

# La maratona e la vita

## di Cosimo Schinaia

Rinaldo era nato settimino e, come se non bastasse, era nato un anno dopo la morte per difterite della sorellina. Lui aveva soltanto pochi mesi. Era diventato il classico figlio di rimpiazzo, il figlio che doveva sostituire la sorellina morta e sui cui dovevano accentrarsi tutte le attenzioni, tutte le preoccupazioni dei suoi genitori per tenere a bada il timore che anche lui morisse. I suoi avevano reagito ai sensi di colpa per la morte della bambina con un accudimento eccessivo, tenendo il piccolo nella bambagia, iperprotetto, ipercurato, sempre angosciati dalla paura che potesse ammalarsi e poi morire. Rinaldo tendeva a rappresentarsi come bravi infermieri custodi della sua salute fisica più che come genitori innamorati e attenti alle sue esigenze. Da quando si ricorda, ha sempre indossato per gran parte dell'anno la maglietta di lana della salute. In inverno quella con le maniche lunghe e in estate quella con le maniche corte. Qualunque suo desiderio poteva essere esaudito dai suoi, tranne che giocare a pallone con gli altri ragazzini, andare in piscina, insomma fare sport, agitarsi, gridare e sudare, come facevano i fratelli nati dopo di lui. Non doveva prendere freddo, per cui doveva essere sempre ben coperto. Suo padre gli aveva insegnato il placido e riparativo gioco degli scacchi, in cui da subito ha cominciato ad eccellere. I risultati scolastici di Rinaldo sono stati brillanti, ma nel gruppo dei coetanei, pur non venendo preso in giro, si sentiva da loro emarginato, in quanto giudicato troppo per bene e poco disponibile ai giochi all'aria aperta. L'unica sua consolazione era quella di passare i compiti in classe ai suoi compagni in cambio della possibilità di partecipare almeno come riserva a qualche partita di pallavolo piuttosto che di calcio. Le sue brevi e non trascendentali prestazioni dovevano restare, però, rigorosamente clandestine. Non solo i suoi genitori non dovevano sapere, ma lui stesso doveva immediatamente rimuovere le pericolose esperienze. Soltanto quando ha lasciato la sua città natale del sud per andare a studiare nell'Università di una città del nord ha potuto finalmente liberarsi della maglia di lana della salute, continuando però a privilegiare l'attività intellettuale a scapito di quella fisica.

Dopo essersi laureato con la lode e avere intrapreso una carriera da subito ricca di gratificazioni, Rinaldo si è accorto con fastidio della discrepanza tra gli ottimi risultati ottenuti nel suo lavoro e le difficoltà che incontrava nel muoversi. Fu in occasione della stanchezza provata dopo una breve e non faticosa gita in montagna che gli venne in mente una vecchia canzone di Giorgio Gaber, "Perdo i pezzi", che finiva con questa frase: "Ora mi rimane solo un gran testone e un testicolo per la riproduzione". Aveva cominciato a sentirsi inadeguato e successivamente avevano cominciato a fare capolino anche vissuti melanconici. La proposta di andare a correre insieme che gli fece il suo amico fu la medicina che interruppe i brutti pensieri.

Rinaldo si sentì completamente spiazzato da quella richiesta. Perché glielo aveva chiesto? Forse voleva ridere di lui? Forse il suo amico voleva che lui mettesse in piazza le sue magagne, che fosse evidente a tutti quanto fosse imbranato?

“Ma forse – pensò - me la sto raccontando e sono solo mie paranoie! Forse è ora che mi dia una regolata e che metta in discussione il mio assurdo e dannoso stile di vita”.

Rinaldo, come uno scolaretto alle prime armi, ha cominciato a correre con il suo amico. All'inizio le sue prestazioni sono state, a dir poco, miserevolmente disastrose. Dopo una breve corsetta, avvertiva sensazioni di grande stanchezza e dolori dappertutto. Forse era davvero troppo fragile e avevano ragione i suoi genitori a proteggerlo e a evitargli di correre pericoli.

“Forse è meglio che smetta – pensò - l'attività fisica non è fatta per me!”

