



La vita in caduta libera

L'estate è alle porte, anzi la domenica che stiamo per trascorrere l'anticipa anche un po'. Nella grande metropoli americana, il primo caldo arriva sgradevole, umido, maleodorante. Il mare ha un colore malsano.

Traffico, anche di domenica. Ma dove va tutta questa gente; bloccato, mentre la radio oltraggiosamente sembra ignorare ciò che realmente ci circonda: sporco, decadenza, sovrappopolazione, rumore ed infine la sensazione di non essere visti. Lui alla guida soffoca; la pelle si bagna di sudore e tiene i finestrini serrati per non far entrare i fumi di scarico dei veicoli che lo intrappolano.

Si guarda intorno, ma non vede, ascolta, ma non sente. La cravatta che indossa, anche di domenica è un guinzaglio che si è adattato a portare a causa del suo ruolo. Si guarda nello specchietto e non si riconosce: un vecchio di rimando lo scruta con disprezzo.

Poi, una goccia di sudore attraversa beffarda il volto e cade sui pantaloni. Sembra costituita da una massa d'acqua enorme e precipita come una valanga creando una reazione a catena. È tardi, qualcosa di rompe apre lo sportello, lascia nell'auto la sua borsa da lavoro, la sua quotidianità, si perde senza meta in una città che non è "casa". Finirà male, molto male, con le sue miserie, le paure, i rimorsi ed i rimpianti. È questa una scenda del film un giorno di ordinaria follia, nel quale Michael Douglas, uomo tranquillo, reduce da un divorzio e da scarso successo professionale e personale, perde la testa e perde se stesso affogando nello stress distruttivo che la frenesia di vivere alla moda occidentale può causare. Il film tragico, mostra, anche con lieve ironia, gli effetti distruttivi del perdersi per non riuscire a fermare la caduta libera di una vita stressante e dolorosa.

È di questo che vorrei parlare, di quella caduta che potremmo sperimentare se incapaci di governare l'eccesso di stress. Il cinema ed i comici in genere hanno creato intorno alla dimensione "stress" un florilegio di parodie e di personaggi che ci fanno ridere, anzi ci fanno morire dal ridere.

Pensiamo solo a Nanni Moretti in "Bianca" nella parte del professore psicotico oppure a Bruce Willis nel finale della pellicola "Appuntamento al buio", oppure uno stressato più raffinato come Billy Cristal in "La vita l'amore le vacche".

Il cinema e la drammaturgia ci stimolano a ridere in maniera quasi sacrilega dell'handicap come già la tradizione letteraria plautina ci aveva insegnato. Stressato diventa una parola di uso comune, quasi simpatica da indirizzare a chi si trova in una momentanea condizione di confusione chimico-spirituale.

Purtroppo, nel mondo occidentale i disturbi dovuti direttamente allo stress hanno una dimensione epidemica, mentre per esempio, le popolazioni rurali dell'Africa, non mostrano alcuna risposta anomala di tipo endocrino o neurologico né fenomeni allergici e di autoimmunità dovuti a stress. Lo stress è un meccanismo fisiologico fondamentale che consente di reagire agli stimoli e si basa sulla produzione del cortisolo un ormone simile all'adrenalina, ma in grado "di intossicare" il nostro organismo se prodotto in eccesso. Le funzioni fisiologiche normali devono essere recuperate dopo alti livelli di pressione.

Esistono percorsi formativi sofisticati che consentono di riconoscere e modulare il nostro livello di stress trasformandolo in una fonte alternativa di energia da utilizzare convertendola positivamente. L'uo-

mo moderno però sta sperimentando una pericolosa incapacità a rigovernare il suo livello di stress. Combattere lo stress significa riconoscerlo, accettarlo, ascoltarlo e trasformarlo.

In generale gli individui sono soggetti ad eventi capaci di creare ansie ed insicurezze. Paradossalmente la nostra vita piena di comodità e privilegi, c'indebolisce allontanandoci dalla nostra attitudine ad accettare il cambiamento aumentando le nostre ansie e le nostre insicurezze. Abbiamo paura di perdere i privilegi e le persone che amiamo, dimentichiamo le cose e non ci sembra di avere mai tempo a suffi-



cienza, abbiamo difficoltà ad accettare le regole oppure ne facciamo un uso maniacale. Affrontare il distress significa imparare a governare le incertezze. Le nostre cose, le nostre abitudini, il successo, il ruolo, sono solo il contenitore della vita e non il suo contenuto.

Non dovremmo rischiare di confondere le due cose. Se invito degli amici a bere della cioccolata calda e la servo in tazze diverse e curiose, mi accorgerò che alla fine restano sul vassoio le più vecchie e malandate. Così siamo fatti, ci affidiamo ai contenitori e rischiamo di perdere il valore autentico delle cose. Rallentate gente, rallentate. ■