LEARN ITALIAN
THROUGH STORIES

Lo stress è tuo alleato

Mi chiamo Paolo, ho trentadue anni e vivo a Roma da sempre. Lavoro in una società di marketing, ho un bilocale vicino a Porta Maggiore, e fino a tre mesi fa pensavo di avere tutto sotto controllo. Poi è successo qualcosa che mi ha fatto capire quanto mi stessi sbagliando.

Era un martedì mattina come tanti altri. Stavo correndo per prendere la metro, con il telefono in una mano e il caffè nell'altra, quando all'improvviso ho sentito uno strano dolore al petto. Non era la prima volta, ma quella mattina è stato diverso. Il battito è diventato irregolare, velocissimo, e per un attimo ho pensato di svenire proprio lì, in mezzo alla folla della stazione Termini. Mi sono appoggiato a un muro, ho respirato profondamente, e dopo qualche minuto è passato. Ma la paura no, quella è rimasta.

Il giorno dopo ero seduto nello studio del dottor Marchetti, il mio medico di famiglia. Mi aveva fatto fare un elettrocardiogramma e stava guardando i risultati con un'espressione che non mi piaceva per niente. "Paolo, hai

un'aritmia. Niente di gravissimo per ora, ma il tuo cuore sta mandando dei segnali che non possiamo ignorare." Sentire quelle parole è stato terribile. Io? Un problema al cuore? Ho solo trentadue anni!

Il dottore ha continuato a parlare di esami da fare, di controlli periodici, ma io quasi non lo ascoltavo. Nella mia testa c'era solo quella parola: aritmia. Poi lui si è tolto gli occhiali, mi ha guardato dritto negli occhi e mi ha fatto una domanda che mi ha spiazzato: "Ma tu, Paolo, quanto sei stressato?" Sono rimasto in silenzio per qualche secondo. Stressato io? Non più degli altri, pensavo. Lavoravo tanto, certo, ma chi non lo fa? Il telefono squillava sempre, ok, ma faceva parte del lavoro. Dormivo poco, ma era normale, no?

"Molto, sono molto stressato", ho risposto alla fine, e per la prima volta ho sentito il peso di quella parola. Il dottor Marchetti ha annuito, come se si aspettasse quella risposta. "Lo immaginavo. Sai, Paolo, il cuore non mente mai. Quando il corpo ti manda questi segnali, devi ascoltarlo. E tu, mi sa che non lo stai ascoltando da un bel po'." Sono uscito da quello studio con una ricetta in mano e una consapevolezza nuova in testa: dovevo cambiare qualcosa, e dovevo farlo subito.

Nei giorni successivi alla visita dal dottore, ho iniziato a osservarmi davvero per la prima volta. E quello che ho visto

non mi è piaciato per niente. Ogni mattina mi svegliavo con l'ansia già addosso, ancora prima di aprire gli occhi. La prima cosa che facevo? Prendevo il telefono dal comodino. Ancora mezzo addormentato, con gli occhi semichiusi, iniziavo a scorrere le notifiche: email di lavoro del giorno prima, messaggi su WhatsApp, aggiornamenti di app che nemmeno ricordavo di aver scaricato. E tutto questo prima ancora di alzarmi dal letto.

Una mattina mi sono fermato a contare: ventisette notifiche. Erano le sette e mezza e avevo già ventisette cose che "dovevano" avere la mia attenzione. C'era Emanuele del lavoro che mi chiedeva un file urgente, mia madre che aveva mandato un vocale di tre minuti, una email con oggetto "IMPORTANTE" da leggere subito, e poi Instagram, LinkedIn, le notizie. Mi sono reso conto che stavo iniziando ogni giornata già in ritardo, come se ci fosse sempre qualcosa di urgente da risolvere. Ma la verità è che niente di tutto quello era davvero urgente.

