

Il miglior allenamento è non saltare mai l'allenamento

Lo Scriba nella sua leggendaria carriera ha incontrato lì, tra le panche, almeno due categorie di persone.

Quelle, per esempio, che hanno bisogno di cercare costantemente nuovi stimoli per rimanere motivate e altre, invece, più attente all'organizzazione e alla sequenza degli allenamenti.

Sì, insomma: lo Scriba li chiama i Criceti e i Leoni.

Si tratta, in sostanza, di chi è attento al processo e chi, altresì, è più portato al contenuto. È una forma mentis, un tratto distintivo non solo in palestra ma, e soprattutto, nel tuo approccio alla vita, Lettore. Qualcosa a che vedere con la tua identità, Lettore: quella che hai, certo, ma anche quella che vorresti costruire, altrimenti, perché mi staresti leggendo? Quindi, direi che per te diventa molto importante scoprire a quale categoria appartieni. Pure, lo Scriba con i suoi allievi nella maggior parte dei casi trova un compromesso tra la quantità di variazioni - fisiologicamente - ottimali e la varietà di cui i miei poveri diavoli hanno bisogno. Nel mezzo, in genere si ottengono i migliori risultati, un compromesso tra chi sarà sufficientemente motivato a lavorare duro ma anche abbastanza vicino all'ideale per lui. E poi bè, Lettore, a malincuore lo devo ammettere - lo sai no, lo Scriba è piuttosto asociale - che avere una buona capacità relazionale e il saper leggere le persone è una parte incredibilmente importante per essere un buon allenatore: e lo Scriba è molto bravo a farlo. Perché vedi Lettore, non si tratta di applicare la cosa giusta secondo manuale, a quello ci pensa Instagram o l'ultima app che hai scaricato sul tuo coso di plastica. Si tratta di quello che tu stai facendo per la persona che vuoi diventare. Poi, quello che fai abitualmente Lettore, farà in modo di prendersi cura di te. La costruzione di un rituale di abitudini salutari. E poi sarà il processo che stai costruendo a darti il contenuto che stai cercando.

Insomma: il miglior allenamento è non saltare mai l'allenamento.

Mai, Lettore, mai.

Un'abitudine, Lettore, è la tua risposta ad un segnale che hai sviluppato nel corso del tempo. Nella tua vita, insomma. Dando sempre la stessa risposta allo stesso segnale l'abitudine diventa qualcosa che facciamo ripetutamente. Ogni giorno, Lettore, costruiamo decine di abitudini senza pensarci. Fai sempre la stessa strada per andare al lavoro? Ti lavi i denti usando sempre la stessa mano? Mangi sempre le stesse cose per colazione tutti i giorni? Fai sempre gli stessi esercizi in palestra? Dormi sempre con lo stesso partner tutte le notti? Ehm, vabbè.

Insomma, Lettore, le abitudini sono proprio questo: cose alle quale non hai bisogno di pensare. Come il tuo partner. Le abitudini, scrive Lally in *Promoting Habit Formation*, sono schemi comportamentali innescati automaticamente in risposta ad una situazione nella quale un comportamento è stato eseguito ripetutamente e con continuità in passato.

Sono una risposta automatica ad un segnale ambientale - e sono automatiche per un motivo. Sarebbe un macello, Lettore, se dovessi pensare sempre alle stesse cose per fare tutte le tue faccende quotidiane. E non saremmo in grado di pensare ad altro se non a quello che stiamo facendo. Le abitudini, altresì, fanno in modo di fare le cose con il pilota automatico: senza di esse saremmo rovinati. Alcune abitudini, però, non fanno bene alla salute o, nel caso di questo pezzo, all'allenamento, ma anche alle finanze o alle relazioni. Hai sempre quella voglia di un dolcetto dopo cena, Lettore? Ecco, questa è un esempio di abitudine poco

sana. Alcuni fumano quando si trovano a bere con gli amici. Ecco un'altra abitudine non sana che può essere dannosa per la salute o per la tua prestazione. E, come dire Lettore: fai sempre gli stessi esercizi in palestra e poi ti lamenti dei dolori alle spalle? Oppure bè, del tuo punto vita? Vabbè.

Ora, se pensi di avere delle abitudini che influiscono negativamente sulla qualità della tua vita, Lettore, magari chessò, è il momento di imparare a cambiarle. E se vuoi degli approfondimenti sulla formazione delle abitudini, più di quanto io sia riuscito a scrivere in questo pezzo, leggi *The Power of Habit* di Charles Duhigg. È un gran libro, Lettore, trasmette un messaggio molto diretto e facile da applicare ad aspetti della tua vita come l'allenamento o il lavoro. E no, ehm, non al tuo partner.

Da anni, Lettore, lo Scriba si occupa di crescita personale - fisica e mentale - come ben descritto in quel sito meraviglioso *Philobodysophia*, mi pare. Quindi, è sulle abitudini connesse a questi due aspetti della persona che mi concentrerò in questa trattazione. Oggidi, Lettore, le palestre sono piene di grandi coach e personal trainer che danno ottimi consigli e sanno un sacco di cose. Pure, tanti atleti sono i coach di sé stessi e sanno esattamente cosa gli serve per avere successo, tuttavia faticano a metterlo in pratica. Tutti ormai sanno quello che si deve fare, tra app e il Dr. Google c'è solo l'imbarazzo della scelta, vero Lettore? Eppure, in pochi riescono a sviluppare le buone abitudini in sé stessi o nei propri clienti per ottenere risultati. E poiché le abitudini sono subconsce, il primo passo per cambiarle è diventarne consapevoli. Devi renderti conto di ciò che stai facendo, Lettore, cioè essere in grado di portare in superficie quel meccanismo automatico sviluppato in anni di ripetizioni inconfessate: automatiche. Ed è proprio a questo punto che avere una terza persona, esterna, estranea a te stesso come un coach, un nutrizionista o anche un semplice partner di allenamento può essere veramente di aiuto. Ti serve qualcuno che ti veda da fuori, Lettore, qualcuno a cui fare domande sul tuo comportamento, cose alle quali potresti non aver mai pensato, in palestra e nella vita. E bè, certo, ottenere risposte, anche. Alcune abitudini sono più facili da portare al livello di consapevolezza. Sicuramente sai dirmi cosa mangi per colazione ma ricordi quale scarpa allacci per prima? Ti scaldi adeguatamente prima di ogni allenamento? E quali sono le tue abitudini in palestra? Certo Lettore, lo so, lo so hai la scheda scaricata dal sito del grande campione ma, per esempio, dove guardi mentre squatti? Ecco, avere un coach o un partner di allenamento ti permette di valutare gli schemi che segui frequentemente. Bè, diciamo ossessivamente, va. Un aiuto, se ti alleni da solo, può dartelo semplicemente tenere nota dei tuoi allenamenti, scriviti ogni esercizio, serie e ripetizioni che fai, Lettore, compreso il riscaldamento. Se invece è l'alimentazione il tuo punto debole, comincia a tenere un diario alimentare. E ahimè, scoprirai che quel pacco da 1kg di noccioline te lo sei magnato ieri sera: cos'era la champion o netflix? Se fai fatica a stare in riga o mangiucchi nel corso della giornata, scrivere cosa accade e cosa pensi prima di sgarrare ti tiene ingaggiato. Certo Lettore, lo so, mentre mi leggi stai pensando che no, io non ho problemi. Poi ti siedi sul divanone, accendi il 60 pollici e zac. Dopo, magari dopo, dopo aver letto il tuo diario ti rendi conto che un biscottino qua, un cioccolatino là, tre fette di pane a pranzo e quattro manciate di noccioline all'ape con i colleghi e hai totalizzato 1000 calorie. Vabbè. Ecco perché il mio miglior consiglio, Lettore, è di trovare qualcuno che ti aiuti oppure di tenere traccia su cosa mangi e come ti alleni. Una abitudine insomma.

Tutto quello che è misurabile può essere cambiato. Il resto, è una opinione, Lettore.

Trovata l'abitudine, Lettore, cioè quella azione che ripeti meccanicamente e ti portato allo stallo, è il momento di cambiarla o rimpiazzarla. Ora è il momento della creazione di una nuova scelta. Che ti faccia superare lo stallo. È vero, Lettore, lo so, le vecchie abitudini sono dure a morire. Infatti, almeno inizialmente è meglio semplicemente rimpiazzare la risposta a quel segnale, piuttosto che eliminarla. Quando vai in crisi di astinenza - cibo, sigarette, concentrazione - stai eliminando il segnale, che è la radice del problema. Magari, a volte potrebbe essere meglio mantenere la risposta, almeno per un po', ma rimpiazzarla con qualcosa di più sano. Fare una scelta diversa, insomma. Chi fuma le sigarette, per esempio, potrebbe cominciare a fumare una sigaretta elettronica o usare stecche di cannella per simulare l'atto del fumare. Oppure, se sogni qualcosa di dolce dopo cena, prova a mangiare frutta al posto dei biscotti o del cioccolatino. Al cervello, arriverà sempre qualcosa di dolce dopo cena, ma ingerirai meno calorie: la frutta sazia di più rispetto ai dolci. In questo esempio, Lettore, abbiamo il segnale - la cena - e la risposta: desiderio di qualcosa di dolce. Se mangi la frutta, darai quasi la stessa risposta, qualcosa di dolce. Se avessi mangiato delle mandorle, la sensazione sarebbe stata diversa e probabilmente non funzionerebbe altrettanto bene. Dopo le mandorle, ti saresti mangiato anche il cioccolatino. Come dici? Succede sempre? Vabbè. Ora Lettore, torniamo in palestra. Diciamo che oggi avevi in programma stacco e squat e, al solito, il segnale per te è dolore alla schiena. Epperò, Lettore, quanti mesi sono che hai la schiena contratta e l'hai mai fatto lo stretching prima dello stacco? Ecco, magari prova ad allungarti in risposta al dolore alla schiena. Ogni volta che ti fa male, fai stretching, lega quindi un dolore-segnale già esistente ad una buona nuova abitudine-risposta: e quando il dolore sarà passato rimarrà l'azione di fare allungamenti e movimenti funzionali.

Ricordi il detto la pratica rende perfetti, Lettore?

Ecco, per creare un'abitudine, allenala tutti i giorni o più spesso possibile. Il miglior allenamento è non saltare mai l'allenamento, ricordi? Sempre Lally et al, hanno scoperto che possono volerci tra i 18 e i 254 giorni per creare un'abitudine e che dovrebbe essere messa in pratica quotidianamente. E sì, Lettore, la devi allenare il più spesso possibile per renderla un'abitudine. Talmente spesso da diventare automatica. I ricercatori hanno scoperto che uno sgarro non influisce sulla realizzazione, mentre sgarri multipli sì. Quindi, Lettore, basta con le tue Sagre delle Fettuccine. Pure, lo Scriba ti ricorda che un'abitudine non sarà mai completamente automatica: sarà solo maggiormente automatica. È per questo che diventa cruciale la pratica costante e il mantenimento della nuova consuetudine. Ogni automatismo, Lettore, inizialmente incrementa veloce e poi rallenta. Questo vuol dire che il tuo progresso rallenterà verso la fine ma tu sarai nel punto in cui l'abitudine sarà quasi automatica. Quasi, eh. La cosa importante, Lettore, fondamentale quando si inizia è che la nuova abitudine che stai costruendo deve essere abbastanza piccola da renderla fattibile e abbastanza semplice da renderla sostenibile. Quanti di voi, per esempio, iniziano la dieta da un giorno all'altro. Il giorno prima, e per taaanti giorni, Dieta delle 4P: pasta, pizza, patate e...panza. Il giorno dopo, bum: carne e acqua. E giù, tutti a lamentarsi che nun ce la faccio, mi sento svenire, il metabolismo, lo stomaco

brontola e la guerra in Ucraina. Comincia cambiando un dettaglio, Lettore, per esempio mangiando più fibra in ogni pasto tutti i giorni. Inizia piano, Lettore: in maniera plausibile, fattibile e, soprattutto, sostenibile. E resta costante, Lettore, sarà il processo, la sana, nuova abitudine che hai costruito a prendersi cura di te. Stare a dieta, come allenarsi, smettere di fumare, migliorare le relazioni, occuparsi della gestione dei risparmi, deve diventare un'abitudine come lavarsi i denti. Non dovresti più decidere di andare in palestra o mangiare la verdura: lo fai perché è automatico. È un processo.

Comincia dall'allenamento, Lettore, poi passa alla dieta e alla vita in generale, lì dove pensi di aver bisogno di migliorare. Potrebbe essere il tuo punto vita, il lavoro o una relazione – lo sai tu, Lettore. Cerca l'aiuto di un coach o di qualcuno che stimi oppure, che sia particolarmente bravo in quella cosa in particolare. Individua la cattiva abitudine, sostituiscila con una positiva e allena il rimpiazzo. Quello che sembra talento, spesso è solo una attenta preparazione.

È qui, Lettore, che devi lavorare duramente e diligentemente. Soprattutto, non iniziare la nuova abitudine in modo sciatto e approssimativo, altrimenti quella diventerà la norma.

Imparerai bene, a fare male le cose. Quindi, inizia piccolo e fallo crescere, cura e coltiva e apprendi. Fai un cambiamento alla volta e fallo nel modo giusto, in modo da non doverci lavorare per troppo tempo. Poi, quando sei diventato bravo, passa ad un livello superiore, creare nuove abitudini ti consentirà di migliorare anche in altri ambiti. Lì, al T-lab, lo Scriba lo chiama Interesse Composto. Migliorare nello squat, Lettore, non solo renderà le tue gambe migliori, ma avrai Interesse Composto anche a livello cardio-polmonare, nella tenuta dei muscoli della schiena, nella capacità mentale di resistere sotto sforzo. Insomma, Lettore, cambia percorso per andare al lavoro, vai in ristoranti diversi, assaggia cibi nuovi, allenati in orari diversi. Esci dalla routine, magari solo per vedere se ti stai perdendo qualcosa. O qualcuno. Troppo, troppo spesso, Lettore, restiamo incastrati con la mano tra le sbarre della gabbia della vita, come la scimmia che stringe la mela e non vuole lasciarla andare. E troppo facilmente lungo la strada perdiamo la capacità di cambiare noi stessi. Allora, comincia con le piccole cose per rimodellare te stesso, scegli una cosa che puoi cambiare – come lavarti i denti con l'altra mano – e parti da lì.

Ricordati questi tre passi:

Individua l'abitudine.
Sostituisci l'abitudine.
Allena il rimpiazzo.

Quando manca il talento, spesso sarà sufficiente l'abitudine.

Con chiunque parli, Lettore, tutti diranno di voler migliorare, diventare più magri, più grossi, più forti, ricchi, alti, belli, biondi. Tutti vogliono un fisico da olimpionico ma, nessuno vuole allenarsi come un olimpionico. Eh. Che poi, la formula magica esisterebbe pure, Lettore, si può migliorare in quasi tutti gli ambiti della vita, e c'è solo un modo per farlo: ripetere.

Ripetere. Ripetere. Ripetere.

In linguistica, per esempio, il ripetere è un procedimento per intensificare o prolungare nel tempo una qualità o un'azione. Qualsiasi siano le tue qualità, Lettore, l'azione di ripeterle avrà l'effetto di intensificarle e prolungarle.

Mangiare sano, allenarti regolarmente, coltivare relazioni, ottimizzare il tuo stato finanziario avrà come conseguenza il miglioramento che stai cercando. L'obiettivo, Lettore, diventa solo un evento, qualcosa che non puoi controllare o prevedere totalmente. Ma le reiterazioni sono ciò che può far accadere l'evento.

Se ignori il contenuto e ti dedichi solo alle ripetizioni, otterrai comunque risultati. Se ignori gli obiettivi e crei delle abitudini, otterrai comunque risultati.

Oltre quella soglia, però, la differenza è tra chi si impegna e chi si distrae.

Una volta che hai la consapevolezza delle cose giuste da fare, poi si tratta della coerenza nel fare le cose giuste e la flessibilità di farle più spesso. Diceva Epitteto che la radice della bellezza erano le belle scelte. Se le tue scelte sono belle lo diventerai anche tu. Diventi il risultato delle tue scelte.

Il filosofo parlava di un comportamento bello, non di bellezza fisica, Lettore.

Ma, in realtà, vale per tutto. La bellezza non può essere separata dal processo, dalle regole che la creano. È vero, Lettore, ci vuole esercizio, ci vuole disciplina, ci vuole sacrificio, ci vogliono settimane e mesi e, bè, anni.

Per il Vecchio Scriba, è bellezza, la decisione, giorno dopo giorno dopo giorno, di alzarsi presto e andare a correre.

È bellezza, la frequenza con cui prendi un libro invece del telecomando.

È bellezza, fare la spesa al mercato invece del fast food.

È bellezza bè, leggere i miei pezzi.

Nella cultura greca, si usava la parola aretè per indicare una condotta esemplare, un carattere di eccellenza, compiutezza, perfezione. Carattere, forza d'animo, vigore fisico, per Omero era aretè il comportamento dell'eroe in battaglia, la destrezza del corpo unita all'astuzia della mente. Philobodysophia. Aristotele la descriveva come una specie di mestiere, qualcosa da perseguire proprio come si persegue la padronanza di qualsiasi professione o abilità. Diventiamo costruttori costruendo e diventiamo arpisti suonando l'arpa. Allo stesso modo, quindi, diventiamo giusti facendo azioni giuste, moderati facendo azioni moderate, coraggiosi facendo azioni coraggiose.

Aretè è la virtù, è qualcosa che facciamo. È qualcosa che scegli, Lettore.

E no, Lettore, no, non una volta, è una sfida quotidiana, che affronti costantemente, ripetutamente. Maledettamente. Sarai coraggioso o codardo.

Forte o debole. Saggio o stupido. Coltiverai, finalmente, una buona o una cattiva abitudine? L'ignorante beatitudine o la sfida di una nuova idea? Rimani lo stesso, Lettore, oppure cresci, decidi di cambiare. Sembra semplice, ahimè, in teoria.

In pratica è difficile. Forse, Lettore, era più semplice nel mondo di Epitteto. Ma oggidi, sembra quasi impossibile nel nostro. Usi uno coso de plastica progettato per creare dipendenza. Mangi cibo geneticamente modificato per essere irresistibile quanto inutile. Utilizzi app che ti portano piaceri e distrazioni con un semplice clic del pulsante. Hai la possibilità di lavorare da casa, di svegliarti e iniziare a lavorare quando te pare. Anche da una panchina, ai giardinetti. Puoi andare dove vuoi, Lettore, fare quello che vuoi, dire quello che vuoi. Bè, ora, non ti resta che fare quello che puoi, al tuo meglio, Lettore. Ehi, ho detto: al tuo meglio, Lettore.

Prova, sbaglia, riprova. Sbaglia un po' meno. Riprova. Senza paura.

Perché lo sport ti allena ad affrontare le tue paure. Come un eroe in battaglia.

Variare, nel dizionario, vuol dire sottoporre qualcosa a cambiamenti periodici; rendere vario, diversificare: è opportuno v. metodo ogni tanto; v. gli argomenti di discussione; v. il vitto. Perché l'uomo, Lettore, è stato creato così, variare è

stimolo, crescita, miglioramento, noia e stalli sono il diretto risultato della mancanza di varietà.

Tu che continui a lamentarti, Lettore, ma in realtà cosa stai variando nella tua vita? Niente, vero? Prendiamo l'allenamento. Uno dei modi più semplici ed efficaci per superare uno stallo è modificare una delle variabili. Lo stallo, Lettore, è un segnale che il tuo corpo si è adattato allo stimolo che gli stai dando: non ha bisogno di migliorare. E tu stai morendo, Lettore: lentamente, schiavo dell'abitudine. E allora cambia: varia il tuo allenamento. Se stai facendo 5x5 con un peso fisso, prova a fare un ramping, aggiungendo peso ad ogni serie fino al tuo 5RM nel quinto set. Prova un 8x3 e lavoraci sopra fino al tuo 3RM. Prova una ladder con peso fisso, fanne 1 ripetizione, 2, 3, 4, quindi ricomincia con 1 ripetizione. È un ottimo modo per aggiungere enormi quantità di volume senza sudare. Oppure: provare un DeLorme modificato. Scegli un peso di 10RM. Fanne una serie da 5 con il 50% del peso, una serie da 5 con il 75%, quindi una da 5 con il 100%, quindi ripeti.

Oppure Lettore: cambia esercizi. Una variazione che funziona per tutti i comuni appassionati di fitness che cercano di guadagnare forza, muscoli e perdere grasso. Quanti si lamentano dei pesetti pediatrici che usano sulla panca. Cambia, Lettore, prova la panca inclinata, i dip con sovraccarico, la panca con manubri, i push-up ad un braccio, la floor press: l'unico limite è la fantasia.

Oppure: cambia il recupero tra le serie. Ecco, se finora trovi il tempo per raccontare storie ai tuoi compagni di allenamento, prova a riposare tra i 60 e i 90 secondi tra le serie. E le tue storie raccontale sotto la doccia.

E ora prendiamo l'alimentazione. La varietà nella dieta è importante quanto la varietà nell'allenamento. Lo so, lo so, Lettore, proprio adesso che ti eri organizzato con la tua routine risopettodipollo lo Scriba arriva e te cambia tutto, ma mangiare gli stessi cibi giorno dopo giorno alla lunga diventa controproducente. E con la varietà, i risultati li otterrai più velocemente e in modo più piacevole. Certo, dovrai spremere quei tuoi quattro neuroni rimasti per crearti un nuovo menu. Ma al tuo corpicino piace la suspense e sarà lì a chiedersi: che s'eventa sto bastardo stavolta?

E allora cambia, Lettore, modifica la quantità di calorie. È il modo più semplice. Se vuoi perdere grasso, prova a ridurre le calorie. Se vuoi metter su muscoli, prova ad aggiungere qualche caloria. Oppure, prova il metodo a zig-zag: per 3 giorni mangia meno calorie e il giorno successivo mangia un po' di più. E ancora, mangia più calorie nei giorni di allenamento, mangia meno nei giorni di riposo. Oppure: varia i macro, tenere le proteine alte è un metodo sopravvalutato, almeno nell'utente medio di palestra, tu che mi leggi insomma; si spendono un sacco di soldi e si sprema tutto l'apparato digestivo quando poi, tutti quegli aminoacidi invece di servire a riparare e costruire muscoli nuovi, alla fine diventano carburante, perché poche persone si allenano con l'intensità necessaria a produrre un danno muscolare. E allora agisci, invece, sul rapporto carboidrati-grassi e, soprattutto, spigni in palestra: e vedi cosa succede.

Oppure: prova il digiuno intermittente (IF); per lo Scriba è la migliore strategia nutrizionale e funziona per la maggior parte delle persone. Certo, Lettore, se sei un seccaccio adolescente che ha bisogno di 5000-6000 calorie al giorno l'IF non andrà bene per te. Ma se sei come la maggior parte dei frequentatori di palestra, con un fabbisogno di circa 2000-3000 calorie, non vedo il motivo di continuare a mangiare quei decantati 5-6 pasti al giorno. Con la glicemia che fa su e giù per tutta la giornata. La ricetta del Vecchio Scriba è lavorare duro in palestra, e poi

sarà la prestazione a delineare le calorie necessarie. E la sera, nella quiete casalinga – almeno, per chi ce l'ha - mangia come un re. Dormi. E picchia duro il giorno dopo. Ripetere, insomma, come un eroe in battaglia. La varietà, Lettore, aiuta a diventare più forti, più muscolosi e a perdere grasso. E se vedi che non stai ottenendo uno o nessuno di questi risultati bè, stai perdendo tempo e allenamento e dieta fanno schifo.

Come lo Scriba ti ha detto sopra, le cose migliori della vita sono i sottoprodotti del fare le cose giuste. L'Interesse Composto, Lettore. E vale così anche per il piacere, la felicità e la gioia. Non li ottieni cercando cose per te stesso ma, al contrario, cercando uno scopo al di fuori di te stesso. Per trovare piacere, cerca uno scopo, un sogno da coltivare. Coltiva e aspetta. Perché i sogni hanno rispetto di chi non li tradisce. I sogni, Lettore, non sempre hanno bisogno di un tempo spropositato per arrivare, come seguitiamo a pensare. Può bastare un'ora al giorno, una mattina alla settimana, mezz'ora due volte al giorno. Dipende. In realtà, quello che chiedono i sogni, è la costanza. È il rigore. È non mollare mai.

Alla fine, chi vince è semplicemente un sognatore che non ha mai mollato. E i sogni non dimenticano gli appuntamenti, semplicemente decidono loro luogo e ora. Basta tenere duro, Lettore, e non trascurarli.

Nel tuo miglior allenamento, Lettore, avrai raggiunto una soglia di forza che ti tenga ingaggiato, senza annoiarti e senza sopraffarti. Esercizi plausibilmente efficaci con una forma sostenibilmente efficace e no, i dettagli non contano molto. Ecco, Lettore, raggiunta e superata questa soglia base, il 95% della differenza è questo: ti presenti in palestra e fai le tue ripetizioni? Non saltare l'allenamento. Lo Scriba lì, tra le panche, si sgola nella necessità di costruire uno schema motorio efficiente, sicuramente complesso nel breve termine e, inizialmente, con carichi che saranno limitati proprio per far comprendere al corpo come si deve comportare. E l'Ego del praticante medio ne soffre. Povero Lettore. Ma sarà nel medio-lungo termine che arriveranno le soddisfazioni, Lettore, giacché avrai raggiunto un modo sostenibile di allenarti, con carichi plausibili e ripetibili. Grazie all'applicazione tecnica dello schema motorio avremo:

maggior forza, con capacità di lavoro con carichi sempre più elevati;
miglior stimolo neurale, con un reclutamento maggiore delle unità motorie;
maggior propriocezione, nello sviluppo di abilità motorie su angoli sempre più complessi;
migliore ricomposizione corporea, ovviamente associata ad un piano alimentare;
Imparare a fare bene la panca, Lettore, non significa 180kg di massimale, ma essere in grado di riprodurre un movimento efficace per tutti gli allenamenti, mantenendolo invariato al variare del carico, sviluppando capacità condizionale ma soprattutto coordinativa. Il miglior allenamento impara al corpo a reclutare i muscoli giusti, con il corretto timing d'attivazione e il miglior coinvolgimento muscolare possibile. Cosicché allenarsi divenga un condizionamento e non una compensazione. Quello che conta davvero, Lettore, è sviluppare la capacità di attivazione del sistema nervoso centrale, perché questo avrà come conseguenza diretta la massimizzazione dello stimolo muscolare. Interesse Composto. Fare buone scelte crea opportunità. Sarà poi la costruzione di buone abitudini che le sfrutteranno al massimo. Coerente e flessibile, Lettore, prima dell'intensità. Inizia, anche in piccolo e poi diventa il tipo di persona che si presenta ogni giorno. Risolutamente. Cocciutamente. Maledettamente.

Costruisci così la tua nuova identità.
Quindi, aumenta l'intensità.
Coerentemente e flessibilmente.
Costruisci il tuo miglior allenamento, Lettore.
E non saltarlo mai.

Mai, Lettore. Mai.

E allora muovi il corpo, Lettore, la mente seguirà.

I) Il disagio è temporaneo

Il tuo allenamento sarà finito tra un'ora o due. Il lavoro sarà completato entro stasera. La relazione trimestrale entro domani mattina. Questo articolo sarà finito in un attimo. La vita oggi, è più facile di quanto non sia mai stata.

300 anni fa, se non uccidevi il tuo cibo e costruivi la tua casa, diventavi cibo per qualcuno. Oggi, Lettore, ti lamenti di aver dimenticato il caricabatterie per iPhone. Mantieni il **Focus**, Lettore. La tua vita è buona e il tuo disagio è temporaneo. Affronta questo momento di disagio e lascia che ti rafforzi.

II) Non sarai mai pentito di aver fatto un buon lavoro

Vuoi la pancia piatta e le braccia forti, ma non hai voglia di fare un altro allenamento. Vuoi il risultato finale, ma senza i falliti tentativi che lo precedono. Tutti vogliono una medaglia d'oro. Poche persone vogliono allenarsi come un olimpionico. Eppure, nonostante le mie **resistenze**, non mi sono mai sentito peggio, Lettore, dopo aver fatto un lavoro duro. È vero, ci sono giorni in cui è dannatamente difficile iniziare, ma poi valeva sempre la pena finire.

A volte, il semplice atto di presentarsi e avere il **coraggio** di fare il lavoro, anche in modo medio, è una vittoria che vale la pena celebrare. **Function.**

III) La tua vita è questa

La vita è un **equilibrio** costante tra la facile **distrazione** e il dolore della **disciplina**. E la nostra vita, Lettore, e la nostra **identità**, sono tutte in questo delicato equilibrio. Cos'è la vita, se non la somma di centomila battaglie quotidiane e delle piccole decisioni per affrontarle o rinunciare?

Quante volte hai pensato di mollare? La **motivazione** degli inizi è svanita e la **forza di volontà** è un lontano ricordo. L'**entusiasmo** della partenza non sai più cosa sia. Sei pronto a mollare. E la cintura dei pantaloni torna a tirare.

Questo, di fatto, è il pendolo in cui trascorri la vita, Lettore, tra l'**esaltazione** provocata da ogni nuovo luccicante obiettivo e la **depressione** che provi dalle difficoltà di metterti in discussione per raggiungere seriamente il traguardo.

Lo Scriba li chiama **Smaniosi Seriali**. Smaniano sempre nuovi progetti e poi, basta. Non concludono mai niente. Mettici entusiasmo in quello che fai, Lettore, cercalo e, quando lo hai trovato, nutrilo, mantieni il dio dentro di te. *En-theos*. Circondandoti di cose e persone che ti rappresentano, alimenta la passione per quello che fai condividendo e aiutando chi ti accompagna, mettiti a disposizione di chi sta affrontando un **cambiamento** simile al tuo. Guida questa persona, spronala nei momenti di stallo e difficoltà, dimostrale col tuo **esempio** che è possibile ottenere un cambiamento profondo e duraturo. E allora **tu** raffigurerai la **forza di volontà estesa** di questa persona. Ma, e soprattutto Lettore, **lui** ti ricorderà l'importanza del **Focus**, dell'azione che ne deve derivare (**Function**) e della passione (**Fire**) del dio che entra dentro di te, quando decidi veramente di volere qualcosa. Quando diventi ciò che sei.

