



**Evitare dolore  
e sofferenza?  
Il modo migliore  
per non  
crescere mai**

■ PIETRO TRABUCCHI  
FOTO: CORBIS

**C'** è un'esigenza che permea l'intera nostra cultura e noi ne subiamo i condizionamenti fin dalla più giovane età. È l'aspettativa che sia possibile sfuggire eternamente all'incontro con qualsiasi tipo di disagio.

Questa mentalità è ubiquitaria. Gli esempi sono tantissimi: si parte dai semplici inconvenienti quotidiani, come piccoli fastidi, dolori o un semplice mal di testa. Nella nostra società non sono più accettati come inevitabili contrattempi che fanno parte della vita di tutti i

giorni: essi diventano emergenze di cui occorre sbarazzarsi immediatamente. Ecco allora il fiorire di prodotti lanciati dalle industrie farmaceutiche il cui vero scopo non è la funzione terapeutica reale, ma il pronto soccorso allo stato d'animo, la liberazione dal fastidio. Da parte loro, i messaggi

televisivi ribadiscono con convinzione che storte, piccole slogature, semplici mal di schiena distolgono dalla felicità; che – fortunatamente – è riacquistabile istantaneamente utilizzando determinati prodotti.

Ma la lotta al disagio non si limita alla *minimalia* dei fastidi fisici o pseudo tali. Anche emozioni e stati d'animo negativi non possono essere tollerati, neppure occasionalmente. Noia, infelicità, tristezza, frustrazione non sono considerati normali eventi passeggeri, ma vere emergenze sanitarie.

Diversi autori hanno esemplificato la storia della medicalizzazione di uno di questi stati d'animo: la tristezza. La quale, in quest'ottica, non è ritenuta un occasionale e ineluttabile sentimento umano: bensì un problema da curare ed eliminare urgentemente. Così, medicalizzata e patologizzata, ce la ritroviamo tra-

mutata in depressione. Ovviamente con la complicità delle case farmaceutiche che, grazie al mercato degli psicofarmaci, ottengono guadagni da capogiro. Naturalmente gli autori non sostengono che la depressione non esista quale problema reale. La vera depressione – anche secondo loro – esisterebbe: ma l'attuale epidemia di depressione sarebbe invece espressione dell'incapacità (e del rifiuto culturale) di accettare di convivere con uno stato d'animo spiacevole. Ciò darebbe luogo a una continua richiesta di prodotti per sbarazzarsi artificialmente del disagio. Richiesta a cui le case farmaceutiche ottemperano con grande tempestività (e profitto).

## Non sono emozioni negative

Tristezza, senso di frustrazione e paura sono dette emozioni negative a torto. Non le chiamerei negative (caso mai, spiacevoli) semplicemente perché posseggono un'utilità pari a quelle cosiddette positive: esse sono importanti segnali. Ci avvertono, ognuna a modo suo, che qualcosa non sta funzionando.

Nella nostra società l'attenzione a questo aspetto viene ignorata. Invece che all'ascolto di queste emozioni veniamo educati a sbarazzarcene immediatamente. Stare con l'emozione spiacevole, accettarla, viene visto come una sconfitta, quando in realtà sarebbe piuttosto il contrario.

Credo che la capacità di vedere il disagio e la sofferenza come qualcosa di inevitabile, che fa parte del gioco, sia una delle cifre che caratterizzano grandi campioni dello sport. È significativa a questo proposito la testimonianza di Roberto Ghidoni, il più grande campione che il mondo abbia prodotto nelle corse in zone artiche: più volte vincitore della IditaSport, una gara in auto-sufficienza di 1.800 km nell'inverno dell'Alaska, indubbiamente la prova di resistenza più difficile al mondo. Sono onorato di essere amico di Roberto da molti anni. All'inizio della nostra conoscenza ero molto incuriosito dal comprendere quale potesse essere il fattore chiave in grado di spiegare le sue performance.

**ESISTE UN'EVIDENTE CONTRADDIZIONE TRA LA PRATICA DEGLI SPORT DI RESISTENZA E L'ASPETTATIVA DOMINANTE NELLA NOSTRA SOCIETÀ DI SFUGGIRE IN ETERNO QUALUNQUE DISAGIO O STATO D'ANIMO SPIACEVOLE. COSA PUÒ FARE IL RUNNER? LO ABBIAMO CHIESTO A ROBERTO GHIDONI**

Compresi velocemente che non si trattava di motivi fisici: nel periodo dei massimi successi Roberto aveva superato la cinquantina e – anche se dotato di un motore assolutamente non disprezzabile – non aveva nelle doti atletiche i suoi punti di forza. La sua forza è mentale. Ma siccome questa locuzione, forza mentale, è spesso aria fritta, cerchiamo di capire meglio di cosa si tratta. Roberto è una persona straordinariamente resiliente: questa resilienza è legata a un preciso aspetto cognitivo. Cioè alla sua capacità di accettare il disagio visto come evento del tutto ordinario e non come esperienza destabilizzante.