La cosa peggiore era che questo rituale del telefono mi seguiva ovunque. A colazione rispondevo alle email mentre mangiavo un cornetto. In metro scorrevo le notizie, quasi sempre brutte, che mi mettevano addosso un senso di inquietudine. Al lavoro il computer era sempre aperto su cinque finestre diverse, e ogni volta che arrivava una notifica, il mio cervello si interrompeva. Non riuscivo più a concentrarmi su una cosa sola per più di dieci minuti. Era

come se il mio cervello fosse diventato un semaforo impazzito, sempre rosso, sempre in allerta.

La sera non andava meglio. Tornavo a casa distrutto, mi buttavo sul divano e invece di rilassarmi continuavo a guardare il telefono. Scorrevo i social senza nemmeno sapere cosa stavo cercando, solo per riempire il vuoto. E intanto le notifiche continuavano ad arrivare: un collega che mandava messaggi alle dieci di sera, un gruppo WhatsApp che non finiva mai di parlare, le storie di Instagram che si aggiornavano ogni secondo. Quando finalmente andavo a dormire, verso mezzanotte o anche più tardi, il cervello era talmente sovraccarico che facevo fatica ad addormentarmi.

Una sera, guardando il soffitto della mia camera, ho capito una cosa semplice ma sconvolgente: non avevo più un momento di vera pausa. La mia mente era sempre accesa, sempre connessa, sempre pronta a reagire a qualcosa. Non c'era più spazio per il silenzio, per la noia, per il vuoto. E forse, mi sono detto, era proprio questo vuoto che mi mancava. Forse il mio cuore stava impazzendo perché io non gli davo mai un attimo di respiro. Il dottor Marchetti aveva ragione: non stavo ascoltando il mio corpo, e il mio corpo stava urlando.

Quella sera ho iniziato a pensare a mio nonno. Si chiamava Paolo anche lui, come me, ed era un uomo che aveva

vissuto una vita completamente diversa dalla mia. Era nato in un paesino della Ciociaria, aveva fatto il contadino da giovane, poi era venuto a Roma negli anni Sessanta a lavorare come muratore. Una vita dura, senza dubbio, ma quando ci ripensavo, mi sembrava anche una vita più semplice. O almeno, più chiara.

Mio nonno mi raccontava sempre le sue giornate: si alzava all'alba, andava a lavorare, tornava a casa la sera stanco morto, mangiava, parlava con mia nonna e i miei zii, e poi andava a dormire. Lo stress per lui era una cosa concreta: doveva finire un muro prima che arrivasse la pioggia, doveva portare a casa lo stipendio per la famiglia, doveva stare attento a non farsi male sul cantiere. Erano problemi veri, problemi che potevi vedere e toccare. E quando il lavoro finiva, finiva davvero. Nessuno lo chiamava a casa, nessuno gli mandava messaggi la domenica, nessuno si aspettava che fosse disponibile ventiquattro ore su ventiquattro.

Ho letto da qualche parte che lo stress, in origine, serviva a salvarci la vita. Migliaia di anni fa, quando i nostri antenati vedevano un leone, il corpo si preparava in un secondo: il cuore pompava sangue velocissimo, i muscoli si preparavano, il cervello si concentrava solo su una cosa: scappare o combattere. Era una reazione perfetta per sopravvivere a un pericolo immediato. E poi, quando il pericolo passava, il corpo tornava normale. Fine della storia.

Ma io? Io non dovevo scappare dai leoni. Il mio stress non era fatto di pericoli veri, era fatto di mille piccole punture continue. Una email aggressiva del capo che arrivava alle otto di sera e mi rovinava la cena. Un messaggio di un cliente che si lamentava e che mi faceva sentire inadeguato. Una notifica che mi ricordava una scadenza che avevo dimenticato. La storia Instagram di un mio vecchio compagno di università che mostrava la sua nuova macchina, la sua ragazza bellissima, la sua vita apparentemente perfetta. Ogni volta il mio corpo reagiva come se ci fosse un pericolo, ma il pericolo non finiva mai. Era sempre lì, continuo, sottile, invisibile.

