



Mariagrazia Fontana

LA TRACCIA DELLA CORSA

Non la linearità di una via, neppure il segno evidente di un sentiero ma la labilità di una traccia, appena accennata, sconnessa, difficile da tenere.

Suggerimenti poco ortodossi e scarsamente atletici per la pratica del correre

Che cosa è necessario?

E resta il nulla e il vuoto che il chiaro del bosco dà in risposta a quello che si cerca. Mentre se non si cerca nulla l'offerta sarà imprevedibile, illimitata. Giacché sembra che il nulla e il vuoto – o il nulla o il vuoto – debbano essere presenti o latenti di continuo nella vita umana. E che per non essere divorato dal nulla o dal vuoto uno debba farli in se stesso, debba almeno trattenersi, rimanere in sospenso, nel negativo dell'estasi. Sospendere la domanda che crediamo costitutiva dell'umano.

(Maria Zambrano, Chiari del bosco)

Strumentazione pressoché nulla. Un buon paio di scarpette con suola per terreno misto, ammortizzate, anti urto. Le scarpe sono l'unico attrezzo fondamentale, le ali ai piedi, e si trovano ovunque senza svenarsi con cifre astronomiche. Ci sono poi negozi specializzati che analizzano il tipo di appoggio plantare durante la corsa e che sanno suggerire calzature adeguate. E' sempre consigliabile optare per scarpe a pianta larga, evitando contenzioni eccessive. Le scarpe vanno cambiate spesso, perché se si corre costantemente la suola si consuma rapidamente e correre con le soles lise danneggia la colonna vertebrale. Per altro, sono i tendini di Achille che ci informano della necessità di cambiare le scarpe, quando cominciano a irrigidirsi e a dolere.

Per noi donne, oltre alle scarpe, è indispensabile un reggiseno da atletica, di quelli rinforzati e incrociati dietro, che incollano le ghiandole mammarie alla parete toracica, evitando dolori, sanguinamenti dal capezzolo, smagliature e altri fastidi.

Fra gli optional metterei: calzini con punta e tallone rinforzati per prevenire le vesciche, pantaloni aderenti o pantaloncini. All'inizio ho faticato non poco ad infilarmi quei pantaloni stile seconda pelle che evidenziano ogni difetto, ogni grammo di cellulite. Poi ho stretto alleanza con la mia immagine, mi sono affezionata alle imperfezioni che lo specchio rivela impietoso, e mi ci sono adagiata dentro.

Gli optional, come dice la parola, non sono affatto indispensabili. Trent'anni fa, durante una campestre in Val di Genova, mentre pioveva a fiumi, mi ha affiancata una donna nativa di Carisolo, ben più vecchia di me, bagnata fradicia, che correva in gonna e mocassini: era un fulmine.

E' necessaria la disposizione dell'animo al silenzio, al vuoto, all'ascolto di quello che la corsa porta. Non so bene descrivere cosa c'è da ascoltare. Si comincia con il cinguettio degli uccelli, il fruscio delle foglie sui rami, l'improvviso sgambettare di uno scoiattolo. Poi si ascolta il rumore delle soles sull'asfalto, sul terreno del sentiero, ripetitivo, sempre uguale eppure diverso. Ritmo veloce, muscoli contratti nello sforzo, che gradualmente si sciogliono.

Ma per sciogliersi devono attraversare la fatica e il sudore, evolvere dallo stadio di contrattura serrata a quello di abbandono che regala movimento gratuito, fluido, passivo, liberato dal controllo cerebrale. E' come se venissero recise le connessioni fra centro e periferia, assoni lasciati liberi, penzolanti, sinapsi disattivate, zero acetilcolina. Motore principale silente, semplice ripetizione ossessiva, danza di dervisci, taranta, soppressione del controllo della coscienza.

Nei primi anni questa corsa-danza, questa attenzione acuta senza domande, veniva solo dopo i primi dieci chilometri, quando la fatica aveva sfiancato la volontà e nessun guardiano restava sveglio. La fatica era la chiave di volta, la strada obbligata. Tanta fatica, tanto sudore.

Il sudore è un problema quando si corre, perché irrita pelle e congiuntive: si deve adottare una fascia frontale che assorbe. Molto sudore riesce comunque a colare sul viso. Le aree che si irritano di più sono gli zigomi e le palpebre inferiori. Ho sperimentato mille protezioni, quella che funziona meglio è il burro di karité che le mie amiche mi portano dal Burkina.

Non ha una buona fragranza, ma è così denso da stratificarsi come un film protettivo sulla pelle e ridurre al minimo l'insulto dell'acidità del sudore.

La corsa induce all'ascolto del corpo, alla confidenza con i muscoli e dunque con il cuore, ma non con il cuore dei sentimenti, con il cuore pompa formidabile, magico motore silenzioso, scrigno segreto.

Come é cominciata?

Con la mia mano bruciata scrivo della natura del fuoco

(Ingeborg Bachmann)

Venivo da cinque anni di yoga declinato all'occidentale, yoga tutto fisicità e muscoli, che ho intrapreso verso la fine della chemioterapia. Non riuscivo a reggere la mia immagine allo specchio, lo sguardo la sfiorava di sfuggita e poi doveva distogliersi: quarantasei chili di ossa, muscoli ipotrofici, pelle cadente, sparuti peli radi in testa. Spiumata, mi definiva mio marito.

Sotto casa avevano aperto una nuova palestra yoga, gestita da donne che vedevo arrivare in tuta rossa. Ambiente silenzioso, niente musica, poche pretese, grande preparazione atletica delle maestre, tutte dotate di fisico agile e scattante. Il silenzio del luogo e la calma delle insegnanti mi hanno conquistata. Ho ricominciato gradualmente ad estendere e a flettere i muscoli, ad oliare le articolazioni legnose. Sensazione di chemioterapici che si sciolgono nel sudore, fluorouracile e oxaliplatino che a ondate abbandonano le vene e, tramite la cute, evaporano, si portano via la nausea, il sapore dolciastro che patina la lingua e inibisce il gusto, l'astenia invincibile. Questo é stato il maggiore ostacolo, scendere a patti con l'astenia, abituarsi a non avere risorse, a doversi concentrare a lungo per trovare l'energia per alzarsi da una poltrona. Estenuante esercizio di umiltà per chi ha sempre avuto forza a profusione, sopportazione della fatica senza limiti. *Come se tutto il corpo fosse un unico muscolo calpestato dentro*, scrive José Saramago.

Dure anche le parestesie alle mani, ai piedi e alla lingua. L'oncologo mi aveva avvertito di non bere bevande fredde, ma il primo ciclo di terapia era andato via liscio, per cui me ne ero dimenticata fino al momento il cui ho bevuto di colpo un bicchiere di acqua fredda. Era una mattina di luglio, ero sola a casa e la gola ha cominciato a serrarsi, l'ugola si è gonfiata a dismisura e lo spazio respiratorio si é ridotto a un filo. Impossibile inspirare, debito di ossigeno, vertigine e terrore. Poi il flash, il ricordo del farmaco: era il platino che faceva ostacolo, ingombrava i nervi periferici, ispessiva le mucose. Sforzo di autocontrollo, pazienza, calma. Sarebbe passato presto. Così é stato: ho ricominciato ad inspirare nello spazio di pochi minuti dilatati a secoli quando li misuri nella paura.

Sempre l'oxaliplatino paralizzava le dita delle mani e dei piedi; impossibile allacciarsi un bottone, reggere un libro. Mani esperte ridotte ad appendici di gesso, dolenti. Duplici guanti, massaggi, formicolio e poi dolore, urente, terebrante alle ultime falangi ghiacciate, bluastre, insensibili. Mi era stata assicurata la transitorietà del sintomo, ma come fidarsi quando le mani sono completamente inservibili e di lavoro fai il chirurgo? Non avrei varcato più le soglie della sala operatoria? Se fossi sopravvissuta al male, sarei sopravvissuta alla nostalgia del bisturi?

Quando il platino mi veniva iniettato nel catetere venoso centrale, direttamente nella vena succlavia e di lì in atrio destro, la sensazione era di gelo, come se il ghiaccio cementasse tutto ciò che il farmaco attraversava, progressivamente ma inesorabilmente. Il nulla che avanza di Neverending Story. La temperatura corporea si abbassava e le funzioni vitali rallentavano; sentivo il cuore divenire bradicardico e percepivo la pressione in discesa libera. Non avevo mai fino ad allora avuto attenzione al corpo, semplice strumento, ora d'improvviso tutto. Amplificavo ogni fruscio, la percezione dettagliava ogni minimo mutamento, distintamente, nulla passava sotto silenzio, quasi potessi contare i linfociti in rottamazione. Il corpo occupava imperiosamente tutto lo spazio.

E proprio ora che avevo conquistato questo sapere, questa confidenza con la mia corporeità, la sensazione che il farmaco mi rimandava attraverso il corpo era di morte. Freddo, brividi scuotenti, pallore, cute verdognola e poi sentirsi morire. Credo che l'esperienza del platino in vena sia la più simile alla morte che si possa immaginare, almeno per chi, come me, non ha un passato di abusi di

altre droghe. Progressivo raffreddamento del corpo fino all'affievolirsi di ogni funzione, di ogni segno vitale. Già al secondo ciclo di chemioterapia ho imparato che questa sensazione di morte imminente sarebbe durata solo alcune ore. Le ore possono calamitare secoli in certi frangenti, i minuti sfuggono alle misurazioni convenzionali e fanno lo sgambetto al tuo self control.

Attraverso lo yoga cercavo di fare pace con un corpo che mi aveva tradita, aveva lasciato crescere un cancro, lo aveva nutrito sottraendo energia alla vita. Come avevo potuto non sentirlo crescere? Sette centimetri é una dimensione ragguardevole, avrei dovuto accorgermene. E non era una neoplasia qualunque, ma quella che operavo, che studiavo, che inducevo nelle cavie in chirurgia sperimentale. La malattia che meglio conoscevo, con cui avevo più confidenza, di cui avrei potuto disegnare le vie di metastatizzazione aveva colonizzato il mio presente.

