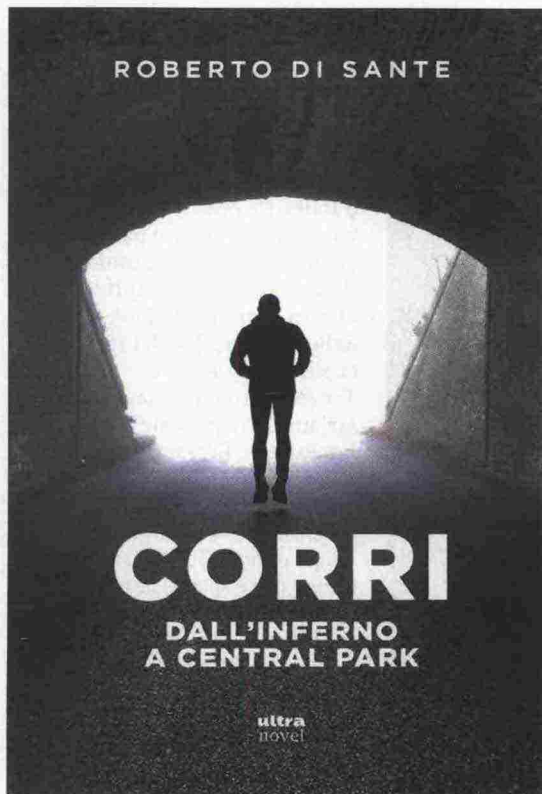


HUMAN RACE ► LIBRINCORSA



IL RACCONTO DELLA RINASCITA DAL BUIO DELLA DEPRESSIONE ALLA LUCE GRAZIE ALLA CORSA.

DI MARIA TERESA STASOLLA

UNA CURA PER L'ANIMA

► **«CORRO PERCHÉ** a volte mi sembra di essere in un film. (...) Corro perché taglio un altro traguardo e per premio avrò una bottiglietta d'acqua, un succo di frutta e un cornetto con la marmellata. (...) Corro perché ho un appuntamento con il vento. Corro perché voglio lasciarmi sorprendere da una farfalla, da un gioco di nuvole e da una sinfonia di papaveri. Corro perché faccio pace con la luna e la notte fa meno paura. Corro perché lavo i peccati e sporco il domani di speranze. Corro perché ho raggiunto un monte e mentre scendo parlo con Dio. Corro perché mi sono vegliato morto ma so che tornerò a casa vivo. (...) Corro perché ritrovo tra gli alberi la luce dell'ultimo giorno di scuola. Corro perché raccolgo i sogni stracciati e li riappiccico metro dopo metro. Corro perché domani mi riposero, ma dopodomani farò un "lungo" sul filo dell'orizzonte». *Corri, dall'inferno a Central Park*, di Roberto Di Sante, è il racconto della rinascita di chi, dopo essere sprofondato nel buio di un dolore cupo e angosciante, proprio quando pensa di aver esaurito

le risorse necessarie per affrontare l'inferno della depressione, riesce a risalire in superficie "a riveder le stelle".

PROTAGONISTA di questa bella storia è Aldo Amedei, un giornalista cinquantenne che a causa della propria malattia vive una non-vita desolata e dolorosa; le azioni più semplici appaiono imprese impossibili e persino l'amore viene inghiottito nel gorgo nero di nemici senza volto, mostri invincibili e beffardi, «brutti bastardi», che senza preavviso lo tormentano con crudeltà e sembrano non volerlo lasciare mai e gli fanno dire «un ferro rovente mi penetra nella testa. Un dolore atroce che mi stordisce».

A questo punto, quando la vita non è altro se non «la-crima, dolore, disperazione», scavalcare una ringhiera e lanciarsi nel vuoto appare l'unica via d'uscita, l'unico modo per non soffrire più: perché quando la vita diviene insopportabile anche la morte non fa più paura.

IL LIBRO SI APRE con un volo descritto al rallentatore, come in una sequenza cinematografica. «Sto volando giù dal quarto piano, inchiodato a una croce invisibile: l'ultima scelta per smettere di soffrire, per scappare da un pozzo buio che mi ha inghiottito. Da una prigione senza sbarre, senza aria e senza speranza dove ogni giorno, ogni maledetto istante, mostri e fantasmi mi torturano. Lo so, farò soffrire molte persone. Mi odio anche per questo. Ma non ne posso più». Poi, però, un impercettibile filo di luce illumina la scena e Aldo vi si aggrappa con tutte le forze e, come se avesse toccato il fondo della propria disperazione, cerca di risalire alla superficie della vita condotto da un sogno inconfessabile: partecipare alla maratona di New York.

Cominciare a correre consente al protagonista di pensare a un domani, o almeno a un *tra poco*, costituisce l'unica via d'uscita per un uomo ormai disperato, dal corpo flaccido, e «appesantito da pensieri tristi e da troppi anni fermo sul divano, in auto e sulla sedia d'ufficio». I primi metri sembrano chilometri, la fatica pare insopportabile e però, dopo ogni metro faticosamente conquistato, i passi si fanno un po' più sciolti e le distanze aumentano.

Grazie all'aiuto di una psichiatra di grande umanità e all'amore incrollabile della sua compagna, il protagonista percorre la strada verso la rinascita e conosce il multiforme popolo dei runners, nuovi compagni di strada e di sport che ne sostengono la motivazione con suggerimenti preziosi.