La differenza era tutta qui: mio nonno usava lo stress per reagire a situazioni vere e poi si riposava. Io invece vivevo in uno stato di allerta costante, senza mai un momento di vera pace. Il mio corpo era programmato per affrontare uno stress alla volta, non per gestire cento notifiche al giorno. E adesso il mio cuore stava pagando il prezzo di questa vita assurda. Mi sono chiesto: ma davvero è questo il progresso? Abbiamo creato un mondo dove siamo più stressati di chi doveva cacciare per mangiare? La risposta, purtroppo, è sì.

Il sabato successivo mi sono svegliato più tardi del solito. Niente sveglia, niente impegni. Avrei potuto godermi la mattinata, fare colazione con calma, magari leggere un

libro. Invece, ancora prima di alzarmi, ho preso il telefono. Era diventato un gesto automatico, come respirare. Ho aperto Instagram e ho iniziato a scorrere le storie. Ed è lì che è iniziato il solito gioco mentale che mi rovinava sempre l'umore.

Alfredo, un mio amico delle superiori, aveva appena comprato casa. Una casa vera, non un appartamentino come il mio. Nel video si vedeva un salotto enorme, una cucina moderna, una terrazza con vista. "Finalmente a casa nostra", aveva scritto con un cuore. Ho sentito qualcosa stringersi dentro. Lui aveva la mia stessa età, avevamo studiato insieme, eppure sembrava già molto più avanti di me nella vita. Io stavo ancora pagando il mutuo per quaranta metri quadri a Porta Maggiore, e lui aveva già una casa da sogno, probabilmente anche una fidanzata con cui condividerla.

Ho continuato a scorrere. Chiara, una collega di un vecchio lavoro, era stata promossa a direttrice creativa. Le foto la mostravano in un ufficio bellissimo, sorridente, circondata dal suo team. "Nuovo capitolo, nuove sfide!", scriveva. Io invece ero ancora nello stesso ruolo da tre anni, sempre le stesse mansioni, sempre le stesse riunioni noiose. Mi sono chiesto cosa stessi sbagliando, perché lei sì e io no. Forse non ero abbastanza bravo, forse non mi impegnavo abbastanza.

Poi è apparsa la storia di Matteo, un compagno di università che non vedevo da anni. Era in Giappone, a Tokyo. Le foto erano da cartolina: templi, cibo incredibile, tramonti spettacolari. "Sto vivendo un sogno", aveva scritto. Io invece avrei passato il weekend a Roma, probabilmente sul divano, forse con una pizza da asporto se mi andava bene. Non viaggiavo da mesi, non per mancanza di soldi ma perché ero sempre troppo stanco, troppo stressato, troppo impegnato con cose che alla fine non mi portavano da nessuna parte.

Ho chiuso Instagram con una sensazione pesante addosso. In dieci minuti ero passato dal sentirmi normale al sentirmi un fallito. Tutti sembravano vivere vite migliori della mia, tutti sembravano più felici, più realizzati, più fortunati. Ma poi mi sono fermato a pensare: ma era davvero così? O era solo quello che volevano farmi credere? Perché nessuno postava le notti in bianco, i litigi, le paure, i fallimenti. Nessuno condivideva i momenti brutti. Sui social eravamo tutti vincenti, sempre. E io stavo confrontando la mia vita vera, con tutti i suoi problemi, con le vite false degli altri. Era una gara truccata sin dall'inizio, una gara che non potevo vincere. Eppure continuavo a giocarla, ogni santo giorno, rovinandomi l'umore e aumentando quello stress che mi stava letteralmente spezzando il cuore.

La domenica mattina seguente ho preso una decisione. Mi sono svegliato e, invece di prendere subito il telefono, sono

rimasto lì a fissare il soffitto. Il telefono era sul comodino, a pochi centimetri dalla mia mano, e sembrava chiamarmi. Sentivo quasi il bisogno fisico di prenderlo, di controllare le notifiche. Ma ho resistito. Sono rimasto lì per cinque minuti, respirando, sentendo il silenzio della casa. Era una sensazione stranissima, quasi fastidiosa.