Com'era possibile che il mio sistema immunitario avesse fatto cilecca e non lo avesse riconosciuto come un corpo estraneo, come altro da sé? Si affacciava alla mente la possibilità che la malattia non fosse altro da me, che non si trattasse di un ospite invasivo, di un saprofita, di un nemico. Che si trattasse di me. Cellule vive che crescono, si moltiplicano, seppur aberranti sono vita. Vita che erode la vita, che stronca la sopravvivenza. Fare i conti con il mio desiderio di morte, con ciò che mi ha portato lì, sul quel crinale fra l'essere e il non essere, con la fascinazione dello scomparire, con quel canto di sirene cui é difficile resistere.

Aveva voluto morire, ma non come si vuole quando si é lontani dalla morte, bensì andandole incontro. Non l'aveva invocata ma, più semplicemente, si era messa in marcia, scegliendo il cammino che conduce a essa, o forse si era confusa; forse si trattò solo di un inganno o di un'illusione; un errore. (Maria Zambrano, Delirio e destino)

L'ata yoga, con lo sforzo atletico che comporta, mi ha traghettata fuori dalla chemioterapia, ha riattivato le mie fibre muscolari e ridato parvenza di equilibrio al mio sistema nervoso centrale. Un puntello per reggermi in piedi.

Fare i conti con la malattia sarebbe stata tutt'altra faccenda, e, per quello, lo yoga così inteso, era un'arma spuntata. Ma non era ancora tempo, troppa era l'energia necessaria per sopravvivere.

Presi la mia mente, tutto il mio essere, una cosa ormai così scoraggiata, quasi esanime, e li sbattei tra quei resti, pagliuzze, rametti, detestabili rottami di un naufragio, relitti galleggianti, robaccia buttata a mare. (Virginia Woolf, Le onde).

Cinque anni di addominali, flessioni, piegamenti, fino a riuscire a sostenere posture antigravitazionali per le quali era assolutamente necessaria, oltre che la forza fisica, la concentrazione. Per questo dovevo ricostruire l'equilibrio. Quello non era mai stato un problema, almeno quello fisico. A scuola l'asse di equilibrio mi veniva facile e scendevo dal quadrato svedese a testa in giù come un'anguilla. Lo stesso per la pertica, quasi le gambe mi proiettassero verso l'alto gratuitamente.

La chemioterapia aveva invece cancellato anche l'equilibrio fisico, mi accorgevo di sbandare per strada, di pencolare sotto la doccia come un giunco, vittima di una lieve vertigine che non mi ha più abbandonata del tutto. Attraverso lo yoga ho ripreso una parte del vecchio equilibrio anche se ancora oggi, a distanza di dieci anni, mi capita di pendere da un lato, di camminare storta, di scivolare se non sono concentrata. Ora l'equilibrio richiede impegno di testa, mentre prima era gratis, era sapere inconsapevole del corpo.

Per qualche anno lo yoga ha funzionato: la fatica, i muscoli pesti, il sudore, mi consentivano di riabitare il mio corpo e di camminare nel mondo. La strada della fatica e del sudore mi é sempre stata conforme. Se fossi nata uomo sarei stata un bravo ciclista o un buon soldato; se fossi nata animale sarei stata uno di quegli asini legati alla stanga di una macina che triturano gli anni girando in tondo.

Fatica inscritta nella carne, oltre che nei geni. Decodificarne le origini non risolve, non cuce un nuovo abito addosso.

Finché l'ambiente della palestra yoga ha cominciato a guastarsi. Le pretese atletiche crescevano e con loro cominciava a fare capolino la competizione e il gusto per la perfezione del corpo che mi

disturbava. Nuove insegnanti venivano inserite, più giovani, rampanti, magrissime, ben truccate. Poi è comparso un guru nostrano, con scimmiettamenti buddisti e sguardo ieratico veramente comico. L'ambiente si è fatto esclusivo, i costi sono lievitati e la clientela è divenuta ricercata. Aria troppo pesante per me. In realtà quell'attività aveva il merito di sfruttare le posture e la tecnica del respiro dello yoga, quello che strideva era il misticismo posticcio.

Ho abbandonato la palestra yoga, ma a quel punto il corpo aveva le sue esigenze e reclamava spazio. Non potevo chiuderlo in cantina un'altra volta.

La corsa nasce qui, da questa pressante richiesta del corpo che si era risvegliato, che voleva guarire, riprendere fiato, rimarginare le ferite, semplicemente esserci. Un richiamo forte, ineludibile. Il bisogno di riprovare ad immaginare una sopravvivenza, di rigiocarsi.

Dove correre?

E così tocca sorprendere se stessi in preda allo stupore davanti all'evidenza del segno naturale: la figura impressa nelle ali di una farfalla, nella foglia di una pianta, nel guscio di un insetto e persino nella pelle di quel qualcosa che si trascina fra tutti gli esseri viventi, giacché qui tutto il vivente in qualche modo si trascina o viene trascinato dalla vita...Guardati soltanto nell'ottica di tale sentire, questi segni ci consegnano, o piuttosto ci riconsegnano, a una pace singolare, a una calma che proviene dall'aver fatto pace in quell'istante con l'universo, e che ci restituisce alla nostra primaria condizione di abitanti di un universo in atto di offrirci la sua presenza timidamente, adesso, come un ricordo di qualcosa ormai trascorso; il luogo nel quale si visse senza pretese di possesso.

(Maria Zambrano, Chiari del bosco).

Ho iniziato correndo nei parchi cittadini, il parco Ducos è stato il primo; un chilometro e trecento metri l'anello esterno. Andava bene, non troppo lungo, pianeggiante, frequentato da vecchi, mamme e bambini, non troppo lontano da casa. Lì un giorno, mi sono trovata a correre fra carabinieri che rincorrevano spacciatori e ho deciso di migrare lontano dalle retate.

Non quadrava il parco Castelli, troppa gente, troppo fracasso. Poi ho scoperto il parco Tarello, dietro la stazione ferroviaria, un chilometro secco di anello, ottimo per le ripetute in velocità. Sembra un po' di correre a Central Park. Quando ho cominciato a percorrere distanze superiori ho abbandonato i parchi, riservandoli solo all'allenamento settimanale delle accelerate: dieci chilometri in tondo sono veramente alienanti.

Ho battuto spesso la pista lungo il Mella; da Collebeato sono circa dieci chilometri andata e ritorno, da Concesio otto. Ero sempre in conflitto quando dovevo decidermi a correre sul Mella, perché era trapelata la notizia di due episodi di violenza sessuale accaduti proprio su quella pista a podiste. Ogni volta che infilavo le scarpette, ero combattuta fra il desiderio di correre e non darla vinta alla paura e il timore di essere imprudente.

L'avvio del mio progetto in ospedale per l'accoglienza delle donne vittime di violenza non mi ha aiutata. Ascoltare i racconti, misurare le complicità, addentrarsi in percorsi oscuri e spaventosi acuisce l'ansia. Capisci che la consuetudine con il dolore generato dalla malattia e dalla morte non è uno strumento sufficiente. Lì si tratta di altro, di un confine sdruciolevole che richiede altra competenza per essere accolto. Correvo lungo il fiume Mella ma ero sempre all'erta e questo impediva la corsa fluida che ti fa volare. Finalmente, una poliziotta travestita da jogger ha arrestato il violentatore.

Poi ho cominciato a correre in Valvestino e la musica è cambiata. Paesaggio nordico, stile fiordo. D'inverno, il mattino presto, incontro solo la macchina degli operai della diga e nessuno più. La strada non ghiaccia mai perché è ben esposta al sole. D'estate devo partire presto, non tanto per i ciclisti che non sono un problema, quanto per i centauri che in curva si sdraiano sull'asfalto e rischiano di deraparti addosso. Corri nel silenzio assoluto, nel verde degli alberi e nell'azzurro del cielo. Il ponte prima della diga si raggiunge in poco più di cinque chilometri, il secondo ponte sul lago in sette e mezzo, Molino di Bollone in dodici e mezzo. Se ti lasci correre da Navazzo a Molino

di Bollone e ritorno, ne fai venticinque. Ma devi essere allenata e non sforzarti, zittire il cronometro, gettare alle ortiche tempo e frequenza cardiaca.

In Valvestino puoi dimenticarti che stai correndo, puoi perderti nei pensieri, nei ricordi, lasciare che la lista della spesa scivoli via, respirare al ritmo del passo, lasciarti condurre dal rumore delle suole che dà la cadenza a tutto, cuore compreso.

Lì ho imparato a non curarmi del cuore, ho deciso di togliere il sonoro al cardiofrequenzimetro perché la tachicardia da sforzo non è un problema. Il miocardio fa il suo lavoro e pompa sangue a forte velocità perché i muscoli ne hanno necessità. Bisogna solo non badarci, lasciarlo lavorare e non monitorare la frequenza, alla faccia dei trainer.

Semplicemente si corre, un passo dopo l'altro, finché si smette di pensare.

Alle volte mi capita, dopo una corsa, di chiedermi cosa ho pensato correndo, e, nei giorni fortunati, mi accorgo che pensavo all'inizio e alla fine, ma che nel mezzo c'è stato uno spazio vuoto, privo di pensiero, che non saprei quantificare. In quello spazio non esiste confine fra te che corri e le foglie degli alberi e il cielo. Si realizza un'unità, una fusione che cancella il dentro e il fuori, che dilata i pori della pelle e ti fa albero, daino, volpe, perfino sasso. Qui riemerge *l'animale che eri* o la terra che sarai. Materia o spirito?