Rinaldo però ebbe un sussulto di orgoglio e si ribellò a quei pensieri che lo avrebbero rinchiuso nel comodo carcere dell'immobilità. Tenne duro e, tanto lentamente quanto tenacemente, via via che andava allenandosi, ribaltò tutti i pronostici negativi. Non era diventato un campione, ma cominciava a correre prima con minore difficoltà e successivamente con progressiva levità, fiero del suo corpo diventato più robusto e vigoroso, del suo sguardo ora concentrato e assorto, ora assente e svagato, ora disegnato da una smorfia di fatica e di dolore.

Poteva finalmente liberarsi dei pensieri, delle riflessioni, degli interrogativi esistenziali che normalmente occupavano la sua mente e, in una sorta di wash out mentale, lasciare spazio soltanto al rumore che ritmava i suoi passi, alla percezione dei suoi muscoli in tensione, al battito accelerato del suo cuore. Gli pareva di essere tornato bambino e di potere gridare il suo entusiasmo. Pensando al bambino incartapecorito che era stato – sì, pensò proprio che questo termine potesse definire precisamente il suo stato - i suoi occhi diventarono umidi per la commozione. Cominciare uno sport è un po' come venire al mondo, scoprire, curiosi e impauriti, nuovi ambienti interni ed esterni e confrontarsi con un nuovo che magicamente ha il sapore del già vissuto. Mettersi a correre è un gesto antico, probabilmente come l'uomo sulla terra, eppure ogni volta che si ripete dà la sensazione della novità, della prova, della sfida inebriante all'ignoto e, contemporaneamente, della gioia di ritornare bambini.

La corsa gli permetteva finalmente di riconoscere e poi di superare i limiti del momento, di resistere alle frustrazioni, di giocarsela con le proprie potenzialità creative senza farsi corrompere dall'idealizzazione dell'illimitato, senza altra ambizione che il migliorarsi quanto possibile. Sentiva aumentare la sua capacità di sopportare la fatica, riuscendo sempre più ad adattarsi a situazioni impreviste e per certi versi imprevedibili. Rinaldo cominciava ad apprezzare il proprio volto imperlato di sudore, il proprio respiro ansimante. Poteva concedersi di perseverare nel tentativo di raggiungere l'obiettivo che si era prefissato senza fretta, di padroneggiare meglio i momenti angosciosi della sua esistenza senza rimuoverli, di provare genuino e gratuito piacere anche nell'estenuarsi, di sentire il profumo purificatore della libertà. Finalmente la ricerca del piacere fisico poteva andare a braccetto con il piacere intellettuale che più volte aveva provato, ma che era sempre rivelato un piacere incompleto, monco. Finalmente sentiva a sua disposizione la sensazione di un piacere intero senza separazioni, senza scarti, senza cesure.

Quello che fino ad allora gli era parso impossibile stava diventando realtà! Rinaldo era piano piano diventato un podista amatoriale sufficientemente capace, per cui, dopo qualche anno – ormai aveva superato i cinquanta - decise con il suo amico di correre la maratona di New York. Siccome era stato invitato da un'associazione di colleghi americani a tenere una conferenza nella città della mela, riuscì a mettere insieme l'organizzazione dei due impegni.

Giunse a New York la settimana prima della maratona per acclimatarsi e allenarsi in Central Park, come gli era stato suggerito, ma anche per scambiare opinioni e riflessioni con i colleghi di New York e visitare i musei della città.

Non gli pareva vero di correre in Central Park, come aveva visto fare in tanti film americani. Anche lui stava vivendo il suo film. Il giorno prima della maratona, tenne la sua conferenza e ricevette molti apprezzamenti. Il giorno del grande evento sportivo si svegliò in albergo alle quattro del mattino per fare colazione. Ai maratoneti proponevano di mangiare un piatto di pasta per potere conservare una sufficiente dotazione di zuccheri durante la gara. Rinaldo provò ad assaggiare la pasta, ma la sua anima meridionale gli impedì di mangiare quella pasta scotta condita con un orribile sugo rosso. Mangiò pane tostato e marmellata inaffiato da tè bollente, rinunciando ad adattarsi a prescrizioni dietetiche forse utili ma per lui decisamente straniere.

