

Oltre il nostro limite?

Le ambizioni in ufficio mascherano la fatica Cosa succede se ignoriamo i segnali del corpo

Quando ancora gareggiava, Umberto Pelizzari ha stabilito un record per ogni disciplina dell'apnea. Sarà per questo che ora non ha dubbi: «Senza il desiderio di superare i limiti, saremmo ancora a saltare da un albero all'altro». Tutt'altra risposta ha dato domenica Lilli Gruber, intervistata a *Che tempo che fa*, su Rai3: «Sto molto bene, ho solo abusato un po' troppo della mia forza fisica, noi che amiamo il nostro lavoro amiamo strafare, noi donne super woman... poi superiamo i nostri limiti», ha spiegato con un sorriso a Fabio Fazio che le chiedeva della sua salute, dopo il malore che l'ha tenuta lontana dallo schermo per alcune settimane. «È stata anche una bella lezione: ogni tanto bisogna darsi un po' di tregua».

Colpisce che l'ammissione esca dalla sua bocca: una professionista tostissima, che tanti traguardi (e limiti) ha superato nella sua carriera. Ci hanno cresciuti con l'idea che «volere e potere», che se la mente si pone il giusto obiettivo, il corpo non può che seguire, che comunque per fare carriera bisogna saper funzionare sotto pressione. E se non fosse così?

A volte qualcosa fa cilecca, il corpo si ribella e fa arrivare la sua «lezione»: «È come inciampare: ci accorgiamo che corriamo solo quando facciamo un passo falso — dice Lidia Rota Vender, responsabile del Centro di prevenzione cardiovascolare dell'istituto milanese

Humanitas —. Invece è fondamentale ascoltare i segnali di stress: il sonno disturbato, la tendenza a scattare su cose banali, i disturbi dell'appetito. Se non siamo noi a prenderci una tregua è il corpo che ci costringe a farlo, ammalandosi».

Le donne sono quelle che sanno farlo peggio: «Hanno una maggiore capacità di tolleranza allo stress ripetuto, per-

ché sono allenate al multitasking e a gestire diversi fronti: lavoro, famiglia, impegni — conferma Rota Vender —. Finiscono così per avere una soglia più alta, una resistenza che poi le tradisce: il crollo arriva all'improvviso».

L'illusione peggiore è proprio il successo: «Può diventare una trappola — avverte Luigi Grassi, professore di Psichia-

tria all'università di Ferrara —: spinge a voler raggiungere obiettivi in maniera eccessiva e a non accorgersi che si sta toccando la soglia ultima». La scialata diventa una vertigine infinita: un susseguirsi senza freni di cose, attività, esperienze. A volte anche la forma fisica diventa ossessione di prestazione. Come se coccolarsi, o prendersi cura di se stessi fosse una forma di debolezza.

Invece è la radice di ogni genuino superare se stessi: «La costanza e la determinazione nel raggiungere nuovi obiettivi funzionano solo se si tiene conto dei propri bisogni, se attecchiscono nella vita emotiva e nel piacere», avverte **Claudio Mencacci**, psichiatra e direttore del dipartimento di Neuroscienze al Fatebenefratelli di Milano. Il sacrificio, da solo, non porta da nessuna parte. E anche il segreto del campione Pelizzari: «Tutti pensano che per l'apnea le qualità fisiche più importanti siano i muscoli o i litri di capacità polmonare. Invece è conoscere il proprio corpo e riconoscere i suoi segnali: quando puoi andare avanti e quando no».

Elena Tebano
© RIPRODUZIONE RISERVATA

I Clooney genitori



George e Amal adotteranno un bimbo

George e Amal Clooney vogliono adottare un bimbo: un orfano di un Paese devastato dalla guerra per «porre l'attenzione sui minori rimasti senza genitori in nazioni come la Siria». Lo rivela la rivista *Woman's Day*. © RIPRODUZIONE RISERVATA

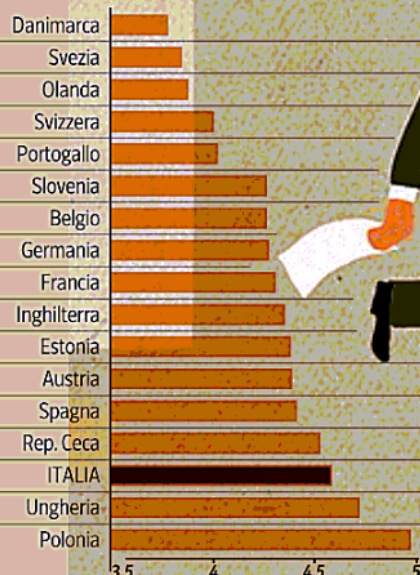


Psichiatra
Il successo è anche una trappola: distrae dai segnali di stress

Cardiologa
È come inciampare: capiamo di correre grazie a un passo falso

La classifica

Il grado di stress nei Paesi secondo l'ultima ricerca europea (scala 0-5)



Fonte: T. Lunau e altri (2013) — Università Heinriche-Helne di Dusseldorf