Lo stesso può capitare nella corsa in salita verso Briano. La corsa in salita è magica, a mia misura. E' obbligatoriamente una corsa più lenta, sbilanciata in avanti per reggere la pendenza. Mette k.o. l'ansia di prestazione proprio perché la salita inibisce la velocità e disarticola il tempo. E' sufficiente arrivare. Invece i parchi sono inservibili per questo scopo: troppo ripetitivo correre in tondo, troppa gente che si allena e controlla il cardiofrequenzimetro, che ti saluta, ti osserva. Non funziona, è semplice allenamento.

Il luogo non è ininfluenza, la bellezza aiuta, distende l'animo, quieto le tensioni.

Con chi correre?

*..sfugge questo sentire senza giungere a elevarsi a sapere, e rimane nel fondo, quasi sotterraneo, giungendo proprio dalla fonte...
(Maria Zambrano, Chiari del bosco)*

Non c'è alcun dubbio, si corre soli.

Tante volte ho provato a correre in compagnia ma è stato un flop. All'inizio con le mie figlie scattava una sorta di competizione un po' astiosa: se la madre ultracinquantenne corre tanto, le figlie ventenni devono reggere il confronto. I discorsi su i propri tempi e sul rispetto delle proprie propensioni sono acqua fresca. Allora mi inibivo, correvo piano per non metterle sotto pressione, correvo poco per non indurle a strafare, le tenevo d'occhio per scorgere in tempo il loro sguardo di sconfitta. Poi le cose si sono sistemate da sole: da un lato loro hanno realizzato che io corro comunque, che le molle che mi fanno infilare le scarpette non sono uguali alle loro ed io ho imparato a non curarmi troppo di loro, a lasciarle andare, a lasciarle crescere.

Faccio fra me e me periodicamente i conti con l'ingombro che come madre creo e accetto che non posso farci nulla, mi digerisco così come sono, con il mio peso specifico, con l'ombra che proietto e che non posso cancellare.

Tanta acqua è passata sotto i ponti dai giorni in cui mi allenavo alla perfezione, in sala operatoria, in casa, nei progetti. Quando venivo richiamata la sera in sala operatoria per un'urgenza e pesavo il mio fallimento come madre dalle lacrime di Federica che non voleva lasciarmi andare, scappavo come una ladra, guidavo verso l'ospedale piangendo la mia integrità frantumata, nell'assurdo sforzo di tenere insieme tutto, di fare bene tutto, di essere sempre bravissima.

Correre con le amiche è anche più difficile, credono di cogliere l'occasione per fare "due parole". Ma quando corri, il fiato per la chiacchiera manca e comunque non è quello che vai cercando quando imbocchi i tornanti della Maddalena. La mia amica Bruna si lamenta con le mie ragazze, dicendo che quando corre con me si sente "trasparente", offesa dalla mia indisponibilità all'ascolto.

Corro sola o almeno cerco di correre sola, per correre silenziosamente, lievemente.

Alle volte, invece, corro ancora con figlie o amiche. Ma ora so che quella è una corsa con altra impronta, una corsa per stare insieme. E anche quella va bene.

Competizione

Bisogna passare per tutto. Bisogna attraversare gli inferni della vita per arrivare a sentire i numeri della propria anima.
(Maria Zambrano, Delirio e destino)

La competizione esercita un innegabile fascino su personalità come la mia, distorta da decenni di schermaglie ambiziose, di corteggiamento del potere, di complicità con il potere; il tutto potenziato da un'innata attitudine al comando che, come un geysir, proietta ai vertici.

Non so documentare scientificamente questa propensione. Pur scandagliando, è impossibile stabilire quanto sia geneticamente determinata e quanto frutto della storia individuale. So che c'è, ho dovuto riconoscerla fin dall'infanzia. Mi piaceva dirigere il gioco, organizzarlo, stabilire i ruoli, proporre regole, vittima di questo imprinting volitivo che mi ha condotta, a quarant'anni, a dirigere la sezione di un reparto di chirurgia.

Volontà, ambizione, determinazione, incapacità di perdere, impossibilità di rinunciare, a qualsiasi costo. Energia da vendere, piacere nella lotta, natura guerriera con cui non è uno scherzo fare i conti prima di essere sopraffatte. Attivismo sfrenato che, invece di sfiancarti, si autoalimenta. Ogni meta raggiunta ne palesa una successiva, ancora più difficile, dunque più preziosa.

Non esiste era di pace, è una guerra infinita, non è possibile mollare mai. Si vive all'erta, armate, con mille occhi aperti perché i fronti sono innumerevoli, tutti vanno tenuti a bada e i coltelli fischiano nell'aria. Quarantatré anni di guerra deformano l'acciaio che può essere solo lancia, freccia, dardo. Una mannaia con cui fare a pezzi il mondo, un bisturi con cui incidere e resecare. Questo è ciò che si intende quando si parla di tempra chirurgica.

Una personalità così patologica non poteva astenersi dalle gare, soprattutto perché la corsa si è imposta proprio quando ho deciso di abbandonare la madre di tutte le competizioni, la chirurgia. Scivolare da una battaglia all'altra, in una nevrotica coazione a ripetere è stato un attimo.

Sanguinavo, languivo fuori dalla sala operatoria, operando il taglio più difficile: deporre la spada, dismettere cappellino e mascherina e nascere ad altro.

Un dolore atroce, intollerabile, estrarsi un proiettile senza anestesia. Credo di aver vissuto in coma il primo anno di lavoro in emergenza: non ero più niente fuori dalla sala operatoria, spoglia degli orpelli e della liturgia della chirurgia.

Non riconoscere i propri lineamenti allo specchio, cercare quella gobba sul naso che il ferretto della mascherina chirurgica incide facendoti sembrare un panda, quei solchi bilaterali sotto gli occhi che disegnano imperiture occhiaie, la dolenzia parietale dei lacci della mascherina, le impronte dolenti sugli indici per aver serrato troppo le clamp, l'eritema da guanti in lattice sul dorso della mani.

Tutto si dissolveva, io mi dissolvevo nella salamoia come i personaggi di Roger Rabbit. Di me restava una pozzanghera.

E' questa pozzanghera che ha cominciato a correre, scomposta, informe, dolente. E subito è inciampata nella competizione, era scritto.

Strada conosciuta, rassicurante, protettiva: riprendere la lotta, non ha importanza quale. Altri gesti, altra divisa, medesima nevrosi. Tre, quattro allenamenti a settimana, ripetute, programmi per la maratona, bisogno ineludibile di correre. Correre, correre, ancora correre, proprio come in sala operatoria. Alzare sempre la posta in questo infinito farsi a pezzi. Atto estremo di autolesionismo, puro richiamo di morte irresistibile che trascina verso il vuoto, fino a rompere il respiro. Perché ci si deve infliggere tanto male?

Correvo tanto, correvo veloce, mai abbastanza forte. Ho cominciato partecipando alle corse non competitive, nelle quali si finge di correre per piacere ma in realtà ci si misura con gli avversari, cioè con tutti, tutti contro tutti. Inizialmente la competizione non è immediatamente percepibile, la si camuffa nel gruppo. Grande è l'emozione della partenza. Ricordo la mezza maratona dei cinque

castelli di Bedizzole, la mia prima vent'un chilometri. Distanza alla mia portata, ne correvo già circa quaranta la settimana, di cui un allenamento lungo venticinque chilometri.

Piazza di Bedizzole, più di duemila corridori che si scaldano, stirano i muscoli, saltellano. Alcuni si strafogano di beveroni iperproteici e ipercalorici, studiati per la resistenza. Battute, chiacchiere, saluti a volti che avevi incontrato sulla pista del Mella. I corridori si conoscono tutti, si riconoscono e si salutano come i membri di una tribù, leggono nello sguardo dell'altro la propria passione, un'uguale tensione.

Magliette colorate, scarpette alate. Si distribuiscono i pettorali che ci si appunta sulla maglietta scambiandosi spille da balia. Ci si sistema la fascia in fronte, si accende il cardiofrequenzimetro e poi, tutti in gruppo alla partenza.

Duemila persone sono un mare umano, festante, multicolore, che ride e scherza, un'onda che a momenti si infrangerà sulla spiaggia. Poi silenzio, non vola una mosca, primo annuncio, ci si prepara, ci si concentra, qualcuno si fa il segno della croce. Tempo sospeso, ghiacciato, fino allo sparo dello start. Il fiume si muove come per incanto, ancora tutti uniti, ci si fa gli auguri.

Un unico corpo che lentamente si mette in corsa. Si va, è cominciata. I più inesperti si lanciano a capofitto nella velocità; non hanno ancora imparato a risparmiare il fiato, vent'un chilometri e rotti sono tanti, non ci si può spremere nei primi cinque. Si devono dosare le forze per resistere, per la volata finale, soprattutto perché i tre quarti della gara sono pura salita.

Alla tappa dei dieci chilometri già si è operata la prima scrematura e qualche spompato si inginocchia ad allacciarsi una scarpa, pur di tirare il fiato. Il dislivello si fa sentire e anche quelli che alla partenza ti sorridevano ora misurano la tua forza.

Il corpo unico si è sfaldato in frammenti che competono in una gara *non competitiva*. Sudano, faticano, si stanno tutt'altro che simpatici, si superano, rallentano, accelerano.

Fatica e tensione stravolgono i lineamenti. Crampi ai polpacci, ti sembra di crollare. Non ho mangiato abbastanza a colazione e non ce la faccio, oppure ho mangiato troppo e sono pesante.

Le gare non competitive sono un ossimoro. La gara è sempre competizione. Allora conviene competere sul serio. Cominciano i controlli medici: elettrocardiogramma da sforzo, certificazione, iscrizione ad una società atletica, allenamenti ancora più intensi, tempi da migliorare, velocità da acquistare. E finalmente la competizione vera, purissima.

Nausea intollerabile che rovescia lo stomaco, confusione mentale, sensazione di cadere.