QUESTO NON È un libro sulla corsa *tout court*, quanto piuttosto il racconto di un viaggio interiore compiuto ascoltando il ritmo dei propri passi. La depressione è una brutta malattia, feroce e subdola, e chi ne soffre sa di essere sotto il costante attacco di fantasmi vecchi e nuovi, ma il vissuto di Aldo Amedei ricorda a

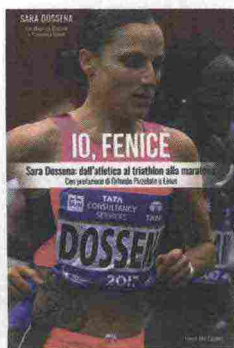
ciascuno la forza della vita stessa e il potere salvifico della corsa grazie alla quale un'esistenza spenta può tornare ad avere accenti gioiosi e nuovi. Correre per vivere meglio, per migliorarsi e provare ad affrontare nuove sfide, fare fatica senza concedersi sconti e assaporare l'appagamento di traguardi altrimenti impensabili. E dopo la Maratona di New York, forse Tokio... e chissà cos'altro. Sempre di corsa. 🏃



Maria Teresa insegna Lettere a Castellana Grotte, in provincia di Taranto. È una runner lenta e una grande divoratrice di libri, meglio se in qualche modo hanno a che fare con la corsa.

The Book Club

E se dopo il libro di Roberto Di Sante vuoi leggere ancora di "cose di corsa", ecco **ALTRE PROPOSTE che accresceranno la tua passione per il running e renderanno ancor più leggeri i tuoi chilometri.**



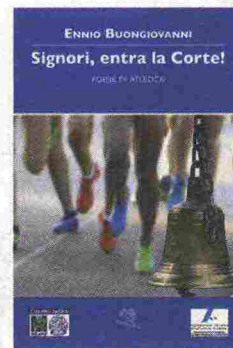
LA DOSSENA IN 185 PAGINE
Sara Dossena è stata indiscutibilmente una delle protagoniste dell'ultima maratona di New York. Pur essendo all'esordio sulla distanza dei 42 chilometri, ha affrontato la gara senza timori reverenziali, rimanendo a lungo in testa e chiudendo al sesto posto in 2:29'39". Da tempo voleva raccontare le sue esperienze di runner prestata al triathlon, con ritorni puntuali alla corsa che le hanno garantito titoli tricolori dal cross alla strada alla pista. Si è decisa una volta tornata dalla Grande Mela, sfruttando l'occasione di riportare l'esperienza sui 42 chilometri, aiutata da Maurizio Brassini, suo allenatore, e Francesca Grana. Ecco dunque "Io Fenice - Sara Dossena: dall'atletica al triathlon alla maratona", un libro scorrevole e avvincente, edito da Fenice SAS Edizioni, 18 euro.



DAVVERO SI PUÒ?
Nella corsa conta più il fisico o la mente? Sono sufficienti 21 giorni per diventare competitivi e resistenti? Massimo De Donno, l'autore di "Inglese in 21 giorni", esperto in apprendimento strategico, ha accettato la sfida: correre la maratona di New York. Parte quasi da zero, ma è deciso a mettersi in gioco. E tutto in tempi proibitivi. Comincia un programma che è anche un vero percorso di scoperta, sperimentando sulla sua pelle che tendini, muscoli, cuore e articolazioni hanno tempi d'apprendimento diversi dai meravigliosi meccanismi della mente umana. E fra test, ripetute, nuove regole alimentari, scopre che anche per un maestro della motivazione ci sono passaggi mentali sfidanti e inattesi. Fino a un traguardo che non è solo la finish line ma un nuovo sogno da inseguire. Prefazione di Giorgio Rondelli. Edito dalla prestigiosa Sperling & Kupfer, 12,90 euro.



A DOMANDA RISPONDE
Un racconto, quello dell'ultrarunner Ivana Di Martino, che unisce adrenalina a dolcezza, scenari mozzafiato a momenti di vita quotidiana. Moglie, mamma di tre figli, Ivana corre da quando aveva 11 anni. Poi scopre che il suo cuore ha dei problemi e dev'essere operata. Dopo l'intervento ricomincia a correre, contro tutto e contro tutti, e dal 2013 decide di farlo a scopo benefico. Diventa famosa per le sue imprese impossibili e per la sua voglia di aiutare gli altri. Ma Ivana non è solo una straordinaria runner, è anche una donna che come molte ha perso occasioni, persone amate, opportunità e come tante si è sentita fragile e sola, delusa e sconfitta. Ma ogni volta si è ripresa la voglia di vivere facendo la cosa che ama di più, l'unica che la fa sentire libera, forte, invincibile: la corsa. Prefazione di Linus. Edito da Sperling & Kupfer, 17 euro.



E L'ATLETICA È POESIA
Non è nuovo Ennio Buongiovanni a questo genere di "imprese poetiche". Questo suo nuovo libro è una raccolta di versi (74 liriche) ispirate e dedicate al mondo dell'atletica leggera. Ricordi, imprese, voli pindarici, campioni: questi i soggetti che aprono un nuovo sguardo sull'atletica, attraversata in tutti i suoi ambiti, dal cross country ai blocchi di partenza, dalle pedane dei salti a quelle dei lanci, dagli ostacoli alle lunghe distanze. Liriche lievi, dedicate ad atleti famosi, come Livio Berruti, Tommie Smith, John Carlos, ai meno noti gemelli della corsa in montagna Martin e Bernard Dematteis, all'icona della longevità Gabriele De Nard, alla donna più veloce d'Italia Manuela Levorato, peraltro presente al recente vernissage a Milano. Libro elegante, di 90 pagine, edito da La Vita Felice nella collana Varia Poesia, 12 euro.