I) Marcatore Somatico. Ce ne parla il prof. **Damasio**, descrivendo il ruolo chiave giocato dalle **corteccie prefrontali**, in particolare della regione **ventromediale**, nel comportamento **emotivo** e nel **decision making**. Nella sua teoria del **Marcatore Somatico**, Damasio evidenzia il ruolo del **corpo** nel **processo intellettuale razionale decisionale** e, oggi, anche la psicologia sperimentale si muove su questa linea di ricerca. Infatti, dopo aver legato indissolubilmente il processo di **ragionamento** a quello della **decisione**, la **ragione** perde lo scettro e il trono viene spodestato dall'**emozione**. Quindi, Lettore, le **emozioni** diventano il veicolo della **decisione** che si manifesta non solo attraverso il cervello, non più, poiché abbiamo bisogno di concepire la decisione come frutto di un'elaborazione di tutto il **corpo** agli stimoli ambientali. **Mente e corpo** quindi, come nella **Philobodysophia**.

II) Lupo o Scimmia. Sei un *emotivo*, Lettore, o un *calcolatore*? In realtà, secondo **William James**, filosofo e psicologo del passato, fondò la scuola filosofica del **pragmatismo**, e citato come uno dei fondatori della **psicologia funzionale**, il sistema cognitivo umano non è limitato a strutture **sottocorticali**, ma si estende a **tutto** l'organismo. Ecco allora svincolati, come sostiene lo Scriba, i processi di ragionamento da quella concezione analitica cognitiva, che descrive la decisione come mero frutto di un ragionamento *freddo*, dettato dalle regole della logica e del continuo **calcolo** mentale dei costi e benefici. Come le scimmie nel libro di cui ti parlo [qui](#). Antonio Damasio è l'autore che più di ogni altro ha sostenuto l'idea della decisione come frutto di un ragionamento **influenzato** dall'emozione. L'idea di base è che, nel considerare le **alternative** per un corso d'azione, basiamo la nostra decisione sulla **rappresentazione** di simili eventi che si sono incontrati nel **passato**. Rappresentazioni che non sono emozioni **neutre**, ma caratterizzate da posizioni emozionali acquisite da eventi – del passato - valutati come **positivi** o **negativi**. Il baule dei ricordi. E la nostra reazione non sarà mai puramente **intellettuale** ma caratterizzata da componenti **fisiche**. Le emozioni, infatti, dipendono dai circuiti del sistema **limbico**, in primo luogo dall'attività dell'**amigdala** e del cingolo anteriore. Te ne parlo [qui](#).

III) Cicatrici

Ognuno di noi ha le proprie **cicatrici**, Lettore, alcune derivano da errori commessi in gioventù, altre zampillano dal [baule](#) come vecchie umiliazioni e fallimenti. E altre ancora, sono il frutto di circostanze sfortunate, come quando eri nel posto giusto, ma nel momento sbagliato. Ricordi, Lettore? Ecco, se non mediciamo queste ferite, queste cicatrici continueranno a pulsare, influenzando negativamente la nostra esistenza. E quella di chi ci accompagna. Ma come nel Tao, per farlo prima dobbiamo **ammorbidire** la nostra *argilla*, imparando come perdonarci e a prendersi cura di noi stessi. E solo dopo si potrà tornare a modellarla, trasformando poi, la vita, nella realizzazione di quel **progetto** che abbiamo sempre immaginato. Nei suoi mille anni, il Vecchio Scriba ha perseverato nel suo persistente e progressivo processo di ammorbidimento delle sue vaste cicatrici, anche a me Lettore, *è successa la vita*. Ma se vuoi tornare a credere in te stesso, a costruire la tua **identità**, continuare a colpevolizzarti per le ferite che ti hanno inflitto – o ti sei inflitto - non ti aiuterà di certo a farle rimarginare. Anche dalle ferite può nascere nuova linfa, Lettore. Perché **Virescit Vulnere Virtus**.
Alla prossima. Forse. Non so.

Pensa alla vita che i tuoi genitori hanno vissuto finora.

Pensa alle prove e alle tribolazioni che hanno superato, alle sofferenze che hanno sopportato. Ora pensa ai tuoi nonni. Torna indietro nel tuo albero genealogico quanto la memoria o la ricerca lo consentiranno. Se continui, noterai che la **sofferenza** non salta una generazione come una malattia genetica.

È sempre presente per tutti coloro che hanno vissuto e vivono attualmente.

Nel 21° secolo, il ritmo della vita sembra accelerare sempre di più ogni giorno che passa. La maggior parte di noi è in movimento e di fretta dal momento in cui ci svegliamo. Correre a fare le cose di cui abbiamo bisogno per fare e poi riempire ogni momento libero con *social media* e intrattenimento a buon mercato.

Non possiamo sopportare di annoiarci e per questo scappiamo di riflesso da tutto ciò che comporta riflessione o solitudine. **Victor Frankl** una volta disse “*Tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In quello spazio c'è il nostro potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta sta la nostra crescita e la nostra libertà*”.

Ma non possiamo avere questa crescita e libertà se siamo così ansiosi nel dover passare un momento soli con noi stessi. Quindi, invece di usare ogni momento libero per cercare di sopprimere i tuoi pensieri alleati: diventa loro amico.

Se hai cinque minuti liberi, fai una passeggiata ed esercitati a sperimentare la pace che può derivare solo dall'essere completamente a tuo agio con te stesso e dall'accettare la tua sorte, qualunque essa sia. Perché **Marco Aurelio** ha studiato filosofia? Che cosa stavano cercando di ottenere **Seneca** o **Confucio** o **Buddha** mentre studiavano attentamente i loro libri o sedevano penserosi?

Cosa hanno cercato di instillare nei loro studenti e soldati i maestri di tiro con l'arco, gli istruttori di pugilato olimpico e i generali? Oppure lo Scriba, certo.

Il loro scopo era, ed è sempre stato, la quiete.

Pensatori e creatori, *leader* e realizzatori, tutti hanno bisogno di pace e **chiarezza**.

Hanno bisogno che le loro azioni siano centrate. Hanno il bisogno di avere il controllo di se stessi. Perché quello che stanno facendo è davvero difficile!

Proprio come quello che fai tu, Lettore: è davvero difficile. Non è facile colpire un obiettivo o condurre una battaglia o guidare un paese o scrivere una commedia.

La calma è il modo in cui ci si arriva, principalmente, perché il mondo in cui tentiamo di fare queste cose è incredibilmente instabile.

In tutte le scuole e le discipline del mondo antico c'è una definizione di calma.

I buddisti la chiamano *upekkha*. Gli stoici *apatia*. I musulmani parlavano di *aslama*. Gli Ebrei, *hishtavut*. Il secondo libro della *Bhagavad Gita*, il poema epico del guerriero *Arjuna*, parla di *samatvam*, *uniformità della mente, una pace che è sempre la stessa*. Per i greci *eutimia* ed *esichia*. Gli epicurei, *ataraxia*. I cristiani e i romani, *aequanimitas*. In effetti, l'ultima parola che **Marco Aurelio** udì dal suo patrigno morente, **Antonino**, fu *aequanimitas*. Equanimità. Tranquillità.

È affascinante, sia **Epitteto** che **Daodejing** a un certo punto usano la stessa analogia: *la mente è come l'acqua fangosa. Per avere chiarezza, dobbiamo essere fermi e lasciare che si calmi. Solo allora possiamo vedere. Solo così avremo trasparenza*. Chiunque tu sia e qualunque cosa tu stia facendo, trarresti beneficio dall'avere più di questa chiarezza.

Con l'immobilità, abbiamo una possibilità di grandezza. Non solo grandezza nelle prestazioni, ma anche grandezza nella personalità. Nell'essere umano. Nessuno può essere un grande genitore quando è frenetico. Nessuno può essere un buon coniuge se la sua mente è altrove. Nessuno può essere creativo, in contatto con se

stesso, se è dissociato o distaccato dalla propria anima. La chiave della bella vita, della grandezza stessa, come diceva Seneca, è la quiete.

È *apatia*. *Atarassia*. *Upekkha*. *Eutimia*.

E questo perché tutti vivono nella **convinzione** che i loro **problemi, incertezze e sfide** siano *speciali*. Cioè, come loro. Perché, Lettore, se le tue *difficoltà* sono **uniche**, significa che anche tu sei **unico e speciale** e che quindi non basta chissà, l'impegno, il tempo, l'aiuto di qualcuno no, perché i tuoi problemi sono esclusivi e incomparabili e allora sì, sei pienamente giustificato nel lamentarti della tua condizione. Povero, unico, speciale, originale Lettore.

Peccato però che nella stragrande maggioranza dei casi sia vero il contrario.

I tuoi problemi **non** sono speciali. E tu, Lettore, ahimè: **non** sei speciale.

E che per stare meglio, ti basterebbe applicare delle **semplici** strategie di crescita personale per migliorare la tua condizione, Lettore: come le **3R** o le **3F**, per esempio. Ma il punto è che queste strategie sono sì *semplici*, ma comunque costano **fatica** nella messa in pratica. E allora è più facile definire **banali** queste soluzioni e piuttosto che iniziare a cambiare, mettendoci in discussione, e a praticare con costanza queste **semplici** strategie, è più facile sentirsi unici e incompresi e continuare a procrastinare, a sperare, aspettando che dal cielo piovano soluzioni **complesse e iper-specifiche** per i tuoi *complessi e iper-specifici* problemi. Ma no, Lettore, conosci la mia schiettezza, mi dispiace, la conclusione è un'altra: **tu non sei speciale**...e se da oggi raggiungerai finalmente questa **consapevolezza**, forse smetterai di compatirti per iniziare a **fare** quello che sai già da lungo tempo di dover *fare*. E di ripetere *sono fatto così*...

Vedi Lettore, quando sentiamo una certa **resistenza** interiore ad iniziare *qualcosa*, tendiamo a rimandarlo. La mano corre al *coso* di plastica – non fraintendere Lettore - e inizi il **Giro della Morte**: controlla la posta, i *social*, *WhatsApp*, *Yuoporn* insomma, le nostre distrazioni preferite. Oppure, trasformiamo in qualcosa di brutto l'inizio di qualsiasi cambiamento: faccio troppo schifo per andare in palestra, non sono mai stato disciplinato, non sono in grado di concentrarmi, non sono abbastanza forte e *pumpara pumpara*. Ma vedi, Lettore, in fondo questa è solo una delle particolarità dell'essere umani: tutti abbiamo **paura, incertezza, dubbio**, e, soprattutto, resistenza ai cambiamenti costruita nel tempo dai nostri istinti di **sopravvivenza**.

Ma il trucco non è *giudicare* la resistenza, ma lavorare con lei.

L'Ostacolo è la Via.

Come lavorare con la resistenza interiore

Ma prima una premessa fondamentale da capire, Lettore: qui non c'è giusto o sbagliato, buoni o cattivi, meglio o peggio. Non stiamo cercando di combattere **contro** la nostra resistenza, distruggerla, sconfiggerla: stiamo lavorando **con** la resistenza, come fosse un compagno di squadra. Questa distinzione è la chiave del cambiamento perché fa cambiare il modo in cui la maggior parte delle persone si relaziona con la propria resistenza, continuando a considerarla un male, qualcosa di cui sbarazzarci, la colpa delle avversità. *Sono fatto così*.

E se invece lo trasformassimo in un alleato? Se invece *l'impedimento facesse progredire l'azione*. E se il cambiamento iniziasse dal riconoscere e ascoltare i propri **limiti** e resistenze e accettarle, finalmente, provare a capirne l'origine e lavorare altresì sul *disagio* che ci procura fare resistenza al cambiamento.

Cambiare mentalità, Lettore. Affinché' *ciò che sta' sulla strada diventa la strada*.

I) Comprendi: il primo passo è solo *notare* che fai resistenza.

Forse, Lettore, neanche hai mai fatto caso a come ci si sente, ma forse ti accorgerai che hai **rimandato** o **evitato** qualcosa.

Riesci a *comprendere* in quale **momento** ti sei effettivamente allontanato?

Riesci a *comprendere* l'**azione** di evitare o rimandare?

È questa la **magia**, se riesci a *cogliere* la resistenza mentre sta *accadendo*.

II) Agisci: una volta colta la magia, mentre sta accadendo, fermati un momento e attiva i tuoi **sensi**. **Cosa** mi sta facendo provare la resistenza? **Quali** sensazioni percepisco? **Dove** si trovano? **Quanto** sono intense o facili da convivere, oppure insopportabili? Cosa posso **fare** dopo aver provato questa sensazione?

III) Consolida: e se la resistenza, invece di essere qualcosa da evitare, fosse un compagno di viaggio. Se *ciò che sta sulla strada diventasse la strada*, diventasse cioè un insegnante, che ti fa vedere quello a cui tu resisti? E se la resistenza fosse un **segno** che stai facendo qualcosa di significativo, quel cambiamento fin qui evitato, per non provare questa *paura*, che ora invece stai provando a comprendere.

Insomma, Lettore, *non tutto e subito o niente*, il mantra che ti ripeti ogni volta che cominci qualcosa, ma magari potresti **iniziare** a muoverti *verso* il cambiamento, fare il primo passo, cominciare ad agire, anche **con** la resistenza ancora con te.

Progressi non perfezione, ama dire il Vecchio Scriba.

Lo Scriba ti parla di **Seneca**, che nel suo "**De Brevitate Vitae**" ci ricorda che nessuno, neanche l'uomo più ricco del mondo può fermare le lancette di un orologio, e che *la vita è dunque lunga se il tempo è bene speso; se invece è sciupato la vita è brevissima*. Come spendi il tuo tempo, dunque, è una tua **scelta**, Lettore, considerando che, nell'attuale durata media della vita umana ne abbiamo circa **4.000** di ogni giorno della settimana: 4.000 **sabati** sera, 4.000 **domeniche** pigre, 4.000 **lunedì** mattina. Certo, quando eri *'n pischello* Lettore, ti sembrava un vertiginoso numero di domani. Ma tu, Lettore, sei ancora un pischello?

Ce ne parla **Oliver Burkeman** nel suo libro, *Four Thousand Weeks: Time and How to Use It*, consigli su come potremmo affrontare in modo più significativo questi giorni, da qualche parte tra il libro di auto-aiuto pratico e la ricerca filosofica. La maggior parte delle nostre ansie, sostiene Burkeman, derivano dal fatto che *"ogni momento della nostra esistenza è attraversato da ciò che **Heidegger** chiamava finitezza, se il nostro essere è finito, ha un **tempo** limitato, allora essere uomini consiste nel cogliere questa finitezza, nel diventare chi si è, con le parole di **Nietzsche** che Heidegger amava citare"*.

Ma lo Scriba Lettore, vorrebbe che, a partire da oggi, iniziassi a fare scelte migliori, vorrei che tu ti riappropriassi del tuo tempo.

Se davvero è la risorsa più preziosa a nostra disposizione, è arrivato il momento di trattarla come tale.

I) Concentrati sull'essenziale. I tempi che viviamo, Lettore, sono i giorni delle promesse e delle infinite possibilità, delle quali la maggior parte altro non sono che triviali **distrazioni**, che vanno a intaccare il tuo *conto corrente del tempo*. Pulisci Lettore, taglia, elimina. **Focalizzati** ogni giorno su poche attività per te *essenziali*, cose di cui puoi stimare un impatto positivo sulla tua vita nei prossimi **5-10-20** anni. Attività in cui **credi** profondamente. Attività in grado di **infiammare** ogni giorno la tua motivazione.

Le **3F: Focus, Function, Fire**.

II) Disconnettiti. *Facebook, Gmail, WhatsApp.* Il giro della morte. E ricominci per, quante volte al giorno, Lettore? Continui a strofinare il tuo *smartphone* neanche fosse la lampada di Aladino, eppure, a parte le cartoline del Vecchio Scriba non esce niente, nessun Genio sbuca fuori ad aiutarti. E allora, molla Lettore, stacca, disconnettiti. Impara a dar **valore** anche, e soprattutto, a quelli che consideri **tempi morti**. Apprezza quei momenti di pausa, dai merito al **vuoto**, e toglì il **rumore**.

E leggi, Lettore. Dice **Neil Gaiman** che *la narrativa può farvi vedere un mondo diverso. Può portarvi dove non siete mai stati. Una volta che avete visitato altri mondi, come chi ha mangiato la **frutta incantata dei folletti**, non riuscirete più ad **accontentarvi** di quello in cui siete cresciuti.*

Lo Scriba te ne parla **qui**, ma tu, spegni quel coso di plastica.

III) La vita è un enigma, Lettore, un mistero che cerchiamo di svelare tutti i giorni, e nel percorso ci facciamo distrarre, cedendo alle tentazioni. Per **Nietzsche**, l'uomo è schiavo delle *vogliuzze*, una per il giorno e una per la notte. Surrogati di felicità in cambio di sicurezza. Vabbè. Nell' **L'enigma del calabrone**, Lettore, lo Scriba ti spiega come, sfruttando la capacità **plastica** del cervello, tu puoi essere chi vuoi, diventare – prima o poi – quello che vorresti, *compatibilmente e plausibilmente* con le tue caratteristiche, certo. Ma intanto, Lettore, fingi. Fingi finché diventa vero. *Fake it 'till you make it.* Come il calabrone.

C'è una frase, attribuita ad **Einstein**, che dice che *la struttura alare del calabrone, in relazione al suo peso, non è adatta al volo, ma lui non lo sa e vola lo stesso.*

Ecco, i **limiti** del corpo e, soprattutto della mente, possono essere superati, Lettore, uscendo dalla *condizione dell'elefante*, la causa delle autolimitazioni poste dalla **razionalità** o dalle proprie **paure**; che porta alla sottovalutazione delle **potenzialità** e ti rende rassegnato, Lettore, alla tua condizione.

Da qualche parte ho letto che quello che provo si chiama **illanguidimento**, e che per lo psicologo **Adam Grant** il *languishing* è stata l'emozione dominante del 2021. Ma non è una questione di esaurimento, Lettore, e non è depressione; le persone non si sentono disperate, scrive Grant, perché avrebbero ancora energia, efficienza, curiosità. Insomma, non siamo ai livelli di un vero disagio psichico ma, piuttosto, di un assai diffuso senso di stagnazione e fatica e lentezza e pigrizia. Con scuotimento di orecchie. Come il mio canetto.

Sarebbe come guardare la vita attraverso un parabrezza appannato. È mancanza di benessere, *quella* sensazione di insoddisfazione, l'assenza di *qualcosa* ma senza riuscire a capire *cosa*. Insomma: è il *languishing*, Lettore. Conosce?

Succede, insomma, che dopo i primi tempi della pandemia, caratterizzati da un costante stato di **allerta** del cervello, le persone hanno progressivamente sviluppato prassi e routine utili ad alleviare il senso di paura, ma che poi, di fronte al protrarsi di queste circostanze straordinarie, quella condizione di allerta e angoscia ha pian piano lasciato il posto a una condizione **cronica** di languore. L'articolo del dr. Grant, uno dei più autorevoli giovani psicologi americani, docente alla *Wharton Business School della University of Pennsylvania*, è circolato molto negli ultimi giorni e riportato sui maggiori siti mondiali, tipo *questo*, e nel suo scritto ci fornisce **due** suggerimenti per contrastare l'illanguidimento.

Il **primo** è abbandonarsi al **flow**, il flusso, quella speciale condizione di attenzione totale e concentrata teorizzata da **Mihály Csíkszentmihályi**, tipica del lavoro *creativo*, nel fare qualcosa che ci piace: le **3F. Focus. Function. Fire**, Lettore.

Il **secondo**, è scegliere quel *qualcosa* che sia *sfidante* ma non *impossibile*; che non ti annoi Lettore, perché troppo facile; ma che non ti lasci un senso di frustrazione perché era troppo impegnativo. Come le **2P. Progress not Perfection**.

Ma questa è un'altra Storia.

Ma torniamo dal dr. Grant. Uno degli aspetti più pericolosi dell'illanguidimento, secondo Grant, è la difficoltà nel rendersi conto di trovarsi in questa condizione.

Sei indifferente alla tua indifferenza, e quando non riesci a vedere la tua sofferenza, non cerchi aiuto né fai molto per aiutarti. Si chiama **freezing**, Lettore.

È la **great resignation**, la grande rinuncia: quella che negli **Stati Uniti** sta coinvolgendo lavori e matrimoni, *social network* e abitazioni urbane. Le persone, semplicemente, ripensano alle loro carriere, alle condizioni lavorative, alla situazione affettiva, agli obiettivi a lungo termine. E mollano, tirano i remi in barca, con l'intenzione di andare alla ricerca di equilibri migliori e diversi.

Il **New York Times** ne parla in un video che esordisce ricordando la **rinuncia** della ginnasta **Simone Biles** a competere durante le Olimpiadi. E che,

soprattutto, mette in discussione il pensiero che *chi vince non molla e chi molla non vince*, in un paese come l'America, votato alla competizione, a mettercela tutta con l'imperativo di essere *vincenti*, a ogni costo. La nostra società è permeata dall'idea malsana che per meritarcì i traguardi dobbiamo per forza lottare dalla mattina alla sera. Contro noi stessi e gli altri. Contro **tutto**.

Qualche volta invece, Lettore, la cosa più coraggiosa che si può fare è esattamente questa: smettere, mollare. E, soprattutto, lasciar andare le cose che in *teoria* dovremmo amare, ma che – segretamente - ci risultano insopportabili.

Ducunt volentem fata. Nolentem trahunt. Trascinato, povero Lettore.

Due **bias**, le fallacie cognitive, sembrano essere alla base della *great resignation*.

Il **primo** è il *bias* dei *costi irrecuperabili* - **sunk cost bias**: poiché hai già pagato un costo (in denaro, tempo, attenzione, emozioni) per ottenere qualcosa, quel qualcosa vada difeso anche se non va più bene, anche se non piace più, proprio perché il costo pregresso non può essere recuperato. Sarebbe *l'ormai ho fatto trenta famo trentuno*. Sarebbe altresì molto meglio - e più sano, Lettore, resistere al *bias*, e concedersi il gran sollievo di fare tutt'altro. E lasciare andare.

Il **secondo**, è il *bias* del *costo opportunità* - **opportunity cost bias**.

La scarsa **percezione** del fatto che qualsiasi *scelta* implica sempre e in ogni caso una *rinuncia*. E, altresì, conoscere il nostro **reale** ci farebbe capire il valore-beneficio che invece potremmo ottenere facendo una scelta alternativa.

E dunque, Lettore, se scegliere coincide sempre con il rinunciare, la scelta di *lasciar andare* può portare a qualcos'altro, che magari avrà un valore maggiore per noi, specie considerando che il nostro **tempo** è una scarsa risorsa.

In sostanza, Lettore, il *NYT* sostiene che a volte perseverare è diabolico, e la scelta andrebbe compiuta solo per le cose che contano davvero. Che ne valgano la pena.

Basta automatismi Lettore. Schiavi dell'*approvazione sociale*, dell'*abitudine*, dell'*insicurezza*, e della *paura*: fatalmente connesse con il **cambiamento**.

Allontanarsi dal problema: lascia il tuo lavoro, cambia attività, rompi con il tuo *partner*, e sì, prendi un sonnifero e smetti di preoccuparti.

Ignorare il problema: fai finta che non è successo niente, non ci pensi e rimuovi.

In fondo, è solo un anno uguale agli altri, no? E ti metti a pensare a qualsiasi altra cosa. Cambio la macchina, vado in vacanza, un'altra camicia a quadri.

Cercare conforto: bevi, fuma, mangia; TV, *Internet*, porno; *social media*, giochi. Va bene tutto. Qualsiasi cosa pur di distogliere la mente dalle difficoltà.

Lamentarsi: prenditela con qualcuno. Sbraita, compiangiti con un amico, prova rancore e risentimento; e autoconvinciti che il problema sono gli *altri*. Sempre. Perché in fondo, Lettore, lo sono continuamente, giusto?

Ehi, intendiamoci, non c'è niente di sbagliato in nessuna di queste cose.

E smettila Lettore, di sentirti in colpa se ti comporti così. A volte, può essere rilassante o, perfino, utile. Parlare con qualcuno dei tuoi problemi, ad esempio, è una buona idea. Anche prendersi un po' di riposo, staccare per prepararsi meglio ad affrontare i problemi, è un buon sistema per venirne fuori.

Ma, Lettore, cercare di *evitare* il problema, *distaccarsi* e cercare *consolazione* in comportamenti sociali e alimentari sbagliati, bè, hanno un'efficacia limitata.

E ti trascina nel *loop* vizioso dei sensi di colpa e delle compensazioni. Ahimè.

Invece, il Vecchio Scriba ti propone un approccio mentale che ti potrebbe aiutare: quando ti senti ferito, triste, arrabbiato, sovraccarico, insomma, come ti senti adesso, vivilo non come un problema, ma come un'**esperienza**.

E mentre sei *lì*, non pensare a quella *sensazione* come a un problema che devi risolvere, qualcosa di cui devi sbarazzarti. Ma consideralo come un'esperienza che stai vivendo. Trasforma l'ostacolo in un esercizio. *Tu non sei il diavolo*.

È un programma di *crescita personale* che ho sviluppato nei mille anni della mia esistenza – Vecchio Scriba, no? – e che in questo periodo di tenebra, appunto, come spunto e occasione, mi ha permesso di sviluppare e perfezionare.

Tutto gira intorno alla teoria della **Neuroplasticità**.

Sarebbe, Lettore, l'abilità del nostro cervello di modificarsi e riorganizzarsi in funzione delle nostre **esperienze** e della **pratica**. Questo indica che, seppur abbiamo una specie di *riflesso condizionato* a comportarci secondo il nostro stile emozionale, l'**esercizio** e la **pratica** possono modificare il nostro cervello e quindi: **comportamenti, emozioni, capacità**. Allenamento del cervello.

D'altronde, se cambiamo alcuni comportamenti, anche la mente può cambiare.

Si tratta solo di costruire un *nuovo* circolo virtuoso ma questa volta orientato a un cambiamento positivo e, soprattutto, duraturo.

E, principalmente, superando il pensiero comune che ritiene la cura del corpo e la forma fisica non associabili a doti di carattere **morale** e **spirituale**. Un concetto che risale al Medioevo, epoca che cancellò i valori della cultura **greco-latina**, e tramandato sino ad oggi certi luoghi comuni, come la frase *tutto muscoli e niente cervello*: concetti duri a morire, vero Lettore?

Per la cultura greca, infatti, l'educazione del corpo, attraverso l'allenamento, le sfide e alle gare susseguenti, era incoraggiata non solo per rendere i giovani forti e pronti alla guerra, ma anche per dare loro **la forza di affrontare le fatiche e le contrarietà della vita**: forza del corpo e forza dello spirito. Insomma, come disse Giovenale: ***Mens sana in corpore sano***. O meglio, Lettore: **Philobodysophia**.

Sei allenamento

Alla fine, Lettore, il Diavolo è tutto qui: un'*esperienza*, una sensazione.

Niente roba da farsi prendere dal panico. È qualcosa che stai vivendo in questo momento, certo, ma non è buona o cattiva. È solo un'esperienza. Capisco, potrebbe non essere *così* piacevole, ma non è un problema, Lettore. Non tutte le esperienze sono piacevoli, giusto? Succede anche all'albero che, colpito dalle tempeste, si adatta, sviluppando radici più profonde e rami più flessibili.

È **allenamento**, Lettore. Non è il Diavolo.

Dai testi sull'apprendimento motorio, il Vecchio Scriba ha imparato che un *modello* specifico di movimento è profondamente acquisito, quando può essere ripetuto in qualsiasi condizione ambientale esterna. Attraverso l'**estrapolazione**. Per estrapolazione, si intende l'estensione di concetti o problemi da un campo di conoscenza a un altro. Risolvo i miei problemi con lo *squat* e trasmetto al cervello l'esperienza positiva del problema risolto. Allenando l'estrapolazione, insomma, forniremo al corpo l'**abilità** del *sistema nervoso* a risolvere i *nuovi* problemi motori – e non - sulla base delle *nuove* esperienze esistenti e sul miglioramento delle *vecchie*. Ora, Lettore, quando nella tua mente gira quel vecchio *copione*, che ti paralizza quando provi a fare lo *squat*, il corpo attinge all'esperienza appresa, spesso disfunzionale. In palestra, per esempio, questa abilità si acquisisce ripetendo il movimento *tecnicamente perfetto* quante più volte possibile, variando l'unica cosa che può essere variata: il carico. Nella vita, altresì, il cambiamento, va valutato nei termini dell'esperienza, ovvero nella *capacità* o nella *abilità* costruita dalla persona a utilizzare il proprio **vissuto esperienziale**, al fine di risolvere un problema. Scrivendo un nuovo copione. Insomma, Lettore, con la creazione di una **abitudine**, positiva, che sostituisce la precedente, negativa.

oggi voglio parlarti di una parola che, al solo pronunciarla, genera terrore: **fallimento**. Vero, Lettore?

La paura di fallire, per fare un esempio noto ai più, è quella cosa che ti blocca quando li, al **T-lab**, ti propongo uno *squat* più profondo oppure un esercizio nuovo. Ma vedi, Ascoltatore, è la **paura** dello *squat* ad agitarti e non l'esercizio, ed è quello stato d'animo che quando insorge porta le persone ad evitare i rischi: per poi diventarne la causa principale degli insuccessi. In palestra e nella vita. Eppure Ascoltatore, se ci pensi, è raro incontrare una persona che non abbia fallito in qualcosa nella vita, anzi; ma nella maggior parte dei casi le persone tendono ad accumulare più successi che sconfitte. Bè, **quasi** tutti, via. In fondo, quasi tutti abbiamo studiato qualcosa, trovato un lavoro, un compagno nella vita e comunque, in modo e maniera, riusciamo a gestire la nostra esistenza.

Insomma: *ja famo*. Destreggiandoci tra capi dispotici, partner che non ci capiscono e Vecchi Scriba che vogliono farci fare *squat* più profondi. Vabbè. Tuttavia, il **valore** che assegniamo alle piccole o grandi sconfitte è sempre **superiore** allo spazio riservato ai successi, rilevanza che finisce col dominare la sfera emotiva e condizionare le nostre scelte. Creando un **baule dei ricordi** in cui rovistiamo spesso.

E finisci bloccato Ascoltatore, paralizzato lì, nel *rack*, sotto un bilanciere. O bè, davanti al tuo capo, scorrendo l'estratto conto, con il tuo partner, in camera da letto. Vabbè.

Quante volte ho rimproverato miei allievi intenti a fare il minimo indispensabile, attenti a procurarsi e difendere un livello *sufficiente* di benessere. La **Comfort Zone**.

Lo psicologo **Abraham Maslow** la chiama *sicurezza*, una necessità dell'essere umano di proteggere e conservare ciò che possiede e la mette in relazione con l'istinto naturale.

Ma è un meccanismo perverso, e inizia fin da piccoli. Quante volte, Ascoltatore, ti sei sentito ripetere, da genitori a loro volta impauriti, frasi come "*non cadere*", "*non farti male*", "*non perderti*", con lo scopo di tenerti alla larga da ogni possibile

esperienza di sconfitta; tentativi di educazione diretti a soddisfare un bisogno di *sicurezza* che finiscono, però, con amplificare la paura e rendere più difficile una sana interazione con il fallimento e il possibile apprendimento dall'esperienza. Creando un baule sempre più capiente.

