

“C’è sempre un momento nella vita di ognuno di noi per cambiare; dare una svolta e fare qualcosa di diverso”. E’ quanto è successo a Susanna Messaggio, conduttrice televisiva, mamma, moglie, studiosa, imprenditrice che, “per gioco, sfida e voglia di esplorare”, accetta l’invito da parte della Gazzetta dello Sport di essere la testimonial della maratona di Milano, una prova fisica e mentale che lei condivide con una squadra di esperti e di cui questo libro, “Correre” (Rizzoli Editore), ne riporta come in un diario fasi, “incertezze, timori ma anche emozioni crescenti” e vari consigli tecnici. “Un’avventura con alti e bassi” e “sensazioni altalenanti” in cui con “convinzione, determinazione e una feroce forza di volontà” l’autrice ci racconta come si può “imparare a convivere col dolore e a superare pigrizia e paure” che possono bloccarci e spaventarci perché spesso “l’aspetto più difficile è decidere”, ossia scegliere di alzarsi dalla “poltrona” della propria comfort-zone per tuffarsi in un progetto nuovo, “andando contro regole, schemi, abitudini e sfidando le nuvole”. “Correre vuol dire passare tanto tempo a riflettere, ad ascoltare le sensazioni del corpo. E’ un modo per capire e amare di più se stessi e quello che ci gira intorno; per imparare a stare meglio e a volersi più bene; per conoscerci per come siamo fatti dentro e fuori tra chimica e sentimenti”, senza “barare” ed eliminando ciò che non serve. E’ un “mondo in cui gli altri non devono stare né davanti né dietro a noi ma al nostro fianco”; in cui s’incrociano culture e ritmi differenti; in cui si arriva a un’osservazione più diretta e profonda” e si apprende l’arte della “lentezza, del rallentare, del respirare, del prendersi i propri spazi”. La corsa è una pausa dalla frenesia quotidiana; è libertà; è uno stato d’animo ed è una metafora del nostro cammino tra cadute, risalite, discese, lacrime, sudore, sorrisi. “E’una fatica che ti scava, ti svuota, ti prosciuga, che ti cambia dentro e ti restituisce più leggera anche nei pensieri”, perché “un cervello pesante non fa fare molta strada”. “Se il cielo mostra il sole dopo mesi di pioggia” vuol dire che si può “rinascere”. Occorre avere “spirito positivo e desiderio di affacciarsi alle novità, anche quando le cose sembrano a nostro sfavore”. “L’importante è fissarsi degli obiettivi, partecipare, provare, continuare, costruire. Chi corre non è mai solo!”.