Stessi sintomi quando mi sono allenata con la mia capo sala, una campionessa. Da Provaglio a Brione e poi a Polaveno. Quando mi si è stagliata davanti la salita del monastero di Provaglio ho capito che quella pendenza e quella velocità non erano alla mia portata. Ma i campioni spesso non hanno più la misura dell'altro, conoscono solo il proprio metro, la propria falcata e ti incitano a *superare te stessa, a mettercela tutta*. Per non deluderli o perché non sai arrenderti, tiri allo stremo delle tue forze, affascinata dai sentieri, dalla vista del lago d'Iseo dall'alto, fra i rami degli alberi. Corri, sudi a un ritmo eccessivo. Dovresti gettare la spugna ma non lo fai. Non ricordo se quindici o diciotto chilometri fra i più duri che abbia mai corso. Respiro in assoluto disaccordo con il passo. Alla fine, stravolta, mi sono attaccata alla bottiglia dell'acqua e subito è partita la nausea. Non riuscivo a guidare da Provaglio a Brescia per le vertigini.

Mai più, mi sono detta, questa non è la mia corsa. Mi scivolavano addosso le parole dei miei amici campioni: allenarsi di più, aumentare la velocità, tenere d'occhio il cronometro, tenere duro, non mollare. E invece io mollavo, lasciavo andare, scorrere via tabelle, tempi, categorie. Li sudavo via, fuori tutti, tutto il dover essere, l'ansia, lo stringere i denti. Li avevo stretti così tanto e così a lungo da deformare la mimica facciale.

Ora desideravo solo lasciare andare tutto e quel desiderio di materializzava nel ricordo dell'ultimo quadro del film di Salvatores, Mediterraneo, che riporta la frase: "Dedicato a quelli che scappano".

...E siccome sono libera dall'essere che pensavo di possedere, vivrò, semplicemente, abbandonerò l'immagine che avevo di me stessa, poiché corrisponde a tutte e a nessuna, abbandonerò ogni

obbligo che deriva dall'essere io o dal volerlo essere.
(*Maria Zambrano, Delirio e destino*).

Angeli

*E gli toccherà sforzarsi per respirare,
oppresso dall'eccessiva densità di ciò che lo
circonda, quella del suo proprio sentire, quella
del suo proprio pensiero, quella del suo sogno
che sgorga senza posa avvolgendolo.
(Maria Zambrano, Chiari del bosco).*

Quando mi sono allontanata dalla competizione ho incontrato, come d'incanto, un maestro. Lo incrociavo da tempo sui sentieri della Valvestino mentre ci allenavamo e ci salutavamo d'istinto, come si fa fra simili. Poi un giorno, mentre recuperavo fiato alla diga e ammiravo il fiordo, è arrivato come un proiettile: piccolo, storto, secco come un chiodo, gambe d'acciaio, brutto ma splendido nel sorriso. Carlo, *Charlie* per gli amici del Montegargnano. Operaio in pensione, campione di corsa in montagna. Corre da quando ha memoria. Alle spalle migliaia di competizioni e di medaglie, tempi da urlo che dichiara solo se glieli estorci. Ora ha lasciato la competizione perché era ora di smettere, smettere di competere, non certo di correre. Lo incontro sempre solo, sempre in sentieri di montagna, sudato e contento. La sua gioia traspare dallo sguardo e dal sorriso aperto.

L'ho rincontrato alla mia prima Dieci miglia del Garda, quattro anni fa. Corsa in salita sull'amato Montegargnano. Non ero ancora allenata per la salita, allora, avevo un passo da corsa lunga in piano, ma ci tenevo a correre qui sul Monte, per sentirmi *del Monte*.

In realtà gli abitanti del Monte non gareggiano, gestiscono i punti di ristoro e la sicurezza del percorso, osservando con occhio scettico e sufficiente i pazzi che, per puro divertimento, sudano e faticano. Sono comunque orgogliosi che casa loro sia teatro di una gara prestigiosa. Non hanno neppure l'abitudine di camminare in montagna, o meglio lo fanno sempre con un obiettivo: andare per funghi, raccogliere legna, cacciare cinghiali. Non camminano mai solo per camminare. Quello lo fanno gli stranieri, i cittadini.

La dieci miglia é una gara importante, con qualificazione internazionale, per lo più vinta da kenioti o etiopi, sempre da campioni.

Infilavo un passo via l'altro sulla salita delle Maerne, il cosiddetto *Valèt* che congiunge Sasso a Liano, salita impervia, che spezza il fiato e non da tregua. Troppo dura per la mia forma fisica di allora. Stavo quasi decidendo di mollare, quando si è materializzato il mio angelo Charlie. Non gareggiava, troppo facile per lui, trotterellava ai bordi del tracciato.

“Atleta” mi interpella, “Cosa fai, scoppi?” E mi insegna seduta stante, la tecnica della corsa in pendenza: inclinarsi in avanti, rallentare il passo fino quasi a camminare per trovare l'armonia respiro e passo.

Non me la spiega con le parole, corre con me, al mio ritmo e con lui vicino, imitandolo, aggredisco la salita con calma. La frequenza cardiaca rallenta, l'inspirazione diventa più profonda, si allunga come il passo, i polpacci si sciolgono e i crampi si dissolvono nello slancio.

Non parla, corre, e io corro con lui, lo sguardo proiettato sullo sterrato, ascolto il ritmo del suo passo e sintonizzo il mio. Riesco a respirare. Finisce la salita del *Valèt* e comincia quella di Liano. Charlie è sempre al mio fianco, al bordo del tracciato e comincia a farmi complimenti “Hai visto che non era difficile? sei stata brava, hai ancora poco”. Così raggiungiamo la cima del percorso, dove la strada si inoltra nel paesino di Formaga, dove c'è la nostra casa, e comincia finalmente la discesa.

Sento un'immensa gratitudine per questo angelo, questo maestro venuto dal nulla. Lo voglio ringraziare, ora che ho fiato e posso articolare due parole. Mi giro a cercarlo con lo sguardo ma Charlie è scomparso. Finita la salita credo abbia pensato che non avevo più bisogno di lui e si è dileguato verso Costa. Mi si stringe il cuore non vedendolo vicino. Con piedi alati e cuore leggero imbocco la stradina di Formaga e, alla seconda curva, trovo la mia famiglia riunita a farmi il tifo. La

discesa della Gurdena è volo d'alta quota.

Mi capita spesso di incontrare l'angelo Charlie sulla traccia della corsa e ancora lui mi chiama "Atleta" e sudati fradici ci stringiamo in un abbraccio caloroso, grondante, accogliente.

I veri maestri sono così; considerano uno meglio di quanto egli stesso si consideri, lo ascoltano ritenendolo migliore di quanto sia.

(Maria Zambrano, Delirio e destino).

Corsa intuitiva

*Vecchie frasi putrefatte.....parole inabitate,
piene di blatte e di cimici. Queste parole
svaporate come birre rimaste aperte, parole
di cui è passata la data di consumazione da
un bel po' di tempo e che ci avvelenano*

(Christiane Singer, Del buon uso delle crisi)

Corsa e scrittura emergono dallo stesso magma profondo, alle volte oscuro, torbido, alle volte limpido e lieve.

Quando mi siedo alla scrivania, per lo più non so cosa voglio scrivere, obbedisco a un bisogno interiore, al richiamo di parole che chiedono di essere messe in fila su un foglio, di essere *tirate fuori dal silenzio*, direbbe Maria Zambrano.

Certi giorni la scrittura viene fluida, la penna corre da sola sulle righe e le parole corrispondono perfettamente a ciò che sento necessario dire. Altri giorni ricado nella scrittura analitica, indagatrice, anatomica. Quella scrittura che spolpa la carne, che asserisce, spiega, fa ordine. Scrittura rigida, metallica, non diversa dalla scrittura scientifica e neppure da quella intimistica che vuole svelare il sé in successione logica.

Quando finisco in questo vortice sento la fatica, e ora ho imparato che devo lasciare, deporre la penna e infilare le scarpette. Nei giorni fortunati la corsa fa pulizia, opera una spoliatura, mi libera dalla verbosità. So che, quando spreco troppe parole, non ho chiaro ciò che va detto o obbedisco ad un vizio antico che mi allontana dalla verità.

Quando la corsa fa il suo lavoro, ricevo il grande dono dell'intuizione. Mentre sudo in salita, mi si spalanca davanti quella verità che mi aveva messa davanti al quaderno e dalla quale mi ero lasciata sviare. Limpida, pura, perfettamente ripulita dalle parole in eccesso, dalle parole viziate. Allora so che quando avrò finito di correre, dopo la doccia, la scrittura sarà essenziale, scarna, adesa al vero. Devo appuntare subito le parole che sono venute correndo, urgenti, ancora prima di lavarmi, per non lasciarle scomparire. Come faccio nelle mattine in cui mi sveglio ancora preda di un sogno: scrivo subito poche parole, per tenerle prigioniere, per accalappiare quel sogno prima che la veglia lo disintegri nell'ordine logico. I sogni sono soffi parlanti, ma leggeri come l'aria.

Le parole in cui più mi riconosco, quelle che mi calzano addosso come un vestito cucito su misura, sono quelle che sono comparse nella corsa, trasparenti, semplici, che sgomberano il campo, che vanno dritte alle viscere, alla *sorgente della parola*.

E' di indole docile la parola, lo mostra nel suo destarsi quando comincia a sgorgare indecisa come un sussurro di parole slegate, in balbettii, appena udibili, come un uccello ignaro che non sa dove andare ma si dispone ad alzare il suo debole volo. Viene ad essere sostituita, questa parola nascente, indecisa, dalla parola che l'intelligenza già sveglia proferisce come un ordine, come se statuisse anch'essa una presa di possesso dinanzi alla spazio che implacabilmente si presenta e davanti al giorno che suggerisce un'azione immediata da compiere, una che tutte le comprenda. Parole cariche di intenzione. E la parola originaria, ritiratasi in sé, torna al suo silenzioso e nascosto vagare, lasciando l'impronta impercettibile della sua diafanità. Non si perde però. Come un balbettio, come un sussurro della fiducia inestinguibile, attraverserà la serie delle parole dettate dall'intenzione, liberandole per qualche attimo, dalle loro catene. E in questa breve aurora si avverte il germinare lento della parola nel silenzio.