Eppure, proprio i bambini **imparano sbagliando**. A fare cose nuove per esempio: iniziano andando gattoni, tentano di stare in piedi o camminare, cadendo e ruzzolando continuamente e senza vivere nessun senso di fallimento; si limitano a provare e a cadere e a riprovare, ripetendo il processo fino a ottenere il risultato desiderato.

Come lo *squat*, Ascoltatore, no?

Se quando hai provato a stare in piedi per la prima volta, Ascoltatore - fracassandoti per terra - avessi deciso di aver fallito, oggi bè, non cammineresti, anche se su quelle gambette da cicogna. Vabbè.

I bambini dicevo, sennò mi perdo, ah!, l'età, sfruttano invece l'esperienza per raccogliere *feedback* su cosa ha funzionato o meno, e investono su ciò che funziona.

Nondimeno, diventate grandi, la maggior parte delle persone diventa meno disposta a *cadere*, a rischiare il fallimento, nel timore di identificare poi sé stessi come un fallimento. Appunto, l'oggetto di questa cartolina.

Perché vedi, Ascoltatore, la maggior parte delle persone resta concentrata sui **problemi**.

Nonostante il tempo passi, continuano a vivere situazioni simili tra loro, sempre bloccate sul problema: il passato, la paura, la mancanza di obiettivi e poi lui: il fallimento. Ma, in fondo, come per ogni cosa nella vita, la difficoltà di **gestire** la sconfitta è proprio legata alla scarsa **esperienza** che facciamo con essa. È un perverso circolo vizioso: siamo poco **allenati** ad affrontare le sconfitte e per questo ne abbiamo una paura pazzesca e questa paura ci porta ad un maggior rischio di fallire.

E si ritorna alla casella del via, come nel gioco dell'oca.

Certo, Ascoltatore, sappiamo che la tua paura di fallire è profondamente radicata nella nostra biologia, trae origine dalla paura di essere abbandonati, rifiutati, di non poter appartenere ad un *gruppo* cosa che, in passato, era fondamentale per permettere la sopravvivenza.

Ma oggi, Ascoltatore, predisposizione biologica e condizionamento educativo e sociale, finiscono col rendere il fallimento una specie di tabù, argomento di cui non si deve nemmeno parlare perché magari porta sfortuna. E nemmeno ascoltare, forse.

Ehi, sei ancora qui?

In psicologia, si parla di **resilienza** per indicare la proprietà di flettersi in risposta ad una forza maggiore, ma senza spezzarsi, tornando lentamente alla forma iniziale, però con un nuovo bagaglio di forze che ci aiuteranno alla prossima occasione.

Ma questa è un'altra Storia.

Come al **T-lab**, Ascoltatore, lì, tra le panche. Ogni volta *ti spiezzo in due*, e ogni volta risali dentro quel maledetto *rack*, leentamente eh!, ma risali. Povero figlio. E allora Ascoltatore, impariamo finalmente che *meno* ci esponiamo allo stimolo allenante e *più* ci troveremo in difficoltà. E se scappi una volta, fuggirai per sempre.

E quindi:

Affronta *micro-sfide* ed esci dalla tua Comfort Zone.

Le piccole sfide ti rafforzano e ti allenano. Forse comporteranno dei *micro-fallimenti*, ma con i quali possiamo imparare a gestire meglio la paura.

Sviluppa competenze e risorse nelle aree che ti appassionano di più nella vita. Abbiamo tutti zone di coinvolgimento che sono il teatro più probabile dei nostri fallimenti. Relazioni di coppia, sviluppo della carriera, gestione della salute, sono per esempio tematiche che tutti affrontiamo e nelle quali possiamo essere più o meno preparati. *Più preparazione, meno occasioni di fallimento.*

Vedi ogni evento negativo come un episodio, e non come qualcosa di eterno e immutabile. Problemi e fallimenti arrivano e se ne vanno. C'è un'unica ragione per cui rimangono presenti nella tua vita: quando li tieni legati a te.

Non cercare scuse, non giustificare con la sfortuna quello che accade. Cerca le cause in maniera obiettiva, ma non giudicare te stesso. L'errore principale è quello di non vedere il fallimento, ma di sentirsi dei falliti. Non sei *tu* in discussione ma le tue *azioni*.

Indaga ora, appena ascoltata questa mia. Ritagliati del tempo per svolgere una sorta di *indagine scientifica*. Presi dallo sconforto del fallimento, ci abbandoniamo alle frigne, perdendo lucidità ma, e soprattutto, perdendo l'occasione di *capire* davvero in che modo abbiamo sabotato noi stessi per l'ennesima volta.

L'argomento della cartolina di oggi è una parola che mi hai sentito pronunciare spesso, ammesso che tu mi ascolti, lì al **T-lab**, tra un ansito e l'altro: **metodo**.

Con questo termine, s'intende un "*comportamento di ordine razionale ai fini di una ricerca e, in termini specifici, le regole e i principi nella procedura da adottare nella acquisizione della conoscenza, per il conseguimento di un'azione efficace*"

(**Wikipedia**).

Estrapoliamo quello che ci interessa, Lettore.

Comportamento razionale

Regole

Principi

Conoscenza

Efficacia

Comportamento razionale

Dove per razionale s'intende l'abbandono del tuo comportamento

sadomasochistico, Lettore, quando – citando un mio allievo – interrompi uno scarico dei carboidrati nella dieta con un panino – un panino?! – di McDonald's?! Maddài. È autosabotaggio. È disistima. È svalutazione del futuro, e non è solo la forma fisica a rimetterci, ma anche la **disciplina** necessaria e la determinazione; e diventa fondamentale avere la preparazione necessaria al successo del progetto.

Regole

Poche. Chiare. Inderogabili. Le regole sono idee. Idee che occupano la nostra mente e ci indicano quello che dobbiamo o dovremmo fare. Il rispetto delle regole indica agli altri chi siamo, il nostro modo di pensare e agire. Chi sei **tu**, Lettore.

Principi

Iniziamo con una domanda, Lettore. Per ottenere quello che vuoi, che tipo di *dolore* sei disposto a sopportare? La vera sfida diventa non se vuoi il risultato, ma se sei disposto ad accettare i *sacrifici* necessari per raggiungere il tuo obiettivo. Tutti vogliono una medaglia d'oro. Pochi vogliono allenarsi come un olimpionico. Vero, Lettore?

La descrizione degli obiettivi diventerà non la scelta del premio che desideri ottenere, ma il costo che sei disposto a pagare.

Conoscenza

Conosci i tuoi bisogni, Lettore? In sostanza, per cosa pensi valga la pena vivere, Lettore? Ognuno di noi è il risultato delle *abitudini* che si è dato e dei *bisogni* che ha provato a soddisfare. I bisogni dipendono da una miscela di predisposizioni genetiche, esperienze e influenze familiari, sociali e culturali. Nell'ambito della **psicologia dei bisogni umani**, **Cloe Madanes** e **Tony Robbins** hanno sviluppato una classificazione molto più attuale di quella classica di **Maslow**.

Secondo questa classificazione ogni comportamento umano è volto a soddisfare uno o più dei **sei** bisogni universali:

Certezza, Varietà, Significato, Amore, Crescita, Contributo.

Ma questa è un'altra Storia, Lettore. I primi quattro sono essenziali per la nostra sopravvivenza e sono i bisogni espressi dalla nostra personalità, spesso prevalenti nella *prima fase* della vita. Crescita e contributo sono invece bisogni fondamentali per sentirsi soddisfatti ed emergono con maggiore probabilità nella *seconda fase*. Tu dove sei, Lettore?

Efficacia

"Efficiency is doing things right; effectiveness is doing the right things."

Secondo **Peter F. Drucker**, fare *la* cosa giusta è efficace, e non *le* cose in modo giusto.

Citando un altro mio allievo – un serbatoio inesauribile – questi è una persona efficientissima: in palestra fino a cinque volte a settimana. Eppure.

Efficacia, è quello che passa tra allenarsi e andare in palestra. Appunto.

E tu, Lettore?

La battaglia per abitudini migliori

Abbiamo detto che ognuno di noi è il risultato delle *abitudini* che si è dato e dei *bisogni* che ha provato a soddisfare.

Pure, piccole differenze nelle attività possono portare ad azioni disuguali se ripetute nel tempo.

Questo è un altro motivo per cui le abitudini sono così importanti.

Ma prima, però, definiamo le abitudini, Lettore.

Le abitudini, sono le piccole decisioni che prendi e le azioni conseguenti che fai ogni giorno. Oggi, Lettore, la tua vita è sostanzialmente la *somma* delle tue abitudini.

Sei in forma o ehm...? Un risultato delle tue abitudini.

Sei felice o uhm...? Un risultato delle tue abitudini.

Hai successo o beh...? Un risultato delle tue abitudini.

Quello che **fai** ripetutamente - cioè, l'abbiamo già detto, ciò a cui passi il tempo a pensare e a fare ogni giorno - alla fine **forma** la persona che **sei**, le cose in cui credi e la personalità che rappresenti. Tutto quello che scrivo e raccomando, Lettore, dallo **stile di vita**, al **miglioramento personale**, dal **potenziamento fisico e mentale** alla **nutrizione** corretta, inizia con **abitudini migliori**. Quando impari a trasformare le tue abitudini, Lettore, impari a trasformare la tua vita. E te stesso.

Ma, quasi sempre, Lettore, alla fine ti decidi a formare nuove abitudini, a raggiungere grandi obiettivi e a cercare di migliorare la tua vita forzatamente, da un giorno all'altro, con l'ispirazione del momento, frontalmente: *tuttoesubito*. E senza **metodo**.

E ti ritrovi, ciclicamente, a gambe all'aria, a combattere le tue battaglie attaccando il nemico nelle zone in cui è più forte, Lettore, quelle che, oramai, hai imparato a conoscere molto bene.

Come, per esempio, le tue consolidate, navigate, care, dolci, cattive abitudini.

Eccone alcune:

- Cerchi di seguire una dieta mentre sei a cena con gli amici.
- Cerchi di mangiare sano e hai casa piena di dolci e zucchero.
- Leggi le mie *mail* mentre usi il *coso* pieno di *app* e *social media*.

Questo cambiamento che, lo abbiamo visto, avviene attraverso **tre** livelli che riguardano quello che **ottiene** attraverso un **processo** che porta alla costruzione di una **identità**. Come una cipolla, Lettore. Pure, l'etimo della parola identità ha origini latine, da *essentitas*, che significa essere, e *identidem*, che significa ripetutamente: **essere ripetutamente**, fare cose frequentemente per creare un'identità: come un'**abitudine**, Lettore? Che poi sarebbe, visto nella **N.1**, che alla fine *noi siamo quello che facciamo ripetutamente*, cioè, il risultato di una somma di abitudini che il cervello crea per risolvere problemi con minor energia e impegno possibile. Tu in palestra, Lettore?

Insomma, i tuoi risultati sono una misura delle tue abitudini:

ti lamenti dei tuoi addominali? È la somma delle tue abitudini alimentari.

E allora Lettore, sembra che per iniziare a prendersi cura di sé stessi e migliorare la qualità della vita bisogna cominciare a cambiare abitudini, almeno quelle malsane, come mangiare male, fumare, impigrirsi. Insomma, la tua giornata tipo. Sìiii, lo so, tutte le mattine Lettore, punti la sveglia per andare a correre e poi...

Ma quale forza si attiva a motivarti e poi, improvvisamente, maledettamente e, frequentemente, interviene l'altra, che sabotata e alla fine rallenta tutto.

Dall'alba dei tempi, l'essere umano è spinto a evolversi, a perfezionarsi, nella ricerca di superare i propri limiti ma, te ne sarai accorto, non sempre ci riesce.

Succede, altresì, di ricadere nelle vecchie abitudini, in comportamenti che non ci piacciono e che detestiamo: ma che non riusciamo ad evitare, pur nella consapevolezza di fare scelte che saranno poi dannose a lungo termine.

Ma perché, Lettore? Cosa influenza il comportamento in maniera così decisa?

C'è un presupposto, appreso dalla *biologia*, secondo cui l'essere umano agisce sempre e soltanto per due motivi:

- ricerca del piacere
- evitare il dolore

Ogni nostro comportamento, qualsiasi esso sia, è in qualche modo collegato con questi due fattori. Si cerca appagamento, compiacimento nelle azioni che facciamo, seguendo il **sistema della gratificazione** che, lo sappiamo, è temporanea e dev'essere ripetuta; la ricerca del piacere come nel mangiare, dormire, fare sesso e no, vabbè, questo implica altre problematiche che esulano dal contesto di questo scritto. Eh, povero Lettore...

L'altra radice del comportamento è **emotiva**, un legame più profondo e complicato perché legato alle **esperienze**, leve emotive che affondano nel **Centro Limbico** – una zona del cervello – che, in caso di disfunzionalità, creano una **simulazione del bisogno**: fame nervosa, dolcetto appagante, fino agli alcolici, le sigarette e le droghe. Comunque, artificiali.

Il desiderio quindi diventa la sensazione che **manchi** qualcosa. Un vuoto.

Ed è il desiderio di cambiare il tuo stato interiore, Lettore.

Quando armato di buone intenzioni decidi di iniziare a correre tutte le mattine o

di curare di più l'alimentazione – domani!, lunedì!, Settembre! - la tua scelta si confronta con il tuo stato emotivo. Uhm, facciamo lunedì, va.

Se viene **percepita** come un dolore o come una rinuncia non resisterai a lungo. Tutto, quindi, dipende dalla nostra *percezione* della realtà. Per cambiare, Lettore, è necessario orientare il **focus** della propria attenzione nella direzione corretta.

Per esempio, avrò effetti diversi a lungo termine se mi concentro sul piacere *immediato* dato dalla sensazione di energia e leggerezza del correre al mattino, piuttosto che sulla stanchezza o sui benefici lontani nel tempo di farlo regolarmente. La vera leva del cambiamento è la ricerca del piacere nel fare le cose, perché la disciplina e la capacità di sacrificio non bastano, Lettore.

Basta accusarti di pigrizia e indolenza, povero Lettore; oggi le neuroscienze ci insegnano che la motivazione all'azione è il piacere o la riduzione del dolore.

Uno degli strumenti più adatti è crearsi un piano di gratificazioni.

Che sia il pasto libero quando sei a dieta o un premio se sei stato regolare con gli allenamenti, è la gratificazione che nutrirà la tua motivazione.

Ma questo deve essere un processo consapevole in cui assapori il risultato e permetti al tuo cervello di percepire il piacere, determinato da un aumentato rilascio di **dopamina**. Ogni comportamento che crea assuefazione è associato a livelli più elevati di dopamina. La dopamina viene rilasciata non solo quando provi piacere, ma anche quando lo prevedi. Certo, nei momenti più difficili e stressanti è del tutto normale cercare nel cibo consolazione e sollievo. Ma dimmi, Lettore, mai che questo rimedio lo cerchi nella verdura o nel pesce azzurro, vero?

A darci il maggior senso di appagamento e soddisfazione sono quei cibi prodotti artificialmente per quello scopo, arricchiti con **miscele** precise di zuccheri e grassi o di grassi e sale e creati, soprattutto, per essere *temporanei*.

Patatine, *snack*, caramelle, *fast food*, dolci sono esempi di alimenti realizzati ad *hoc* per generare un appagamento massimo, detto **Bliss Point**, che è anche la ragione della dipendenza che si crea nei loro confronti. È l'anticipazione di una ricompensa, non il suo adempimento, che ci spinge ad agire. Sognare ad occhi aperti una vacanza imminente può essere più piacevole che essere effettivamente in vacanza. Infatti, alla base del *Bliss Point* c'è il rilascio di dopamina, il neurotrasmettitore che noi percepiamo come soddisfazione e appagamento: una volta provato tale piacere è difficile rinunciarvi e così finiamo con il mangiare quei cibi troppo spesso e in quantità eccessive. E sogniamo. La dopamina è legata a tutti gli stimoli fisiologici che producono **motivazione** e **ricompensa** come sesso, cibo, acqua; o artificiali come le sostanze stupefacenti. È dunque chiaro, Lettore, che molti di noi mangiano per compensare uno stato emotivo negativo, un eccesso di *stress* e una mancanza di altre forme di appagamento. Non andiamo alla ricerca di energia, calorie e nutrienti ma di piacere, coccole e appagamento. Pure, non scegliamo le nostre abitudini primarie, le imitiamo. Riproduciamo le abitudini di tre sistemi in particolare: gruppi esclusivi, il branco, il potente. Ma questa è un'altra Storia.

Agisci come se

In psicologia, la personalità di un individuo può essere concettualizzata come un insieme di aspettative su sé stessi e sugli altri; queste si sommano al gioco di ruolo o all'assunzione di ruolo (*Wikipedia*). Come quand'eri bambino, Lettore, che facevi *Superman* e cadevi dal letto. E mamma *te gonfiava*. Ma avevi ragione tu, un po' di Super c'è in tutti noi. Nel 1920, **Alfred Adler**, fondatore della **Scuola di**

Psicologia Individuale, sviluppò un approccio terapeutico soprannominato *acting as if*. Con questa **strategia** dava ai suoi pazienti l'opportunità di reagire in maniera differente a comportamenti disfunzionali. Tua madre sbagliava, Lettore. Tutt'oggi, il metodo di Adler è usato ed è spesso descritto come *role play*.

Pure, nel suo *TED talk* – qualsiasi cosa voglia dire... - del 2012 molto pubblicizzato, **Amy Cuddy**, psicologa sociale della *Harvard Business School*, ha condiviso le sue scoperte secondo cui l'adozione di una **postura potente** può influenzare la chimica del tuo corpo. Ne parlo spesso lì, tra le panche, in palestra. Insomma, Lettore, per cambiare bisogna trovare una propria miscela tra sforzo e recupero, tra disciplina e gratificazione, tra gioia e dolore. E fingere, anche. Perché nessuno resiste a lungo in un regime di tortura. Il desiderio è il motore che guida il comportamento. Ogni azione viene intrapresa – immaginata - a causa dell'anticipazione che la precede. Ed è il desiderio che porta alla risposta. Perché le azioni, Lettore, sembrano seguire le emozioni, ma azioni e sentimenti vanno di pari passo; disciplinando le azioni, che sono diretto controllo dell'individuo, possiamo indirettamente regolare i nostri sentimenti, i quali non sono direttamente controllabili. Come creando un'abitudine, *capisce?* Stare a dieta, per esempio, è un'**abitudine**, non un'emergenza **temporanea**. Il difetto di ogni sistema dietetico sta nel significato stesso che abbiamo dato a questo termine: un intervento **momentaneo** per risolvere un problema **cronico**. Il cervello assegna molto spazio alle regioni responsabili della brama e del desiderio. La sede è il *Centro Limbico*, zona del cervello che mette l'assunzione del cibo direttamente e maledettamente in collegamento con altri fattori comportamentali come la sessualità, l'apprendimento, la memoria; alla **simulazione** del bisogno creata dalla memoria: il desiderio freudiano fondato sul bisogno come esperienza di soddisfazione. Una finzione. Desiderio come sensazione che manchi qualcosa. *Ed è il desiderio di cambiare il tuo stato interiore*, Lettore. Perché, Lettore, il desiderio è la differenza tra dove sei ora e dove vuoi essere. Ma, in realtà, quello che vuoi veramente è sentirti diverso. Come nel bambino allattato al seno che associa, al piacere di succhiare, quello di incorporare qualcosa che proviene dalla madre. Perché, Lettore, in un certo senso, come in tutte le malattie, anche la “ciccia” ha un ruolo funzionale, pseudo-terapeutico: ci s'ingrassa un po', per non morire. E allora, unisciti a una cultura in cui il comportamento desiderato è il comportamento normale. *Supereroi*. Circondati di persone che hanno le abitudini che desideri avere. *I Vendicatori*.

L'Arte dell'Allenamento con i pesi

Da migliaia di anni ormai, il Vecchio Scriba si aggira per palestre, Lettore, lande e territori oggidì sconfinati, popolate di esseri di *specie* varia: canotte&tatuaggi, asciugamano&telefonino, cuffie&bottiglietta. Ahimè. Tutti impegnati a vagare per le sale in cerca di *qualcosa* da fare: un po' *de* petto, un po' *de* spalle; bicipiti, i maschietti, tricipiti, le femmine: che *je* balla il braccio. Gambe? Ehm, no, faccio calcetto, Pilates, slanci a, bè, *oltranza*. Vabbè. E ai margini, alla fine, restano quelli che vanno in palestra con i loro semplici *problemi*, estetici e non, persone spaventate, sprovvedute, attonite, a cui i nuovi **Istruttori 2.0** parlano della *soglia del lattato* o degli *isolotti del Langerhans*, clienti terrorizzati come per

un'interrogazione in matematica, preoccupati di andare in palestra impreparati sul ruolo del *ciclo di Krebs* nello squat. Squat?

Ma, e soprattutto, sviliti e svuotati di quella componente **ludica** che deve essere sempre costitutiva dell'allenamento: l'**entusiasmo**: *en-theos*, di chi ha dentro un dio. L'entusiasmo nella concezione gioiosa **Platonica** che porta al delirio, alla creatività, all'azzardo: osare la ripetizione in più, un'altra serie, tre centimetri più in basso, il massimale. E con lui, l'entusiasmo del maestro che accompagna l'allievo, suda con lui, sbaglia con lui, lotta, s'incassa e vince con lui.

Oppure perde certo, anche, e dalla sconfitta ricava educazione "...*primo passo verso qualcosa di meglio*". **Bruce Lee**.

Per questo, da sempre, il Vecchio Scriba si rivolge all'*incline*, all'esigua minoranza di persone che hanno voglia di ascoltare, di imparare, di mettersi in discussione: imparare sbagliando e sbagliando poi imparare. Sbagliando un po' meno.

E dai propri errori riuscire. Più bravi. Più forti. Più entusiasti.

Perché il bravo allenatore non si accontenta mai solo dei numeri, dei dati, della prestazione o della tecnica ma, nel suo lavoro, cerca l'atleta, il percorso **umano**, l'**emozione**. Il dio che ci abita quando affrontiamo le nostre piccole grandi imprese, le nostre *Storie* di tutti i giorni: la lotta contro la forza di gravità.

È per questo che il Vecchio Scriba racconta *Storie*, Lettore.

Non di soli numeri dev'essere una scheda, una lezione, un articolo, un allenamento. Ci vuole passione, slancio, curiosità, entusiasmo.

Non posso darti risposte, Lettore, solo ispirarti desideri.

En-theos: di chi ha dentro un dio.

Le abitudini uccidono...

Al **T-Labs** si lavora così, Lettore. All'incauto allievo, che ha voglia di conoscere i benefici dell'allenamento con i pesi, viene proposto un percorso che ha preso certamente spunto dai grandi **Autori** della letteratura classica dell'allenamento, ma poi, visitato dal mio dio personale, lo Scriba ha creato e coltivato.

Il **The Wave Program** nasce dall'idea di replicare sull'organismo lo stesso **stimolo** allenante di un ciclo a **onda**, dove il concetto della variazione e pianificazione dello stimolo viene periodizzato, ampliato, diversificato.

In modo plausibile e sostenibilmente.

E così, come l'onda sulla spiaggia si infrange e si ritira, più lunga o più corta, ma sempre diversa, così nasce la stramba idea del Vecchio Scriba di allargare lo stimolo oltre che all'apparato **muscolare** e al **sistema nervoso** anche all'**alimentazione** e all'**integrazione**, in un grande modello che fornendo stimoli sempre diversi all'organismo non gli permette di adattarsi, di fermarsi, di tornare indietro. Di tornare all'omeostasi, alla quiete, al riposo: la cara **abitudine**.

Così, avremo impulsi sempre nuovi, motivazioni diverse, sia **meccanici** – allenamento – sia **psicologici** – programmazione – in modo che l'andare in palestra non appaia come quella lunga lotta alla **noia**, alla ripetitività e al continuo saltellare tra il sedile di una qualche *machine* e l'altra.

È tutto scritto qui dentro, Lettore, tra le righe di questo pezzo o tra le pagine di un libro, manca solo il tuo contributo, la ricerca del tuo dio che sconfigga il *cupio dissolvi* che sembra avvolgere le palestre, dove ormai ci si allena tra un'occhiata al profilo *feisbuk* e un *uòzapp*, l'ultima di Rihanna e la *playlist* di *iTunes*...

Per questo, Lettore, al primo incontro, all'anamnesi iniziale lo Scriba indaga per individuare la ragione, l'origine dell'impulso che ti ha portato all'iscrizione in una palestra, per poi inquadrare insieme gli **obiettivi**, distinguendoli dai **desideri**.

Ma, prima di proseguire, è necessario un chiarimento, Lettore.

Lo Scriba distingue, fundamentalmente, **due** stimoli principali che ci animano nel compiere delle azioni, in palestra e nella vita, via: l'**ispirazione** e la **motivazione**.

Ispirato era lo Scriba, adolescente paffuto e brufoloso che leggeva *Marvel Comics* e sognava di salvare ragazze indifese, cambiare il mondo e difendere i deboli.

Ispirazione è migliorarsi, Lettore, cercare di migliorarsi ogni giorno dentro e fuori, seguendo un modello che ai nostri occhi corrisponde all'**archetipo** apripista, indicandoci un percorso nei tortuosi meandri della vita menzognera.

Del concetto di archetipo ne parla **Jung**, partendo dalla riflessione sulla natura degli **istinti** e su come essi vengano gestiti ed elaborati dall'inconscio: l'archetipo quindi, non diventa nient'altro che l'*istinto*, rappresentando l'altra faccia della medaglia, quell'energia trattenuta che liberiamo ispirati da un modello e ben venga quest'impulso se ci spinge in palestra – e nella vita – a dare il meglio di noi, a combattere per riuscirci. A cadere nel tentativo e rialzarsi. Ogni volta.

In soldoni, allenarsi con in testa un modello vincente – Capitan America? **Arnold?** la Pellegrini? – porta, può portare l'allievo, l'atleta a costruirsi nella mente un obiettivo raffigurabile, non necessariamente raggiungibile, ma ciò che importa sarà la spinta motivazionale che la conoscenza del percorso indurrà in noi: il viaggio. Ma, e soprattutto, può essere una strategia importante per trattare il cliente con mezzi finalmente diversi dalla squallida *routine* scheda-integratori-un po'-d'aerobica. E basta! si deve prender coscienza che oggi chi entra in una palestra vuole qualcosa in più del deprimente trattamento loro riservato, ma mi sto perdendo, Lettore, magari ci tornerò in seguito.

Diverso invece ritengo sia il concetto di motivazione.

Il Prof. **Galimberti** definisce la motivazione come *fattore dinamico del comportamento animale e umano che attiva e dirige un organismo verso una meta...* Ecco, appunto: una **meta**. Ce l'hai una meta Lettore? Sento spesso, invece, li tra le panche, persone che mi invitano ad allenarsi con loro, pazienti che prenotano lezioni disposte a pagare un professionista che li obblighi, li costringa a mantenere l'impegno di recarsi in palestra, delegando all'allenatore non solo il compito di scegliere metodiche di allenamento più idonee a lui, ma cercare altresì di costruirgli anche la voglia, il desiderio, la spinta necessaria al cambiamento: *dentro pomeriggi opachi senza gioia, né dolore*. Questa è di **Zucchero**.

La motivazione è innata. Deve essere dentro di noi. Non basta ingaggiare un professionista, non basta volere un fisico asciutto e armonico, non serve continuare a lamentarsi di occasioni mancate e della mancanza di tempo: le cose che vogliamo le possiamo ottenere, dipende solo da noi *e dal prezzo che siamo disposti a pagare per averle*. Questa invece è mia.

Quando, Lettore, inizi un programma in palestra o vi legate ad una persona per cambiare il vostro fisico, dovete **già** avere bene in testa la volontà al sacrificio richiesto per ottenerlo: il viaggio fino alla meta. Nessun *personal trainer*, neanche quelli 2.0 pieni di attestati con parole inglesi misteriose e impronunciabili potranno donarvi quello che voi stessi non sapete di volere veramente. E poi, Lettore, lasciare la sicurezza delle proprie abitudini è faticoso e la motivazione non posso darvela io né nessun'altro.

Gli *altri*, certo, possono aiutarti ad aumentare la tua di motivazione o a mantenerla salda nei momenti di dubbio, però lo stimolo al migliorarsi deve venire da dentro. È di **Freud** la citazione *nella loro storia gli uomini hanno sempre barattato un po' di felicità per un po' di sicurezza*. Il ruolo perduto dell'allenatore è quello di **guidare**, far **ritrovare** e **conservare** all'allievo la curiosità *epistemica* dei

bambini piccoli, che consiste nel desiderio di conoscere il funzionamento delle cose: quella curiosità che guidava il Vecchio Scriba a smontare gli orologi, per vedere come funzionavano: ahimè, sto ancora cercando di scoprirlo. Nel frattempo, ho studiato la medicina, ho cambiato il giocattolo da smontare ma ho conservato la curiosità, quell'interesse per le persone e per i loro...guai.

Fatti non pugnate: la SASI

Un mio collega fisiatra, suole dire ai suoi pazienti che a volte i traumi *slatentizzano*. Rimuovono cioè quella patina di indifferenza verso l'esterno – l'**oblio** - che avvolge le persone come un bozzolo, insensibili agli stimoli o addirittura incapaci di codificarli, catturati in una conveniente logica di classificazione per rendere la vita più sopportabile. Il **Limbo delle Abitudini**. E allora, Lettore, l'allenamento come trauma che slatentizza? Non so. E beh, il resto dell'articolo lo trovi [qui](#).

Mettersi a nudo - lì, tra le panche – in pantaloncini, maglietta e scarpette, pone l'allievo a confronto con sé stesso, lo spoglia del ruolo sociale dietro cui molti si nascondono, si rifugiano. E il compito del maestro, diviene allora del tirarlo fuori dal limbo, insegnargli ad ascoltarsi, a sentire il muscolo lavorare, le fibre contrarsi, il cuore balzare nel petto, i polmoni affamati, il sudore copioso, la forza di gravità sconfitta. Ahimè, temporaneamente. Fino alla prossima battaglia. Balzane teorie, Lettore lo so, di un vecchio caprone cui hanno prestato troppi libri: perdonami, *ma i fatti mi cosano*. Però succede – sì, a volte succede - che dopo il *trauma* l'allievo si rende improvvisamente conto di non aver mai nemmeno intravisto finora il benessere e la magnifica sensazione che la *risposta* del nostro organismo all'allenamento gli regala. È questo il segreto dell'onda, il **The Wave**. Che altro poi non è, che quello che succede nella **Sindrome di Adattamento da Stress Imposto** (SASI).