Quando finalmente mi sono alzato, ho fatto una cosa che non facevo da anni: ho fatto colazione senza guardare lo schermo. Niente email, niente notizie, niente social. Solo io, il caffè e una fetta di pane con la marmellata. All'inizio non sapevo dove guardare, ma dopo un po' ho iniziato a notare cose che di solito mi sfuggivano: il rumore della macchinetta del caffè, la luce del sole che entrava dalla finestra, il sapore del caffè che stavo bevendo.

Poi ho preso il telefono e ho fatto qualcosa di radicale. Sono andato nelle impostazioni e ho disattivato quasi tutte le notifiche. Via quelle delle email di lavoro. Via quelle di Instagram e Facebook. Via quelle dei gruppi WhatsApp che non mi interessavano davvero. Ho lasciato solo i messaggi delle persone importanti e le chiamate. Il telefono all'improvviso sembrava più leggero, meno minaccioso. Non era più lui a comandare la mia attenzione, ero io a decidere quando guardarlo.

I primi giorni sono stati difficili, non lo nego. Sentivo come una specie di ansia, la paura di perdermi qualcosa di

importante (la cosidetta FOMO). Ogni tanto prendevo il telefono per controllare, anche senza motivo, solo per abitudine. Ma lentamente qualcosa ha iniziato a cambiare. Le mattine erano più tranquille. Non iniziavo più la giornata in modo frenetico, con mille problemi da risolvere. Potevo finire la colazione, farmi una doccia, vestirmi, senza quella sensazione costante di essere in ritardo su tutto.

Al lavoro ho notato la differenza più grande. Senza le notifiche che mi interrompevano ogni cinque minuti, riuscivo finalmente a concentrarmi davvero. Un'ora di lavoro diventava un'ora vera, non dieci minuti moltiplicati per sei con interruzioni in mezzo. Finivo le cose prima, e finivo meglio. La sera, quando tornavo a casa, controllavo il telefono una volta sola e rispondevo a quello che era davvero urgente. Il resto poteva aspettare. E indovinate un po'? Il mondo non è crollato. Nessuno si è arrabbiato perché rispondevo dopo due ore invece che dopo due minuti. Era tutto nella mia testa, quella paura di non essere sempre disponibile. La verità è che non dovevo esserlo. Nessuno me lo aveva mai chiesto davvero. Ero io che mi ero messo in quella prigione, e ora stavo iniziando a uscirne.

Una mattina mi sono svegliato particolarmente presto, verso le sei e mezza. Di solito a quell'ora avrei preso il telefono e avrei perso mezz'ora a letto, ma quella mattina ho deciso di fare qualcosa di diverso. Mi sono vestito, ho messo le scarpe da ginnastica che non usavo da mesi e sono uscito. L'aria era fresca, Roma era ancora

addormentata, e io mi sono incamminato verso Villa Borghese.

Ho iniziato a correre piano, molto piano. Dopo cinque minuti già respiravo male e le gambe erano indolenzite. Mi sono reso conto di quanto fossi fuori forma. Passavo le giornate seduto alla scrivania, la sera sul divano, e il mio corpo si era come addormentato. Ho dovuto fermarmi tre volte nei primi venti minuti, camminando per riprendere fiato. Mi sentivo ridicolo, vedevo gente che mi superava correndo con una facilità che a me sembrava impossibile. Ma invece di scoraggiarmi, ho continuato. Piano, passo dopo passo.

Quello che mi ha sorpreso di più non è stata la fatica fisica, ma quello che succedeva nella mia testa mentre correvo. Per la prima volta da settimane, forse da mesi, non pensavo al lavoro. Non pensavo alle email da mandare, ai progetti da finire, alle scadenze. Il mio cervello era concentrato solo su una cosa: mettere un piede davanti all'altro, respirare, continuare. E quando tornavo a casa, sudato e stanco, mi sentivo stranamente leggero. Come se correndo avessi lasciato per strada un po' di quella pesantezza che mi portavo sempre addosso.