(Maria Zambrano, Chiari del bosco).

L'unico podio

In ogni cosa, solo quel che viene da fuori, gratuitamente, di sorpresa, come un dono del caso, senza che lo si sia cercato, è gioia pura. Parallelamente, il bene reale può venire solo dal di fuori, mai dal nostro sforzo. Non possiamo in nessun caso fabbricare qualcosa che sia migliore di noi. Così lo sforzo veracemente teso verso il bene non deve giungere al suo scopo; il dono viene dal di fuori, dopo una tensione lunga e sterile che si conclude nella disperazione, quando non ci si aspetta più nulla. Quello sforzo ha distrutto una parte della falsa pienezza che è in noi.

(Simone Weil, L'ombra e la grazia)

Mi sono classificata in una sola gara in questi quattro anni di corsa: la cronoscalata della Maddalena, dieci chilometri e cento metri, circa mille metri di dislivello. Competizione dura, a cui non so perché mi sono affezionata e a cui non manco mai. La Maddalena è fra i miei percorsi preferiti di allenamento, innanzitutto perché ha la dignità di una montagna. Poche città hanno la fortuna di possedere una montagna in pieno centro. Me l'aveva suggerita Charlie, forse per questo mi è così cara.

Poi ha il vantaggio di essere dotata di strada carrozzabile e, per me che corro sola, è una bella sicurezza: se mi distorco una caviglia o mi prende un infarto, qualcuno mi trova di sicuro.

Non sempre corro fino in cima, quando ho poco tempo arrivo al Gottardo, circa cinque chilometri; quando sono libera e ho energia da vendere, raggiungo la vetta. La seconda parte del percorso è la migliore, pochissime macchine, ancor meno persone, le case si diradano e si comincia a intravedere il Guglielmo. Per me che ho la montagna dentro, il momento in cui la strada fa una curva a destra, lo spazio si apre e posso godermi il Guglielmo, magari coperto di neve. E' un'assoluta meraviglia.

Quando mi sono piazzata nella cronoscalata, due anni fa, non me ne sono nemmeno accorta. Ho superato il traguardo stanca, ma non stremata, felice. Qualcuno ha sparato al microfono il mio tempo ma non l'ho ascoltato. Non mi era mai capitato di classificarmi e le regole mi erano poco chiare. Ho cambiato la maglietta intrisa di sudore, ho abbracciato il mio amico e collega Guido, uno che va veramente forte, un corridore della volontà, che mi incita sempre e mi riempie di complimenti. Poi mi sono strafogata di tè caldo e cibo per recuperare. Quando sono cominciate le premiazioni, Guido ed io stavamo ancora chiacchierando di lavoro.

Numero 412, chiamano al microfono. Nessuno risponde. Numero 412, richiamano e ancora nessuno compare a reclamare la vincita. Finché a Guido viene il dubbio che il numero sia il mio. Rovisto nello zaino e tiro fuori la maglietta fradicia con appuntato il pettorale 412.

Sono caracollata fino al podio, insieme ad altre due ultracinquantenni. C'è da dire che la categoria delle femmine attempate non è così fitta di podiste. Comunque, avevo vinto un paio di calzini da runner e uno zainetto.

Le migliori vittorie sono quelle non cercate, quelle inconsapevoli, che arrivano in dono.

Endorfine

Ignorava da dove venisse la sua malinconia, e dunque viveva con essa come con quegli amori pesanti che talvolta ingombrano l'animo.

(Racconti dei saggi Sufi, Il pane)

La corsa è una droga, è come farsi. Quando cominci a correre hai bisogno, un bisogno fisico, di correre di nuovo. Dopo due giorni di riposo le gambe fremono, come alle elementari, quando mi sforzavo invano di sopportare l'improbabile fatica di stare ferma nel banco. Allora strisciavo ritmicamente i piedi sul pavimento per liberare un po' di energia.

Ora è uguale, le scarpette mi chiamano.

Poi, a fine allenamento, il flusso di endorfine, puro piacere, colpo d'anca che spinge il morale alle stelle.

E' stato il mio farmaco all'inizio della menopausa che si annuncia con una sorta di deflessione del tono dell'umore, di malinconia, prima sporadica, poi stabile.

La malinconia lasciata a sé, si piazza, si scava una tana nelle tue giornate, vela lo sguardo, inumidisce gli occhi senza motivo apparente. E' il down degli ormoni ovarici, una bella botta per l'organismo. Comincia prima della sospensione del ciclo mestruale, per cui all'inizio è difficile metterla in relazione al nuovo assetto ormonale. Arriva in anticipo, in sordina e bastardamente si incista e serra il nodo alla gola.

Mi aveva spaventata, non ne capivo l'origine, temevo fosse l'annuncio di una metamorfosi: mi stavo trasformando in mia madre. Mi sarei ripiegata su me stessa, avrei cominciato a lamentarmi, a sentire su di me le sfortune dell'universo.

Non era la prima volta che maneggiavo l'argomento, ne avevo consuetudine fin dalla prima infanzia, quando ne scorgevo i sintomi nell'espressione di mia madre. Avevo il terrore di avere ereditato questa nuance malinconica. E così è, ho dovuto riconoscere in me la sua vena, un'inclinazione alla tristezza che mi appartiene, ma che, fortunatamente, non si è declinata in veste depressiva.

Con la menopausa la malinconia ha guadagnato terreno, progressivamente, silenziosamente, oscuramente. La corsa è stata la terapia che mi ha consentito di arginarla e di attraversare indenne gli anni del cambiamento.

Correndo recuperavo energie, stabilità, serenità. Potevo consentirmi di correre sul crinale senza precipitare.

Eroina endogena che il nostro sistema nervoso centrale secerne sotto sforzo. Meglio se lo sforzo avviene all'aria aperta, alla luce. La luce è miracolosa sul tono dell'umore.

La malinconia non si cancella correndo, resta come sfumatura del carattere che a cinquant'anni tende a mettere radici. La corsa mi insegna a vederla senza spaventarmi, senza proiettarmi in una vita che non è la mia. Imparo a plasmarla, a recintarla quando cerca di debordare.

Ci corro sopra.

Di rado si conosce il peso dell'ora appena iniziata.

(Christa Wolf, Trama d'infanzia).

Nuoto

Ma tu, ventinove anni dopo, dovrai chiederti quante cavità incapsulate una memoria possa contenere, prima che essa cessi di funzionare. Quanta energia e che sorta di energia essa impieghi per ispessire sempre e di nuovo le pareti delle capsule, che col tempo finiscono col diventare marce e friabili. Dovrai chiederti che cosa sarebbe di tutti noi, se permettessimo agli spazi chiusi della nostra memoria di aprirsi e di rovesciarci davanti il loro contenuto.

(Christa Wolf, Trama d'infanzia)

Il nuoto, insieme all'escursionismo e allo sci è lo sport che ho in anamnesi remota, anamnesi ante corsa.

Nuotavo all'ora di pranzo, quando finivo di operare, nella piscina di Mompiano, approfittando del tempo pieno della scuola delle bambine. Mi sparavo un centinaio di vasche rabbiose, veloci, tirate e scaricavo la tensione del lavoro, la luce della scialitica negli occhi, la clamp che non aveva tenuto, le metastasi inoperabili, la schiena dolente.

Non era nuoto, era rabbia allo stato puro, frustrazione, incazzatura che metteva i bronchi in spasmo. Le bracciate scioglievano le rigidità, liberavano la testa, alleggerivano il cuore. L'acqua che scorreva sul corpo mi illudevo portasse via ciò che non riuscivo a lasciare andare.

Poi potevo tornare in ospedale, in apparenza più serena, riappacificata, quasi buona, sicuramente stanca. Pronta per la dose postprandiale.

Descrivere quegli anni, per associazione di idee, mi riporta agli anni dell'università, all'esperienza di Medicina Democratica. Allora ci si chiedeva marxianamente quanto fosse etico riparare la forza lavoro, offrendo al capitale l'opportunità di sfruttarla nuovamente e dunque di farla riammalare.

Questo era ciò che facevo di me: nuotavo freneticamente per poter tornare a caricare uno zaino che, in realtà, non avevo svuotato. E intanto il peso sulle spalle deformava la colonna e inarcava la postura.

Anche allora il corpo ha provato ad avvertirmi attraverso l'allergia al cloro che mi ha obbligata a lasciare la piscina.

Mito

*Possa io essere il protettore
di coloro che si smarriscono,
la guida di coloro che camminano,
e per coloro che aspirano all'altra riva
essere barca, ponte e guado.
(Shantideva, Racconti dei saggi del Tibet)*

Ogni sport ha i suoi miti. Se devo scegliere un corridore mito, non ho dubbi.

Pur ammirando Abebe Bikila che taglia il traguardo della maratona con i piedi scalzi e sulle spalle l'Africa intera e la sua miseria, il mio mito in corsa resta Forrest, Forrest Gump.

Correre senza consapevolezza, senza intenzione, senza ragione, liberi da programmi e da tabelle.

Correre semplicemente per correre. Nessun significato, solo le gambe che vanno, i muscoli sciolti, l'aria, il sole, il vento. Essere vento che corre.

Fuori dalla cinematografia il mio mito è Bruno, un ragazzo che lavora con me in pronto soccorso. Biondo, occhi azzurri, una persona semplice e buona. Trasporta i pazienti barellati in giro per l'ospedale, contento del suo lavoro, appagato. Lavora con scrupolo e grande volontà, sempre pronto ad offrirsi per il trasporto.

