MICHAEL CRAWLEY

FINO AL LIMITE

Il senso della resistenza dal Messico all'Himalaya

Traduzione di Paolo Falcone

add editore

INDICE

Threlkeld sotto la pioggia 9

Rarámuri, Messico 37

L'arte del tracciamento 71

Verso il sole 105

Lakes in a Day 123

La tecnologia e l'elefante nella stanza 151

Resistenza e social media 171

Sul correre e sull'essere umani 189

Sindhupalchok, Nepal 209

Chomolungma 243

Resistere in un clima in cambiamento 265

Ringraziamenti 283

Bibliografia 285

THRELKELD SOTTO LA PIOGGIA

È metà settembre, il tempo a Durham ha appena iniziato a cambiare dopo un'ondata di caldo di fine estate. Mi sto preparando per una gara di 80 chilometri nel Lake District, e ho bisogno di allenarmi almeno un po' in altura. E così una sera, alle nove, mi metto al volante per raggiungere la casa vuota di mio padre a Penrith. Il navigatore mi fa imboccare una folle deviazione per evitare i lavori sulla A66, e mi ritrovo su una strada a una sola corsia con una pioggia torrenziale che sferza il parabrezza. Arrivato a destinazione alle undici, frugo in giardino con una torcia in cerca della chiave di riserva sperando che nessun vicino mi veda e chiami la polizia.

L'indomani mattina mi sposto a Threlkeld per percorrere un tratto della strada che sale verso l'Helvellyn. La pioggia non accenna a diminuire. Esco correndo dal paese e mi dirigo verso il Great Dodd, evitando gli stretti sentieri inondati di acqua piovana. Rimango sempre sorpreso da quanto queste salite, con la loro combinazione di ripidezza e terreno soffice e fradicio che risucchia i piedi a ogni passo, riescano a prosciugare le mie energie. Proseguo in cresta fino a raggiungere il Watson's Dodd, dove il vento soffia con una tale forza che devo schermarmi gli occhi con una mano. Provo a

correre nei solchi sul terreno – i miei piedi sono così bagnati che l'acqua che scorre al loro interno non è un problema – ma le raffiche continuano a spingermi contro l'erba cespugliosa che ho a fianco, costringendomi a ritrovare ogni volta l'equilibrio.

Il cappuccio della giacca mi schiaffeggia il viso, e adesso la pioggia scende così fitta e orizzontale che finisco per inalare alcune gocce. Il mio orologio emette un *beep* per segnalarmi che ho corso un chilometro incredibilmente lento, e in preda alla frustrazione premo il pulsante di stop. La visibilità è ancora accettabile, e mi dico che il giorno della gara potrebbe esserci un tempo altrettanto brutto. Continuo a correre, ma le condizioni peggiorano; dopo qualche minuto riesco a malapena a vedere un paio di metri davanti a me, tanto che, per avere conferma di dove mi trovo, devo affidarmi all'app OS Maps sullo smartphone ormai fradicio. Può sembrare esagerato – non sto certo scalando una vetta di 8000 metri sull'Himalaya armato solo di piccozza – ma quando la visibilità è prossima allo zero e si è su una collina in pantaloncini inzuppati fino all'osso, a due ore dall'auto e sferzati da una pioggia battente, la situazione può farsi spaventosa.

Più volte scrivendo il libro mi sono chiesto: Che cosa sto facendo? E, dopo quasi vent'anni di gare di resistenza, la domanda successiva è: Che cosa ho fatto? Perché ho dedicato così tanto tempo a cercare i limiti del mio corpo? A inseguire obiettivi cronometrici arbitrari, lottando disperatamente per competere a livello internazionale? Imbarcarsi in un progetto antropologico sul significato della resistenza è il mio modo per provare a rispondere a queste domande, ma anche l'occasione per riflettere sui tanti significati attribuiti agli sport di endurance e sul legame tra resistenza e ciò che vuol dire essere umani.

Due ore più tardi sono di nuovo a Threlkeld, coperto di fango a causa di una caduta comica, e profondamente umiliato dagli elementi. Il violento temporale ha ceduto il posto a una pioggerellina leggera, mentre un timido raggio di sole ha fatto capolino tra le nuvole tingendo i campi di verde, e questo inizia a sembrare di nuovo un modo perfetto per trascorrere il tempo. Forse la vulnerabilità è ciò che bramiamo, anche se per raggiungerla, a volte, dobbiamo avvicinarci spiacevolmente alla stupidità. Per citare il poeta Devin Kelly, «c'è qualcosa da imparare dallo spingersi al limite estremo di sé stessi».

La capacità di resistere e di esplorare i propri limiti è una lente attraverso la quale da un po' di tempo osservo la vita e la società in generale; la maniera in cui le sfide di resistenza possono essere collegate a ciò che sta accadendo nel mondo è uno dei temi principali che intendo esplorare. Da un lato, queste attività sembrano offrire una via di fuga dalle pressioni della vita moderna: ci allacciamo le scarpe da corsa o montiamo in bici e, almeno per qualche ora, lontani da email e smartphone, i nostri pensieri sono liberi di vagare. Si fa un gran parlare di «ridurre le cose all'essenziale» e di tornare a qualcosa di più semplice e profondo; di abbracciare la propria vulnerabilità. Dall'altro lato, però, tendiamo a valutare queste attività con gli stessi criteri dai quali, almeno in teoria, vorremmo emanciparci: celebriamo la resilienza individuale, la spinta infinita alla produttività, la quantificazione di sempre più variabili, la classificazione individuale in base alle prestazioni. «Il modo in cui le persone giocano è forse più rivelatore del modo in cui lavorano», ha scritto l'antropologo Victor Turner. Ma cosa accade quando le due dimensioni – l'attività fisica e il lavoro – iniziano a diventare indistinguibili?