Ho deciso di farla diventare un'abitudine. Ogni mattina, prima di iniziare la giornata, uscivo a correre. All'inizio erano venti minuti faticosi, poi sono diventati trenta, poi

quaranta. Non correvo veloce, non mi interessava battere record. Correvo solo per me, per sentire il corpo che si muoveva, per avere quel momento di pace prima che il caos della giornata iniziasse. Villa Borghese al mattino era bellissima: i pini, il silenzio, qualche altro runner, i cani che giocavano. Era come scoprire una Roma che non conoscevo, anche se ci vivevo da trentadue anni.

Dopo un paio di settimane ho notato i primi cambiamenti veri. Dormivo meglio, molto meglio. La sera crollavo nel letto e dormivo d'un fiato fino al mattino, senza quei risvegli in ansia che mi rovinavano le notti. Anche la tensione alle spalle era diminuita, e i mal di testa erano praticamente spariti. Ma la cosa più incredibile era un'altra: mi sentivo più forte mentalmente. Quando arrivava un momento stressante al lavoro, riuscivo a gestirlo meglio. Era come se correre mi avesse dato una specie di scudo protettivo. Il mio corpo si stava svegliando, e con lui si stava svegliando anche una parte di me che avevo dimenticato: quella parte che non ha bisogno di controllare tutto, che sa semplicemente vivere.

Un venerdì sera, mentre stavo per buttarmi sul divano come facevo ormai da troppo tempo, ho ricevuto un messaggio da Andrea, un mio amico dei tempi dell'università. "Paolo, ma esisti ancora? Sono settimane che non ti si vede. Stasera pizzeria a Trastevere, vieni?" La mia prima reazione è stata pensare a una scusa del tipo "sono stanco, ho cose da fare, magari la prossima volta".

Ma poi mi sono fermato. Cose da fare? Quale cose? Stare sul divano a guardare Netflix e scorrere il telefono? Ho risposto: "Arrivo."

Quando sono arrivato alla pizzeria c'erano anche Davide e Lucia, altri due amici che non vedevo da mesi. Ci siamo abbracciati e subito Andrea mi ha fatto notare: "Guarda che faccia, sembri uno zombie! Ma stai bene?" Gli ho raccontato della storia del cuore, dell'aritmia, del fatto che stavo cercando di cambiare vita. Loro mi hanno ascoltato davvero, senza interruzioni, senza guardare il telefono ogni due secondi. E io, mentre parlavo, mi sono reso conto di quanto mi fosse mancato questo: avere persone vere davanti, non profili su uno schermo.

Abbiamo passato la serata a parlare di tutto. Andrea mi ha raccontato dei suoi problemi al lavoro, Davide e Lucia dei loro problemini di coppia, Eleonora del suo desiderio di cambiare città. Erano conversazioni vere, fatte di dubbi, paure, speranze. Niente di perfetto, niente di patinato come le storie di Instagram. Solo vita vera, con tutti i suoi problemi. E stranamente, sentire che anche loro avevano le loro battaglie mi ha fatto sentire meno solo. Non ero l'unico a faticare, l'unico a sentirsi perso ogni tanto.

Quella sera abbiamo deciso di fare un patto: ci saremmo visti almeno una volta ogni due settimane, senza scuse. Una pizza, una birra, quattro chiacchiere. E la regola

principale era: niente telefoni sul tavolo. All'inizio sembrava strano, avevamo tutti l'impulso di controllare lo schermo quando arrivava una notifica. Ma dopo un po' è diventato naturale. Le serate passavano veloci, tra risate e discorsi seri, e quando tornavo a casa mi sentivo pieno. Non di cibo, ma di qualcosa di più importante: connessione umana vera.

Ho iniziato a fare pulizia anche sui social. Ho smesso di seguire centinaia di persone che non conoscevo davvero, influencer che mi facevano solo sentire inadeguato, pagine che riempivano il feed di contenuti inutili. Ho tenuto solo gli amici veri, quelli che se li incontro per strada mi fa piacere fermarmi a parlare. E invece di passare ore a guardare le vite degli altri, ho iniziato a vivere la mia. Il sabato invece di stare a casa andavo al parco con Andrea a giocare a calcetto. La domenica a volte facevo una passeggiata con Giulia. Piccole cose, semplici, ma che mi facevano sentire vivo. Avevo passato anni a collezionare "amici" virtuali, centinaia di contatti che non significavano niente. Ora avevo poche persone, ma vere. E quelle poche valevano più di mille follower.