Alcuni suoi colleghi approfittano della sua semplicità e della sua disponibilità per scaricargli il lavoro. Bruno neanche se ne accorge, vuole solo lavorare bene. Suda per i corridoi, corre se deve portare sacche di sangue urgenti, chiacchiera con i pazienti e li rassicura. E' uno dei migliori operatori sanitari che il pronto soccorso può vantare.

Ogni tanto bisogna fermarlo, spiegargli che non è il solo, che anche i suoi colleghi devono lavorare, fargli i complimenti che si merita, offrirgli un caffè.

Lo incontro alle gare, altra classe, altri muscoli: un campione con doti d'eccezione.

Un giorno, ingenuamente, gli ho chiesto su che tabella si allenasse, lui mi ha guardato perplesso, senza capire la domanda e mi ha risposto che lui corre, non ha programmi di preparazione, semplicemente corre finché ce la fa, corre perché *Correre è bello*.

Che cosa mangiare prima di una corsa?

Che cosa ti costringe, ti sei chiesta – non con le parole, questo accade di rado: col mal di testa –, che cosa ti costringe a tornare indietro? Ad affrontare una bambina (il nome non era ancora stato stabilito); a esporti nuovamente: allo sguardo di quella bambina, alla ripulsa offesa di tutte le persone coinvolte, all'incomprensione totale, ma soprattutto: alla tua propria tattica di camuffamento e ai tuoi propri dubbi.

(Christa Wolf, Trama d'infanzia)

Argomento controverso. Le pubblicazioni scientifiche si sprecano, così come le bevande e i pasti liofilizzati ipercalorici pre e post allenamento. Istantivamente, non mi fido dei beveroni chimici che non ho mai assaggiato e che mi mettono tristezza.

Ho sperimentato diversi pasti preallenamento, cercando di individuare l'alimento energetico ma digeribile. E' un problema, perché tutto ciò che dà carburante si metabolizza a fatica, stressa lo stomaco e non si corre se tutto il sangue deve sostenere la digestione, i muscoli restano a secco.

Alcuni allenamenti andavano a vuoto perché avevo mangiato poco ed ero in deficit energetico, altri perché avevo mangiato troppo e sentivo un macigno sullo stomaco.

Poi ho incontrato un medico nutrizionista, spacciatore della dieta a zona in Italia. L'ho iniziata per contrastare la cefalea che mi tortura da più di quarant'anni e, non potendo più assumere camionate di antidolorifici, mi sono lasciata tentare dalla strada dell'alimentazione, non per convinzione ma per disperazione.

Avevo già sperimentato negli anni alcune terapie non farmacologiche per la cefalea con iniziale illusorio beneficio che, immancabilmente, andava perduto nel tempo; tutto mi riportava all'aulin, poi all'orudis, poi ai triptani. Ingoiata anche ogni sorta di profilassi: laroxyl, beta bloccanti, anti epilettici, perfino il topiramato. Effetti collaterali ingestibili e poco sollievo.

La dieta a zona è cominciata per non gettare la spugna, per non consegnare le mie giornate al veleno che intorpidisce la mente, rallenta l'ideazione, abbassa le palpebre di fronte alle sorgenti luminose, chiude i timpani alle voci e ai rumori, addirittura ti sveglia nel sonno come una coltellata in fronte.

Dopo mezzo secolo di cefalea, non c'è più sopportazione che tenga, il livello di tolleranza diventa pari a zero e al primo accenno di dolore saresti disposta a bere cicuta per non regalare un altro dei tuoi giorni al mal di testa.

Sarà stato il suo entusiasmo, o il suo appeal anticonvenzionale, o il suo gergo sopra le righe, o che non avevo ormai nulla da perdere, fatto sta che ho provato a credere allo spacciatore della *zona*.

Imparare ad associare gli alimenti non è in sé difficile, è un po' noioso essere legati a filo doppio alla bilancia, ma dura un mese poi si comincia ad allentare la presa.

Il primo mese è stato un disastro: cefalea a mille, stanchezza, fatica nella corsa, ma un iniziale peggioramento era contemplato ed interpretato dagli zonisti come fase di disaffezione al alcuni alimenti e di disintossicazione.

Mille volte ho avuto in quel mese la tentazione di fare saltare il banco, invece ho continuato e il secondo mese la cefalea ha ceduto il passo. Ora sono quasi due mesi che si fa viva di rado.

Non mi illudo, semplicemente mi godo le mattinate con la mente sgombra, senza le tenaglie alle tempie. Padrona della mia energia, penso, corro con più scioltezza, scrivo, recupero ogni turno di guardia e ogni allenamento con leggerezza.

Questo regime alimentare ha risolto anche il problema del pasto preallenamento.

Le regole sono semplici:

- mangiare almeno 45 minuti prima della corsa, anche prima se possibile
- mantenere il giusto rapporto fra gli alimenti
- modularne la quantità in relazione all'intensità e alla durata dello sforzo
- mangiare dopo la corsa, ma non subito
- bere almeno due litri di acqua al giorno, di più se ci si allena seriamente.

Rispettare queste regole ha migliorato le mie prestazioni atletiche e raddrizzato alcune mie storture.

Per esempio non posso più abbuffarmi di cioccolato, infilare le scarpette e correre. Non è compatibile con le regole alimentari la corsa nei ritagli di tempo. Come ogni pratica, anche la corsa ha necessità di tempo, non tempo rubato, *tempo dedicato alla corsa*, tempo per sé. La corsa non è più l'attività da comprimere nella frenesia quotidiana, come un'ulteriore incombenza fra mille, da svolgere in fretta, con ingordigia, per non rinunciare a nulla. Corsa e avidità di vivere non si accordano. Non questa corsa.

Disciplina

Perché è difficile ammettere che quella bambina - tre anni, indifesa, sola - è per te irraggiungibile. Non solo quarant'anni ti separano da lei, non solo ti è d'impedimento l'inattendibilità della tua memoria, che lavora isolando spezzoni e il cui compito è: dimenticare! Falsificare! La bambina è stata abbandonata anche da te. Innanzitutto dagli altri, certo. Poi però anche da quell'adulta che ne è sgusciata fuori, riuscendo a farle via via tutto ciò che gli adulti fanno di solito ai bambini: se l'è lasciata alle spalle, l'ha spinta da parte, l'ha dimenticata, rimossa, ripudiata, rimodellata, falsificata, viziata e trascurata, se n'è vergognata e ne è andata fiera, l'ha amata in modo sbagliato, e in modo sbagliato l'ha odiata. Adesso, benché sia impossibile, vuole conoscerla.

(Christa Wolf, Trama d'infanzia)

Ogni pratica è anche disciplina. Il problema è quando si riduce a disciplina.

Anni dell'infanzia assolutamente indisciplinati, irrequietezza, frenesia nel gioco, intolleranza alle regole, fiumi di parole che non potevano essere taciute. Così ricordo i miei primi anni, inquieti e gioiosi; come ricordo con esattezza il momento in cui mia madre ha deciso di fare di me una bambina obbediente. E' stato dopo il 7 in condotta della seconda elementare: non stavo mai ferma, non stavo mai zitta, ero troppo esuberante.

Realizzo, mentre scrivo, che la seconda elementare è stata anche l'anno della comparsa della cefalea. Saprei descrivere il momento esatto in cui la cefalea ha stretto la tenaglia: ricordo la maestra che spiegava e un cerchio alla testa che premeva alle tempie fino a farmi chiudere gli occhi nel tentativo di sopportare, che frantumava i pensieri e toglieva ossigeno all'attenzione.

Vengo inviata da un neurologo, non per la cefalea ma per l'eccesso di vivacità considerato patologico.

Alto, magro, capelli bianchi, dita lunghe, il Dottor Landi dopo le prime schermaglie è stato subito dalla mia parte e mi ha suggerito una strategia astuta: se non riuscivo a rinunciare alle parole, potevo scriverle invece che proferirle. Così è cominciato il vizio dei quaderni, per calmare quella voce che non voleva tacere, ma che in classe non poteva parlare. Quaderni in parte scritti, in parte disegnati che, in varie forme, durano ancora.

Stabilita la mia sanità mentale, ha avuto inizio la terapia d'urto materna: insegnarmi le regole.

Mi è toccata in sorte una madre forte, invincibile, che nasconde dietro una falsa mestizia la determinazione dell'acciaio, contro cui non si può combattere. Io non ho saputo farlo. Mi sono lasciata rieducare, plasmare alle convenzioni sociali, a suon di punizioni, di strattonate di ricci, di ricatti affettivi, sono diventata una bambina a modo.

Christa Wolf scrive in *Trama d'infanzia*: *Ha imparato, non si sa quando, che obbedire ed essere amati sono la stessa cosa.*

Il me dopo la cura è una bambina con i capelli raccolti in una coda di cavallo, educata, silenziosa, insicura, obbediente, ostaggio dell'ombra materna, il cui amore andava conquistato ogni giorno con i successi scolastici e il comportamento inappuntabile. L'oscuro materno.

Sapevo stare alle regole, avevo bisogno di regole come dell'aria, di confini.

La vita monacale che la chirurgia impone è perfetta per la psicopatologia del soldatino, così come ogni altra disciplina.

Negli anni ho dovuto destrutturare, in parte, questa adesione alle regole, questa inclinazione alle gabbie, la fascinazione dell'ordine e della gerarchia. Solo un po'.

In realtà, alla faccia delle mie convinzioni, realizzo che le mie uniche rivolte non sono state quelle politiche giovanili o quelle femministe, ma la mia ostinazione a sposare un uomo che mia madre non approvava e la decisione di abbandonare della chirurgia.

La disciplina ha superato il derma ed è entrata nel sangue, le regole continuano a darmi sicurezza, le tabelle si ripropongono a segnare il mio passo. Ma è riaffiorata l'inquietudine che covava sotto la cenere. Dopo il terremoto che il corpo ha prodotto nella mia quotidianità, quella sorta di tremore incontenibile, di fremito interiore della prima elementare è ricomparso. Come quando si sente il bisogno di scalciare come un cavallo.