Alle cinque del mattino di quella prima domenica di novembre un autobus portò gli atleti che soggiornavano in quell'hotel a Staten Island, luogo di partenza della maratona. Rinaldo era copertissimo perché faceva decisamente freddo. In quell'occasione gli venne in mente la famigerata maglietta della salute che rimandava alla sua antica fragilità e immediatamente avvertì un brivido di insicurezza che percorse tutta la sua schiena. Ce l'avrebbe fatta? Non era forse un compito troppo gravoso quello che si era dato? Non avevano ragione i suoi genitori a dirgli di evitare di stancarsi e di sudare, di non sfidare la morte?

Per fortuna tutti i podisti che erano intorno a lui avevano freddo e quel mal comune mezzo gaudio e gli intensi e continui esercizi di stretching muscolare riuscirono a rassicurarli.

La partenza della maratona di New York avviene a scaglioni di atleti in rapporto al presunto tempo di percorrenza da loro dichiarato; essendosi iscritti più di un migliaio di atleti, il tempo dell'attesa del colpo di pistola, che avrebbe dato il via alla partenza dello scaglione di cui Rinaldo faceva parte, sembrava non finire mai. Effettivamente partì infreddolito e con diverse ore di ritardo rispetto ai primi.

All'inizio della maratona tutto gli sembrò facile; avvolto dalla folla degli atleti si sentiva al caldo e al sicuro. Il successivo attraversamento del Ponte di Verrazzano gli permise di sentire i colpi che i suoi passi davano al selciato amplificati a dismisura dal rumore di altre centinaia di passi e dall'assordante acustica determinata dalla copertura del ponte. Risultava un boato tanto intenso quanto rassicurante che massaggiava il cuore e lo stomaco e liberava la testa. Il gruppone iniziale andò via via diluendosi, meglio disgregandosi, e Rinaldo si ritrovò di colpo a correre solo e senza pensieri, ma al tempo stesso all'interno di un'impresa collettiva e appassionata che gli dava forza e resistenza. Incurante del risultato finale, si è lasciato sedurre dalla bellezza di un gruppo di ballerine cubane, attardandosi ad accennare alcuni passi di ballo con loro, per poi cantare a squarciagola le belle canzoni proposte dalla miriade di gruppi jazz, rock e folk lungo tutto il tragitto, che costituivano la colonna sonora della gara.

La partitura dell'opera sportiva non è mai scritta a priori, ma è tragicamente da comporre momento per momento; Rinaldo dopo trentacinque chilometri ha dovuto fare i conti con il cosiddetto sballo del corridore. Si dice che in quei momenti si veda la Madonna, ma Rinaldo non vedeva proprio niente; la vista gli si era annebbiata, le gambe sembravano di marmo e staccate dal resto del corpo, il cuore batteva all'impazzata, il respiro era sempre più affannoso. "Dio mio - pensò Rinaldo – non ce la posso fare; adesso muoio! Così imparo a non dare ascolto ai consigli di chi mi vuole bene". La svalutazione delle sue capacità motorie faceva di nuovo capolino e metteva a rischio il risultato di tutti gli sforzi fatti fino ad allora per tenerla a bada. Poi miracolosamente la vista ritorna; Rinaldo non è più cieco; vede nitidamente l'enorme folla vociante intorno a sé; gli spettatori lo rincuorano battendo le mani e scandendo il suo nome scritto sulla maglietta, gioiosamente lo incitano, sorreggono i suoi caparbi sforzi in quei momenti culminanti. Il loro entusiastico sostegno lo aiuta a riprendersi dalla crisi e a impegnarsi nelle ultime risolutive falcate. Gli ultimi atti del suo dramma podistico sono stati vedere sfuocato in lontananza lo striscione dell'arrivo, tagliare sfiancato il traguardo e con le ultime forze residue portarsi al tavolo dove gli organizzatori gli hanno messo al collo la grande medaglia che avrebbe attestato al mondo intero che lui aveva portato a termine la maratona di New York, i quarantadue chilometri e centonovantacinque metri più famosi al mondo.