I principi di questa teoria si basano sulle capacità dell'organismo umano di adattarsi alle esigenze quotidiane oppure alle sollecitazioni a cui lo sottoponiamo. Ehi Lettore, l'adattamento è un principio perfettamente naturale - o bè, quasi, sconosciuto ai dinosauri per esempio, ma è il fattore che finora ha permesso a noi umani di essere la razza dominante del pianeta. Ahimè.

Per fare un esempio pratico: andiamo al mare con l'intento di abbronzarci, giusto? Sì, d'accordo anche per ragioni *voyeuristiche* ma l'intento è quello di assumere una colorazione diciamo sana. Non possiamo pretendere di diventare del colore di **Kunta Kinte** andando cinque minuti al giorno no? Potremo al massimo diventare *beigiolini*, così come *si ce* vado dodici ore il primo giorno *me* ricoverano. L'allenamento, funziona alla stessa stregua di una bella abbronzatura, altro non è che un **adattamento progressivo** ad uno *stress* imposto. Lì, dove mi esporrò alla luce solare in un tempo progressivamente crescente, in un programma di allenamento - in palestra però, no *ar* mare - cambierò lo stimolo via via che il mio fisico risponde e reagisce, in maniera crescente, con sovraccarichi progressivi oppure, agendo su altri parametri come negli allenamenti a corpo libero. Nutrizione e integrazione seguiranno l'andamento degli allenamenti – un concerto, insomma – tipo **Philobodysofia**. Potremmo utilizzare l'allenamento di **Milone** di Crotona per esempio, ma mantenere un vitello costa caro e poi, Lettore, chi raccoglie le **eiezioni** del vitello?

Possiamo agire su pochi o molteplici fattori:

- variando la **durata** di un allenamento
- il **numero** di esercizi
- le **serie** totali
- le **ripetizioni** per ogni serie
- il **carico** totale
- il **tempo** di recupero
- la **percentuale** del carico

L'allenamento, Lettore, è un'onda che si rifrange sulla battigia, una risacca costante, a volte lenta a volte più forte, ma mai uguale, mai identica, mai banale. Il segreto della *scheda* perfetta in fondo consiste nello sfruttare al meglio la SASI: nella variazione di intensità e volume, nella continua ricerca di nuovi stimoli e del momento giusto di applicazione, nella periodizzazione dei cicli di riposo, nell'osservazione della tecnica di esecuzione.

E nel capire quando l'allievo è stanco.

E pure quando lo è il Maestro. Acqua calda, no?

L'Arte dell'Allenamento con i Pesi

Racconto storie, Lettore, nel presuntuoso intento di nobilitare un **banale allenamento contro resistenze**, ammantandolo di significati più profondi, attribuendogli responsabilità enormi, nobilitandolo ad arte: **l'Arte dell'Allenamento con i Pesi**. Ma dài. Forse. Non so.

Ma per il Vecchio Scriba, scuotere il fisico nelle fondamenta, provocare reazioni metaboliche, scatenare alchimie ormonali, indagare e scoprire ogni giorno il **proprio** limite consente un miglior rapporto con sé stessi, produce **autostima**, supera blocchi prodotti da una mente ipocrita, produce energia: da impiegare nel mondo, là fuori, oltre le panche. Quando servirà il **coraggio**, sarò pronto.

È per questo allora che ritengo *l'allenamento sportivo un processo pedagogico multilaterale diretto alla educazione globale dell'atleta...* ma non l'ho detto io.

È stato un certo **Verchoshanshj**. Ai miei allievi, allora, lo Scriba non parlerà di quanti **quintali** di peso dovrà sollevare, non disegnerò la curva di

supercompensazione, non li coprirò di **numeri**, dati e tabelle ma li aiuterò a costruire una nave: parlandogli dell'orizzonte lontano, della profondità del mare e della risacca. Si dice, puoi convincere la **mente**, ma il **cuore**, bè, quello lo devi conquistare. Vedi Lettore, si naviga sulla superficie degli oceani come molti di noi navighiamo nella vita, sfiorando le cose con *indifferenza* ed apparente *serenità*.

Andiamo in palestra come in ufficio, a timbrare un cartellino, e per poi finire dolcemente le proprie giornate in un caldo letto, a guardar *format* televisivi e a giocare con applicazioni informatiche. Una vogliuzza per il giorno e una per la notte, dice **Nietzsche**. E poi a **lamentarci**, che le cose son sempre uguali, che non cambiano mai. Che io però ce la metto tutta, però, io. Ahimè.

Ma lo Scriba ci prova a ribellarsi, Lettore, io t'**insegno** a ribellarti, per lo meno a cominciare a farlo rifiutando una squallida e piatta *scheda* di allenamento dove, a fianco di stupidi disegni - che permettono all'**Istruttore 2.0** di continuare a giocare con lo *smartphone* - ti hanno scritto una serie di numeri senza criterio che *mi raccomando* non devi superare. Ai visto mai ti venissero i muscoli.

Bah, e poi ci lamentiamo che le palestre vanno male...

E allora *me* sò inventato le **3R: Reset, Recondition, Restart**.

C'è tutto. Acronimi e anglicismi, mistero e **fuffa**: materiale sufficiente per aprire un sito e andare su *Youtube*. Che ne dici, Lettore? Mi ci vedi *Gurutuber*©?

Le 3R

Reset. Di questi tre *step* iniziali con i quali il Vecchio Scriba intraprende il magico cammino *officinale* dei quattro gatti che lo seguono, il primo è il più importante, perché permette di inquadrare da **subito** l'orientamento quali-quantitativo del lavoro da svolgere lì, tra le panche. E nella vita, via.

Da subito, Lettore, inizio la ricerca delle cause di una eventuale disarmonia energetico - funzionale quella, per capirci, responsabile dei tuoi alti e bassi periodici, quando un giorno spaccheresti tutto e l'altro, vabbè...

Gli strumenti iniziali per determinare la *costituzione* del paziente saranno l'*osservazione* dell'**aspetto morfologico**, l'analisi della **funzionalità degli emuntori**, la **capacità gestionale** dello *stress* – la resistenza alla fatica, sia fisica che mentale – le **abitudini alimentari** divenute veri e propri **vizi** per poi, successivamente, passare al controllo degli *squilibri* muscolari e della **postura**, alla capacità di attenzione, apprendimento e sensibilità neuro motoria.

Questa serie di parametri consente l'individuazione del **Terreno**, ovvero quella serie di informazioni *fisiche* e *psichiche* che permetteranno l'individuazione del bio-tipo dell'allievo, in modo da stabilire il confine d'azione **alimentare** e l'intensità e la tipologia dell'allenamento che andremo a svolgere.

Terreno: *l'organismo va considerato come un sistema completo in cui la morfologia, l'anatomia, la fisiologia, la psicologia, gli episodi di malessere vissuti ed ereditati hanno contribuito alla costituzione finale dell'individuo.*

Vedi, Lettore, son migliaia di anni che il Vecchio Scriba legge libri sul cibo e dintorni. E scrive articoli. E mò, ciò pure un **sito**.

Le campagne mediatiche di demonizzazione di questo o quell'alimento, hanno generato la moltitudine di persone **sovrappeso** sotto gli occhi di tutti, oramai, e da me già affrontate in precedenti pezzi su altre pubblicazioni. Nel tempo, il mio approccio si è affinato ed è ormai orientato su quelle che ritengo le **tre** cause di insorgenza del problema:

1. **Psiche**
2. **Biochimica**
3. **Struttura**

Psiche. Sono note le influenze **psicologico/emozionali** che agiscono sul benessere della persona. Ad esempio, Lettore, quanti ne conosci che mangiano compulsivamente e distrattamente quello che trovano, a tal punto distratti, da rimuovere poi dalla memoria quella fetta di dolce divorata dopo l'ennesima delusione o litigio o brutta notizia. O magari per noia. Spesso lì, in cucina, in piedi, davanti al frigo, da soli: oppure in compagnia, dei vecchi cari fantasmi che ti visitano periodicamente, Lettore. Pure, alcuni disturbi digestivi sono generati dal sistema **neurovegetativo** e possono generare **pirosi, eruttazioni, gonfiore** post-prandiale. Basti pensare che le secrezioni gastriche possono aumentare fino a 50 volte sotto *stress*. Ricordati, Lettore, che **anima** e **corpo** non sono entità separate interne all'uomo, bensì manifestazioni globali dell'intera personalità che,

partendo da dati fissi come la costituzione, si sviluppano fino a delineare le possibilità interiori nella scoperta di sé e dei propri obiettivi, come dimostrato dalla **PNEI** (*Psico Neuro Endocrino Immunologia*) che ha messo in relazione emozioni, traumi, abusi, cattiva gestione dello *stress* e malattie di diversa origine ed entità. E bè, come quel meraviglioso sito, com'era? **Philobodysophia**.

Biochimica. In questa fase, viene valutata la natura degli alimenti assunti, le loro combinazioni, le abitudini (**vizi**) del soggetto, la sua capacità *enzimatica*: una **dispepsia**, per esempio, può essere generata da abuso di bibite gassate (la **Coca Light**?) le quali possono provocare una ridotta attivazione dei **succhi gastrici**. Occorre perciò conoscere com'è l'appetito, la masticazione, la digestione. Il grado di assimilazione può essere dedotto in base al colore della pelle, al tono, le rughe, la qualità. Dall'insieme di questi dati si può ipotizzare la presenza di una **ipocloridria** o magari una carenza enzimatica: noi, Lettore, non siamo quello che mangiamo ma quello che assimiliamo.

Struttura. La terza causa può essere ricercata in un ambito bio-meccanico del soggetto, per esempio, un blocco fisico dovuto ad un **trauma** del passato, che può portare ad un disturbo **viscerale**. Dalla **Scuola Osteopatica** ho imparato che un mal posizionamento vertebrale dovuto ad una forte **scoliosi**, un blocco **diaframmatico** importante, una **discopatia** nella regione del viscere sofferente, può influenzare la mobilità e la funzione dell'organo. L'Osteopatia, infatti, comprende tecniche manipolative molto precise, usate per trattare i processi biomeccanici del corpo. Il sistema muscolo-scheletrico forma la struttura che porta la rete del sistema nervoso, circolatorio, linfatico e supporta gli organi interni. Il bravo allenatore dev'essere in grado di proporre gli esercizi migliori identificando la ragione di un determinato atteggiamento posturale.

Magari: **osservando** preliminarmente l'allievo. Magari: **evidenziando** già dal colloquio, nelle donne, uno sviluppo dei caratteri sessuali precoce che ha poi portato ad un seno abbondante nell'adolescenza, e timidamente *nascosto* con una postura **cifotica** fin dalla pubertà. Magari:

Oggi, Lettrice, magari sei tormentata dal mal di schiena e dalla stipsi e continuano a propinarti antidolorifici e tisane depuranti. E costosi massaggi.

Da qualche parte ho letto che i fatti, le azioni in sé, non hanno alcun senso. Può altresì avere senso solo il testo della narrazione degli eventi e delle azioni che abbiamo o andremo a compiere nel mondo. Le **Storie**.

Si raccontano storie per dare senso ai fatti - *un* senso - che in sé non hanno senso. Per cercare di mettere ordine nel caos.

Ma le storie, in fondo in fondo, son tutto quello che abbiamo.

E allora son qui, a raccontar storie di donne in palestra, in cerca di guai.

Avrei potuto scegliere una citazione più colta per iniziare quest'articolo Lettore, ma il Vecchio Scriba ha volutamente scelto un personaggio come il tecnico portoghese, sicuro che sia popolare e conosciuto anche ai più, come il mondo del calcio a cui appartiene. Inoltre, **Mourinho** è soprattutto un allenatore che vabbè, guadagna in maniera leggermente differente dallo Scriba, ma incarna un modo d'interpretare questo lavoro che mi aiuta a figurare meglio quello che voglio dire. Mourinho, infatti, non si limita ad applicare **schemi**, **grafici** e **tabelle**, il suo è un lavoro generale con i suoi atleti: **multifattoriale**, **interdisciplinare**, **globale**.

Perché, come lo Scriba ha scritto nel precedente articolo di questa saga, il bravo allenatore deve parlare al **cuore** dell'atleta, deve saper alimentare l'**emozione** che si crea durante un allenamento: rivolgendosi al *dio* che ci abita, all'anima che guida i nostri passi e influenza le nostre azioni: quelle che si vogliono liberare. E poi, la bellezza di un articolo non sta solo nel far sapere ai Lettori quanto sono bravo e quante cose so. Chi sa, non ha bisogno di far sapere che sa. La cultura, Lettore, non è la somma dei propri saperi ma l'uso che se ne fa, la capacità di farsi comprendere e l'**elasticità** nella sua applicazione. Essere in grado per esempio di *osservare* chi si ha di fronte e scegliere la metodica migliore di allenamento tra quelle che conosciamo. Oppure, continuare a studiare per saperne di nuove. Non credere, mai, come molti fanno nell'orticello delle palestre, di essere latori di verità. *So di non sapere* è la prima certificazione che chi insegna dovrebbe appendere alla parete. Pure, tutto quello che impariamo nella vita si deve essere in grado di trasmetterlo, altrimenti resterebbe come un seme imprigionato nel suo guscio, lontano dalla fertile terra. Un narratore di Storie, usa le **parole** per raggiungere la tua anima Lettore, parole che si diffondono per mille rivoli e rigagnoli, diramandosi come rami, foglie e frutti nella forma di un albero: il tronco può essere l'allenamento, i rami gli esercizi, le foglie, i fiori e magari i frutti le connessioni, i collegamenti - ma perlopiù, ahimè Lettore, le divagazioni - cui quel visionario del Vecchio Scriba ricorre per far bene "le cose", facendoli poi maturare questi frutti e consacrando i dettagli, a costruire *quella nave* Lettore, per salpare alla scoperta di oceani infiniti e spiagge ventose, coltivando la fantasia e stimolando la curiosità. E l'interesse, sempre, a voler conoscere cose nuove cercando di migliorarsi costantemente: centimetro dopo centimetro, chilogrammo dopo chilogrammo, ripetizione dopo ripetizione. Allievo dopo allievo. Da qualche parte ho letto che le donne **navajo**, quando tessono i loro tappeti, lasciano sempre nella trama e nel disegno una piccola frattura, un errore, un'**imperfezione**: *affinché l'anima non vi resti imprigionata*. Libera. Si vietavano volutamente la perfezione, in una *estetica dell'errore* che il Vecchio scriba ha conosciuto in **Giappone**, dove lo chiamano *Shibumi*.

Per ballare sotto la pioggia

Sembra sia ormai appurato, Lettore, che non ci possiamo scegliere i genitori da cui ereditiamo il corpo in cui andremo a finire - o almeno, non ancora -, tanto vale allora, invece di aspettare che succeda *qualcosa*, rimboccarsi le maniche e vedere di prevenirlo, questo qualcosa.

Nei suoi pezzi precedenti, lo Scriba ti ha parlato della fase di *resettaggio* del nostro organismo, strapazzato dalle tue abitudini alimentari scorrette e schede di allenamento computerizzate **2.0**, e dopo l'identificazione delle caratteristiche **morfostutturali**, iniziato finalmente a porre rimedi per far ripartire il tuo corpicino, Lettore, e renderlo nuovamente efficiente. O giù di lì, via.

Il **Recondition**, Lettore, altro non è che la *messa a punto* del motore successivo alla fase **Reset**, dove sono stati rilevati i meccanismi d'azione che non ti facevano stare bene e che - in fondo - ti hanno spinto a continuare a leggermi. Perché mi stai leggendo, vero? Vabbè.

E vabbè, a perdere tempo a leggere le divagazioni del Vecchio Scriba.

Un disturbo per manifestarsi ha bisogno di tutta una serie di disfunzioni individuali antecedenti o predisponenti geneticamente che interagiscano con fattori temporali negativi e caratteristiche fenotipiche. *Et Voilà*. Semplice no?

In sostanza, fumare una o due sigarette al giorno di per sé non causa necessariamente il cancro ai polmoni, ma predispone all'insorgenza, qualora siano presenti malattie polmonari o insufficienza immunitaria e debolezza costituzionale. E magari si sia scelto di andare ad abitare vicino a una discarica. Insomma, Lettore, la tua ciccia è un fenomeno complesso che si è sviluppato nel tempo; è la somma di una serie di "eventi" alimentari (matrimoni, compleanni, delusioni) venuti a contatto con il tuo corpo che - alla fine - non è riuscito a compensare. Il malessere in se stesso è un'incapacità di adattamento agli *stress*, di natura fisica e psichica a cui l'organismo cerca di far fronte con i suoi sistemi di difesa. In attesa che passi la tempesta.

Il tuo benessere fisico ed emotivo per esempio Lettrice, passa inevitabilmente attraverso il miglioramento della forma fisica; certo dirai, anche e non solo, ma qui stiamo su una rivista che non avresti comprato se il fisico non fosse importante per te, no?

Forma fisica dicevamo che dipende in gran parte dall'equilibrio ormonale che, se funziona correttamente conquistiamo il mondo, altrimenti, bè, ci casca addosso. Senza entrare nel dettaglio ed essendo questo un pezzo *al femminile* qui ci occuperemo degli ormoni più importanti e, soprattutto, più presenti nei colloqui anamnestici che riscontro nel mio lavoro.

Uno dei modelli interpretativi delle caratteristiche individuali più semplice e intuitivo da usare è quello del biochimico **George Watson** che ha scoperto e studiato il metabolismo e lo classificò in tre diversi tipi:

- **Ipossidatore**: metabolizza bene i grassi, poco le proteine, meglio gli zuccheri.
- **Iperossidatore**: non metabolizza bene gli zuccheri, poco i grassi, meglio le proteine.
- **Normossidatore**: una persona che non presenta squilibri metabolici, quindi metabolizza bene tutti e tre i componenti alimentari.

Lo studio è impostato sui dati dell'attività della **tiroide** e delle **ghiandole surrenali**, due ghiandole che influenzano l'attività metabolica del corpo. Avremo ossidazione veloce quando sia il rapporto delle ghiandole surrenali che quello della tiroide rivelano iperattività, di ossidazione lenta in caso di ipoattività mentre se l'attività di una ghiandola è veloce e l'altra lenta avremo una condizione definita ossidazione mista.

Tra le Lettrici di questo *C'era una volta*, il più diffuso è l'ipossidatore (IPO) che riassume a grandi linee le caratteristiche del biotipo **ginoide**.

Delle peculiarità di questo biotipo ne abbiamo parlato precedentemente e sicuramente ne avremo modo di riparlarne in seguito, in questo pezzo invece lo Scriba vuole cercare di evidenziare i meccanismi d'azione che portano al disturbo. *Per imparare a danzare sotto la pioggia.*

L'efficienza mattutina per esempio è un segnale importante della funzione tiroidea. Se al mattino Lettrice ti alzi con la sensazione di non aver dormito, ti senti stanca e affaticata e durante la giornata senti spesso la necessità di fermarti, la causa potrebbe risiedere in un rallentamento del metabolismo tiroideo. Nelle persone con caratteristiche IPO infatti, sono comuni problemi di soprappeso derivato dalla scarsa capacità metabolica di ossidare gli alimenti, ed è l'ipofunzione tiroidea relativa la responsabile di quell'accumulo di grassi

principalmente sui fianchi, glutei e cosce che ti fa cambiare taglia di *jeans* così frequentemente Lettrice, conservando gli arti superiori, il viso e il collo.

Nel ginoide è il sistema Parasimpatico a dominare, anche responsabile nelle donne di eccesso insulinico ed estrogenico mentre negli uomini – più rari – di livelli più bassi di testosterone. L'accumulo di grasso nella zona inferiore del corpo, con gambe e caviglie gonfie e polpacci grossi, è dovuto all'accumulo di liquidi e scorie all'interno della cellula denominato mixedema e a disturbi circolatori con difficoltà del drenaggio linfatico e venoso. Queste sono alcune delle cause predisponenti della cellulite in quanto, sul tessuto adiposo accumulato in questi distretti corporei, tende a depositarsi il calcio provocando l'aspetto a buccia d'arancia. Il rapporto del calcio con altri minerali è un buon indicatore dell'attività del nostro Sistema Nervoso Autonomo e numerosi lavori in biochimica indicano nei rapporti tra minerali la capacità di individuare numerose funzioni del nostro organismo: non va ricercato il singolo livello di minerale quindi, bensì i rapporti ideali tra loro. Sappiamo inoltre che le ghiandole endocrine vengono suddivise in due grandi gruppi a seconda della loro regolazione neurologica. Avremo il gruppo delle ghiandole anaboliche – regolate dal Sistema Nervoso Simpatico – e quello delle ghiandole cataboliche regolate dal Sistema Parasimpatico. In caso di dominanza delle ghiandole anaboliche avremo un incremento della ritenzione di calcio mentre, nel gruppo catabolico ci sarà maggior ritenzione di fosforo.

Nei soggetti IPO si rileva una maggiore ritenzione di minerali detti ad azione sedativa come calcio e magnesio rispetto a quelli stimolanti come fosforo, sodio e potassio, questo fenomeno è dovuto ad una più alta attività paratiroidea che influenza la ritenzione di calcio e una relativa carenza di magnesio, minerale questo che quando poco presente è causa di limitata attività surrenalica, ghiandola stimolatrice o catabolica. Un altro ormone che risente di elevati livelli di calcio è l'insulina, i cui alti livelli circolanti portano all'accumulo di grasso. Conseguentemente ad una rallentata funzionalità tiroidea l'IPO potrà mostrare una tendenza caratteriale apatica e tendente alla depressione, la sensazione di stanchezza perenne precedentemente descritta, mani e piedi freddi con una bassa temperatura corporea in generale. Ricordiamo che il ruolo principale degli ormoni tiroidei è quello di migliorare il rifornimento energetico accelerando le reazioni che generano energia e calore a livello dei mitocondri, le centrali energetiche della cellula. Altro problema fondamentale dell'insorgenza di ipotiroidismo relativo è indotto da un meccanismo di competizione con gli estrogeni che si realizza nel fegato.

La stanchezza che lamenti inascoltata Lettrice, può anche dipendere da uno squilibrio da carenza o alterata produzione di estrogeni (estradiolo) e progesterone, quest'ultimo presente in grandi quantità nel cervello dove agisce come neurotrasmettitore: stimola e mantiene una memoria migliore e permette di gestire la tua miriade di impegni quotidiani Lettrice e t'impedisce di aprire la porta di casa col telecomando della macchina.

Ma quest'argomento sarà materia di un prossimo articolo dello Scriba: una nuova Storia.

Nel fase Recondition allora verranno affrontati una serie di presupposti, spesso tra loro collegati, che hanno provocato quell'apatia che ti accompagna Lettrice, dal mattino quando ti alzi a quando dovresti affrontare una tripla di *squat*; o come quando ti senti due gambe così con quella strana sensazione di avere due koala attaccati al ginocchio; e della tua fame perenne, degli alti e bassi umorali,

quei due piedini come filetti Findus e la sensazione di avere la pancia che scoppia: e nessuno che ti prende sul serio e ti dicono che sei *strana*. Come ho scritto da qualche parte, il limite della medicina tradizionale oggi è quello di focalizzarsi sulla malattia come entità a sé stante, una mera classificazione, senza nessun riguardo del contesto in cui si manifesta o verso l'individuo che ne è affetto. Salute intesa solo come assenza di malattia. Fare diagnosi oggi significa applicare un'etichetta, dare un nome ad una malattia e trattare le sue manifestazioni – i sintomi – come un disturbo da eliminare, sopprimere, senza valutare invece che la funzione di un sintomo è soprattutto quella di fare da campanello d'allarme superficiale di qualcosa di più profondo che sta accadendo nel nostro organismo. Vero Lettrice? Ecco perché noi cara Lettrice, poveri fissati di palestra, alla continua ricerca di una forma fisica che ci donerà benessere psichico ed efficienza fisica siamo quelli che cerchiamo d'imparare a danzare sotto la pioggia, mai rassegnati ad aspettare che passi la tempesta. Mai, Lettrice. Mai.

La paura di sbagliare rende mediocri

Dunque. Abbiamo visto come i sintomi siano dei messaggi che il nostro organismo ci invia, campanelli d'allarme che suonano quando qualcosa dentro comincia a non funzionare bene. Come precedentemente detto, l'errore più grave che si commette oggi nella cura delle persone è quello di sopprimere questi segnali, soffocandoli, desensibilizzando i sensori che – a volte – suonano quando ormai è troppo tardi. Oggi, nella medicina convenzionale si tende a considerare la salute come "assenza di malattia", si focalizza l'attenzione della cura sulla *quantità* del tempo che viviamo tralasciando la *qualità* di un'esistenza da vivere in salute e vigore fisico: ne è d'esempio l'allungamento della vita media in cambio di uno scotto da pagare in malattie degenerative che, di fatto, hanno trasformato gli anziani in tanti *zombie*, con cocktail di farmaci da assumere durante il giorno e il cui unico scopo è curare gli effetti collaterali gli uni degli altri.

E gli occhi tristi di quei nonnini al parco valgono più di mille parole.

Bah, Vecchio Scriba, sempre il solito caprone polemico!

Invece, nella medicina funzionale (MF) così come nella più antica medicina tradizionale cinese (MTC) la salute viene interpretata non come assenza di malattia, ma piuttosto come della presenza di una vitalità positiva, unica e differente per ogni individuo: una *individualità biologica*.

Un approccio terapeutico ottimale dovrebbe essere orientato non a spegnere i sintomi ma a sostenere la *vitalità* ed il benessere del paziente e deve essere vincolato alla sua esperienza di vita. Considerando il nostro corpo come l'espressione materiale di una concentrazione di energia, l'approccio del paziente nel *Recondition* sarà quello d'indagare sul vitalismo della persona, sullo stato energetico attuale e pregresso, individuando in anamnesi le eventuali disfunzioni antecedenti causate da una predisposizione genetica, venuta successivamente a contatto con elementi negativi in grado di sviluppare, successivamente, una risposta fenotipica patologica. In sostanza, persone con una familiarità di sovrappeso, con squilibri glicemici e nessuna cultura alimentare andranno prima educate al *perché* del lavoro da intraprendere e dopo istruite sul *cosa* e sul *come*: e non riempite di pillole magiche, purghe e sbattute su un *tapis roulant*. Pure, significa che se l'osservazione del tuo diminuito vitalismo Lettrice inizia da quello stato di astenia mattutina ci può segnalare una scarsa o diminuita capacità di smaltire le tossine del corpo; se si è stanchi dal risveglio e si carbura

lentamente con scarso appetito a colazione, siamo di fronte a tutti segni indicatori di una cattiva “detossificazione epatica”. Al mattino infatti, il nostro organismo cerca di smaltire le tossine, operazione questa che dovrebbe concludersi di notte e se invece il corpo al mattino fatica a mettersi in moto forse è perché è ancora impegnato nell’operazione di smaltimento.

I meccanismi di questo problema affrontato nel paragrafo precedente sono da ricercarsi ancora nella funzionalità epatica e più precisamente nelle fasi di **detossificazione**: il fegato è la prima stazione di arrivo delle tossine, passaggio fondamentale di depurazione grazie ad un processo disintossicante che avviene in più fasi, attraverso le quali la ghiandola epatica ripartisce le tossine: insieme al rene per trattare le sostanze idrosolubili, indirizzandole nell’intestino per quelle liposolubili.

Il processo si sviluppa attraverso quattro fasi:

1. filtrazione del sangue
2. fase I o del citocromo P450
3. fase II della coniugazione
4. fase della bile

Molte delle sostanze tossiche che il fegato deve neutralizzare provengono dall’ambiente: dall’aria che respiriamo, da ciò che mangiamo e beviamo e dal contenuto intestinale. Questi composti estranei all’organismo sono detti *xenobiotici* e comprendono prodotti contaminanti come i pesticidi, i prodotti di degradazione della cottura dei cibi, gli alcaloidi delle piante e i farmaci.

Nel fegato, si attivano due differenti sistemi di disintossicazione:

le reazioni di *Fase I* servono a preparare il composto per le reazioni di *Fase II*.

Durante la Fase I – *ossidazione* - i processi tendono fondamentalmente ad aumentare la solubilità in acqua dei composti che possono generare metaboliti chimicamente attivi e potenzialmente tossici.

Nella Fase II – *coniugazione* - i prodotti chimicamente attivi risultanti dal primo passaggio vengono resi relativamente inerti e facilmente eliminabili.

L’altro apparato coinvolto nella gestione dei metaboliti tossinici è l’intestino che forse è l’organo ancora più importante coinvolto nei disturbi causati dall’iperestrogenismo, caratteristica del soggetto IPO conosciuto nei paragrafi precedenti. Numerosi studi hanno confermato che le sbagliate abitudini alimentari possono avere un effetto rilevante sul metabolismo intestinale degli estrogeni e inoltre, la dieta può anche influenzare l’attività funzionale e la secrezione enzimatica del fegato nel trattamento dei metaboliti nocivi che sono successivamente scissi e liberati dalla microflora batterica.

Ma del fegato e dell’intestino Lettrice, lo Scriba te ne parlerà in una prossima Storia.

Il killer silenzioso

Sin qui Lettrice, abbiamo visto perché al mattino iniziamo a parlare verso le dieci, che i nostri pensieri omicidi son colpa degli ormoni e che le merendine che divori di nascosto son giustificate da quelle ghiandole lì: come si chiamavano?

Le tue *du gambe così* invece, hanno un’origine più complessa, divisa in vari passaggi che si manifestano progressivamente, ed è in questo contesto che dare importanza ai sintomi può aiutarti, amica mia. Quando il *killer* non lo vedi.

In Medicina Funzionale viene definita “intossicazione progressiva del corpo” quando avviene al passaggio delle tossine dalla fase umorale a quella cellulare.

È quella condizione che nel **Recondition** il Vecchio Scriba tratta come *Controllo dell'Infiammazione*, fenomeno questo poco riconosciuto dalla medicina tradizionale come causa di malessere e di precoce invecchiamento. Invece, molte delle patologie degenerative attuali hanno un'insorgenza silente, infiammatoria, che il nostro organismo inizia a trattare manifestando sintomi che il più delle volte vengono ignorati quando non addirittura repressi. Alcune malattie importanti ad esempio, presentano un'infiammazione cronica soggiacente, come l'ipertensione, l'asma, le malattie autoimmuni come *lupus*, psoriasi, artrite reumatoide, l'artrosi. Il *killer* è mascherato. Qui, ovviamente, stiamo parlando di altro Lettrice, ma certi segnali che il tuo corpo ti manda non vanno ignorati, vediamo quali. Il processo infiammatorio avviene in fasi successive:

<p style="text-align: center;">FASE UMORALE</p> <ul style="list-style-type: none">- Escrezione- Reazione o Infiammazione- Deposito

<p style="text-align: center;">FASE CELLULARE</p> <ul style="list-style-type: none">- Impregnazione- Degenerazione- Neoplasia
--

La progressione nel passaggio da una fase all'altra dell'infiammazione può avvenire all'interno del corpo in maniera *centripeta* oppure, verso l'esterno in maniera *centrifuga*, tutti episodi questi che stanno ad indicare lo stato del vitalismo del paziente, cioè la capacità di reazione del suo sistema immunitario. Lo vedremo più avanti. In termini fisiologici le tossine vengono espulse normalmente dal corpo attraverso gli *Organi Emuntori*, quegli organi - dal latino *emunctòrium* che significa prosciugare, drenare - deputati all'eliminazione delle sostanze di rifiuto.