Niente di eclatante, nessun gesto plateale, a parte l'addio alla chirurgia che ha fatto il suo scalpore. Una diversa disposizione d'animo, una ricerca di aria, un orizzonte che si allarga.

Resta l'affezione alla disciplina che mi ha viziato alla ricerca ossessiva della perfezione: essere la migliore a scuola, nello sport, nel lavoro. Condannata ad essere brava, ad essere amata.

Mi viene buona nella corsa, dove la disciplina è essenziale. Non si può correre a caso; come ogni pratica anche la corsa ha delle regole:

-tre allenamenti a settimana, minimo due

-non condensare mai gli allenamenti, evitare se possibile di correre due giorni di fila per consentire al corpo il recupero

-non correre tutti i giorni, troppo impegno per le articolazioni

-non correre quando capita, è una fatica improba, come ricominciare sempre da zero: il corpo non immagazzina sapere.

-correre con regolarità, progressivamente, senza esagerazioni

-mai fare tirate improvvise e poi fermarsi per dieci giorni: è come bastonare un asino

-dedicare almeno dieci minuti agli esercizi di allungamento: bastano tre, quattro tipi di allungamento per distendere le fibre muscolari, riducendo il rischio di crampi oltre che di traumi

-non farsi prendere dall'ansia, accettare che, in alcuni casi, non si riesce a tenere fede alle regole.

Una progressione graduale e continua, disciplina dei giorni.

Volontà

*L'attenzione consiste nel sospendere il proprio pensiero, nel lasciarlo disponibile, vuoto e permeabile all'oggetto, nel mantenere in prossimità del proprio pensiero ma a un livello inferiore e senza contatto con esso, le diverse coscienze acquisite che si è costretti a utilizzare...il pensiero deve essere vuoto, in attesa; non deve cercare nulla ma essere pronto a ricevere nella sua nuda verità l'oggetto che sta per penetrarvi.
(Simone Weil, Attesa di Dio).*

Come in tutte le pratiche, la volontà è fondamentale per aderire alla disciplina. Ma il tema della volontà è spinoso: è un *talento* estremamente pericoloso e ingannevole. Lasciato a briglia sciolta, come un gas occupa tutto lo spazio, secondo la legge dell'entropia.

Nelle prime fasi di allenamento bisogna accettare di fare leva sulla volontà perché ancora non è scattato il piacere, che arriva più tardi. L'inizio è pura fatica, senza altro premio che il sudore.

Sono convinta che esistano strade più ergonomiche della corsa che, prima di regalarti la meraviglia, ti spremi come un limone. A me questa è capitata e questa sto percorrendo *di corsa* appunto e con gratitudine.

Fondamentale è tenere la volontà legata, relegarla a un ruolo servile, strumentale, non ridurre la corsa a puro sforzo.

Piccoli stratagemmi sono preziosi: quando si sta per completare il decimo chilometro, per esempio, rifiutarsi di correre gli ultimi cinquecento metri, impuntarsi, buttarsi per terra, battere la volontà che apre all'ansia di prestazione. Avere sempre l'attenzione puntata sul pericolo di trasformare la corsa in affermazione di sé, in progetto.

Ecco, la vera arma è l'attenzione, e la volontà al servizio dell'attenzione. Uno sforzo d'attenzione per stare a ciò che accade, per saperlo cogliere senza liquidarlo.

*... ogni volta che facciamo veramente attenzione distruggiamo una parte di male in noi stessi.
(Simone Weil, Attesa di Dio)*

Corsa lavatrice

Una nuova ispirazione che sorregga lui, lui stesso e tutto ciò che su di lui pesa e si sorregge.

(Maria Zambrano, Chiari del bosco)

Certi giorni correre è come lanciarsi nel cestello di una lavatrice a capofitto, buttarsi dentro vestite e cominciare a girare a mille.

Quando, a fine giornata, mi sento ferita, perché ho ricevuto un torto indigeribile, so che non devo soprassedere, non devo ingoiare i rospi, devo evitare che la cicatrice si infetti.

Allora rientro nella logica del taglio: accetto la rabbia e la rivolgo contro chi mi ha fatto del male, discuto, urlo se necessario, faccio valere le mie ragioni.

Ma non basta; i sentimenti negativi tendono a incistarsi in profondità e a fare il loro mefitico lavoro, attirando a sé tutta l'energia creativa.

Allora corro come fossi nel cestello di una lavatrice, per liberarmi del rancore, della rabbia, del risentimento. Corro dentro le strade di questi sentimenti pericolosi, ci sto dentro, li calpesto, li faccio a pezzi, finché li sudo.

Spesso non basta una sola corsa, ci vogliono settimane, decine di chilometri e litri di sudore. Ma il risultato è garantito: finalmente ci si risente leggere, lontane dalle brutture, come se le si vedesse da lontano, da fuori. Non le cancelli, le conosci e le patisci, ma più di tanto non possono ferirti. Ritrovi il tuo centro, ciò che veramente conta. Sfogli gli strati di una cipolla fino al cuore, quello che serve, quello che da sapore. Butti via le bucce.

Esiste per ciascun viandante un tema, una melodia che è sua e di nessun altro, che lo cerca fin dalla nascita e da prima di tutti i secoli.

(Cristina Campo, Gli imperdonabili).

Corsa dimagrante

A una sopravvivenza casuale non si può attribuire lo stesso valore che a una vita mai messa in discussione. Anni d'ombra.
(Christa Wolf, Trama d'infanzia)

Sgombriamo il campo dalle illusioni: la corsa non fa dimagrire. Anche perché quando finisci di correre, hai una tale fame che stare a stecchetto è impossibile. Dunque, come ho ripetuto mille volte alle mie figlie, la ricerca della magrezza non può essere la motivazione della corsa. Non regge.

Certo è che l'esercizio fisico intenso modifica il corpo, riduce la massa grassa a vantaggio di quella magra, riduce la ciccia e aumenta i muscoli. Il corpo viene rimodellato dalla corsa e ci si sente leggere, direi che ci si sente proprio bene nel proprio organismo, in sintonia con i muscoli.

Ma si deve resistere al tentativo di controllare il peso sulla bilancia, perché spesso si pesa di più di prima: i muscoli sono più pesanti del grasso.

Una buona forma atletica è quella che ti fa fare i gradini a due a due, con piacere, che ti fa saltare su dalla sedia come una molla quando senti una canzone e ti fa ballare da sola.

Ci si sente forti e così si è.

Lo misuro sul lavoro, quando mi capita di dover fare cinque piani di scale di corsa, con divisa pesante e zaino dei farmaci, per raggiungere un paziente e arrivo prima del mio infermiere giovane, senza fiatone. In quelle acmi d'orgoglio, mi viene automatico pensare ai giorni in cui mi alzavo a fatica da una poltrona e realizzo che uno dei motivi di tanto correre è confermarmi quotidianamente che sono sopravvissuta, che sto bene.

Si corre anche contro la paura, che resiste ai conti che credi di aver fatto con il limite, conti mai definitivi, pronti a riproporsi al primo polipo o al primo esame sballato. La paura non è un blocco solido, è liquido che bagna le tue radici e, a suo modo, le nutre e continua a farlo anche a distanza di tempo, anche quando ti capita di chiederti se è davvero accaduto.

*Dopo un grande dolore subentra un compassato sentimento.
Stanno in cerimoniale compostezza i nervi, come tombe,
il cuore, impietrito, si domanda: ero io che pativo
ieri o quanti secoli orsono... (Emily Dickinson, Poesia 341)*

Essere nella percentuale dei sopravvissuti è assolutamente casuale, non c'è fattore prognostico che possa invertire la propria traccia.

Dopo la malattia, ho continuato a operare neoplasie; dopo così tanti anni non ci si reinventa d'incanto e, per la verità, per molto tempo, dopo, ho avuto solo il fiato per continuare ad essere quella che ero stata, una chirurga. Non faticavo più di tanto nel lavoro, l'angoscia non mi pietrificava le mani che continuavano a tessere la tela dell'intervento quasi come se nulla fosse accaduto. Scattava però una sorta di confronto continuo, fra la mia malattia e la massa tumorale che stavo resecando al tavolo operatorio, in un perenne tentativo di fare i conti con la sorte.

Come quando da bambina ero preda della coazione alla conta: dividere le lettere delle parole a due a due. Parole lette dall'autobus sui cartelloni pubblicitari, parole ascoltate o solo pensate. Il numero delle lettere doveva essere pari, divisibile per due. Vizio che è durato per decenni e che ancora fa capolino quando sono troppo stanca o troppo triste.

Con il cancro era un po' lo stesso conto: è più grosso o più piccolo del mio? I linfonodi sono infiltrati o reattivi? Misuravo tutto con il metro della mia malattia, addirittura usavo, con i pazienti con cui ero entrata in confidenza, il diametro della mia neoplasia come assicurazione: se ero ancora viva io che avevo sopportato sette centimetri di tumore, perché non avrebbero dovuto farcela loro? Ho operato Giovanna, amica di amici, pochi anni più di me, della mia stessa malattia e siamo entrate subito in sintonia. Dopo l'intervento è rifiorita in un baleno, sostenuta da un carattere gioioso

e, come me, fatalista. Veniva ai controlli perfettamente truccata, bella, elegante, in spregio del male. La ricevevo per ultima per poter chiacchierare e ridere, ascoltare le avventure delle sue figlie, dei suoi viaggi.

Poi è arrivata la prima metastasi polmonare, operata e irradiata con successo. Un giorno sua figlia mi chiama perché Giovanna sta “cambiando carattere”, è divenuta aggressiva, rancorosa, irriconoscibile. E mi tocca diagnosticarle metastasi cerebrali che la porteranno via dopo poco.

