

# IO DO IL MASSIMO

ACCETTARE I PROPRI LIMITI  
E CREDERE NELLE PROPRIE CAPACITÀ.  
COME EVITARE L'ANSIA DA PRESTAZIONE



**Il doping per il cervello è un tema sempre più impellente da risolvere sia per studenti che per lavoratori. Infatti, se l'“aiutino” è vietato nello sport, ancora non lo è per i farmaci nootropi o “smart drugs”, sostanze naturali o artificiali stimolanti.**

«**U**no scultore stava lavorando col suo martello e il suo scalpello su un grande blocco di marmo. Un ragazzino, che passeggiava leccando il gelato, si fermò davanti alla porta spalancata del laboratorio. Il ragazzino fissò affascinato la pioggia di polvere bianca, di schegge di marmo piccole e grandi che ricadevano a destra e a sinistra. Non aveva idea di ciò che stava ac-

cadendo: quell'uomo che picchiava come un forsennato la grande pietra gli sembrava un po' strano. Qualche settimana dopo, il ragazzino ripassò davanti allo studio e con sua grande sorpresa vide un grande e possente leone nel posto dove prima c'era il blocco di marmo. Entusiasta, il bambino corse dallo scultore e gli disse: “Come hai fatto a sapere che c'era un leone nella pietra?”. La tua vita è come un blocco di pietra di

marmo bianco. Tocca a te scolpirlo e farla diventare un capolavoro. E, anche se a qualcuno puoi sembrare solo un inutile blocco di pietra, non lasciarti condizionare. Dentro di te c'è un leone».

Qualche giorno fa, mi è capitato di leggere questo racconto di un autore anonimo (con evidenti ispirazioni michelangelolesche) e un approfondimento sulla caccia alla pillola magica, quella che promette



super prestazioni fisiche e mentali. Si tratterebbe del ricorso sempre più frequente, tanto da assumere dimensioni preoccupanti, che gli italiani – e non solo – fanno a psicostimolanti e antidepressivi, farmaci che aumentano appunto le capacità fisiche e cognitive promettendo il massimo dell'efficienza, della concentrazione, delle performance. Medicine per chi è sano e vuole però ottenere risultati che diversamente pensa di non riuscire a raggiungere.

Dell'ansia da prestazione in genere sono vittime le persone che hanno aspettative molto alte, superiori alle proprie possibilità e che per realizzare gli obiettivi prefissati ricorrono a qualsiasi strategia, compreso un aiuto farmacologico più o meno im-

portante. Ma a volte sono gli altri ad avere progetti su di noi più grandi di noi. Come succede, ad esempio, ad alcuni genitori nei confronti dei loro figli per i quali desiderano il primato in un campo piuttosto che in un altro, che si tratti della scuola o dello sport.

Edvige Veneselli, direttore di Neuropsichiatria infantile al Gaslini di Genova, non condanna in assoluto lo stimolo a migliorarsi. «Si può dire – afferma – che, nella giusta misura, l'impegno ad ottenere prestazioni sempre più elevate sia il volano che fa muovere il mondo. Tra gli adulti è quel che stimola, nell'attività lavorativa e sociale, a migliorare le proprie capacità e a promuovere la crescita della società. Nei bambini

dà il giusto sprint per aumentare le proprie competenze in ambito scolastico innanzitutto, ma anche in tutte le altre attività nelle quali sono coinvolti, per ottenere risultati positivi».

Insomma, niente di male a non accontentarsi di risultati modesti, tutt'altro. I guai iniziano però, spiega la dottoressa, quando non si riesce ad accettare un insuccesso, una sconfitta, la perdita del posto di "primo della classe" per cui si vivono «con stress i vari impegni e anche se si è capaci e competenti, si rischia di non dare il meglio di sé, a prescindere a volte dalla difficoltà oggettiva dell'attività da svolgere. Se invece si è sereni e non ci si sente pressati, si riesce ad affrontare difficoltà anche importanti con un atteggiamento positivo, perché ci si sente sicuri di sé stessi e fiduciosi di poter raggiungere l'obiettivo proposto».

E torniamo qui al nostro anonimo col suo insegnamento: tirare fuori il meglio di sé (il leone del racconto), che gli altri ci credano o no. Ma forse, direi, prima di tutto credere noi nelle nostre capacità: se da un lato, infatti, non va bene rincorrere traguardi impossibili, dall'altro non conviene sottovalutare le nostre potenzialità. E a volte si tratta più dell'atteggiamento interiore con cui facciamo le cose che delle cose che facciamo in sé stesse. A tal proposito mi torna in mente un altro racconto. Questa volta è Peter Schultz, professore di chimica, direttore e fondatore del California Institute per la ricerca biomedica, a venirci incontro. Scrive il chimico: «Tre persone erano al lavoro in un cantiere edile. Avevano il medesimo compito, ma quando fu loro chiesto quale fosse il loro lavoro, le risposte furono diverse. "Spacco pietre", rispose il primo. "Mi guadagno da vivere", rispose il secondo. "Partecipo alla costruzione di una cattedrale", disse il terzo».

E tu cosa avresti risposto? ■