Gli organi emuntori comprendono: fegato, pelle, polmoni, reni e vasi linfatici. Quando l'organismo è sano, ben nutrito, non esposto ad eccessive sollecitazioni fisiche e psichiche e con emuntori funzionanti la malattia non trova spazio per manifestarsi; diversamente, in un corpo trascurato nella cura alimentare e nel fisico iniziano i primi sintomi sotto forma di disturbi detti **centrifughi**, rivolti cioè all'esterno del corpo quando l'organismo ha ancora energia - vitalismo - a sufficienza, avremo allora eczemi, dolori, cefalee, geloni, eruzioni cutanee. Quando invece si vengono a creare più eventi contemporaneamente e lo *stress* sotto forma di stimolo esterno si somma a componenti genetiche e/o fenotipiche come descritto nel capitolo precedente, l'organismo può trovarsi a non avere sufficiente energia per contrastare il carico tossinico che potrà trasmettersi agli organi, causando quelle denominate malattie **centripete**.

Succede poi che le quote tossiniche accumulandosi, superino i livelli minimi e la persona può non manifestare alcun sintomo fisico iniziale; compaiono però episodi o sintomi ai quali Lettrice, se ci ripensi, hai prestato poca o nulla attenzione come alterazioni della sudorazione - più acida, odorosa - oppure cambiamenti di colore o quantità delle urine e delle feci.

Senza intervento in questa prima fase la quota di tossine aumenta e non viene escreta dagli emuntori e il fenomeno si sposta dal sangue al mesenchima, dando inizio alla fase di infiammazione. Quando il *killer* sorride.

E' al livello del mesenchima che vengono attuate le prime misure difensive del corpo con l'aiuto del Sistema Immunitario che, attraverso la comparsa di fenomeni infiammatori, cerca di rimuovere le tossine dal corpo.

Durante la fase infiammatoria per esempio inizia a comparire il dolore che, il più delle volte, viene trascurato o represso con l'uso di farmaci, nascondendo la vera causa del problema insorto e iniziando a creare un indebolimento delle difese immunitarie ed a un successivo passaggio in profondità dell'infiammazione che da un livello superficiale – umorale - passa nella matrice extracellulare e da qui nel connettivo – mesenchima – peggiorando la situazione.

Il *killer* ci sta osservando.

Nel connettivo, zona in cui è presente collagene, la continua e trascurata esposizione alle tossine può creare un transito attraverso le proteine del collagene tra mesenchima e parenchima, cioè in diretto contatto con la cellula, dando origine a fenomeni di *deposito*.

È in questa fase che il problema assume complicazioni fisiche. Lettrice, nel passaggio da quello che sembrava un semplice disturbo definito estetico ad uno di grado più elevato e divenuto di tipo funzionale.

Campanello d'allarme è l'aumento ponderale. Il *killer* sta suonando alla porta. Quel chiletto isolato che riscontravi da qualche mattino sulla bilancia Lettrice, sì quello che credevi colpa degli *spritz* che prendi con la tua amica, diventa un aumento di peso importante senza significativi cambiamenti nelle abitudini di vita. Mah, dovrò smettere di fare l'*ape* dici, ma tanto vai in palestra, no?

Il sovrappeso si manifesta per lo più con gonfiore e ritenzione idrica, risultato dell'incapacità di eliminare fisiologicamente dal corpo le tossine che vengono trattenute cronicamente durante questa fase infiammatoria costante, con fenomeni di vasodilatazione e formazione di essudato, adiposità e ateromi.

La continua presenza di tossine non smaltite nel connettivo indebolisce la difesa immunitaria, la cellula inizia a soffrire e l'ambiente della *matrice extracellulare* si riempirà di rifiuti tentando di circoscriverli con formazione di cisti, lipomi, cellulite, che può portare nel peggioramento a fenomeni di impregnazione cellulare: siamo al I stadio della fase cellulare.

Le tossine si accumulano nei tessuti e si fondono con essi.

Il *killer* è entrato in casa.

L'ambiente viene alterato e la cellula inizia a danneggiarsi attraverso modificazione del Ph, alterazioni nervose ed endocrine. È lo stadio che può portare alla formazione di patologie oggettivabili, cioè osservabili attraverso esami di diagnostica per immagini (TAC, RM, ECO), non è più una seccatura estetica, non è più una tua fissazione, non è più colpa del detersivo con cui hai lavato i *jeans* che non ti entrano più: si presentano danni tissutali ed organici, alterazioni immunitarie, malattie autoimmuni e degenerative.

Continuare esula da questa rivista e da quest'articolo.

Queste condizioni precedenti all'ingresso del *killer* in casa durano anni, con malesseri talvolta poco credibili – vero Lettrice? – perché non rilevabili con i protocolli d'indagine tradizionali. Quante persone ho conosciuto, nella mia vita professionale e non, che lamentavano un disturbo, una sensazione di malessere, stavano male insomma. Test clinici e diagnostici erano negativi, analisi del sangue senza valori alterati, indagini mediche nella norma.

Ma stavano male. Sentivano il *killer* che le cercava.

Il progresso oggi ci ha dotato di strumenti diagnostici molto sofisticati che permettono di scoprire l'esistenza di una malattia prima che faccia troppi danni.

Tutte queste informazioni però andrebbero accompagnate dall'esame fisico e da un'anamnesi clinica del paziente, perché una valutazione basata solo su indagini biologiche come un prelievo di sangue o delle radiografie possono risultare insufficienti se il professionista si lascia sfuggire il quadro generale del paziente, l'insieme, il Tutto. La Storia del paziente.

Succede, per esempio, che un paziente con carenza ormonale moderata presenti valori ematici nella norma agli esami di *routine*, ma presentare sintomi che l'occhio esperto del medico *osservatore* dovrebbe rilevare e spingerlo ad approfondire, indagando sulla funzionalità della ghiandola o dell'organo studiati, attraverso per esempio la ricerca dei suoi prodotti di degradazione.

Quante delle mie ragazze arrivano nello studio lamentando intolleranza al freddo, piedi sempre ghiacciati, mani che non si riscaldano mai, gambe pesanti e pancia gonfia. Vero Lettrice? Eppure, analisi nella norma, il cuore batte, il sangue circola. E a lamentarsi si associano i fidanzati e mariti che si ritrovano i *suoi* piedi congelati come due merluzzi dell'Atlantico: sulla pancia, nel letto.

Questo perché i parametri di riferimento degli esami emato-chimici si basano su statistiche troppo generali, stabilite per una popolazione *considerata* normale. Ne parlano T. Hertoghe e M. Enrico nel loro libro "*La dieta ormonale*" per esempio. Gli autori rilevano che i valori che il laboratorio usa come "riferimento" non sono stabiliti in base all'esame del sangue di persone in perfetto stato di salute e non sono nemmeno universali. I centri clinici calcolano i valori estremi dopo aver realizzato sufficienti analisi per stabilire i tassi medi di un ormone.

Ma, in genere, chi sono le persone che fanno un'analisi del sangue? La maggior parte è rappresentata da individui che accusano o già hanno un qualche patologia ormonale o metabolica ed è proprio sui parametri di queste persone che i biologi calcolano i livelli di riferimento – inferiori e superiori – per i loro test di laboratorio. Basandosi quindi soltanto sulla tecnologia, tu Lettrice che ti rechi nello studio di cui sopra, rischi di non venir classificata neanche come una patologia: e liquidata come ipocondriaca o meteoropatica.

E allora: tutti su *internet* a curarsi da soli, finendo tra le grinfie di maghi e ciarlatani, idrocolonterie e *Vannemarchi* e a bere tisane depuranti.

Mah, povera Lettrice.

C'era una volta...

E dunque Lettrice, ti starai chiedendo: ma devo aspettare due mesi per sapere cosa debbo fare adesso? No, vediamo d'ingannare l'attesa.

Lo Scriba al controllo anamnestico, dopo aver rilevato con la plicometria e con la storia clinica del paziente le caratteristiche biotipologiche, incrocia i dati con le analisi portate in visione, analisi che, l'abbiamo visto, non rileveranno nessuna disfunzione ma solamente dati *subclinici* che indirizzano il lavoro da intraprendere. Abbiamo detto: gli organi maggiormente implicati sono fegato e intestino; il primo andrà supportato nella sua funzione *detox*, il secondo aiutato non solo nella funzione meccanica-escretrice delle scorie ma soprattutto aiutato per non reimmettere in circolazione le sostanze di deposito attraverso il circolo entero-epatico. In soldoni:

Fegato: Glutatione (GSH) potente antiossidante con vit. B6, vit. B12, Acido Folico e NAC suoi precursori; Metionina, usata nel fegato etilico e contro la steatosi; Inositolo, membro "ufficioso" del gruppo vitaminico B impiegato con successo nelle malattie epatiche ed associato alla Colina per il suo effetto lipotropico;

Silimarina o Cardo Mariano usato con successo in pazienti con malattie epatiche, astenia e dispepsia.

Intestino: abbiamo visto che il metabolismo degli ormoni steroidi sessuali – estrogeni – rientra nel ciclo enteropatico che è biologicamente dipendente dall'attività della microflora intestinale. Gli estrogeni ricordiamolo, sono metabolizzati dal ciclo della coniugazione epatica – Fase II - dall'escrezione biliare e al successivo assorbimento intestinale. Ma la bile per essere eliminata dal corpo attraverso l'intestino deve legarsi alle **fibre** ed è per questo motivo che risulta essenziale una dieta che ne contenga molte per un corretto meccanismo *detox* del fegato e per la susseguente eliminazione degli estrogeni in eccesso. La dieta occidentale, così ricca di zuccheri semplici come i cereali trattati industrialmente apporta poche fibre e la muscolatura del colon non viene abbastanza stimolata per promuovere l'eliminazione delle feci: senza sufficienti quantità di fibre le tossine trasportate dalla bile non si legano al materiale fecale e vengono riassorbite causando un ulteriore insulto alla salute gastro-intestinale.

Le crucifere o *Brassicaceae* ad esempio, sono i vegetali come cavoli, broccoli, cavoletti di Bruxelles, rape, crescione, ravanello che sono in grado di indurre le due fasi epatiche per il contenuto di sostanze fitochimiche chiamate *glucosinolati* e contengono le fibre necessarie al legame con i cataboliti ormonali, al proposito riveste un ruolo molto importante il *contenuto* dell'alimentazione, che dovrà essere povera di grassi saturi, ricca appunto di fibre ed integrata dalla famiglia dei Probiotici **Lactobacillus Acidophilus** e **Bifidobacterium**.

Questi sono solo alcuni di quelli che costituiscono una biomassa di circa 100 trilioni di batteri, di circa 500 specie diverse che vanno a formare quello che è stato definito il nostro secondo cervello.

Ma del fegato e dell'intestino torneremo a parlare prossimamente.

Perché noi Lettrice, conosciamo un numero limitato di esperienze: quelle che abbiamo letto, quelle che abbiamo ascoltato e le poche che abbiamo vissuto.

E perché la vita, purtroppo o per fortuna, ha più fantasia di noi

Racconto storie.

Formate da parole che riempiono libri, a volte troppo piccoli per contenerle tutte e allora escono fuori e mi cercano. E mi trovano, qualche volta.

Storie che chiedono solo di essere ascoltate, silenziose come un sogno o rumorose come un rimorso, discrete come un desiderio o ingombranti come un peccato.

Da qualche parte ho letto che nel cuore le cose non muoiono mai.

Facciamo errori, commettiamo sbagli. Da alcuni impariamo dagli altri passiamo la vita a cercare rimedio. Ma nel cuore le cose non muoiono mai.

Racconto storie inquiete, quando la serenità che non possiedo mi lascia in pace e permette al Vecchio Scriba di sedersi in mezzo a quel "disordine senza bussola" ch'è la mia vita.

Storie inutili, forse, in questo spazio rubato a un Direttore misericordioso ma con l'incrollabile certezza che in questo mondo o in un altro qualsiasi non esistono storie inutili per chi le sta cercando; anche qui, tra queste pagine zeppe d'inchiostro. Perché nel cuore le cose non muoiono mai.

E allora son qui, a raccontar storie, di donne in palestra, in cerca di guai.

Da qualche parte ho letto che la verità di un racconto è racchiusa nel dono che riceve chi lo ascolta.

Con me è successo Lettrice. Succede sempre.

E a te?

Dell'Allenamento e altre storie

Lo considero il più importante e per questo lo metto al primo posto.

Rappresenta l'aspetto fondamentale nel processo di trasformazione di una persona, la capacità cioè di poter indurre modificazioni nella composizione corporea, nel modo di pensare, nel miglioramento delle reazioni adattative, nell'approccio mentale; modificazioni tali da influenzare il metabolismo, la biochimica e la risposta endocrina. Pure, l'*esperienza* appresa con l'allenamento insegna a gestire la fatica e il dolore, a delimitare la percezione soggettiva dello *stress*, imparando tecniche e strategie per la gestione dello sforzo: adattandosi ogni giorno un po' di più, un po' più forti, un po' più capaci.

Allenarsi sviluppa consapevolezza dei propri mezzi e insegna a riconoscere e ad affrontare i propri limiti: combattere i Demoni, accrescere il coraggio.

Ormai è dimostrato come non sia possibile scindere la mente dal corpo e di come meccanismi neurochimici possano influenzare diversamente due persone sottoposte allo stesso stimolo. La scoperta che il Sistema Limbico, collocato nel cervello - tra il tronco e la neocorteccia - sia responsabile della risposta a uno stimolo stressante e della conseguente attivazione emozionale ha attratto l'attenzione su una branca relativamente nuova della medicina: la Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI). La PNEI di fatto studia le integrazioni e le interazioni tra i sistemi che regolano i meccanismi di risposta dell'organismo a un evento *stressor* - esogeno o endogeno - e l'innescamento delle capacità di difesa, patologia o compromesso da parte dell'organismo.

Il corpo è fatto per sopravvivere all'ambiente e ci riesce abbastanza bene da qualche milione di anni.

Sopravvive adattandosi, scoprendo cioè la risposta giusta al problema che l'ambiente gli pone. Per esempio, una delle più banali risposte del corpo a uno *stressor* è l'abbronzatura: l'esposizione solare provoca un adattamento - abbronzatura - mediante reazioni chimiche e ormonali - melatonina e vitamina D. Tutte le variazioni interne ed esterne che cercano di alterare la tendenza verso la stabilità dell'organismo chiamata omeostasi (Cannon, 1932) vengono elaborate a molti livelli del sistema nervoso in cui l'ipotalamo gioca un ruolo chiave agendo su tre importanti sistemi:

- Sistema endocrino
- Sistema nervoso autonomo
- Sistema neuronale corticale implicato nei processi motivazionali (fame, sete, ricerca di calore e/o fresco)

Rimanendo in ambiti a noi più noti, in realtà Lettrice quando vai in palestra e anche se, a volte, non si direbbe, tu alleni il tuo cervello, la tua corteccia motoria, il tuo midollo spinale.

Imparare a gestire lo *stress* indotto in maniera controllata (eustress) in palestra significa allenare il sistema nervoso che è di natura forgiabile: può cambiare.

Il cervello impara a usare sempre meglio il corpo, i muscoli, le risorse disponibili perché crearne di nuove è dispendioso.

Dunque: ciò che ti permette Lettrice di ottenere quello che vuoi è il tuo cervello.

L'allenamento del cervello.

In tutto questo il ruolo chiave è svolto dall'allenatore. E' lui che deve *leggere* l'atleta, il momento, il contesto e applicare la pressione necessaria ogni giorno un po' di più, tenendo conto degli infiniti valori che possono influenzare un allenamento, un'alzata, il gesto. In modo che lo stimolo non divenga negativo

(distress) andando a creare una memoria che poi influenzerà ogni evento futuro. La massima del Vecchio Scriba è che le donne si allenano nella testa, nel Teatro della Mente, mentre gli uomini nel fisico, nel Teatro del corpo.

L'uomo è emozione, la donna è sentimento. Ma cerca l'emozione. Vero Lettrice? Ma mi sto perdendo, ci torneremo nei prossimi articoli.

Tornando ad argomenti più rozzi, in palestra dobbiamo insegnare al sistema neuromotorio a reclutare le fibre giuste anche con carichi relativamente minori, le fibre con un più alto potenziale in termini di forza e ipertrofia.

Iniziare sin da subito a lavorare con i *Big5* anche con carichi non troppo elevati, permette agli atleti di prendere confidenza con se stessi, imparando decentemente gli schemi motori delle alzate. Le serie saranno numerose, le ripetizioni in funzione del carico e, soprattutto, in funzione dell'abilità dell'atleta: un buon gesto tecnico si esplica anche con poche ripetizioni mentre, qualora ci siano problemi strutturali (postura, struttura muscolo-scheletrica) potranno essere necessarie serie più lunghe in attesa dei miglioramenti didattici.

Gli allenamenti saranno frequenti per non perdere la capacità di coordinare le Unità Motorie simultaneamente e la capacità di coordinare i diversi distretti muscolari impegnati nei gesti tecnici complessi.

Tantissime serie di passaggio, di attivazione, di cura del movimento e 'fanculo il cortisolo: *ramping*.

Al centro la tecnica: quella più faticosa da insegnare, quella che ti fa sbuffare Lettrice, imprecare, sudare, piangere anche, maledirmi, spesso e sorridermi, poi, un po' meno, ma è bello quando lo fai Lettrice e rendi il mio lavoro piacevole e dai un senso al tempo che perdo a scrivere queste noiose cose che nessuno leggerà e quel povero cristo del Direttore che *me sopporta* chi se lo sente...

E dunque: l'approccio didattico con la complessità del *gesto* motorio, il bisogno di costruire gli schemi necessari a livello neurale rappresenta il principale stimolo per l'apprendimento e getta le basi per della crescita dell'atleta. Fisica e mentale. Pure, andrà ricordato che le persone tendono a schivare i punti più difficili usando quelli che in psicologia si chiamano compensi, perché fondamentalmente ha paura, non si fida di se stesso, non ancora almeno e teme il carico che, ricordiamo, mette in crisi l'omeostasi creata soggettivamente dall'allievo, conseguenza magari di esperienze negative, cattiva cultura motoria o semplice pigrizia mentale della nostra ragazza sperduta. Per questo serve un carico *perfetto* che permetta un assetto *perfetto* in termini di risposta propriocettiva *perfetta*.

E tempo, tanto. Per consentire la giusta attivazione, la conoscenza di se stessi, la voglia di superarsi e la curiosità d'imparare.

E pazienza. Ahimè, tanta, pazienza.

Della Mentalità ed altre storie

Diciamo che forse è anche più importante dell'allenamento, perché capace di influenzarne la qualità ma per il Vecchio Scriba è intesa anche come gestione della vita *fuori* dalla palestra, comprendendo quindi la capacità di recuperare, la disciplina alimentare, la qualità della vita e la gestione degli *stressor*: e quella componente ludica che deve essere sempre costitutiva dell'allenamento:

l'entusiasmo, *en-theos*, di chi ha dentro un dio. L'entusiasmo nella concezione gioiosa Platonica che porta al delirio, che ti fa tentare la ripetizione in più, un'altra serie, tre centimetri più in basso, il massimale. L'uscita dalla buca.

Da qualche parte ho letto che in un processo formativo possiamo usare diversi strumenti come ad esempio pensieri ed emozioni per elaborare, programmare,

ristrutturare; oppure oggetti, strumenti, materiali usati come “precursori” o metafore, come vecchi bilancieri polverosi e manubri scrostati per eseguire un compito manuale come può essere, ad esempio, l’allenarsi.

Un processo formativo che non vuole insegnare ma permettere un apprendimento nel campo della conoscenza di se stessi e della propria consapevolezza prevede uno sviluppo in una logica progressiva: vuoi un esempio Lettrice? Imparare ad allenarsi con bilancieri e manubri, per poi imparare, attraverso il miglioramento tecnico, a percepirsi autonomi e bravi.

E per poi imparare a utilizzare il “percepirsi autonomo e bravo” in altri contesti e con altri strumenti per raggiungere nuovi obiettivi.

E infine Lettrice, capire e usare l’autostima acquisita per affrontare il proprio modo di pensare e di provare emozioni. Diventando *tosta*, finalmente.

Dell’Alimentazione e altre storie

Come, quanto e cosa mangiare è sicuramente importante, sia negli eccessi che nei difetti ma ormai direi che abbiamo imparato che il corpo è più intelligente di noi e possiede alte proprietà adatte. Sono caratteristiche sviluppate nel corso di una vita e l’esempio delle popolazioni sparse in tutto il mondo, anche con qualità alimentari diverse ma comunque utilizzate dal corpo in una qualche maniera, rende l’idea che anche questo è un aspetto sicuramente importante ma forse un po’ sopravvalutato per questioni commerciali. La dieta si vende bene. Altresì, come nell’allenamento, l’idea del Vecchio Scriba è che una dieta deve poter essere ciclica e intermittente, permettere cioè variazioni sia nella quantità di calorie sia nel tipo di nutrienti in accordo con le diverse fasi che ci troviamo ad affrontare. Un’onda insomma, come la *Wave Diet*.

I parametri per impostare una dieta partono sempre dalla rilevazione tramite plicometria della quantità di massa magra presente, mentre le percentuali dei nutrienti variano su base settimanale mantenendo costanti le proteine, se lo permette il tipo corporeo, e togliendo calorie sui tre giorni calandole di 200-250 circa per aumentarle al quarto giorno. Lo Scriba preferisce tenere l’organismo sempre un po’ affamato, un po’ incazzato insomma: il leone caccia a stomaco vuoto e un leone affamato è più efficiente, no?

Non sto qui a tediarevi con lo *stress*, *er cortisolo* e il mondo difficile, ma raccontarvi di un sistema che applico con le mie ragazze – la *Wave Diet* – che dimostra come diceva Selye che lo *stress* è l’essenza della vita.

Partendo da alcuni studi che ho letto sulla pratica del *Ramadam* – il digiuno arabo – che prevede l’astenersi dal mangiare dall’alba al tramonto, la mia attenzione fu attirata dal fatto che durante quel mese nel quale è praticata questa usanza della religione musulmana i valori ematochimici, i parametri vitali e l’aspetto fisico dei partecipanti a questi studi erano notevolmente migliorati.

Ulteriori conferme le trovai nel libro di Francesco Bottaccioli, “Psiconeuroimmunologia”, dove l’autore afferma e conferma che “*mangiare poco e fare attività fisica attivano il sistema dello stress*” e che risulta il metodo più efficace per mantenere giovane il nostro cervello.

In sostanza, un’attivazione moderata dello *stress* causata dalla ridotta introduzione di cibo e l’aumento del consumo energetico sotto forma di attività fisica incrementa la produzione di messaggeri per i geni, dei fattori di crescita, di molecole antiossidanti, dei neurotrasmettitori.

Citando Bottaccioli “...*tutto ciò ha implicazioni sui sistemi generali che tendono a “resettarsi” cioè a eliminare le scorie, i file corrotti, le cellule trasformate*”.

Troviamo risposte nelle diete cosiddette a *cambio di fase*, su tutte la Metabolica del dr. Di Pasquale e la Evo Diet del Maestro Cianti.

I frequenti cambi nella quantità e tipologia dei nutrienti rendono i recettori più sensibili all'insulina e le manipolazioni proteiche, impediscono ai recettori di saturarsi, con conseguente innalzamento del metabolismo basale rendendolo più reattivo. Il ragionamento è lo stesso applicato in palestra quando ci accorgiamo – quando? – che facendo sempre lo stesso allenamento ogni giorno, alla fine il corpo si abitua e non risponde più. Con la dieta avviene la stessa cosa.

Mangiare la stessa quantità di calorie ogni giorno, le stesse percentuali di nutrienti porta a perdere l'effetto della dieta mentre, variandone i parametri come avviene nelle diete a cambio di fase, non concede al corpo il tempo di abituarsi, di adottare contromisure, bloccando il ritorno all'omeostasi e lascia nel vostro corpo il leone, sempre un po' incazzoso, affamato, in caccia.

Secondo Di Pasquale, la manipolazione di calorie e carboidrati come nella sua Metabolica rende possibile un effetto anabolico che non ha pari in altre diete.

Sicuramente la dieta non sarà noiosa e ripetitiva, uno dei maggiori lamenti delle mie Lettrici, il resto – come al solito – va dosato sul campo: tutte le diete funzionano, basta farle...

Dell'Integrazione e altre storie

Per il Vecchio scriba, il mondo degli integratori è basato soprattutto su *marketing*, pubblicità e sfruttamento della buona fede, della perdita di fiducia - o della pigrizia – delle persone. Da qualche parte ho letto, anni fa, Bill Phillips dichiarare in un'intervista che perdere settimane sullo sviluppo di un programma di allenamento gli rendeva un decimo di quello che poteva guadagnare “inventando” un nuovo integratore: e lui è diventato milionario.

Di Poliquin invece, ho letto, che per lui tra un bilanciato che dura molti anni e un integratore che dura due mesi, qual è il dubbio su cosa conviene investire oggi? Pure, in uno studio della Warwick University e della scuola di medicina Johns Hopkins University di Baltimora fu dimostrato che le vitamine non servono a migliorare il nostro stato di salute e che le vitamine e gli integratori di sali minerali sono inutili nelle persone sane, anzi sono definiti “supplementi alla dieta di adulti ben nutriti”, ma che smuovono comunque un giro d'affari di 650 milioni di sterline ogni anno.

La mia posizione è di indagare sullo stato di salute anzi, di efficienza delle mie Lettrici attraverso l'interpretazione dei valori ematochimici dove spesso, in un contesto subclinico, si evidenzia un cattivo funzionamento dell'intestino, organo fondamentale nell'assorbimento dei micronutrienti. Riportare l'intestino alla sua piena funzionalità – e intendo non solo meccanica – permetterà successivamente l'utilizzo di alcuni integratori, sempre e comunque se veramente necessari.

Per lo Scriba la chiave è l'intestino e nelle mie Lettrici di forma ginoide per esempio, è spesso presente un sistema gastrointestinale molto sensibile e disfunzionale con frequenti disturbi da dispepsia, meteorismo, diarrea o stipsi e sindrome dell'intestino permeabile per insulto dei villi intestinali.

Sono alcuni aspetti della **disbiosi**, che in letteratura s'intende come l'alterazione della flora batterica intestinale. Questi microbi benefici che vivono in simbiosi con noi aiutandoci a digerire, modulare il sistema immunitario, difenderci da agenti infettivi e parassiti e fornendo al nostro corpo vitamine del gruppo B, vitamina K e aminoacidi sono conosciuti e utilizzati da molti anni nel campo di alcune discipline mediche. La disbiosi intestinale, secondo la *Medicina Funzionale*, viene definita come un insieme di sintomi e disturbi funzionali gastro-enterici che possono evolvere, coinvolgendo organi ed apparati distanti dal colon.

Ciao Lettore sono io, il Vecchio Scriba, ormai non ti stupisci più di sentirmi? Sin qui, in questi giorni di tenebra, ho riassunto a puntate - le T-Series - quelli che sono i concetti, fondamenti e valori sui quali si fonda il **T-Lab**, un laboratorio umano nel quale aiuto le persone a lottare contro i propri Demoni, e a cui fornisco mezzi: per sconfiggerli.

In molti di voi, ho notato e apprezzato lo spirito nella prova d'intraprendere un percorso di **crescita e miglioramento** e, in questi Tempi Avversi, ci è stata fornita l'occasione di metterci alla prova. Lo Scriba, dal canto suo, ha messo a disposizione sapere ed esperienza, spiegando nozioni e ribadendo posizioni che qualcuno di voi ha già condiviso con me, in visita e durante le lezioni.

Al proposito, Lettore, ho riassunto e ridisegnato una serie di **Concetti e Regole** che sinora e in futuro ci accompagneranno nel percorso; da buon Maestro, mi preme sottolineare il mio punto di vista, la mia filosofia: **PhiloBodySophia**.

È un programma di *crescita personale* che ho sviluppato nei mille anni della mia esistenza - Vecchio Scriba, no? - e che questi giorni di tenebra, fornendo spunto e occasione, mi hanno permesso di sviluppare e perfezionare.

Tutto gira intorno alla teoria della **Neuroplasticità**.

Sarebbe, Lettore, l'abilità del nostro cervello di modificarsi e riorganizzarsi in funzione delle nostre **esperienze** e della **pratica**. Questo indica che, seppur abbiamo una specie di *riflesso condizionato* a comportarci secondo il nostro stile emozionale, l'**esercizio** e la **pratica** possono modificare il nostro cervello e quindi: **comportamenti, emozioni, capacità**.

D'altronde, se cambiamo alcuni comportamenti, anche il cervello può cambiare. Si tratta solo di costruire un circolo virtuoso di cambiamento positivo e duraturo. E, soprattutto, superando il pensiero comune che ritiene la cura del corpo e la forma fisica non associabili a doti di carattere **morale e spirituale**. Un concetto che risale al Medioevo, epoca che cancellò i valori della **cultura greco-latina**, e tramandato sino ad oggi certi luoghi comuni, come la frase *tutto muscoli e niente cervello*: concetti duri a morire, vero Lettore?

Per la cultura greca, infatti, l'educazione del corpo, attraverso l'allenamento, le sfide e alle gare susseguenti, era incoraggiata non solo per rendere i giovani forti e pronti alla guerra, ma anche per dare loro **la forza di affrontare le fatiche e le contrarietà della vita**: forza del corpo e forza dello spirito: insomma, come disse Giovenale: **Mens sana in corpore sano**.

Per i Greci, Lettore, **educazione fisica** ed **educazione intellettuale** erano sullo stesso livello: non l'una alternativa dell'altra, ma complementari nel progetto di raggiungere la perfezione.

In passato, la *Palàistra*, era il locale attiguo al *Ginnasio*, il luogo dove i giovani si allenavano per le gare atletiche e si esercitavano - nudi - nei giochi ginnici.

Bè, nudi proprio, oggi no, dai, Lettore...

Il passaggio, dalla originaria destinazione, avvenne nel IV sec. a. C., in diretto rapporto con la mutata funzione del ginnasio, soprattutto in Atene e negli stati ionic, dove l'educazione spirituale della gioventù acquista particolare importanza, ed in contrasto con l'educazione prevalentemente politico-militare dell'ambiente spartano.

