se siamo la patria di Muzio Scevola –che di cura delle mani se ne intendeva!- nulla mi trattiene dal pensare che presto anche nella penisola compariranno valanghe di questi famigerati Nail’s Bar.

Il fatto è che stiamo assistendo ad un paradosso: siamo diventati una società dove si presta una smisurata attenzione a sé stessi, alla propria cura, ai propri più insignificanti bisogni, malesseri e micro-sensazioni. Però tutto questo beato proteggersi da ogni irrisorio disagio, non è un atteggiamento che entra in conflitto con la prestazione? Quando la pratica sportiva da fitness diventa ricerca –anche minimale- della performance, come la mettiamo?

Essere prelativi, in un certo senso, passa anche dal riuscire a dimenticare sé stessi. Passa dall’essere capaci di non ascoltarsi in maniera eccessiva. Una caratteristica degli atleti di alto livello che mi è capitato di studiare è proprio questa, quella di poter bloccare volontariamente gli stimoli in entrata. Il sistema nervoso è in grado di fare questo –particolarmente nel caso di stimoli dolorosi – e se ne conoscono perfettamente i meccanismi da una ventina d’anni. Ma da innumerevole tempo si sa che le soglie del dolore –per esempio- possono cambiare a seconda del momento, delle circostanze, dello stato dell’umore; e anche in funzione dell’educazione ricevuta e della cultura di appartenenza (basta rifarsi al citato Muzio...).



Per completezza dell’informazione va precisato che i campioni chiudono ed aprono a seconda della necessità l’accesso agli stimoli. Sigillare completamente l’accesso delle informazioni in entrata non è per nulla utile ai fini prelativi: e ancor più alla sopravvivenza. Immaginatevi non accorgervi che

avete un infarto in corso. Il problema è non immaginare l'opposto ad ogni minima variazione del battito cardiaco!

Assistendo recentemente ad una maratona, notavo come certi piccoli malesseri che da sempre accompagnano i partecipanti a questa gara, non fossero vissuti da molti come un fatto inevitabile e normale: piuttosto erano l'imprevisto che vanificava la pretesa (spesso non tanto cosciente) di correre tutta la gara senza provare neanche un minimo di sofferenza. In quella stessa occasione, Renato Canova ha proposto un ricordo personale molto significativo: molti anni fa, portando gli atleti di alto livello a correre intorno al Centro Federale di Tirrenia accadeva che qualche tecnico proponesse dei tratti in accelerazione. In quelle occasioni si sviluppavano vere e proprie gare, perché –anche se magari ad esempio il minuto stabilito di progressione terminava – nessuno degli atleti voleva essere il primo a “mollare” l'andatura. Così –ricorda Renato - mi toccava arrancare in bicicletta dietro a questi pazzi scatenati che proseguivano per dei chilometri con la loro sfida. Oggi, invece –continua il ricordo- non è raro che quando si propongono queste esercitazioni durante una seduta, se qualcuno continua ad accelerare qualche secondo oltre il tempo stabilito, immediatamente si levano grida di disappunto e protesta: “Ehi, il minuto è finito cinque secondi faaaa!!”.

La gente accetta meno la fatica, insomma. Che la percezione della fatica sia mediata culturalmente, è un fatto che abbiamo citato già tante volte e non staremo a ripeterlo.

Ma non credo che si tratti solo della fatica acuta, ma anche del rifiuto di ogni forma di disagio: non a caso –tanto per rimanere nel campo degli spot pubblicitari – siamo continuamente bombardati dai messaggi salutistici dell'industria farmaceutica. Ogni minima sensazione di disagio, ogni piccolo male che avvertiamo, invece di essere visto come una normale vicissitudine della vita, viene medicalizzato, viene trattato alla stregua di un sintomo ed una minaccia. Ha giustamente scritto un sociologo, Alberto Melucci, che nella nostra società lo stato di salute viene a coincidere con il silenzio del corpo: nel senso di assenza di qualsiasi sintomo, ma anche di qualsiasi comunicazione e sensazione di disagio seppure minima.

Il titolo – mi dispiace deludere chi aveva frainteso e si è letto inutilmente tutto l'articolo- fa riferimento alla celebre fiaba; modestamente, me ne intendo, essendo una delle più gettonate che devo raccontare almeno sei sere alla settimana (l'altra hit è “Alì Babà”). Credo che l'atteggiamento giusto, per dare il meglio di sé in maratona, sia quello di chi riesce a dormire anche con la noce di cocco sotto il materasso. Un atteggiamento del genere rappresenta, in un certo senso, una garanzia. E, al di là di metafora, se ci pensate è un po' così. Fateci caso: quelle persone che quando vanno a fare una gara riescono a dormire in qualsiasi letto, mangiano tutto quello che trovano anche se non corrisponde esattamente al loro cibo ideale, non drammatizzano mal di pancia, mal di testa e mal di piedi, non sono poi anche molto spesso quelle che rendono sempre meglio, a parità di motore?

Articolo di Pietro Trabucchi © pubblicato nel 2007