Il giorno dopo la maratona, il "New York Times" ha pubblicato i nominativi e i tempi di percorrenza di tutti gli atleti che avevano portato a termine la maratona. Il presidente dell'associazione che aveva invitato Rinaldo a tenere una conferenza, avendo letto il suo nome sul quotidiano, ha inviato a tutti i membri dell'associazione e a Rinaldo il seguente messaggio: "Can you imagine to have a presentation on Saturday, and the day after to run a marathon under four hours? Rinaldo did."

Se la lettura di quel messaggio ha fatto avvertire a Rinaldo la grandezza del valore affettivo e del significato sociale che l'attività sportiva assume negli Stati Uniti, dall'altra, inorgogliendolo, gli ha permesso di non avere remore nel parlare della sua passione quando è ritornato in Italia, e di scoprire che non era il solo intellettuale italiano che amava correre. Anzi ha cominciato a trovare e proporre delle somiglianze tra l'attività sportiva e il lavoro intellettuale: in entrambe bisogna trovare un equilibrio, seppure instabile, tra il lasciare andare il controllo cosciente, dando spazio alla spontaneità e all'immediatezza, e la necessità del controllo, della preparazione, della precisione nel monitorare la gradualità dell'intensità dello sforzo. Gli venne in mente quanto Eugenio Montale aveva scritto: "Amo l'atletica perché è poesia. Se la notte sogno, sogno di essere un maratoneta."

La sua attempata pratica sportiva amatoriale, in più, ha favorito da un lato una maggiore capacità di costruire o rinforzare l'adattamento a situazioni nuove, impreviste e potenzialmente ansiogene, ma dall'altro a favorire il ritrovamento di un piacere infantile insito primariamente nell'atto motorio e sportivo in sé e solo successivamente situato nella realizzazione della prestazione. Rinaldo si disse come in un sogno: "Come potrei non ricordare come uno dei primi riti di passaggio il primo giorno in cui mi incamminai da solo senza gattonare, caracollando verso la mamma che mi aspettava a braccia tese nel timore che potessi cadere, incoraggiato e confermato dal cenno della sua mano adulta, nell'ombra premurosa di mio padre che mi era accanto e mi teneva per i polsi?"

Stava cominciando a fare pace con i suoi genitori, avvertiti finalmente non solo e non più come trepidanti infermieri, ma come figure capaci di guardarlo, apprezzarlo, confermarlo senza svalorizzarlo con l'eccesso di protezione, anzi facendo il tifo per lui e per la sua abilità motoria.

Rinaldo si guarda allo specchio e si dice soddisfatto: avere riconosciuto le proprie potenzialità e i propri limiti gli permette di uscire consapevolmente dalla contrapposizione tra onnipotenza e impotenza non solo nella corsa, ma anche nella vita. Anche lui, come Stefano Benni comincia pensare che ci vuole un gran fisico per correre dietro ai sogni.

Rinaldo ha imparato che ogni parte dei quarantadue chilometri è la maratona, che ogni parte del percorso si dispone come la tessera di un mosaico, così come la vita è fatta di tutti i giorni che la misurano, nessuno escluso, compresi quelli che sarebbe meglio dimenticare. Vi sono tessere d'oro che brillano e tessere scure che fanno da sfondo. Se tutte fossero d'oro, nulla brillerebbe.

**COSIMO SCHINAIA** è psichiatra e psicoanalista ordinario con funzioni di training della SPI e dell'IPA.

I suoi libri: *Dal manicomio alla città. "L'altro presepe di Cogoleto"* (Laterza); *Il cantiere delle idee* (Vecchiarelli); *Pedofilia Pedofilie. La psicoanalisi e il mondo del pedofilo* (Bollati Boringhieri); *Il dentro e il fuori. Psicoanalisi e architettura* (Il Melangolo); *Sguardi psicoanalitici su architettura e urbanistica* (Alpes), *"Il presepio dei folli. Scene da un manicomio"* (Alpes); *Psicoanalisi e pedofilia* (Bollati Boringhieri); *L'inconscio e l'ambiente. Psicoanalisi e ecologia. I suoi libri sono tradotti in varie lingue.*