E dunque, nata come annesso del ginnasio, la palestra – i termini *gymnàsion* e *palàistra* spesso si sovrappongono - divenne, con il passare del tempo, anche un luogo per il ritrovo e l'educazione, spazio dove si tenevano conferenze, lezioni, banchetti e anche rappresentazioni teatrali.

Correva voce, Lettore, che Palaistra fosse figlia di **Hermes** ma, in realtà, secondo alcuni - e conoscendo il dio - ne fosse ehm, l'amante.

Pure, sappiamo che **Platone** deve il nome al suo maestro di ginnastica.

Infatti, la prestanza fisica del filosofo gli consentì di gareggiare e diventare **campione di lotta e pugilato alle olimpiadi**: già, perché Platone in greco significa *dalle larghe spalle*.

E fu Aristotele, ad affermare l'importanza della *medietas*, la giusta misura; quella da mantenere tra esercizi mentali e corporei, poiché *il dolore del corpo ostacola l'intelletto, così come il dolore di quest'ultimo ostacola il corpo*.

E allora, Lettore, se sei alla ricerca di una **pillola** che ti doni acuità visiva, trofismo della pelle, saldezza delle ossa, miglioramento della sensibilità all'insulina, mantenimento della salute ormonale, consapevolezza e autostima, vieni in **palestra**: il farmaco più richiesto e prezioso mai creato.

È la **PhiloBodySophia**, Lettore.

Dalla Forchetta alla Spada: passando per l'Aratro.

La mia **PhiloBodySophia**, Lettore, è un percorso in tre stadi:

In ognuno, vengono affrontati con **seminari** specifici di apprendimento, il *copione* delle **abitudini** che causa, ha causato, il disagio, l'imbarazzo, la disfunzionalità responsabile, forse, del tuo stato d'animo un po' così.

Vediamo, nel dettaglio:

- **Forchetta**: il *Cibo*
 - a) le 4W: *who, when, what, why*;
 - b) cultura;
 - c) cambiamento vs miglioramento.
- **Aratro**: la *Mente*
 - a) dalla *traccia* al *solco*;
 - b) *ispirazione* vs *motivazione*;
 - c) un muscolo chiamato *volontà*;
 - d) lo *stress*: dal *percepito* al *reale*.
- **Spada**: il *Corpo*
 - a) le 3R: *riparare, ricostruire, risintetizzare*;
 - b) *Arti Marziali*: gestione del corpo, consapevolezza, senso della vita;
 - c) dall'*omeostasi* all'*entropia*.

Perché, Lettore, **capaci** si nasce, ma **abili** si diventa.

Si nasce, cioè, con delle capacità individuali che possiamo migliorare, sia con il lavoro **interiore**, sia sul piano **fisico** che, nel tempo, si trasforma in **esperienza** che a sua volta aumenta le nostre abilità.

E quindi, sì: capaci si nasce. Ma abili possiamo diventare.

Creando **apprendimento**, per costruire **esperienza**, per formare nuove e **funzionali** abitudini al posto delle vecchie e **disfunzionali**.

Lavorando sul **processo**, cambiando il **contenuto** e scrivere un nuovo **copione**.

E ora, Lettore, partiamo dalle **Tre Regole** d'ingaggio:

- Impara la Regola
- Infrangi la Regola
- Diventa la Regola

Impara la regola: Big 5;

Attraverso la **pratica** dei cinque esercizi base, che impegnano il corpo in maniera totale – *squat, stacco, panca, trazioni, press* - apprendere e impostare uno *schema motorio*. Una volta appreso (e compreso) il *gesto* motorio, allenarsi diventa una simulazione di *stress* e l'analisi delle risposte del corpo, delle caratteristiche *oggettive e soggettive* e degli **anelli deboli** della catena motoria forniranno la formula del *Principio di Efficienza* adottato dal soggetto.

Il lavoro, successivamente, verterà su:

- struttura scheletrica, curve vertebrali, anteroposizione delle spalle, scapole;
- passato: dalle precedenti esperienze alla nuova cultura della palestra;
- racconto interiore, *percepito e reale*: correggere il correggibile.

Infrangi la regola: A5;

Ascolta; Accetta; Affronta; Afferma; Agisci.

A1: attento a quella voce; il tuo corpo ti parla, sarebbe cosa **puoi** fare, capire la differenza tra desiderio e obiettivo;

A2: te stesso; con serenità, ciò che sei, come sarai: accettazione e autostima;

A3: assumersi responsabilità; *Locus of Control*;

A4: per mezzo di scadenze definite: realistiche, misurabili, replicabili;

A5: elogio dell'azione; nei campi: Emotivo, Sentimentale, Lavorativo, Sportivo.

Diventa la regola: T1;

Sviluppa un *pensiero* che diventa *parola* che diventa *atteggiamento* che diventa *abitudine* che diventa *valore* che diventa *destino*.

Insomma, Lettore, **diventa ciò che sei**.

Dai testi sull'apprendimento motorio, il Vecchio Scriba ha appreso che un *modello* specifico di movimento è profondamente acquisito, quando può essere ripetuto in qualsiasi condizione ambientale esterna. Attraverso l'**estrapolazione**.

Per estrapolazione, si intende l'estensione di concetti o problemi da un campo di conoscenza a un altro. Ora, quando nella nostra mente gira un *copione*, il corpo attinge all'esperienza appresa, spesso, disfunzionale. Un cielo limpido?

Allenando l'estrapolazione, forniremo al corpo l'**abilità** del sistema nervoso a risolvere i nuovi problemi motori – e non - sulla base delle nuove esperienze esistenti e sul miglioramento delle vecchie.

In palestra, per esempio, questa abilità si acquisisce ripetendo il movimento *tecnicamente perfetto* quante più volte possibile, variando l'unica cosa che può essere variata: il carico. Una *perturbazione*, nel nostro cielo limpido.

Lo schema motorio, invece, deve sempre essere identico a sé stesso.

Insomma, Lettore, una **abitudine**. Che sostituisce la precedente.

Il cambiamento, in qualsiasi ambito, sportivo e non, va valutato nei termini dell'**esperienza**, ovvero nella capacità o nella abilità costruita dalla persona a utilizzare il proprio vissuto esperienziale, al fine di risolvere un problema. Sull'argomento, Lettore, il Vecchio Scriba ha scritto numerosi articoli, poiché ritengo essenziale e improcrastinabile che, nella definizione di un **obiettivo**, ci sia da attribuire la giusta importanza ai mezzi e ai passaggi che ce lo renderanno realizzabile.

I due Lupi

A volte, Lettore, quando rincorriamo i nostri obiettivi e desideriamo cambiare i nostri comportamenti, ci ritroviamo a combattere una **guerra interiore**: tra la nostra **determinazione** e la nostra scarsa **costanza**. Due lupi.

Per i nativi americani, l'uomo era duplice, nessuno cattivo e nessuno buono. O almeno, non completamente. Siamo noi a decidere quale lupo nutrire.

Come nella vita, tutti i giorni ci capita di affrontare esperienze, sia consuetudini che **nuove**. Duplici esperienze.

Le prime, le affrontiamo senza nemmeno rifletterci; le nuove esperienze, invece, ci impegnano un po' di più. Il **Principio di Efficienza**.

Le nuove esperienze, innescano un **meccanismo** di risposta **istintivo**, elaborazione che avviene nella regione **limbica**.

È una reazione della quale non sempre siamo consapevoli, che a volte ci spinge ad avventurarci, affrontando la sfida. Un tempo, la *valutazione* del pericolo era fondamentale per la sopravvivenza dell'individuo: gli uomini primitivi.

La riuscita o meno dell'avventura, portava alla selezione naturale.

Oggi, Lettore, i rischi sono minori, certo, ma l'*imprinting* è rimasto.

Ma il passo successivo, quello che ci interessa, è quello che si sviluppa ad un livello più consapevole, **razionale**: la **valutazione della situazione**.

È a livello corticale, nella regione della **corteccia**, che avviene l'analisi della nuova situazione e, soprattutto, delle nostre **capacità** nell'affrontarla: sarai capace, Lettore? Riuscirai a sollevare quel carico?

Ed è in questa fase che entra in gioco l'**Impotenza Appresa**.

Questa teoria, Lettore, dimostra come **esperienze** precedenti influiscano sulle nostre risposte e di come il **dialogo interno** orienti l'azione, nell'affrontare la nuova esperienza.

Succede allora, Lettore, che saranno il nostro vissuto, l'opinione di noi stessi, l'autostima, la potenzialità di *problem solving* e la capacità di gestire lo *stress* a determinare l'azione da intraprendere per fronteggiare il problema.

Se riteniamo di essere in grado, l'affronteremo, provando a superarla.

Oppure, Lettore, ti ritirerai, magari rimandando a un'altra volta, perché *...oggi sono stanco...oggi non mi sento in forma*. Ricordi?

Invece, Lettore, affrontando la prova, si costruisce un nuovo **percorso positivo**, rafforzando **capacità** e **fiducia** nelle nostre decisioni.

Ma se, Lettore, hai nutrito il lupo sbagliato, trasformerai un'occasione per imparare qualcosa in un evento inutile. E dannoso, anche.

Perché l'*evitamento*, la *procrastinazione*, rinforzano il nostro crederci **incapaci**.

Precedentemente, ne abbiamo parlato in relazione a quanto di ciò che credi di te sia *reale* o *appreso*. Concetti che, nella **PNL** vengono definite **Convinzioni**

Limitanti ed in psicologia **Impotenza Appresa**.

E dunque, al proposito, ho delineato quattro strumenti indispensabili:

- **Mentalità**
- **Allenamento**

- **Dieta**
- **Integrazione**

La **mentalità** o ce l'abbiamo oppure nessuno potrà mai donarcela.

Diciamo che, forse, è anche più importante dell'allenamento, perché capace di influenzarne la *qualità*; inoltre, per lo Scriba è anche intesa come gestione della vita *fuori* dalla palestra, comprendendo quindi la capacità di recuperare, la disciplina alimentare, la qualità della vita e la gestione degli *stressor*.

Certo, la mentalità può anche essere scovata, coltivata e accresciuta: ma è insita nel nostro essere e sta a noi renderla **realistica** e orientata all'**azione**.

È un processo formativo di apprendimento nel campo della conoscenza di sé *stessi* e della propria consapevolezza e che prevede lo sviluppo di una logica progressiva. Come nell'**allenamento**.

Per esempio: imparare ad allenarsi – *in* palestra – ad essere autonomi e bravi attraverso il miglioramento tecnico;

per poi imparare – *fuori* dalla palestra - a percepirsi autonomi e bravi attraverso quei miglioramenti della consapevolezza e della fiducia in sé stessi acquisiti.

E per poi imparare a utilizzare il “*percepirsi autonomo e bravo*” in altri **contesti** e con altri **strumenti** e per raggiungere **nuovi obiettivi**.

Come il filosofo che più ha influenzato la mia cultura, **Nietzsche**, sostengo che l'uomo dovrebbe **alimentarsi** e fare **attività fisica** per mantenere la *lucidità* adatta ai suoi scopi. La creazione di una **Igiene Mentale**.

Per contrastare le **tossine** prodotte da un tenore di vita sbagliato.

Per cambiare le **abitudini** che ci rendono schiavi.

Per sconfiggere le **tentazioni** tangibili del presente.

Per fortificare i buoni **propositi** del futuro.

Per diventare **migliori**.

Diventa ciò che sei, diceva Nietzsche.

Ma questa è un'altra storia.

Pure, la mentalità la ritengo *basilare* al raggiungimento degli obiettivi.

E va distinta fortemente, Lettore, dall'*ispirazione*, locale e momentanea, che ci spinge per fattori terzi – noia, atonia, sensazioni negative, visualizzazione del nostro corpo – a tentare di fare qualcosa e dove poi, in questo *tentativo*, si esaurisce la spinta propulsiva. E si ritorna alla schiavitù dell'abitudine, nel limbo degli automatismi. Delle *tentate soluzioni* e nella *svalutazione del futuro*.

Della **dieta** invece, nel tempo, ho maturato un'opinione più *culturale* che d'efficacia, più disciplinare che connessa al risultato: è un concetto sopravvalutato, è *marketing*, *business*, moda.

Stanno tutti a dieta, no? Eppure.

Per lo Scriba, invece, come in Nietzsche, la *dieta*, interessa tutti gli ambiti della vita, da quello **intellettuale** a quello **spirituale** e **fisico** e inizia proprio dalla concreta quotidianità, da una “dietetica” intesa nel significato greco originario, come “arte del vivere sano” nella molteplicità dei suoi aspetti: l'alimentazione e il movimento fisico, le prerogative geografico-climatiche del luogo in cui si vive, il rapporto tra lavoro e tempo libero, quello tra salute e malattia, il rapporto con l'esterno. Il rapporto con te stesso, Lettore.

Il nostro organismo, è in grado di sopravvivere a tutte le latitudini e con tutto quello che gli proponiamo – poveraccio; siamo la specie dominante, perché abbiamo sviluppato queste caratteristiche di *adattamento*, mezzi che il nostro

corpo attua per durare nel tempo, attraverso un meccanismo omeostatico di continua regolazione del *set point*.

Ovvio che, Lettore, il **perdurarsi** e la **radicalizzazione** di un regime alimentare dannoso o non consono agli obiettivi sia salutistici che estetici e prestazionali pregiudichi il risultato.

Così come l'**integrazione** altresì, è finalizzata al supporto dell'alimentazione, ovvero, interviene a sopperire elementi non altrimenti reperibili oppure di difficile inserimento nella programmazione giornaliera della dieta.

Ma di tutti, Lettore, è l'**allenamento** il fondamento di qualsiasi cambiamento fisico, mentale, psicologico, caratteriale.

Per il Vecchio Scriba è il fattore più importante: e per questo ne parlo per ultimo. Rappresenta l'aspetto fondamentale, nel processo di **trasformazione** di una persona, la capacità cioè, di poter indurre modificazioni nella composizione corporea, nel modo di pensare, nel miglioramento delle reazioni adattative, nell'approccio mentale.

Modificazioni tali da influenzare il **metabolismo**, la psiche, la **biochimica** e la risposta **emotiva**.

Pure, l'*esperienza* appresa con l'allenamento, insegna a *gestire* la **fatica** e il **dolore**, a delimitare la percezione *soggettiva* dello *stress*, imparando tecniche e strategie per la gestione dello sforzo: adattandosi ogni giorno un po' di più, per diventare un po' più forti, un po' più capaci, un po' più sicuri. Autonomi e bravi. Allenarsi, Lettore, sviluppa consapevolezza dei propri mezzi e insegna a riconoscere e ad affrontare i propri limiti: combattere i Demoni, accrescere il coraggio.

Promuove un vero e proprio processo di assestamento dell'organismo che coinvolge in modo particolare il sistema *neuro-endocrino*, ossia quell'insieme di circuiti **nervosi** e **ghiandolari** che regolano molte delle nostre risposte all'ambiente esterno. L'allenamento rappresenta uno stimolo – *stress* – che interferisce con l'equilibrio fisiologico – *omeostasi*: un agente stressante, dosato e calibrato in modo attento, per favorire un costante adattamento positivo del nostro corpo, una crescita che lo rende più **forte** e **capace** a reggere lo sforzo a cui lo esponiamo.

E di conseguenza avremo:

- Miglioramento della capacità di **apprendimento** e delle **prestazioni mentali**

L'esercizio fisico stimola la produzione di una sostanza detta **BDNF** (*Brain Derived Neurotrophic Factor*) capace di far ricrescere, riparare e rigenerare le cellule del nostro cervello. Questa costante capacità rigenerativa, è alla base del mantenimento di un'elevata efficienza delle funzioni cerebrali, tra cui in particolare quella di apprendimento.

- Gestione dello *stress*

L'esposizione regolare a *esercizio fisico dosato*, come in un allenamento ben costruito, rendono il corpo più capace di reagire al meglio al logorio continuativo dello *stress* psicologico. Non a caso, Lettore, le persone sotto *stress* riportano immancabilmente di sentirsi meglio dopo aver fatto esercizio.

Te la ricordi l'ultima lezione?

A livello cerebrale, il **cortisolo** (l'ormone dello *stress*) causa dei veri e propri danni, in particolare nelle zone deputate alla **memoria** come l'**ippocampo**.

L'allenamento fisico, inoltre, aumenta la produzione di vari fattori di crescita tra cui l'**IGF-1**, particolarmente efficace nel ridurre i danni prodotti dal cortisolo.

- Riduzione dell'ansia

La pratica regolare di esercizio fisico aumenta i livelli di **serotonina** e **GABA**, *neurotrasmettitori* fondamentali nel regolare i livelli di **tensione** e **ansia**.

- Aumento del tono dell'umore

L'allenamento fisico risulta estremamente efficace nell'aumentare il tono dell'**umore**. Questo effetto è legato alla produzione di una serie di sostanze e ormoni che agiscono sullo stato d'animo. In particolare, allenarsi rende più efficiente la produzione di **serotonina** e **dopamina**, neurotrasmettitori strettamente legati alla sensazione di benessere.

- Miglior gestione delle dipendenze

Perché, Lettore, in fondo è una sovra produzione di **dopamina** quello che andiamo a cercare in tante sostanze, tra cui alcune che provocano dipendenza. Alcol, droghe, sigarette e cibo spazzatura hanno molti effetti sul nostro organismo ma, quello che ci lega al loro abuso, è la costante aspettativa di **benessere** generata dalla presenza abbondante di dopamina. L'esercizio fisico, con la sua pratica regolare, istituisce una forma di **dipendenza positiva** e salutare, essenziale nell'azione di rimuovere lo stretto legame con le sostanze nocive. Si individua **abitudine**, si sostituisce, e si allena la differenza. Ricordi, Lettore? Ovviamente, l'allenamento diventa lo *stress* inteso come impegno a realizzare un compito, nel nostro caso rappresentato dallo "Stimolo Allenante": maneggiare un sovraccarico, seguendo uno *schema motorio* che stiamo apprendendo. Se lo stimolo sarà di **breve** durata e/o di **lieve** entità, le **modificazioni** sono minime, se non irrilevanti.

Ma se invece, Lettore, l'azione al quale è sottoposto l'organismo si ripete per **durata** e **intensità**, secondo un programma **specifico** e **misurabile**, **periodizzato** e **realistico** e con una **scadenza** definita, gli effetti sull'organismo e sulla psiche di una persona saranno evidenti.

Pure, le risposte che l'organismo mette in atto possono essere suddivise in due tipologie:

- **Aggiustamenti**: sono risposte **acute**, **rapide** e **temporanee**. Tali risposte però non sono durature nel tempo (un esempio è dato dall'incremento della frequenza cardiaca indotto dallo sforzo)
- **Adattamenti**: sono risposte **croniche**, avvengono più lentamente, ma sono **durature** nel tempo e provocano modificazioni **permanenti** (ad esempio l'abbassamento della frequenza cardiaca a riposo)

L'adattamento quindi, è quel processo attraverso il quale l'organismo *reagisce* allo *stress* cercando di ristabilire l'omeostasi; e allora, allenarsi diventa un modo per spostare quel processo adattativo, un po' più in là, prima che l'organismo metta in atto le sue difese per proteggersi dai cambiamenti. Prima che torni abitudine. Perché, Lettore, l'organismo non vuole cambiarti: a lui piaci così come sei, roseo e ciccio. Nel torpore delle abitudini. Nell'Oblio.

Ma tra lo **stimolo** e la **risposta** c'è uno spazio, dice *Viktor Frankl*.

E, in quello spazio, c'è il potere di scegliere la nostra **risposta**.

Perché, nella nostra risposta, c'è la nostra **crescita** e **libertà**.

E perché in quello spazio, Lettore, ci sei tu.

Il Lupo che avrai scelto di nutrire...

Le esperienze nuove provocano disagio

Prendete in considerazione una nuova esperienza. Tutte le volte che vi trovate a far fronte a una situazione nuova o inaspettata, il cervello, come un generale di

battaglione, chiama a raccolta le sue truppe (i **neuroni**) per analizzare e gestire la situazione. Questa mobilitazione generale richiede un maggiore dispendio di energia (motivo per cui imparare qualcosa di nuovo può essere così stancante) e il vostro rilevatore di consumi incorporato si attiva istantaneamente facendovi provare un senso di disagio (talvolta interpretato come paura). Per contro, tutte le volte che vi affidate a schemi preesistenti usate meno neuroni. Non c'è alcun bisogno di richiamare i riservisti. Il conflitto è minimo o del tutto assente. Sapete già cosa aspettarvi. Dentro di voi provate un senso di familiarità e sicurezza. L'analogia appena descritta illustra il **principio di efficienza**, che sta alla base di ciò che chiamiamo comunemente *zona di comfort*. A dire il vero, spesso è tutt'altro che confortevole.

Di certo è familiare e prevedibile, motivo per cui le persone spesso evitano di uscirne.

Il principio di efficienza spiega anche parzialmente perché le persone tendano a preferire la compagnia di chi la pensa come loro e perché talvolta preferiscano evitare le nuove conoscenze o perché si sentano a disagio in loro compagnia. È assai più semplice e meno dispendioso in termini energetici convivere con gli altri se il livello di conflitto è minimo. Fare continuamente spazio per incorporare nuovi insiemi di valori nella nostra vita sarebbe uno spreco di tempo e di energie. Mantenere lo status quo è energeticamente efficiente, eppure può anche risultare distruttivo.

Eppure, la maggior parte dei nostri conflitti interiori deriva da un'avversione al cambiamento. Per darsi una spiegazione che giustifichi questo dissidio interiore, le persone continuano a rivedere nella propria mente le stesse spaventose fantasie. Ciò fa sì che il cervello continui a produrre le stesse sostanze chimiche che vanno ad alimentare la paura.

La paura di parlare in pubblico, spesso citata come la prima paura degli americani (anche se quasi nessuno è in grado di dire cosa ci sia di così spaventoso in quell'attività), ne è un eccellente esempio. La minaccia percepita è mentale, non fisica. Nessuno muore per aver parlato a un gruppo di persone; ciononostante, la paura che si prova è reale e può essere talmente intensa da paralizzare quasi del tutto.

Per quanto dimostrarsi cauti davanti a un gruppo di sconosciuti possa avere avuto dei vantaggi evolutivi, noi riteniamo che questa paura sia frutto dei tempi moderni e venga perlopiù appresa durante gli anni di scuola.

A tanti anni di distanza, l'episodio potrebbe essere sepolto tra i vostri ricordi, ma il corpo non dimentica e attiva prontamente la stessa risposta ogni volta che vi trovate ad affrontare una situazione simile.

E ogni volta è un po' peggiore della precedente.

La paura è un qualcosa di strano e misterioso. Non soltanto ciascuno di noi ne fa esperienza in modo diverso (o almeno questa è l'impressione), ma ciascuno di noi ha paura di cose completamente diverse.

Pensateci, ci sono persone che vanno all'aeroporto, salgono su un piccolo aereo privato e quando arrivano a tremila metri di altezza si lanciano nel vuoto e la loro unica arma contro l'inesorabile forza di gravità è un lenzuolo di seta.

E poi ci sono quelle persone – stessa età, sesso, altezza, peso, percorso di vita – che si riducono a rottami tremolanti al solo pensiero di imbarcarsi su un volo di linea per un viaggio d'affari.

Le condizioni sono le stesse, ma le risposte sono enormemente diverse.

Il fatto è che nessuna di queste persone risponde alla realtà.

Ciascuna di loro ha acquisito dati simili dall'esterno, li ha elaborati sulla base delle sue personali convinzioni, esperienze e valori, e poi ha costruito una serie di risposte.

I principi della PNL mettono a disposizione strumenti sempre nuovi per modificare e ottimizzare la vostra esperienza soggettiva.

Per riuscirci, dovete dapprima comprendere cosa rende unica ciascuna vostra esperienza: ciò che conta sono le *vostre* sensazioni e le *vostre* esperienze. Le interpretazioni e le percezioni che vi giungono dall'esterno passano in secondo piano.

E ricordate: se il vostro obiettivo è produrre un cambiamento, **come** fate a provare una certa sensazione è molto più importante del **perché**.

Revisione dell'Azione: dall'Intenzione alla Pratica

E anche se, devo dirlo, non mi rispondi **mai** a questa domanda, è un modo colloquiale per iniziare una cartolina, certo mi sento un po' **Tom Hanks in Cast Away**, scriverti Lettore, è come parlare con *Wilson*, il compagno immaginario creato dal naufrago per non impazzire. Ma io, invece, che faccio? Vabbè.

Tornando sulla terraferma, ti sei accorto Lettore quanto sia diventato *facile* nella tua attività saltare da una riunione all'altra, un messaggio e una *mail*, un incontro con un dipendente o il tuo capo, e il tuo *partner*, i bambini, la scuola, lo sport, la spesa, le bollette correndo nella tua giornata o settimana, sommersi nelle attività, e ripeti ripeti ripeti. Che vita viviamo! E senza *Wilson*.

Ma ecco la Scriba che se n'esce con le sue *dritte*.

L'intento e incoraggiarti a vivere una vita **intenzionale**, non passiva e riflessa, con un **metodo** che ho chiamato **Revisione dell'Intenzione di Pratica**.

Sono passaggi molto semplici: assumi il **controllo** delle tue azioni **automatiche**.

Mi guardi Lettore e pensi: *è arrivato Gennarino Parsifal, po' po'*.

Per chi lo ricorda, indimenticabile **pezzo** della Smorfia, di Troisi, Arena e De Caro, ma tu, Lettore, forse non eri ancora nato, ahimè. Che dicevo?

La revisione dell'intenzione non sarebbe altro che l'evoluzione delle **3R** del Vecchio Scriba, **Revisione, Riflessione, Ripetere**, qui semplificate per un pubblico come dire, più...meno...vabbè, mi hai capito, Lettore.

Vediamo qualche esempio.

Intenzione: iniziamo impostando un'intenzione. Potrebbe essere l'inizio della giornata, della settimana, di un mese o magari dell'anno. Oppure, con un orizzonte più breve, l'inizio di un lavoro, un **allenamento**, una riunione.

L'intenzione potrebbe essere raggiungere un **risultato**, concludere il progetto X, un **processo**, ultimo allenamento della scheda **Stagioni del Muscolo** oppure un modo di essere, uno **stile di vita** nuovo: hai deciso *eticamente* di ridurre la carne nella tua dieta e fai più attenzione alla provenienza di quello che mangi, come nel **Metodo Ageless** del Vecchio Scriba.

Pratica: presti maggior attenzione a quello che fai, meno **efficienza** e maggior **efficacia**. Mentre lavori, sei in riunione o in palestra, metti **consapevolezza** e **curiosità** in quello che fai, resta in contatto con l'intenzione e ascolta cosa ti respinge. Quello che provoca **attrito**. Ascoltati, perfeziona il dialogo interno, usa un diario, misura progressi e fallimenti oppure, bè: chiama me. Tutto è pratica.

Capaci si nasce, **Abili** si diventa, ripete sempre lo Scriba lì, al **T-lab**. Con la pratica. Con l'allenamento. Ci si addestra a diventare più abili.

Revisione: poi, dopo aver finito, rivedi come è andata. Fallo. *Just do it*. Fallo alla fine di un compito, di una riunione, di un allenamento; alla fine di una giornata, della settimana, mese, anno. Alla fine di un rapporto sentimentale, lavorativo, di un viaggio. Ma fallo. Eccoti **tre** passaggi formidabili per risultati eccezionali:

- 1) Fallo di meno. Smettila di dividere la tua attenzione.
- 2) Fallo subito. Una volta identificato l'essenziale, vai veloce. Mantieni una propensione all'azione.
- 3) Fallo nel modo giusto. Agire in fretta non significa agire con noncuranza. E allora, Lettore, mettiti subito al lavoro, certo, appena avrai finito di leggere questa cartolina, ma poi continua a lavorarci finché non viene bene. In questo modo migliorerai il tuo **apprendimento** e con migliori risultati per la tua intenzione, la prossima volta.

Revisione dell'Intenzione di Pratica. Fai queste tre cose ripetutamente, Lettore, e imparerai da tutto ciò che fai e sarai più intenzionale nel tempo.

Il disagio è temporaneo

La vita è più facile ora di quanto non sia mai stata, Lettore. 300 anni fa, se non uccidevi il tuo cibo e ti costruivi un riparo, eri morto. Oggi, ti lamenti di aver dimenticato il caricabatterie e che in TV non c'è niente da vedere. La tua *dura* giornata sarà finita stasera, il tuo allenamento tra un'ora, questo articolo tra pochi secondi. Mantieni la prospettiva, Lettore. La tua vita è buona e il tuo disagio è temporaneo. Entra in questo momento di **disagio** e lascia che ti **rafforzi**. Vuoi che il tuo lavoro sia utile e rispettato, ma non vuoi lottare per il tuo lavoro. Vuoi la pancia piatta e le braccia grosse, ma non vuoi sudare per un altro allenamento. Vuoi il risultato finale, ma non tutti i fallimenti che lo precedono. Tutti vogliono una medaglia d'oro. Pochi allenarsi come un olimpionico. Ci sono giorni, Lettore, in cui è *dannatamente* difficile iniziare, ma ne è sempre valsa la pena finire. A volte, il semplice atto di presentarsi e avere il coraggio di farlo, è una vittoria che vale la pena celebrare. Avrai vinto tu, Lettore.

La vita, in fondo, è un equilibrio costante in bilico tra la **facilità** di distrazione e l'attraversamento del dolore della **disciplina**. E la tua identità, Lettore, è in questo delicato equilibrio. E cos'è la vita, Lettore, se non la somma di centomila battaglie quotidiane e di tutte le piccole decisioni per vincere: o rinunciare. Mi fermo qui, Lettore, torno a parlare con *Wilson*, nella mia isola dimenticata, a mangiare granchi e bere acqua di cocco, in attesa che il mare mi porti un relitto di vetroresina che mi aiuti a superare la barriera corallina, verso il mare aperto. Per tornare alla civiltà, nel mondo moderno, in questa nostra *bella* realtà quotidiana. Uhm. Magari domani. Intanto *me magno 'n antro pezzetto di cocco*.