Un opuscolo distribuito nel 2020 ai lavoratori della sede Amazon di Tulsa, in Oklahoma, recitava: «Qui in Amazon diventerai un atleta industriale. Come un atleta che si allena per una gara, anche gli atleti industriali devono preparare il proprio corpo per riuscire a dare il massimo sul posto di lavoro». L'opuscolo, che secondo Amazon fu creato «per errore» e presto ritirato, suggeriva ai dipendenti di fare stretching prima e dopo ogni turno, e offriva consigli su sonno e alimentazione per ottimizzare le prestazioni e ridurre il rischio di infortuni. Quindi, dopo aver spiegato che il dipendente di un centro di distribuzione può percorrere fino a 21 chilometri e sollevare un totale di 9000 chilogrammi in un solo turno, forniva i contatti di massaggiatori sportivi e fisioterapisti locali. Indipendentemente da cosa pensiate dell'idea che un lavoratore retribuito con un salario minimo o poco più debba «dare il massimo», questo opuscolo rappresenta un esempio della crescente sovrapposizione tra lavoro, esercizio fisico e resistenza.

La stessa cosa succede in altre realtà aziendali. Qualche anno fa lo Human Performance Institute della Johnson & Johnson, la più grande azienda sanitaria del mondo, lanciò l'iniziativa Corporate Athlete Resilience. Il programma si prefissava di aiutare i dipendenti di diverse aziende a gestire lo stress, incoraggiandoli a «ridefinirlo e a sfruttarlo strategicamente per favorire la crescita e migliorare le prestazioni». Dispositivi tecnologici indossabili come i Fitbit, i Garmin e gli Apple Watch si basano su un principio analogo: ci incoraggiano a comprendere lo «stress» sia dell'esercizio fisico sia del lavoro attraverso gli stessi parametri. Come ha scritto il sociologo Chris Till: «L'esercizio fisico e il lavoro stanno progressivamente convergendo, tanto che, nel giro di poco tempo, potrebbero apparire indistinguibili».

Se le aziende ci chiedono sempre più spesso di vivere come atleti per far fronte al lavoro, un po' sorprende assistere al contemporaneo aumento di partecipanti a eventi di resistenza sempre più estremi, presentati come una fuga dal mondo lavorativo. Di recente, in Scozia si è disputata una gara di ultra distanza di quattro giorni – descritta come la prima «ultra premium» della storia – con una quota d'iscrizione di 15.499 sterline, circa 18.000 euro. Gli atleti, invitati a «godere di una lussuosa natura selvaggia», avevano a disposizione chef stellati Michelin, un «concierge sportivo» e un esperto di fitness inviato dalla Porsche. L'evento prevedeva tratti di trail running sulle isole scozzesi, con spostamenti in motoscafo da una tappa all'altra, e si concludeva con una cena in un castello ospitata da sir Ranulph Fiennes. Il messaggio è implicito: se avete abbastanza denaro, persino l'endurance può trasformarsi in un'esperienza di lusso.

Molti di noi oggi utilizzano tracker di attività per monitorare non solo il tempo che trascorrono correndo, pedalando o in palestra, ma per qualsiasi aspetto della vita. Vogliamo sapere quanti passi abbiamo fatto accompagnando i nostri figli al parco, e vedere la nostra «performance del sonno» espressa in percentuale. Le informazioni 24 ore su 24 fornite da dispositivi come il braccialetto Whoop, che rileva la variabilità della frequenza cardiaca tramite un sensore sul polso, ci spingono a riflettere su «quanto siano faticosi il nostro allenamento e la nostra giornata». La vita stessa diventa una prova di resistenza, valutata con le stesse metriche un tempo riservate agli atleti d'élite. Sonno compreso.

Su piattaforme come Instagram siamo bombardati di messaggi che ci spingono a considerare la pratica – o la mancata pratica – dell'esercizio fisico come una responsabilità personale. L'attività fisica e la resistenza vengono pre-

sentate come parte di una più ampia spinta verso la produttività e quel perpetuo miglioramento personale che muove gli ingranaggi del capitale. Siamo esortati a svegliarci prima e a fare quello sforzo in più per «migliorare il nostro ieri» (Garmin) o diventare #MiglioreOgniGiorno. Persino le parole di Samuel Beckett – «Riprova. Fallisci di nuovo. Fallisci meglio.» – sono diventate una frase motivazionale virale, sebbene siano tratte da *Worstward Ho!*, un racconto che in realtà parla di un graduale e inevitabile declino.

Se state leggendo queste parole e siete soliti correre con uno smartphone o un dispositivo fitness indossabile, allora, come me, non vi limitate a fare attività fisica, ma contribuite alla creazione di dati sempre più preziosi per le grandi aziende. In questo senso, stiamo letteralmente lavorando. Quando condividiamo un post su una corsa generiamo valore – forse in parte per noi stessi – ma anche per la piattaforma. Partecipiamo così a una forma di prosumerismo (produzione e consumo simultanei) che rafforza l'idea di endurance come un'impresa individuale, quasi narcisistica: i *miei* dati, il *mio* selfie a metà corsa.

Questo approccio implica che la resistenza, intesa come una capacità individuale, sia misurabile attraverso parametri quantificabili come ore di allenamento, frequenza cardiaca a riposo e minuti di sonno. Il lavoro diventa un'opportunità per testarla, il sonno è valutato in termini di produttività e il tempo libero viene sfruttato per affrontare sfide sempre più estreme. Così facendo, il discorso sulla resistenza si sposta sul piano della responsabilità individuale, e ogni cedimento viene interpretato come un segno di debolezza personale. Ma quando abbiamo iniziato a pensare alla resistenza in questo modo? E in quali altri modi potremmo concepirla?