La statistica ci metteva nella stessa categoria, uguali chance di sopravvivenza, diverso destino.

Riconosco nella mia affezione alla corsa anche questa necessità di conferma, l’ho detto, la testimonianza del fatto di essere sana, almeno per l’oggi, e me la tengo; in fondo non faccio del male a nessuno e sono contenta così.

Ho imparato attraverso la malattia, ma non è la malattia che ringrazio.

Ringrazio l’amore dei miei che mi ha consentito di restare viva mantenendo la barra dritta. Negli uragani che hanno spazzato la mia esistenza, non solo quelli del corpo, il loro amore é stata la bussola, il punto fermo nella tempesta che travolge e schianta le certezze come gli alberi, l’ancora nel mare dell’inquietudine. L’irrequietezza che mi prende spesso, come un tremore, o addirittura una convulsione che agita i giorni, trova pace nel loro amore che rimette tutto nell’ordine naturale.

Ringrazio il corpo che ha sostenuto la scossa tellurica.

Non credo che la malattia abbia un significato in sé, siamo noi che abbiamo bisogno di attribuirglielo per digerirla. La malattia è un incidente di percorso, una disgrazia che sarebbe proprio meglio non dover patire. Un danno al nostro Dna che l’organismo non riesce a riparare dando vita a cellule aberranti. Detesto la letteratura new age che attribuisce un valore salvifico alla malattia. E’ vero: attraverso l’esperienza della malattia si impara. Se si sopravvive.

Questa impostazione carica sulle spalle del paziente l’onere della guarigione: oltre il danno, la beffa. E’ il corpo che nel vivere immagazzina sapere, ed è al corpo che ho imparato a rivolgermi; è il corpo che mi rende palese ciò che è bene per me. E quando lo percepisco forte riesco ad essere serena.

Ma la forza sta nei muscoli, per questo la corsa non si adatta ad una immagine femminile languida, morbida, magari smorta e sottile. La donna che corre è muscolosa, ha bei polpacci e gambe definite che con le gonne non sono molto eleganti. Ma ogni cosa ha il suo prezzo!

Le porte che la memoria trova sbarrate

Ma quando niente sussiste di un passato antico, dopo la morte degli esseri, dopo la distruzione della cose, soli, più tenui ma più vividi, più immateriali, più persistenti, più fedeli, l'odore e il sapore, lungo tempo ancora perdurano, come delle anime, a ricordare, ad attendere, a sperare, sopra la rovina di tutto il resto, portando sulla loro stilla quasi impercettibile, senza vacillare, l'immenso edificio del ricordo.

(Marcel Proust, La strada di Swann)

Esistono delle regioni dell'essere vietate alla memoria. Non che la memoria non abbia i numeri per addentrarvisi, se correttamente allenata, è che la memoria è sorvegliata dalla coscienza che sbarra le porte, che consente solo l'emersione di alcune isole, ne lascia intravedere altre, ma le mantiene avvolte nella nebbia. Contorni incerti, ricordo o suggestione? Volo di fantasia o passato remoto? Te ne dà sentore e poi ritira la mano che ha lanciato il sasso.

Quelle aree sfuocate del territorio interiore restano inaccessibili al pensiero cosciente e, forse, proprio così si salvano.

Lì capita che la corsa conduca, al modo del sapore antico di un pomodoro, dell'improvvisa zaffata di profumo di mughetto o di ciclamino. Fa scattare un impulso subitaneo, non calcolato, spesso indesiderato, un' improvvisa apertura del panorama, un'acutezza della visione. Macerie, detriti sedimentati, vetusti resti avvolti nei rovi, incatenati dall'edera. Roccia stratificata, medolo dell'orrido di Tremosine, scuro, lavato dall'acqua che scorre.

Rovine che vanno guardate, spesso riguardate nel tempo, macerie adese al terreno, pietrificate, che vanno lasciate sul posto, vanno osservate senza la pretesa di rimuoverle e neppure di illuminarle troppo. Possono sopportare solo la flebile luce dei ceri accesi intorno alla statua della Madonna, nell'orrido tenebroso.

Correndo, può capitare che quei lumicini si accendano da sé, gettando la luce della fiammella sul medolo incombente, verticale. Allora puoi provare ad alzare lo sguardo verso l'alto, per poco, per non cadere preda della vertigine.

Take a look on the wild side, canterebbe Lou Reed.

Perchè si corre?

In questi momenti si fa esperienza di silenzio interiore, di grande calma, di chiarezza della visione. Non sono momenti di chiusura, ma di insolita apertura al Reale. Di intima e totale accettazione della Vita quale è.
(Delfina Lusiardi,)

E' un po' come quando ci chiediamo perché si scrive. Potremmo sprecare fiumi di parole, elencare migliaia di buoni motivi e altrettanti cattivi. Si corre per correre, perché, come dice Bruno, correre è bellissimo. Ti senti leggera, senza confini, voli, dilati il tempo, dilati lo spazio, estendi il tuo corpo che si mescola con il tutto, diventi tutto, tutto quello che c'è, c'è stato e ci sarà.

Donne e uomini sono nati per correre, non solo per camminare. Nel paleolitico cacciatori e cacciatrici rincorrevano le prede, non a passo di lumaca. L'anatomia delle nostre articolazioni lo testimonia: due superfici ossee tenute insieme da legamenti, muscoli in grado di reggere il balzo.

Spesso mi spinge fuori il bisogno irrefrenabile di correre, altre comincio a correre di malavoglia, ripiegata su me stessa. Altre ancora corro e frigno: il pianto che cova da millenni, trova la strada del condotto lacrimale e finalmente fluisce senza vergogna perché nessuno può vedere le lacrime, preoccuparsi, fraintendere: in fondo si tratta solo di acqua e sali, che, una volta versati, ti fanno stare meglio.

Altre volte torno vittima di tempi e tabelle, ma ormai dura poco; ... *ho perso quella crosta sottile, ma dura che ricopre l'anima* (Virginia Woolf, *Le onde*).

Altre ancora corro sulla cresta della rabbia e del risentimento.

Nei momenti di grazia la corsa è solo silenzio, niente altro.

Sono in dubbio nel mettere in parole questa esperienza così lontana dalla parola, così indefinibile da sembrare in certi momenti irreali, solo suggestione, sogno a occhi aperti.

Da un lato sento la mia incapacità a catturarla, la mancanza di strumenti per definirla, forse la musica o i colori più della parola potrebbero descriverla; dall'altro ho timore di snaturarla, di racchiuderla riducendola a ciò che non è.

Non è oblio di sé, è anzi acuta presenza a sé e al mondo. Sperimentare un'unità materiale con la terra, con le foglie. Sento che mentre provo a raccontarla rischio di banalizzarla o di confonderla con le mode del parlare con gli alberi, con le anime, con il misticismo pseudo buddista che non mi corrisponde.

Non si tratta neppure di estasi, non ha legami con le porte della percezione di Huxleyana memoria.

Non so metterla in parola, so che mi capita quando è ora, so che non ci sono regole, né strategie da mettere in atto per ottenerla di nuovo. Viene da sé.

Non si tratta di correre come il vento ma di essere vento che corre.

E' raggiungere una zona di silenzio interiore, di perfetto equilibrio, fuori dal tempo e contemporaneamente in un presente acutissimo, quasi acuminato.

So che è quel silenzio che mi chiama, quell'istante lungo non so quanto, quello spazio vuoto che una volta visitato non si lascia dimenticare.

Poi non si incontra nulla, nulla che non sia un luogo intatto che sembra essersi aperto solo in quell'istante e che mai più si darà così. Non bisogna cercarlo. Non bisogna cercare. E' la lezione immediata dei chiari del bosco: non bisogna andare a cercarli, e nemmeno a cercare nulla da loro. Nulla di determinato, di prefigurato, di risaputo

(Maria Zambrano, *Chiari del bosco*)

Formaga 11 settembre 2011

Ringraziamenti, nonostante Wittgenstein

Oggi si chiude questo racconto, qui nel paesino di Formaga dove é cominciato quando, all'inizio dell'estate, alcune delle amiche con cui condivido la pratica dello scrivere mi hanno richiesto consigli pratici per cominciare a correre.

Queste parole sono potute emergere nei fine settimana, solo in questa casa, lontana dal frastuono e dalle pretese, in cui é possibile lasciare andare il superfluo, trovare pace.

L'11 settembre é una data pesante: dieci anni fa, mentre attaccavo la flebo del terzo ciclo di chemioterapia al lampadario del salotto e inserivo l'ago nel catetere, le immagini delle torri gemelle alla televisione mi perforavano la retina. Il male dentro si confondeva con il male fuori, come se un greve e urticante dolore fosse dilagato dal mio addome al resto del mondo.

Ho cominciato scrivendo di scarpe, poi la penna ha preso a correre come le scarpe, ripercorrendo a ritroso la traccia della mia corsa.

Ringrazio le amiche scrittrici per avermi buttato inconsapevolmente l'amo che ha pescato nel profondo queste parole che andavano scritte perché erano mature, perché, nonostante Wittgenstein,

Di ciò di cui non si può parlare, bisogna a poco a poco cessare di tacere.

(Christa Wolf, Trama d'infanzia)

Indice

-Che cosa è necessario?	pag 2
-Come è cominciata	pag 4
-Dove correre?	pag 7
-Con chi correre?	pag 9
-Competizione	pag 10
-Angeli	pag 13
-Corsa intuitiva	pag 15
-L'unico podio	pag 16
-Endorfine	pag 17
-Nuoto	pag 18
-Mito	pag 19
-Che cosa mangiare prima di una corsa?	pag 20
-Disciplina	pag 22
-Volontà	pag 24
-Corsa lavatrice	pag 25
-Corsa dimagrante	pag 26
-Le porte che la memoria trova sbarrate	pag 28
-Perché si corre?	pag 29
-Ringraziamenti, nonostante Wittgenstein	pag 30