## Roberto la formichina

Questa caratteristica non è un dono della genetica; essa si radica nelle sue esperienze quotidiane di agricoltore eroico poiché situato in zone montane dove la coltivazione e l'allevamento sono particolarmente difficili. «Pensiamo alla mia giornata tipo – mi spiega –, Falcio la mattina sei ore. Arrivo a casa stanco, mangio e poi lo rivolto tutto perché si asciughi bene e poi lo rivolto ancora. Il giorno dopo di nuovo, lo faccio su a mucchi, poi la sera lo copro. Tutto questo per due giorni, a volte anche per tre. Alla fine lo distendo perché sia perfettamente asciutto e possa portarlo via. Quando finalmente tutto è pronto, tac, arriva la pioggia e me lo rovina. Capito? E a questo punto ho due modi di reagire: o mi arrabbio e lo brucio oppure ricomincio tutto da capo come una formichina. Ecco: io l'ho fatto per trent'anni questo ricominciare come una formichina. Per cui, là in Alaska ero super-abituato ad avere il disagio. Me lo aspettavo. Era una cosa normale. La mattina uscivo

dal *check point* e c'era un metro di neve fresca da battere: va bene, allora la neve mi darà il passo. La mettevvo così nella mia testa. La neve mi darà il passo: tuc..tuc..tuc... Ci metterò quindici minuti a fare un chilometro. E vado avanti.»

Roberto ci insegna che se le nostre aspettative sono irrealistiche, la nostra motivazione crollerà al primo imprevisto. Se non ce li aspettiamo, l'imprevisto o il disagio demotivano. Ma se li accettiamo fin dall'inizio come parte inevitabile del gioco, allora sappiamo ricominciare. «Mi ricordo di grandi biker (l'Iditasport è aperta sia a concorrenti a piedi sia muniti di mountain bike con speciali pneumatici, *nda*) – prosegue Roberto – provenienti da squadre professioniste, gente blasonata. Là se trovi una situazione favorevole dal punto di vista della compattezza della neve in un attimo copri grandi distanze, se no scendi dalla bici e spingi... ecco, mi ricordo questi grandi biker infuriarsi e imbestiarsi di fronte al disagio. È un atteggiamento stupido. Come puoi pretendere di venire in Alaska e di trovare una traccia ben battuta come fosse l'asfalto del Tour de France? Basta che venga un'ora di vento e della traccia non rimane più niente. E questa gente si ritirava perché non reggeva il disagio, l'imprevisto, ancor prima di essere spossata fisicamente.»

## Shakespeare dixit

La ricerca sperimentale conferma l'esperienza di Roberto. Essa dimostra che le aspettative errate sulla sofferenza producono più danni alla prestazione della semplice accettazione del disagio. Se mi aspetto di fare poca fatica – o di non vivere il disagio – troverò molto più difficile gestire la sofferenza imprevista. Come i ciclisti professionisti di cui parlava Roberto; i quali, del tutto irrealisticamente, si aspettavano che tutto sarebbe filato liscio senza considerare dove si trovavano. Ad esempio, due ricercatori della Wake Forest University hanno dimostrato che la percezione di af-

faticamento è influenzata dalle nostre aspettative sulla durata temporale dello sforzo. In un esperimento, ai soggetti, posti su cicloergometri, veniva detto che dovevano pedalare una ventina di minuti e veniva misurata la loro percezione di affaticamento. Al termine del tempo previsto, a sorpresa, veniva detto ai soggetti che c'era stato un disguido e che quindi avrebbero dovuto rifare il test, pedalando per altri venti minuti. Sorprendentemente, a parità di watt di pedalata e di impegno cardiovascolare, i soggetti percepivano un livello di affaticamento molto maggiore pedalando questa sessione imprevista.

Una precisazione: aspettarsi la sofferenza o il disagio non è un invito a essere pessimisti. Ma l'aspettativa di poter sfuggire eternamente la sofferenza, è illusoria. Pessimismo e ottimismo illusorio si toccano: sono due espressioni dello stessa trappola cognitiva.

È strano, ma la trappola cognitiva rappresentata dall'illusione di poter sfuggire il disagio (invece di lavorare per riuscire ad accettarlo) impregna tutto, perfino la psicologia dello sport. Gran parte delle tecniche più popolari nel settore nascono sotto il segno di questa illusione: allenarsi a visualizzare se stessi mentre si taglia freschi e sorridenti il traguardo può essere rischioso se ci fa dimenticare che probabilmente non arriveremo per nulla freschi e sorridenti. Questa dimenticanza avrà un prezzo salato, che si rischia di dover pagare senza sconti nel bel mezzo della gara. Tutte le tecniche finalizzate alla soppressione degli stati interni negativi sono allo stesso modo illusorie se pretendono di poterci difendere dal contatto con la sofferenza. Non solo non tengono lontano la sofferenza, ma ci rendono ancora più vulnerabili nel momento in cui entriamo in contatto con essa.

Oltre quattro secoli fa William Shakespeare lo aveva già compreso: «Il dolore infierisce proprio là dove si accorge che non è sopportato con fermezza. Poiché il ringhioso dolore ha meno forza di mordere l'uomo che lo irride e lo tratta con disprezzo». 