

SCOTT DOUGLAS

CORRERE È LA MIA TERAPIA

SUPERO
STRESS, ANSIA,
DEPRESSIONE
E VIVO PIÙ FELICE



ESTRATTO
GRATUITO



PREFAZIONE

di Alison Mariella Désir

Nel 2012, uscivo raramente di casa. In parte perché non ne avevo alcun motivo, dato che non avevo un lavoro, e in parte perché il più delle volte non ero nemmeno in grado di alzarmi dal letto. Chi mi conosce oggi, sarebbe sorpreso di sapere che a quei tempi trascorrevo gran parte della mia giornata a letto, guardando la TV e girovagando su Internet senza scopo. Quando riuscivo a procurarmi lo Xanax, ne prendevo da quattro a sei pasticche per potermi abbandonare in un sonno profondo da cui speravo segretamente di non risvegliarmi mai più. Quando dovevo accontentarmi del Nyquil, ne buttavo giù dozzine di dosi pur di mettere a tacere il chiacchiericcio interminabile dentro la mia testa.

Ero depressa. Erano ormai sette anni che mio padre soffriva di demenza a corpi di Lewy* che l'aveva trasformato nell'ombra dell'uomo che avevo conosciuto. Non riusciva più a camminare,



* La demenza da Corpi di Lewy (DLB) è una malattia che porta a un progressivo declino delle capacità mentali. I corpi di Lewy sono gruppi di depositi anormali di una proteina chiamata alfa-sinucleina. L'accumulo di questi depositi nel cervello, porta a una degenerazione progressiva delle capacità cognitive e motorie; [N.d.T.].

a mangiare da solo né a formulare frasi coerenti; dal momento che ero disoccupata, era naturale che mi occupassi di lui quando mia madre era al lavoro. Ero anche appena uscita da una relazione dolorosa, trascinatasi fin troppo a lungo. Dopo molti anni di scontri e delusioni, avevo finalmente chiuso con il mio partner, piombando in una depressione ancora più profonda e devastante.

Faccio ancora fatica a ripensare a quel periodo con distacco. Mi ero talmente isolata che vedevo raramente amici o parenti; a volte nemmeno la mia coinquilina sarebbe stata in grado di dire se ero in casa oppure no. Ero sicura di essere la creatura più infelice della terra. Non c'era al mondo nessun altro più miserabile di me.

Fu proprio mentre ero immersa in tutto questo disgusto di me, tuttavia, che comparve un piccolo barlume. Un amico si era iscritto a una maratona e io seguii la sua preparazione su Facebook. Quello che mi aveva colpito di lui era che non si trattava esattamente del “runner-tipo”: era di colore e tutt'altro che un fuscello. Eppure questo non sembrava fermarlo, anzi, era come se l'allenamento stesse trasformando la sua vita. E proprio perché era così diverso dal maratoneta da manuale che tutti ci aspetteremmo e molto più simile ai “mortali” come me (a quell'epoca non sarei riuscita a correre nemmeno per un chilometro senza dovermi fermare), iniziai a pensare che forse, chissà, anch'io avrei potuto (e dovuto) correre una maratona. Non avevo niente da perdere, così mi registrai e, in cambio di una donazione per la Leukemia and Lymphoma Society*, ricevetti il mio primo programma di allenamento.



* La Leukemia & Lymphoma Society è una grande organizzazione americana dedicata alla lotta contro il cancro del sangue, fondata nel 1949 (www.lls.org); [N.d.T.].

Nel corso delle sedici settimane che seguirono, mi ritrovai a macinare distanze che non avrei mai creduto possibili. Mentre mi trasformavo in una “runner”, scoprivo anche che correre mi stava aiutando a un livello molto più profondo di quanto avessi potuto immaginare. La corsa non mi offriva soltanto uno strumento di purificazione: mi stava aprendo a nuove esperienze e a nuovi modi di pensare. Per fare un esempio, correre era diventato uno degli strumenti più efficaci per riuscire a convivere con il progressivo peggioramento della demenza di mio padre. Sapere che stava scivolando via piano piano, ogni giorno di più, era un dato di fatto contro cui mi sentivo dolorosamente impotente. Correre mi restituiva la sensazione di avere qualcosa, in qualche modo, sotto controllo. Se non potevo arrestare la sua demenza, almeno potevo decidere in piena autonomia del mio regime di allenamento: distanze, velocità, percorsi. E quando seguivo il mio programma con costanza, potevo vederne i risultati concreti: ero in grado di correre più veloce, più a lungo e sempre con meno fatica. Era anche la prima volta che avevo una prova inconfutabile dell'esistenza di un rapporto diretto tra sforzo e risultato. Ormai ero rapita dalla corsa e, man mano che il mio impegno cresceva, iniziai a fare qualche gara preparatoria per la maratona e a fissare obiettivi sempre più ambiziosi. Raggiungendoli uno per uno.