Uomini deboli

Te lo dico con la franchezza che mi riconosci, Lettore: sei una **pappamolla**. Dimmi: da quanto tempo il tuo corpicino, non cammina oltre la distanza che ti separa dal telecomando? Sollevare e portare *carichi* per te, significa trasferire le casse di birra e acqua dal bagagliaio della tua auto alla porta dell'ascensore e sì,

anche il *cocomero*, quando è stagione. Ah, però sì, me l'hai già detto: fai *passeggiate veloci* e salti la colazione. Certo. Il giorno prima però, hai fatto *'na carbonara che levetè* e bè, fai il digiuno intermittente. *Intermittentemente* con la carbonara, insomma. Nel frattempo, hai sviluppato **dipendenze** innaturali da cibo, alcool, fumo, televisione, applicazioni *social*. Da droghe, ascensori, auto e scale mobili, divano, *tapis roulant*. Da medicine, pensieri cattivi e ansia. Tanta, tanta ansia, Lettore. Di non *essere* abbastanza. Di non farcela. Persino la tua temperatura corporea non è più in grado di autoregolarsi ormai sballata da condizionatori e riscaldamento. E le varie patologie ti aspettano in agguato come predatori sulla roccia, perché il tuo corpicino non è più in grado di cavarsela da solo. Uno stato definito **Low Inflammation**. Insomma, Lettore, dai: una pappamolla.

Oggidi, viviamo avvolti da **comodità** che già solo i nonni ritenevano sogni. Tutti i giorni, ti svegli in un comodo letto, nel tuo appartamento a temperatura controllata. In cucina, ti aspetta il tuo caffè, appena fatto dalla macchinetta elettronica e per colazione ti basta aprire il tuo frigo - modello *Oh my God?!* - pieno di bè, lo sai Lettore, vero? Lavori fissando un *monitor* per tutto il giorno, senza muovere un muscolo, salvo quelli della mano, aspettando il momento di tornare a casa per riempirti la pancia di cibo *altamente* calorico, proveniente da chissà dove. In attesa di buttarti sul tuo divanone degli *Artigiani della Qualità*: perennemente in offerta. Pronto per iniziare il tuo *binge watching* serale, tra satelliti e piattaforme *streaming*. E delle tue tipiche giornate, Lettore, l'unico *disagio*, rimane quello che lo Scriba t'impone lì, tra le panche: al **T-Lab**.

Per chi ha la sventura di frequentarmi. Tempi **tranquilli**, insomma, Lettore. Che poi sarebbe, in realtà, che ci siamo evoluti proprio per ricercare il *comfort* ed evitarlo quel *disagio*, per conservare energia e limitare quanto più possibile i rischi, un atteggiamento vincente per la sopravvivenza negli ultimi 200.000 anni. Gran parte della storia umana, Lettore, è stata fatta dalla fatica quotidiana per procurarsi il cibo e non diventarne per predatori di ogni tipo. Abbiamo superato carestie e condizioni meteorologiche estreme. E lottando, dall'alba al tramonto, semplicemente per sopravvivere. Tempi **avversi**, insomma, Lettore.

Oggi, di fatto, lavoriamo molto meno di chi prima di noi, negli ultimi 150 anni le ore medie annue nei principali paesi occidentali si sono dimezzate, passando dalle 3.000 a poco più di 1.500 annuali eppure, secondo l'*American Psychological Association* non siamo mai stati tanto stressati. *Ieri*, Lettore, **abbuffarsi** quando il cibo era disponibile, **riposare** il più possibile ed **evitare** costantemente quello che ci spaventava ci ha tenuti in vita. Erano uomini **forti** quelli, Lettore.

Oggi, nella società dell'**abbondanza**, gli stessi meccanismi mentali così radicati ci stanno lentamente, risolutamente, testualmente uccidendo. In un mondo ostile e disagevole cercare *comfort* ci ha permesso di sopravvivere ma oggi, Lettore, il dilemma è semplicemente che l'ambiente in cui viviamo è cambiato, mentre il nostro cablaggio *neuronal*e è rimasto invariato. Siamo uomini **deboli**, Lettore. E il problema, oggi, è che non abbiamo **più** problemi. Problemi **veri**, Lettore. Come spiega la teoria della *Prevalence induced concept change*, vivere in **assenza** di problemi conduce a riformulare l'elenco di quelli che *ora* consideriamo veri problemi. Vuol dire che il modo in cui pensiamo, Lettore, cambia a seconda dell'ambiente, del numero di esempi che vediamo in giro e dell'espressione emotiva sui volti che incontriamo. Applica questa immagine con il concetto di **pigrizia**, Lettore. In un campo di addestramento militare, per esempio, dove tutti sono costantemente in **azione**, ci sono veramente pochi modelli di evidente

pigrizia. Oppure, entrando al **T-Lab**, certo. Ma rivivi la scena nel tuo ufficio, Lettore. Oppure con i tuoi amici, il tuo partner, nell'ambiente che frequenti. E ti capisco, sai, quando ti domandi: ma perché, perché dovrei entrare al **T-Lab**? Ma su questo ci torneremo più avanti. Viviamo in un mondo dove basta un *click* e 10' di attesa per avere a casa una pizza da 800 kcal, comodamente sdraiato sul divanone, in ambiente riscaldato in inverno e climatizzato d'estate. E certo, capisco, mentre stai provando grande stress Lettore, perché il *Wi-Fi* è lento e pensi di aver fatto un errore nella presentazione *PowerPoint*, in ufficio: un *dramma* che ti perseguiterà per settimane. Un *dramma*. Per settimane. Bah. Questa società, con tutti i suoi agi, porta a vivere come un *problema* anche il più piccolo *disagio*, contrattempo o banale difficoltà. Non avere batteria sufficiente per una telefonata, benché non sia paragonabile all'incontro con una tigre dei nostri antenati, è in grado di produrre la stessa sofferenza, lo stesso disagio, lo stesso senso di stress dei nostri avi. Ahimè, sono i *nuovi* tempi avversi, Lettore. Le recenti e moderne comodità e distrazioni, create per proteggere da quel disagio, più ci allontanano dalle difficoltà, più la soglia di ciò che consideriamo *problema* si abbassa: aumentando la sofferenza e il malessere. Quanto una tigre affamata. Lo spiega il pluripremiato giornalista **Michael Easter**, parlando di una *crisi della comodità* nel libro *Troppo comodi: accettare il disagio per riconquistare la nostra parte selvaggia, felice e in salute*. La nostra giornata tipo, dice Easter, è governata in gran parte da invenzioni degli ultimi 100 anni. *Nell'ultimo secolo non abbiamo fatto altro che riempire le nostre case di oggetti pensati per semplificarci la vita o renderla più comoda: materassi sempre più morbidi e confortevoli, elettrodomestici in grado di sostituirci ormai in tutte le operazioni domestiche e l'onnipresente smartphone pronto a soddisfare ogni nostra esigenza o curiosità con un semplice tap del dito. E ogni volta che il nostro livello di comfort aumenta, invece di esserne grati ci lamentiamo se per qualsiasi motivo siamo costretti a rivivere la vecchia normalità, che ormai consideriamo inaccettabile. Inaccettabile*, Lettore. La conseguenza più pericolosa legata alla troppa comodità è il cosiddetto *mismatch* evolutivo.

In sostanza, Lettore, l'evoluzione **tecnologica** è andata infinitamente più veloce dell'evoluzione **organica**, quella che modifica il corpo e, soprattutto, il cervello, adattandoli alle mutate condizioni ambientali.

Questo vuol dire che il tuo cervello, Lettore, continua a funzionare in modo pressoché uguale al cervello dei tuoi antenati paleolitici. In altre parole, la **biologia** non riesce ad adattarsi alla **tecnologia** di un ambiente moderno, che continua a cambiare sempre più velocemente. *Ieri*, Lettore, quando raramente succedeva di disporre di cibo altamente calorico, se ne mangiava il più possibile, così da avere delle riserve corporee per permetterci di affrontare le perenni carestie in agguato. *Oggi*, la stessa tendenza ad abbuffarti è rimasta, Lettore, ma nel tuo frigo *Oh my god* le provviste di cibo sono pressoché illimitate e la tua unica carestia è il tuo digiuno *intermittentemente* dopo la carbonara: quando vai a *camminare veloce*. Vabbè.

Come cacciatori-raccoglitori, evitare a tutti i costi rischi e fallimenti poteva fare la differenza tra la vita e la morte e bè, l'ha fatta, se adesso mi stai leggendo.

Oggi, però, Lettore, quello stesso atteggiamento di estrema *prudenza* ti porta a vivere una vita di quieta *disperazione*, in cui eviti continuamente di metterti in gioco, timoroso, impaurito, convinto che un fallimento lavorativo o personale sia equivalente all'esser divorati da una tigre. Psicologia, neuroscienze e filosofia

convergono su quella che è la risposta alla crisi moderna della **troppa** comodità: l'esposizione **volontaria** a ciò che temiamo e rifuggiamo perché faticoso, difficile e scomodo. Insomma: ce vieni al **T-Lab**, Lettore? Perché, se è vero che il troppo caos ti minaccia lasciandoti nell'incertezza, un eccesso d'ordine, alla fine, crea mancanza di curiosità, creatività e vitalità. **Inaridisce**, Lettore. Spegne il desiderio della conquista. Spegne la fame. E se il leone affamato caccia più ferocemente, quando è sazio dorme, altresì, placidamente. Come te, Lettore. Sul divanone. E manco fossi un leone. Vabbè. Tutti abbiamo insiti solidi pilastri, gli spunti forniti dalla storia, dalla psicologia, dalla filosofia e soprattutto dai grandi **miti** e dalle narrazioni dell'umanità, ispirate alle conquiste duramente ottenute dai nostri avi. Dagli uomini forti del passato. Il mio **T-Sogi** nasce da tutto questo, Lettore. Un programma di esposizione *volontaria* alla fatica, al caos, alla scomodità. Scoprirsi **vulnerabili**, Lettore, e lavorare sui propri anelli deboli per ritrovare le abilità innate dei nostri avi: allenarsi alla paura. Non continuando ad evitarla. Ma provandola e poi superarla. Fallendo, magari. E poi riprovare fallendo ancora, ma un po' meno. E diventare, più forte. Non più facile. Più forte.

La vita è dura

La vita è dura, Lettore, ma tu lo sai già, vero?

La vita non è *un solo* combattimento, ma *una serie* di battaglie di un livello diverso nella progressione degli obiettivi che prefiggiamo di raggiungere.

Una serie, Lettore. Una continua analisi di adattamento a stimoli di intensità crescente. Crescente, Lettore. Ogni volta, tutte le volte.

Nella vita. Nello studio. Nel lavoro. Nei rapporti sociali e sentimentali.

Così come in palestra, Lettore. Avanzamenti progressivi con pause riflessive e rigeneranti. Avanzo, conquisto, consolido. Avanzo. Il mio **Protocollo H**.

Spingendosi lontano, abbandonando il divanone in offerta irripetibile. Da anni.

Per scoprire quanto lontano puoi arrivare, Lettore, scopriti **vulnerabile**,

accettarlo e rimediare. Apirti al cambiamento e ripartire. Verso un nuovo lontano

Da una delle solite, meravigliose, stimolanti, irripetibili leggende giapponesi tanto care al Vecchio Scriba, ho preso spunto, ispirazione e avvio per il mio **T4L**:

Though for Life, Lettore. C'è tutto. Acronimo. Anglicismo. Fascino *Ganga Style*.

E certo, l'esperienza di una vita da Vecchio Scriba. Mancano le folle adoranti, i *selfie* e la *limousine* bianca fuori al cancello ma bè, quelle cose arriveranno.

Domani, va'. Vabbè. Ma che stavo dicendo? Torniamo alla leggenda.

Quella del viaggio negli inferi di **Izanagi** alla ricerca della moglie.

Narra la storia che durante la creazione del cielo e della terra, all'origine degli dèi e degli eroi dello *shintoisimo*, sua moglie **Izanami**, la dea della vita e della morte, morì di parto durante la realizzazione dell'universo. La vita è dura a volte.

Izanagi, tentando di riportarla indietro dagli inferi, affrontò privazioni, prove di coraggio, mostri e demoni di tutti i tipi e più volte fu sul punto di rinunciare: il

fallimento sembrava imminente. Nel racconto, continuò a lottare fino all'estremo delle sue risorse fisiche e mentali: conobbe il suo limite.

Infine, esausto e impossibilitato a riprendersi Izanami, fuggì dagli inferi, tuffandosi nel fiume gelido che li attraversava. Quando riemerse ne uscì

purificato, lavato dalle impurità e contaminazioni del mondo infernale: il **Misogi**.

Nello *shintoisimo* oggi è un rituale, Lettore: la creazione di un **processo**.

In Giappone, molte arti marziali - come l'*aikido* - adottano una sorta di rito di

purificazione attraverso cui raggiungere il *sumikiri*, uno stato di pura **chiarezza**: l'eliminazione del **disordine** mentale. Lo scopo è quello di conoscere e superare i

propri limiti, Lettore, acquisire **consapevolezza**, costruire **autostima** e **competenza** creando una solida trasformazione della mente, del corpo e dello spirito. Del *Misogi*, Lettore, ne abbiamo riferimento già dall'**VIII** secolo, dice **Janine Sawada**, professoressa di studi religiosi e dell'Asia orientale alla *Brown University*, per descrivere atti di purificazione avventurosi. Secondo Sawada, i *praticanti ascetici* vagavano per le montagne del Giappone medievale sfidando sé stessi, resistendo alle basse temperature sotto cascate ghiacciate, recitando testi buddisti e sottoponendo il corpo e la mente alla tempra delle difficoltà. Lo Scriba si è liberamente ispirato alle prove affrontate da Izanagi per creare il suo **T4L**, un processo di purificazione fisico e mentale dalle **comodità** del mondo moderno, dalle **tue** comodità Lettore. Una società che ci preferisce rotondi e sedentari, **consumatori** e pigri. Uomini **deboli**, Lettore. Impreparati alle avversità della vita. A volte dura, ahimè. Il mio *Tought for Life* scompone i **quattro** capisaldi dell'efficienza fisica e mentale del guerriero moderno, l'eroe della vita di tutti i giorni. Perché la vita, Lettore, quella vera intendo, si svolge al di fuori delle panche lì, al **T-Lab**. Dal mutuo da pagare ai *nemici* sul lavoro, dalle insicurezze personali alle certezze residue, dal **disagio** fisico a quello psichico: dell'**anima**. Ogni giorno, Lettore, ogni maledetto meraviglioso giorno è una battaglia da affrontare e la mia proposta è allenarsi per diventare duri, *tought*, come la vita: *life is tough but so you are*, dicono nelle strade di NY. *So are you*, Lettore?

I miei pilastri sono:

- 1. Magri.** Ridottissima percentuale di **grasso** corporeo. Ogni chilo di peso deve essere funzionale, non costituire inutile **zavorra**. E poi, in chiave fisiologica, il grasso in eccesso è sempre evidenza di patologie in arrivo o in atto, di inefficienza metabolica e di pesante stato **infiammatorio** generale.
- 2. Forti.** Grande **forza** esplosiva per sostenere con la massima energia episodi di combattimento brevi, intensi e risolutivi. **Controllo. Reagisco. Risolvo.**
- 3. Nutriti.** Nutrizione di estrema qualità per eccezionale efficienza, salute e benessere. Funzionale alla prestazione. Carburante per macchine da guerra.
- 4. Focalizzati.** Costruzione di **valori** e **principi** forti e condivisi insieme alla ristrutturazione del **carattere** e della **identità** di genere. Non basta nascere maschio per divenire uomo.

Tosti Lettore, duri: *tought*. Come la vita. La vita è dura, Lettore, sono numerosi i meccanismi d'interazione tra cervello, organismo e società che possono intrappolare in cicli di *feedback* che creano **ansia** e poi **rinuncia**: per non provare più ansia. I sistemi di regolazione dell'ansia sono molto concreti, Lettore, per cui decidono che tutto ciò che evitiamo, tutto quello da cui scappiamo è **pericoloso**. Di conseguenza per prevenire la tua ansia, Lettore, eviti lo stress delle circostanze che ti creano ansia, e te ne stai a casa. Sul divanone. Fuori pericolo. Nei depressi, per esempio, iniziano a sentirsi inutili e gravosi per gli altri, oltre che afflitti e sofferenti; la conseguenza è che si isolano ancora di più da amici e parenti, sentendosi sempre più soli, inutili e abbandonati. Ma questa è un'altra storia. Si diventa ansiosi e fragili, stando sulla difensiva per protezione, con perdita dello status e della fiducia in sé stessi.

Nella società attuale, certe forme ossessive delle diete spinte fino all'anoressia che richiamano le pratiche ascetiche, agli esercizi fisici propinati nelle palestre commerciali che nella loro ritualità e ripetitività, sembrano esercizi spirituali di sacrificio e mortificazione,

il corpo riemerge dallo svilimento in cui era stato confinato per tutto il tempo dominato dalla storia dell'anima.

Ma questa riemersione è molto ambigua e per nulla emancipata dalla cultura dell'anima. Infatti, dopo aver declinato la "salvezza" nell'ambito più modesto, ma anche più concreto della "salute", per scongiurare la malattia e la morte non più accompagnata da speranze ultraterrene, il corpo recupera tutte quelle pratiche che un tempo erano dell'anima.

In questo modo il corpo diventa quell'istanza gloriosa, quel santuario ideologico in cui l'uomo consuma gli ultimi resti della sua alienazione. Parlo di "alienazione" perché oggi non "abitiamo" più il nostro corpo, ma, al pari degli schizofrenici, lo percepiamo come altro da noi, come qualcosa che dobbiamo "costruire" per renderlo il più possibile corrispondente ai canoni di salute, forza, bellezza che la nostra cultura diffonde perché si possa essere accettati e per autoaccettarsi.

Magri

Oggi mangiamo perché ce lo dice un orologio o peggio ancora perché vogliamo soffocare con il cibo sensazioni sgradevoli come la noia o lo stress. Pratiche come il digiuno intermittente possono aiutarci a riequilibrare la nostra fame e la nostra salute.

Forti

Deve essere dannatamente difficile, Lettore. Impareremo a cercare e affrontare la paura, lo spavento, trovare il limite delle tue risorse Lettore, per poterlo aggiornare e, ahimè, poi ricominciare. È un allenamento della **forza**, attraverso tecniche neurali di gestione delle tensioni nel rispetto di uno schema motorio. Ci saranno loro, i **Big5**, insomma, e *giocheremo* con l'intensità maneggiando carichi spaventosi e dannatamente difficili.

L'uomo è uno dei pochi esseri viventi progettati per trasportare enormi pesi per lunghe distanze. Ma la sedentarietà e le comodità moderne ci hanno rammollito. Nel suo libro *Easter* suggerisce una pratica molto diffusa in ambito militare (e non solo) per riscoprire ciò di cui il nostro corpo è capace: il *rucking*, ovvero lunghe camminate con appositi zaini zavorrati. È una pratica adatta a tutti e dovremmo tutti iniziare a girare con zaini da 30-40kg? Certo che no. Ma tutti possiamo scegliere di fare quel piano di scale con la spesa (invece di prendere l'ascensore) o altre azioni faticose ma benefiche per il nostro corpo. E poi, non morire Lettore. Certo. La forza non ti servirà se non ti adatti e la prova sarà

trovarsi pronti ai cambiamenti. Continui e ripetuti. Ahimè. Se non ti uccide ti renderà più forte diceva **Nietzsche**, plausibilmente e sostenibilmente aggiungo io, con uno stato di forma che verrà via via aggiornato ad ogni allenamento. Ricerca dell'**esaurimento** muscolare. Gestione della fatica **metabolica**. Accumulo del **lattato** con muscoli gonfi e doloranti dopo ogni seduta. Intaccamento delle risorse energetiche, fisiche e mentali. Intensità relativa e tecniche di manipolazione ormonale. Ma tu, non morire, Lettore, eh?

Noia

Affrontare la noia è forse la cosa più difficile che possiamo fare in questa era dell'iper-conessione. Eppure incorporare intenzionalmente periodi di noia o *vagabondaggio mentale* nelle nostre vite offre enormi benefici in termini di produttività e creatività. Anche solo una passeggiata di 20 minuti al giorno senza telefono può aiutarci a riposare la nostra mente e a stimolare il nostro pensiero laterale.

Natura

In Giappone, sempre lì va a finire lo Scriba, si usa lo *Shinrin-yoku*, ovvero la pratica dei *bagni nella foresta*. Nei periodi più intensi e indaffarati, è sufficiente immergersi nel verde (anche in un parco cittadino) per soli 20 minuti, tre volte a settimana, per ottenere benefici mentali importanti; dalla riduzione dello stress ad una maggiore serenità.

Per la parte fisica, muscolare, invece, lo Scriba si è rivolto ai guerrieri più *terribili* e micidiali al mondo: i **Navy Seal**. Mi sono documentato sul temuto e famoso **BUD/S Grinder**, l'addestramento di base di sei mesi - il *Basic Underwater Demolition/ Seal* - spaventoso sia dal punto di vista fisico che mentale. È qui che gli aspiranti guerrieri dei *Seal* vengono stritolati e ricostruiti con l'addestramento fisico. L'intento dello Scriba è usare il *Grinder* per portarti raggiungere risultati in termini di forza, resistenza, intensità e durata utilizzando esercizi olimpici e a corpo libero. È una scommessa dello Scriba, Lettore. Vabbè, probabilmente perderò qualche allievo, qualche criceto mi maledirà, nelle selezioni dei *Seal* solo il **33%** ce la fa, ma almeno mi sarò divertito e provato a rendere i miei ragazzi delle *macchine da guerra*. Il programma mira ad eliminare il **disordine**: fisico e spirituale. Acquisendo l'agilità e la tranquillità emozionale con tecniche del controllo del respiro, dialogo interno, visualizzazione e orientamento ai compiti. Forza mentale. Controllo emotivo. Sviluppo dei sensi. Forza spirituale.

T4L, Lettore. sei con me?

Vediamo alcune caratteristiche del mio progetto.

Queste parole sono del padrino mafioso Mariano, dal libro *Il giorno della civetta*, di **Sciascia**, per esprimere rispetto al suo avversario, il protagonista del romanzo capitano Bellodi, definendolo uomo. E no, Lettore, no, non voglio fare nessun doppio senso. È un senso **unico**, questo. Il mio T-Sogi mira a costruire **ommini**. Persone in grado di assumersi responsabilità. Che conoscono sé stessi. Pregi e difetti. Talento e capacità. Miseria e nobiltà. Sembra un programma di allenamento ma in realtà è una fucina, una forgia dove il Vecchio Scriba intende temprare i suoi allievi come l'**acciaio**, attraverso prove che si articolano su tre

giorni di allenamento settimanale nei quali vengono impegnate risorse fisiche e intellettuali, forza e resistenza, calcolo e coraggio, istinto e riflessione.

Nel mio programma ci sono **tre regole**, Lettore.

Tre livelli di addestramento che si snodano durante la preparazione che idealmente dura tutto l'anno. Anche se, Lettore, tutta la vita suona meglio.

+Adatto. Più adatto Lettore. Più di prima e meno di domani. O dopo. Per sempre, insomma. Ricerca della calma, freddezza, autocontrollo. Allenamento alla capacità di destreggiarsi tra molteplici fattori di *stress* in situazioni e/o ambienti sfavorevoli alla sopravvivenza, fuori dalla *comfort zone* insomma. Fortificarsi nelle difficoltà. Sarà un nuovo approccio mentale all'allenamento con la creazione di un **Mindset** diverso sulle tue **reali** potenzialità. Riscrivere la tua storia, insomma. Cercare e imparare ad accettare il **dolore**. Capire come attivare il **Sistema Nervoso Simpatico**, quello che gestisce la reazione **Attacco-Fuga** e sfruttare il sistema endocrino per creare modificazioni del sistema ormonale. Test mnemonici sotto tensione, prove di coordinazione e abilità, risoluzione di problemi in ambiente tossinico. Come un *Seal*. Vabbè.

Femminucce.

Ehi, ehi Lettrice, prima che mi organizzi una *MeToo* contro bada bene: per lo Scriba le donne vanno allenate *esattamente* come gli uomini. Tenendo conto di fattori estetici e morfo-strutturali certo, ma le femmine lo Scriba le allena senza discriminazioni. Quasi. Ecco, *quasi* esattamente. Infatti, esistono delle differenze ormonali e non, che collocano l'allenamento delle femminucce su un piano come dire **diverso**. Lo Scriba ne ha già diffusamente parlato **qui, qui e qui**, Lettrice.

La mia idea è mediata da una specie di leggenda che gira nell'*ampiente de palestra*: il **dimagrimento localizzato**. Ne hai sentito parlare, Lettrice?

Ecco, questa leggenda non ha **nessun** riscontro scientifico. Ecco, l'ho detto per chiarezza e onestà intellettuale. *Però*. Però, modificando qualcosa aggiungendone un'altra, girando una vite qua, una limatina là, però qualcosa succede Lettrice e lo Scriba ha creato un protocollo di allenamento e alimentazione che girano nei giorni della settimana e integratori mirati e specifici e insomma: *acqua calda*. Però...

Prendiamo le tue **cosce**, per esempio, Lettrice. Così, una zona a caso. Non le vorresti chissò, un po' più...un po' meno...un po', insomma. Il Vecchio Scriba ha manipolato un po' di roba letta in giro, un po' di esperienza personale, un po' di risultati sul campo ed è venuto fuori un protocollo, come dire: un po' così.

Un po', insomma. Due giorni di lavoro con i **pesi** con una certa alimentazione, due giorni a **circuito** con un'altra alimentazione e due giorni **drenanti** con ancora un'altra alimentazione. Ne è venuto fuori un programma come dire, un po' così. E no, niente ruota del criceto, Lettrice. Basta dai.

Ci siamo evoluti con il desiderio di sfidare noi stessi, era necessario portare la tribù oltre il passo in inverno, per cacciare il mammut. Adesso viviamo al centro del tavolo. Abbiamo paura di fallire.

Come puoi raggiungere il limite del tuo potenziale senza rischiare il fallimento? *Se è abbastanza difficile la lezione durerà.*

Ma, continua Fields, affrontare un'esperienza straniera difficile può avere benefici **neurologici**. *Puoi sfruttare la biochimica della novità, afferma. I processi molecolari che vengono coinvolti durante una nuova esperienza, stressante o traumatica, vengono attivati e tutto viene impresso nella memoria a lungo termine.*

Qualunque cosa. Ecco perché i testimoni ricordano dettagli banali.

Questo effetto può essere utilizzato a vantaggio dell'allenamento, afferma Fields. Inoltre, osserva, la corteccia prefrontale controlla le risposte allo stress, alla paura e al dolore del corpo.

Volere te stesso a persistere attraverso il dolore e le avversità può rafforzare il controllo di tali risposte.

Questo è ciò che fa il metodo giapponese: espandere i propri limiti rafforzando il controllo del prosencefalo.

Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore sapienza scriveva **Nietzsche**, Oggi, col progressivo venir meno della fede nell'immortalità, in quella sorta di neopaganesimo, non necessariamente anticristiano, che caratterizza la modernità Non più il corpo come "veicolo", ma come "ostacolo" per essere al mondo, se non corrisponde ai criteri fissati dalla moda per essere guardati, appetiti e desiderati. E tutto si ferma lì, nella clausura di un autismo narcisistico che non approda alla comunicazione, ma alla soddisfazione di essere oggetto di un desiderio che, ripiegandosi su se stesso, celebra la sua perversione.

Finita l'epoca in cui del corpo si sfruttava la forza-lavoro, oggi si sfrutta la forza del suo desiderio, allucinandolo con quei bisogni da soddisfare quali la bellezza, la giovinezza, la salute, la sessualità che sono poi i nuovi valori da vendere. Mobilitato nel processo di appetizione-soddisfazione, il corpo diventa l'oggetto del nostro quotidiano esercizio e sacrificio, per raggiungere quell'ideale che la moda propaga con un imperativo che più categorico non può essere, se è vero che mancare l'ideale fissato equivale, a dir poco, a una sorta di esclusione sociale. Orientando il desiderio e incanalandolo verso gli imperativi della moda, il corpo finisce, a sua insaputa, col mettere in scena lo spettacolo della se-duzione in vista della pro-duzione. Tutta la religione della spontaneità, della libertà, della creatività, della sessualità gronda infatti del peso del produttivismo. Dai solarium per abbronzarsi alle palestre per tonificare i muscoli, dalle profumerie dove si vendono le creme più assurde alle saune, ai bagni turchi, ai centri benessere, è tutto un diffondersi di quella "economia libidinale" (per utilizzare in senso traslato una felice espressione di Lyotard) con cui il mercato sfrutta la nostra alienazione dal corpo, la distanza che noi avvertiamo tra come "è" e come "dovrebbe essere". E non è chi non veda che là dove c'è "dovere" c'è morale, e quindi regole di condotta, sacrifici, mortificazioni, rinunce.

Così abbiamo ridotto il nostro corpo a un manichino a disposizione della moda che ogni anno ci veste e ci spoglia con gli abiti che decreta, dove l'accessorio sta per primavera, il mantello sta per mezza stagione, il jeans sta per giovanile. Dove "basta un particolare per dare personalità", "un piccolo nulla per cambiare tutto". E così, conferendo al nulla un potere semantico che si irradia a distanza fino a significare qualsiasi cosa, la moda risolve a buon prezzo problemi di identità che pongono fine all'angosciante interrogativo: "Chi sono?".

Componendo diversamente i tratti vestimentari, in modo da apparire contemporaneamente "dolci e fieri", "rigidi e teneri", "severi e disinvolti", la moda offre ai nostri corpi, resi incerti dalle infinite possibilità di cambiamento che vengono offerte, un sogno di totalità, dove non è necessario scegliere, perché si può essere tutto contemporaneamente. E in modo democratico perché il particolare "non costa niente", per cui, nell'uguaglianza delle borse, la moda consegna ai nostri corpi un'identità (o una maschera) ogni giorno diversa nel rispetto della libertà dei gusti.

Come sempre accade si gioca a quello che non si osa essere. E attraverso la moda si può giocare al potere politico perché la moda è monarca, a quello religioso perché i suoi imperativi hanno il tocco del decalogo, si gioca alla follia perché la moda è irresistibile, alla guerra perché è offensiva, aggressiva e alla fine vincitrice. I suoi decreti non hanno una causa, ma non per questo sono privi di volontà, la sua tirannia produce un universo autarchico in cui i pantaloni scelgono da sé la propria giacca e le gonne la propria lunghezza per dei corpi ridotti a manichini d'appoggio.

Ma anche così abbelliti e costruiti i corpi inesorabilmente invecchiano, e non c'è più la fede nell'anima a garantire una speranza di sopravvivenza. Al suo posto subentra, allora, angosciante e ossessiva, la rincorsa a ritroso nel tempo, per recuperare i tratti della giovinezza perduta attraverso gli interventi chirurgici o gli artifici della cosmesi. E qui il danno che si produce non è da poco se i corpi che invecchiano hanno scarsa visibilità, se esposti alla pubblica vista sono soltanto corpi truccati, rifatti e resi telegenici per garantire un prodotto, sia esso mercantile o politico, dal momento che anche la politica oggi vuole la sua telegenia. La faccia del vecchio, infatti, è un atto di verità, mentre la maschera dietro cui si nasconde un volto, trattato con la chirurgia o con un eccesso di cosmesi, è una falsificazione che lascia trasparire l'insicurezza di chi non ha il coraggio di esporsi alla vista con la propria faccia.

Nel suo disperato tentativo di opporsi alla natura, che vuole l'inesorabile declino degli individui, chi non accetta la vecchiaia è costretto a stare continuamente all'erta per cogliere di giorno in giorno il minimo segno di declino. Ipocondria, ossessività, ansia e depressione diventano le malefiche compagne di viaggio dei suoi giorni, mentre suoi feticci diventano la bilancia, la dieta, la palestra, la profumeria, lo specchio. Se la vecchiaia non mostra più la sua vulnerabilità, dove reperire le ragioni della pietas, l'esigenza di sincerità, la richiesta di risposte sulle quali poggia la coesione sociale? La faccia del vecchio è un bene per il gruppo, ed è per il bene dell'umanità, scrive Hillman, che: "Bisognerebbe proibire la chirurgia cosmetica e considerare il lifting un crimine contro l'umanità" perché, oltre a privare il gruppo della faccia del vecchio, finisce per dar corda a quel mito della giovinezza che visualizza la vecchiaia solo come anticamera della morte.

Finché consideriamo ogni ruga, ogni capello che cade o incanutisce, ogni tremito, ogni macchiolina ematica sulla pelle esclusivamente come indizi di declino, affliggiamo la nostra mente tanto quanto la sta affliggendo la vecchiaia.

E allora il lifting facciamolo non alla nostra faccia, ma alla nostra mente e scopriremo che tante idee che in noi sono maturate guardando ogni giorno in televisione lo spettacolo della bellezza, della giovinezza, della sessualità e della perfezione corporea, in realtà servono per nascondere a noi stessi e agli altri la qualità della nostra personalità, a cui magari per tutta la vita non abbiamo prestato la minima attenzione, perché sin da quando siamo nati ci hanno insegnato che apparire è più importante che essere. E a questo dogma terribile abbiamo sacrificato il nostro corpo, incaricandolo di rappresentare quello che propriamente non siamo, o addirittura abbiamo evitato di sapere.

Nel Teatro della Mente, lo Spettacolo del corpo

Il pensiero che la cura del corpo e la forma fisica non si possano associare a doti di carattere morale e spirituale risale al Medioevo, epoca che cancellò i valori della

cultura greco-latina e tramandato sino ad oggi certi luoghi comuni come la frase *tutto muscoli e niente cervello*, ancora così duri a morire.

Della sapienza dei Greci che istruivano corpo e mente nei loro *gymnasium* abbiamo detto la volta scorsa, oggi invece parleremo di come avvenga questo dialogo e cosa possiamo fare per favorirlo e, soprattutto, per impedire quel processo inarrestabile che sta colpendo l'uomo moderno, la **sarcopenia**, la graduale perdita di tessuto muscolare a fronte di un suo inutilizzo.

Nel Teatro della Mente

Mente e Corpo insomma, dialogano e sono in relazione tramite impulsi elettrici e secrezioni ormonali. Lo abbiamo imparato studiando l'evoluzione, la natura umana ama costruire *modelli*, con l'obiettivo finale di trarre dall'analisi dei fatti conclusioni utili: la sopravvivenza della specie.

Sappiamo anche che l'uomo è divenuto la specie dominante del pianeta perché nel corso del tempo è stato il più abile a sviluppare capacità di *adattamento*.

Già ne parlava Darwin nel libro *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali* e la neuropsicologia degli ultimi decenni, con l'aiuto della tecnica del *neuroimaging*, ha confermato che nel corso dei secoli l'uomo ha sempre ricercato il piacere ed evitato il dolore, secondo processi adattativi che lo hanno portato a scegliere poi, per selezione naturale, quelle cose – strumenti, azioni, ambienti, odori e cibo - che in seguito venivano analizzate e archiviate nel cervello nel territorio delle sensazioni piacevoli o dolorose. Nel *Teatro della Mente*.

A questa catalogazione, non sfugge nessuna delle azioni che compiamo ogni giorno. Dai gesti fisici, movimenti che impegnano il corpo come lavorare, fare attività sportiva, avere relazioni sessuali, alla ricerca e alla scelta di particolari odori e sapori nell'ambiente ma, e soprattutto, nel cibo. E di tutti i meccanismi psicologici ad esso legati e che, attraverso manipolazioni e speculazioni, hanno poi fatto la fortuna di tante aziende collegate al *business* del cibo.

Lo *Spettacolo del Corpo*.

Le teorie che animano il mondo delle neuroscienze e che vedono contrapposte diverse scuole di pensiero, da quella psico-evoluzionista a quella culturalista, concordano tutte sulla forte valenza adattiva delle **emozioni** nella vita dell'uomo. Secondo il Professor A. Damasio, definito il neurologo delle emozioni, emozioni e **sentimenti**, sono fenomeni di un unico processo che denota i rapporti esistenti tra **corpo**, **cervello** e **mente** e collocabili su **due** livelli.

Il **primo**, immediato, istintivo, visibile "ad occhio nudo" è quello delle reazioni corporee: **esterne**, **fisiche**, di un comportamento detto *emotivo*.

L'altro processo, più elaborato, riflessivo, nascosto alla vista è quello delle elaborazioni mentali: il lato **interno**, di un comportamento detto *razionale*.

Con emozione indichiamo ciò che proviamo reagendo a uno *stimolo*, al significato che gli attribuiamo dandogli un valore e conseguentemente una risposta emotiva che interessa il nostro corpo.

La mente ha *bisogno* di **emozione**, Lettore, il corpo ha bisogno di emozione.

L'emozione è un'**informazione**. Rappresenta una particolare configurazione dei circuiti neurali che dipendono strettamente dallo stato corporeo.

Segnala un'esigenza, un temporaneo inceppamento nel meccanismo dell'**equilibrio** dell'organismo, è il modo di cui il corpo si serve per incoraggiare o inibire comportamenti che spera possano soddisfare le sue esigenze.

Il senso delle emozioni quindi, appare quello di **stimolare** un'adeguata **reazione comportamentale**: ad esempio, mi accorgo di un pericolo, provo paura, scappo, chiedo aiuto o mi difendo.

Le emozioni sono generate da un'attivazione di tipo **fisiologico**, detta *arousal*, che si esprime con la variazione degli stati fisici, come ad esempio l'accelerazione del battito cardiaco, della respirazione, l'aumento della sudorazione, il cambiamento del colorito della pelle, aumento della temperatura corporea, aumento della circolazione sanguigna; oppure da una valutazione di tipo **cognitivo**, anche detta *appraisal*, in risposta ad un evento emotigeno, che si esplica in soluzioni di tipo valutativo ad avvenimenti, azioni, e situazioni. Dare un'interpretazione ad un'azione intrapresa dal nostro interlocutore, per esempio, ci porta a spiegare perché quella persona ha agito in un certo modo, dalla tendenza all'azione. Sono considerate come reazioni **psicofisiche** piacevoli o spiacevoli dell'individuo a eventi esterni e interni rilevanti per i suoi scopi, dalla sopravvivenza fisica all'adattamento sociale. In sostanza, costituiscono un insieme di **risposte** alla percezione di uno stimolo con il quale l'organismo interagisce.

Avremo dunque:

- risposte **fisiologiche** con alterazioni della frequenza respiratoria e cardiaca, della conduttività elettrica della pelle, della pressione sanguigna, che sfociano poi in sensazioni corporee come tachicardia, rossore, sensazioni di caldo o di freddo.
- risposte **tonico-posturali**, come la tensione o il rilassamento corporeo.
- risposte **comportamentali**, predisposte mentalmente e poi accennate o portate a termine.
- risposte **espressive** di tipo mimico-facciale, vocale e gestuale oppure di tipo linguistico come per esempio scelte lessicali e sintattiche.

Tutto questo, naturalmente, viene poi arricchito dall'esperienza soggettiva dei singoli individui. Espressioni popolari come avere un nodo in gola, crampi allo stomaco o budella attorcigliate esprimono bene la presenza della relazione che esiste tra mente e corpo ed il loro sistema di comunicazione.

Lo Spettacolo del Corpo

Povero corpo.

Da sempre è stato usato, osteggiato, mortificato.

La **religione** ha fatto del corpo la prigioniera dell'anima e il nemico di dio.

L'ha fustigato, legato, ha cercato di purificarlo con il tormento e il fuoco.

Ha voluto negarlo, dominarlo, sublimarlo.

La **scienza** ha trasformato il corpo in un oggetto anatomico, l'ha sezionato, l'ha diviso in organi e in funzioni, ha voluto conoscerlo e controllarlo.

Lo **stato liberista** moderno ha fatto del corpo un bene e una merce, una responsabilità e una proprietà privata dell'individuo.

L'ha disciplinato, normalizzato, uniformato.

Il **capitalismo coloniale** ha fatto del corpo una forza lavoro, l'ha schiacciato, gli ha preso non solo tutta la sua energia vitale, ma anche tutto il suo potere creativo. Ha voluto catturarlo, comprarlo, venderlo, trarne profitto.

Il **patriarcato** ha trasformato il corpo in forza di riproduzione.

L'ha violentato, lo ha ingravidato.

Nel **neoliberismo** questo corpo distrutto, devastato, espropriato, catturato e dal quale è stata estratta ogni forza vitale, è ancora negato.

Al suo posto, oggi, un *avatar* edulcorato viene presentato come un'immagine elettronica condivisa.

Ma e soprattutto, e qui veniamo al tema di questa mia narrazione, etimologicamente la parola emozione deriva dal latino *e-movere*, che significa "muovere da", "che spinge all'azione", "che fa muovere".

Le mappe sensoriali e motorie si trovano ad ogni livello del sistema nervoso centrale (midollo spinale, bulbo, ponte, mesencefalo, cervelletto, talamo, ipotalamo, corteccia). Possiamo controllare volontariamente le mappe motorie? Dipende. Una regola generale è che: più bassa è la mappa motoria, meno possibilità di controllo abbiamo. Però possiamo, in parte, controllare le mappe più alte che a loro volta influenzeranno quelle più basse. Il sistema è altamente integrato e c'è una gran comunicazione fra tutte queste aree.

Tornando alle mappe **sensoriali**: ci sono alcune informazioni corporee più importanti di altre per determinare un'emozione? Tra tutte le informazioni **interne al corpo** (interocezione, propriocezione, equilibrio, gusto, olfatto) e quelle **esterne** (esterocezione, vista e udito) l'**interocezione** sembra essere quella più **importante** per il sistema nervoso centrale ai fini della **generazione** delle **emozioni**. Lo anticipiamo perché tornerà utile dopo... Le nostre scelte, e le nostre azioni, sono sempre guidate da una spinta interiore promossa da molteplici processi cognitivi e possiamo senz'altro affermare che sono le emozioni a guidare le nostre scelte. Ora, questo processo è permesso grazie all'attribuzione di una valenza *piacevole* o *spiacevole* ad un evento o ad una situazione. L'influsso delle emozioni sulla nostra cognizione centrale è stato ampiamente documentato nelle neuroscienze cognitive.

Ginnastica Mentale

L'uomo è l'unica creatura che può sopravvivere stando seduta tutto il giorno. Basta guardarsi in giro, in ufficio, in un bar, su un mezzo pubblico per accorgersi di come siamo cambiati, da animali progettati per camminare, correre e lottare a individui sedentari, lenti, pigri e distratti. Ed anche se questa è effettivamente la prova di quanto siamo intelligenti e versatili, tuttavia la sedentarietà ha un costo enorme, non solo sui nostri corpi, ma anche sulle nostre menti.

Ne è la prova la diminuzione del quoziente intellettivo e l'aumento dei disturbi mentali che sono stati collegati alla mancanza di movimento fisico. Nel corso dell'evoluzione, infatti, la composizione del corpo umano è notevolmente cambiata, con un significativo aumento della massa grassa e una parallela diminuzione di quella muscolare e della pelle. Lo hanno dimostrato Adrienne L. Zihlman e Debra R. Bolter, con un articolo sui *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Studiando l'evoluzione dall'australopiteco a *H. sapiens* sappiamo che il volume del cervello è triplicato. Sappiamo anche che il tessuto cerebrale consuma enormi quantità di energia, molto più di tutti gli altri tipi di tessuto e gli scienziati hanno ipotizzato che soddisfare le esigenze del cervello sia andato a discapito dello sviluppo di altri tessuti. Se ieri i nostri antenati - ancora cacciatori e raccoglitori - si assestavano su una percentuale di grasso tra il 6 e il 10 per cento nell'uomo e fino al 22% nella donna, oggi la massa grassa di *H. sapiens* è compresa fra il 12 e il 20 per cento nel maschio il 24 e il 31 per cento nella donna. E naturalmente non parliamo di atleti ma valori di riferimento relativi a un essere umano medio sano.

Altresì, e questa è la notizia tragica, la massa muscolare è diminuita passando

dal 44 al 29-36 per cento nelle femmine e dal 48-56 al 39-43 per cento nei maschi di uomo moderno.

Oggi, insomma, gli umani sono il primate più grasso.

Alla base delle cause sono le moderne abitudini alimentari e la mancanza di esercizio fisico che hanno contribuito all'attuale diffusa epidemia di obesità.

Ma le nuove scoperte in materia di biologia evolutiva, fisiologia, neuroscienze e biologia cellulare – per fortuna – portano anche buone notizie. Esiste un legame tra movimento e cervello molto più profondo di quanto potremmo pensare, persino legato a quali movimenti del corpo influenzano la mente e perché.

Non importa cosa volete dalla vostra mente, se più creatività, più elasticità o più autostima: i risultati di alcuni studi mostrano che esiste un modo di muovere il corpo che può servire a ottenerla. Ne parla Caroline Williams nel libro *Move! The new science of body over mind* descrivendo un nuovo e rivoluzionario approccio a questa relazione rivelando che pensieri ed emozioni non avvengono solo nelle nostre teste, e che il modo in cui ci muoviamo influenza profondamente i nostri processi mentali. Si apre così la possibilità di usare i nostri corpi come strumenti per cambiare i nostri modi di pensare e sentire.

Il Guerriero Moderno

Ciao Lettore sono io, il Vecchio Scriba: come stai?

Come sai, ogni epoca ha avuto i suoi **guerrieri**, figure ammantate di leggenda che nei secoli hanno ispirato narratori, generato canzoni, influenzato registi e sì, anche Vecchi Scriba. Certo, Lettore, capisco che oggi puoi trovare difficile contestualizzare le gesta delle *Legioni Romane*, degli *Spartani* nell'antica Grecia, dei *Cavalieri* nel medioevo oppure dei *Samurai*, nel Giappone imperiale.

Ma, in fondo, ogni epoca ha le battaglie che si merita e oggi il guerriero moderno combatte nel traffico, nel lavoro, nella società e, vogliamo dirlo, l'impatto sul nostro organismo non è da meno. Se vero è che non corriamo pericolo di morte, almeno non immediata, via, il nostro corpo è comunque sottoposto

quotidianamente a sollecitazioni che richiedono una risposta, che impegna i nostri sistemi: **Nervoso, Ormonale, Immunitario**. Sistemi che, lo vedremo più avanti, potrebbero aver bisogno di una mano, un aiuto, una *corazza* a difesa dell'uomo moderno, col suo corpicino da costruire per diventare guerriero.

Una figura, quella del guerriero, da sempre presente nella storia e nella *cultura* dell'uomo e non è un caso che proprio il guerriero sia uno dei **4 archetipi**

chiave dell'essere umano adulto. Il concetto di archetipo è ben noto in psicologia ed è stato utilizzato per la prima volta da **Carl Gustav Jung**. A partire dagli studi di Jung sono stati sviluppati diversi modelli psicologici basati sugli *archetipi*: uno dei più famosi, e molto utilizzato nel *marketing*, è quello ideato dalla

Dott.ssa **Pearson**, che prevede addirittura 12 differenti archetipi umani.

Ma questa è un'altra Storia.

Ma torniamo al nostro guerriero, Lettore. Nel mondo moderno è facile associare questa figura a violenza, guerra e distruzione, immagini negative di questo archetipo ma, personalmente, la formazione che ho avuto fin da piccolo nell'ambito delle arti marziali, mi ha insegnato a focalizzarmi su ben altre qualità. Come ho scritto da qualche parte, l'allenamento non è solo sudore del corpo ma, e soprattutto, è *ri-unire* la separazione culturale e societaria con la mente: è addestramento, è preparazione e forgiatura. Come con il **ferro**.

Appena estratto, il ferro presenta numerose impurità che lo rendono fragile.

Solo attraverso la forgiatura esso diviene **acciaio** indistruttibile.

E come il ferro, Lettore, l'uomo è indebolito dalle *paure* e dalle *tentazioni*, e solo le battaglie che decide di combattere possono forgiarlo e trasformarlo in un guerriero. La **Tempra**. *Il Segreto dell'Acciaio*.

Ma anche questa è un'altra storia.

E allora, Lettore, non sarà un'arma, un trucco o l'uso della violenza a farti diventare un *vero combattente*. Il **Bushido**, la *via* del guerriero, passa attraverso l'apprendimento di regole e principi inderogabili, Lettore. La Tempra.

Eccotene **tre**, Lettore, direttamente estratte dal baule del Vecchio Scriba.

Affronta i tuoi demoni

Era ad Alesia, nel 52 a.C., che **Giulio Cesare** con le sue 10 legioni, affrontando gli 80.000 Galli guidati da **Vercingetorige** pronunciò la famosa frase.

Ma lo Scriba, Lettore, vuole mostrarti un altro tipo di *onore*, come invece l'uso sbagliato di questa frase, nel tempo, ha fatto considerare. L'onore non sta nell'essere odiati da molti; il vero onore sta nelle gesta di chi decide di non voltare le spalle al nemico, neppure quando ci sovrasta o ci pone di fronte a sfide che riteniamo impossibili. Mai, Lettore. Mai.

Affrontare il *nemico*, senza esitazioni, è dunque la **prima** regola che deve essere rispettata da chi vuole percorrere la *Via del Guerriero*. Ma il nemico, Lettore, non è il collega, il *partner*, l'automobilista nel traffico o qualsiasi altro essere umano.

I veri nemici sono *altri*, sono subdoli e insinuati nei meandri della nostra mente: *paura, insicurezza, preoccupazione, procrastinazione*.

Sono questi i veri *demoni* che devono essere sconfitti da un guerriero moderno.

Riattiva e raduna le tue energie, Lettore, e affronta il *tuo* nemico.

Forse non sono i Galli, e neanche Vercingetorige e non spetta a me individuarlo.

Sono sicuro che tu sappia bene quale demone si nasconde dietro le tue sconfitte.

E piantala, Lettore, di cercare nemici *là* fuori. Basta. Le battaglie si vincono nel momento in cui riconosci e sconfiggi i tuoi demoni interiori. Il vero nemico.

Individua il tuo nemico. Sfidalo. Affrontalo.

E combatti come se fosse l'ultima battaglia.

Trova la tua Via

La **Via del Samurai** era il *Bushido*. Precetti e regole che segnavano la sua vita, dedicata alla disciplina e al servizio della causa, fedele al *Daimyo* e sprezzante sull'esito della battaglia e della morte. Un Samurai sfiduciato dal proprio *signore* feudale era considerato decaduto e diventava un *Ronin*, un *uomo alla deriva*.

Un vero guerriero, Lettore, cerca la sua *Via* e dedica la vita ad una causa, che supera l'interesse materiale e personale. Guidato dall'entusiasmo – *en-theos*, chi ha dentro di sé un dio – affronta e combatte quotidianamente gli ostacoli alla sua realizzazione. Oggi, Lettore, *in giro* il Vecchio Scriba vede solo generazioni che hanno smesso di lottare: per una causa, per un ideale, per sé stessi.

È una generazione stanca, disillusa, che non sa neanche arrabbiarsi, felici con un *coso* di plastica in mano. Ahimè. Ma tu, Lettore, se davvero vuoi essere un guerriero moderno devi sposala una causa, trovare qualcosa in cui credere, uno scopo che ti guidi, un obiettivo che ti emozioni davvero. È la **seconda** regola.

La tua *Via*. La danza sul cratere del vulcano, come disse **Mishima**.

Addestralolo e poi segui il tuo istinto. Lo stesso istinto che guida la mano del guerriero, mentre impugna la spada nella battaglia.

Dedicati alla pratica

Il nemico è ciò che il guerriero deve affrontare, la causa è ciò che egli vuole seguire, ma è solo l'addestramento a forgiarlo fino in fondo. Studiare per un esame, allenarsi per una gara o lavorare duro prima della consegna di un progetto, la disciplina e la pratica *costante* distingue i grandi guerrieri dagli altri.

Scegli obiettivi ambiziosi e dedicati all'*addestramento*, Lettore.

Le battaglie si vincono in biblioteca, in palestra, in ufficio.

Le *grandi* battaglie si vincono giorno dopo giorno, in quei maledetti lunedì insignificanti, quando sei assalito dai dubbi e il tuo demone ride di te.

La **terza** regola, Lettore, è comprendere che le battaglie valorose le vinci nel momento in cui prendi un impegno con te stesso, e scegli di dedicarti quotidianamente alla *conquista* dell'obiettivo, al *consolidamento* del risultato e alla *ripetizione* della pratica vincente. Suderai di più. Ma, *dopo*, sanguinerai di meno.

Lo Scudo del Guerriero

E dunque, Lettore, terminata la parte *spirituale* di questo *pezzo*, il Vecchio Scriba torna a rovistare nel suo baule magico per tirar fuori qualche magia alchimica che potrebbe servirti, prima o poi, in questo mondo crudele. A proposito di scudi, potresti pensare, Lettore, che tutta la forza dell'esercito **spartano** risiedesse nelle loro *tattiche* o in qualche *innovazione* bellica. In realtà la vera forza della **falange oplitica** era la coesione, l'addestramento e la compattezza in battaglia. Una linea di opliti, armati con una lancia, il *dory*, di una spada, lo *xiphos*, e protetti da un pesante **scudo** di bronzo, l'*oplon*. Scudo che era molto più di una semplice difesa. Infatti, Lettore, rappresentava un muro impenetrabile con cui lo spartano avrebbe difeso non solo sé stesso, ma anche i suoi compagni. Dunque, la vera forza dell'esercito spartano era questa, lo spirito di gruppo che, unito a una ferrea disciplina, rendevano ogni soldato disposto a combattere non solo per la propria vita, ma anche per quella di chi combatteva al suo fianco. Anche nei suoi conflitti quotidiani l'uomo moderno avrebbe bisogno di coesione e fiducia nel suo compagno, ahimè, Lettore, in giro c'è poca roba. Ma lo scudo sì, su quello lo Scriba ti può aiutare mio buon *oplita* che mi hai seguito sin qui. Bè, almeno spero. Ti ricordo, Lettore, che il nostro organismo, prima di essere attaccato dai crudeli nemici, siano essi attuali virus o semplici scorie dello stress quotidiano, tendenzialmente oscilla in uno stato di quiete chiamato **omeostasi**.

Lo Scriba te ne ha già parlato da qualche parte, Lettore, e per questo non sarà argomento di questo articolo.

Dicevo, il principale centro di controllo omeostatico del corpo è rappresentato dal **sistema nervoso centrale** (SNC), il *capo* dei sistemi visti sopra che determina il tipo di risposta più appropriata da parte del sistema **endocrino** o **immunitario**. Particolarmente importante è il ruolo del sistema endocrino, che controlla e regola gli altri sistemi dell'organismo, la cui risposta è tuttavia lenta in quanto responsabile dell'*adattamento* (minuti, ore, giorni) come succede in palestra. E diversamente dal sistema nervoso (frazioni di secondo o secondi), i cui effetti sono di breve durata. Diviene altresì fondamentale la *cooperazione* tra i due sistemi fornendo metodi di difesa e controllo, come nell'esercito spartano. E dunque, Lettore, andiamo a scoprire quali armi possiamo fornire al nostro organismo, *dory*, *xiphos* e *oplon* per le battaglie quotidiane.

Iniziamo dalla **Lattoferrina**.

È una molecola proteica, presente nel latte, alla quale le ultime ricerche hanno attribuito una potente azione *antivirale* e *antimicrobica*.

Insieme al *microbiota* materno, nel bambino allattato è un *immunoprotettore* fondamentale, che riesce a inibire direttamente e in associazione ad altre componenti i virus, potenziando la risposta immunitaria.

Finora era usata per combattere l'**Herpes Simplex**, ma uno studio dell'*Università Tor Vergata* e della *Sapienza* di Roma, ne ha recentemente spostato l'attenzione nella lotta al **Covid-19**. Infatti, già nei primi mesi della pandemia, l'uso della lattoferrina si è dimostrato efficace nei pazienti positivi asintomatici o con pochi sintomi e favorendo una veloce negativizzazione dei pazienti sintomatici.

Per questo, la lattoferrina può entrare nella prevenzione e anche supportare il trattamento del Covid. La dose suggerita è di **250 mg** al giorno.

Rimanendo sempre in ambito *prevenzione*, la **Quercetina**, un flavonoide presente in moltissimi vegetali come mele, agrumi, frutti di bosco, fornisce un'ottima azione *antivirale* e impedisce la replicazione dei virus, in particolare se somministrato in combinazione con la **Vitamina C**. Inoltre, oltre a favorire la guarigione, la quercetina agisce in modo positivo anche nel post malattia perché modera alcune delle peggiori conseguenze della malattia, come la *fibrosi polmonare* e la *sindrome da fatica cronica* spesso collegata alle infezioni virali. La dose consigliata è di **1 g** al giorno».

La *star* delle sostanze protettive è la **Vitamina C**. Da anni, nel pensiero comune, viene associata alla prevenzione del classico disturbo *invernale*, l'infezione del tratto respiratorio alto ma, e soprattutto, è un potente **antiossidante**, regola l'equilibrio dei **radicali liberi** e favorisce l'azione *microbica* dei **neutrofili** e stimola la produzione di **linfociti T**, gli *opliti* che combattono le infezioni.

Devo dirlo, Lettore, che un'alimentazione ricca di zuccheri causa principale di **insulinoresistenza** è la peggiore nemica della vitamina C? Forse, non so.

Questa vitamina, ha una struttura simile a quella del **glucosio** ed in presenza di un eccessivo consumo di **carboidrati**, e conseguente aumento del grasso viscerale, non riesce a penetrare nelle cellule lasciandole indifese nei confronti dello **stress ossidativo** prodotto dall'azione dei radicali liberi.

Anche lei si è dimostrata valida nella prevenzione del Covid-19.

In Cina e negli USA, per esempio, è stata somministrata per via endovenosa, anche in presenza di malattia in stato avanzato.

La dose utile è da **1** e fino a **3 gr** al giorno.

Altra attrice alla ribalta in questi tempi di tenebra è la **Vitamina D** che si è rivelata di grande importanza nella prevenzione degli effetti più gravi della malattia da Covid-19.

Studi eseguiti sui pazienti ricoverati in terapia intensiva rivelavano valori di vitamina D nel sangue *insufficienti* (<**10 ng/ml**) mentre, chi aveva valori *normali* (>**30ng/ml**) mostrava sintomi più lievi. È uno dei più potenti modulatori del sistema immunitario, agendo sulla riduzione della produzione di **citochine infiammatorie** e potenziando l'azione dei **macrofagi**.

Altra importante considerazione, aumenta il livello di sostanze protettive endogene come il **Glutatione (GSH)** e la sua integrazione diventa fondamentale. Il paradosso, Lettore, è che in Italia, paese *do sole*, ne risulta carente una grande fetta della popolazione. Bizzarria dovuta al fatto che la vitamina D viene attivata dai raggi solari, e invece. Vabbè.

Nell'adulto la dose è di **1.000-2.000 UI** al giorno, che può essere portata tranquillamente a **3000**.

Sempre in tema antivirale, lo **Zinco** è un'altra sostanza da non trascurare.

Questo minerale, infatti, impedisce la replicazione dei *batteri* e risulta efficace soprattutto quando viene assunto entro le 24 ore dall'infezione.

La *carezza* di zinco aumenta l'esposizione alle infezioni, indebolisce il sistema immunitario e favorisce l'insorgenza delle malattie infiammatorie.

Nel corpo non esistono depositi di zinco perciò è necessario integrarlo con l'alimentazione: ne sono ricchi carne, uova, pesce, cereali integrali, semi di zucca, e le famose ostriche, Lettore: quelle che mangi tutte le sere guardando *Netflix*.

L'**RDA** consigliato è di **1,2 mg** da aumentare anche fino a **30 mg** al giorno, meglio se associato al **rame**, in caso di infezioni acute.

Altra sostanza conosciuta è la **Vitamina E**, molto utile soprattutto nelle persone con un alto livello di *stress ossidativo* e debole reazione all'attacco dei radicali liberi, come nella lotta all'invecchiamento: è la vitamina **antiage** per eccellenza.

Riduce la produzione delle *citochine infiammatorie* e potenzia la risposta immunitaria. È presente in molti oli vegetali fra cui l'olio di extravergine di oliva. La dose consigliata è di **300 mg** al giorno.

Altro considerevole aiuto al nostro organismo viene dai **Sulforafani**, composti *solforati* presenti nelle *brassicacee* e in maniera particolare nei **broccoli**. Da alcuni studi recenti, infatti, un fattore fondamentale per mantenere l'**immunità citotossica** è stato l'effetto **redox** ossia, l'equilibrio *ossido-riduttivo* delle cellule del sistema immunitario. I sulforafani, in associazione con un altro nostro grande alleato, l'**Acetilcisteina (NAC)**, permettono l'aumento della produzione *endogena* del GSH, che abbiamo incontrato sopra parlando della vitamina D.

Gli studi hanno dimostrato che la somministrazione combinata di sulforafani e acetilcisteina favorisce il ripristino della nostra risposta immunitaria, riportando in equilibrio il sistema *redox*. Pure, in uno studio si è visto che assumere un frullato di *germogli* di broccoli per alcuni giorni protegge dalle infezioni.

Da sapere che i germogli contengono 20 volte di più di sulforafani rispetto ai broccoli normali e la refrigerazione ne aumenta il contenuto.

In un recente rapporto i ricercatori del *Memorial Sloan Kettering Cancer Center* consigliano la somministrazione orale di NAC alla dose di **600 mg** due volte al giorno, sia a scopo preventivo che diretto a mitigare il rischio di sviluppare Covid.

Dosi suggerite: da **600 a 1.200 mg** al giorno di estratto di germogli di broccoli titolato al 10% e da **600 a 1,200 mg** al giorno di acetilcisteina.

Allora, Lettore, ora hai lancia, spada e scudo per difenderti.

Ora manca solo **addestramento** e **disciplina** ma vabbè, è un'altra Storia...