Dopo la mia prima maratona, grazie alla quale avevo raccolto oltre 5.000 dollari per la Leukemia and Lymphoma Society, sapevo che correre mi avrebbe salvato dalla mia depressione. Avevo trovato un senso, uno scopo e anche una certa gratificazione nel riuscire ad aiutare qualcuno, e me stessa allo stesso tempo. Oggi, correre è il mio momento per riflettere sulle sfide che affronto

ogni giorno e sul modo migliore per uscirne in modo positivo; è il mio promemoria quotidiano per ricordare a me stessa che sono in grado di cambiare le circostanze della vita in meglio. **Se e quando mi sento particolarmente agitata e ansiosa, il ritmo cadenzato della corsa mi permette di focalizzarmi su me stessa e trovare la pace. È come meditare in movimento.** Dopo ogni corsa, la sensazione è praticamente sempre la stessa: mi sento mentalmente rigenerata e ho l'impressione di poter affrontare ciascuno dei miei problemi.

E, cosa ancora più importante, non mi sento più da sola con le mie difficoltà. Quando ho fondato, a New York, *Hurlem Run**, un movimento di azione sociale incentrato sulla corsa e *Run 4 All Women***, un'organizzazione dedicata alla valorizzazione delle donne attraverso l'attività fisica, ho scoperto una comunità incredibile di runner come me che trovavano nella corsa il mio stesso senso di realizzazione. Alla guida di questi gruppi, ho avuto la possibilità di conoscere personalmente centinaia di runner e, attraverso i social media, migliaia di altri sostenitori da tutto il mondo. Ogni volta, ognuno di loro mi dice che correre lo ha ispirato a fare il primo passo per dare una svolta alla sua vita. È questo che mi fa andare avanti.

Nei miei momenti più bui, speravo che esistesse una cura miracolosa, facile facile, per farmi sentire meglio. Volevo che qualcuno mi prescrivesse semplicemente il dosaggio perfetto di un farmaco



* <http://www.harlemrun.com/>; [N.d.T].

** <https://www.run4allwomen.com/>; [N.d.T].

o il numero esatto di sedute di terapia per essere finalmente felice. Ho fantasticato per ore e ore immaginando di andare in un costoso centro di riabilitazione alla ricerca di me stessa, proprio come facevano le celebrità, e uscirne completamente rinnovata. Ovviamente, non esistono soluzioni così semplici. Sulla mia strada, invece, ho trovato la corsa a darmi i mezzi per gestire la mia depressione. Non dovevo fare altro che mettermi al lavoro. Non ho mai smesso, e il mio impegno è rimasto aperto a ogni tipo di sostegno: continuo a chiedere regolarmente supporto psicologico, a prendere dei farmaci se necessario e a macinare chilometri.

Ora ho anche questo libro, una fonte di ispirazione che avrei voluto avere prima. *Correre è la mia terapia* presenta le evidenze scientifiche e le testimonianze a conferma di quanto ho potuto constatare con la mia esperienza personale: correre ha un impatto profondamente positivo sul nostro cervello e può giocare un ruolo cruciale nella gestione dei disturbi ansiosi e depressivi. Per qualcuno, può addirittura rappresentare l'unica terapia di cui ha bisogno. Possa questo libro aiutarti a scoprire il tuo personale percorso per ritrovare il benessere psicologico attraverso la corsa.

INDICE

Prefazione	5
Introduzione	11
1. In che modo correre fa bene al tuo cervello	19
2. In che modo correre è d'aiuto a chi soffre di depressione ...	39
3. In che modo correre è d'aiuto a chi soffre di disturbi d'ansia...	73
4. Come sfruttare la corsa per migliorare l'umore	95
5. Corsa e antidepressivi	121
6. Corsa e Talk Therapy	153
7. Corsa e terapia cognitivo comportamentale	169
8. Corsa e mindfulness.....	185
9. Corsa e relazioni sociali forti	207
10. Corsa e obiettivi validi.....	223
11. Corsa e stile di vita	243
12. Cosa può fare e cosa non può fare la corsa.....	269
Appendice. Consigli pratici per gestire i disagi mentali con la corsa.....	287
Bibliografia	291
Ringraziamenti	309
L'Autore	311

SCOTT DOUGLAS CORRERE È LA MIA TERAPIA

Tutti sappiamo dei benefici della corsa sulla salute fisica, ma correre è anche d'aiuto a chi soffre di ansia e depressione perché modifica la struttura del nostro cervello.

Scott Douglas presenta le **prove scientifiche che la corsa fa bene al nostro umore e al nostro cervello.**

Con sincerità e senza censure, racconta la sua **esperienza con la corsa, gli antidepressivi e l'alcol.**

Condensati in una guida facile da leggere, troverai *testimonianze di vita vissuta e risultati di ricerche scientifiche su:*

- corsa e antidepressivi
- corsa e psicoterapia
- corsa e Mindfulness

e approfondimenti su:

- corsa e socializzazione
- come gestire gli obiettivi

oltre a un'utilissima **appendice con consigli pratici.**



ISBN: 978-8828504979



9 788828 504979

€ 18,60

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com