A metà ottobre al lavoro è arrivato un progetto importante. Un cliente grosso, una campagna pubblicitaria che doveva essere pronta in tre settimane, e il capo aveva scelto me per gestirla. Quando me l'ha detto, ho sentito subito un po' di ansia da prestazione. Era il tipo di progetto che poteva fare la differenza per la mia carriera, ma anche il tipo di

progetto che qualche mese prima mi avrebbe fatto venire l'ansia solo a pensarci. Per un attimo ho avuto paura che il cuore ricominciasse a fare i capricci.

Ma questa volta è stato diverso. Ho chiuso la porta dell'ufficio, mi sono seduto e ho respirato profondamente. Invece di lasciarmi travolgere dall'ansia, ho provato a guardare la situazione con occhi nuovi. Sì, c'era pressione. Sì, era una sfida importante. Ma era anche un'opportunità per fare qualcosa che mi piaceva davvero, per usare la mia creatività, per dimostrare di cosa ero capace. Ho sentito l'adrenalina, ma era diversa da quella che provavo quando mi arrivava una notifica stupida alle undici di sera. Questa era energia pura, concentrazione.

Le tre settimane successive sono state intense. Mi svegliavo presto, andavo a correre come sempre, e poi mi tuffavo nel progetto. Lavoravo ore e ore, ma ero completamente assorbito. Non era quella fatica pesante e vuota di prima, quando facevo cose che non mi interessavano solo perché dovevo farle. Questa volta avevo uno scopo chiaro, un obiettivo che mi motivava. E lo stress, invece di bloccarmi, mi spingeva avanti. Era come se il mio corpo capisse la differenza: questo stress era utile, aveva un senso.

Ho capito una cosa fondamentale in quelle settimane. Lo stress non è il nemico. Il problema non era lo stress in sé,

ma il tipo di stress. C'è lo stress che ti distrugge: quello delle notifiche infinite, dei paragoni sui social, delle mille piccole cose inutili che ti tengono sempre in allerta senza portarti da nessuna parte. E poi c'è lo stress che ti fa crescere: quello delle sfide vere, dei progetti che ti appassionano, dei momenti in cui devi dare il massimo per raggiungere qualcosa che conta davvero. Il primo ti consuma, il secondo ti alimenta.

Quando ho presentato la campagna al cliente, ero emozionato ma sicuro di me stesso. Avevo lavorato bene, lo sapevo. E quando il cliente ha detto "È esattamente quello che cercavamo", ho sentito un'ondata di soddisfazione che non provavo da anni. Non era solo per l'approvazione del progetto, ma perché avevo capito come funzionava davvero il mio corpo e la mia mente. Avevo usato lo stress nel modo giusto, come uno strumento per dare il meglio di me, non come una maledizione che mi rovinava la salute. Era diventato mio alleato, non più mio nemico. E questa scoperta valeva più di qualsiasi successo professionale.

Una mattina ero in macchina, bloccato nel traffico di via Nazionale. Era una di quelle giornate romane impossibili: tutti fermi, clacson che suonavano da ogni parte, motorini che passavano sfrecciando tra le auto. Qualche mese prima questa situazione mi avrebbe fatto impazzire. Avrei sbattuto le mani sul volante, avrei controllato nervosamente l'orologio, avrei mandato messaggi irritati

per avvisare che sarei arrivato in ritardo e avrei bestemmiato.

Ma quella mattina è successo qualcosa di diverso. Ero lì, fermo nel traffico, e invece di arrabbiarmi ho semplicemente respirato profondamente. Ho pensato: "Ok, sono bloccato. Non posso farci niente. Arrabbiarmi non farà sparire le altre macchine." Ho spento la radio che trasmetteva notizie ansiogene, ho messo un po' di musica che mi piaceva, e ho aspettato. Ho guardato la gente intorno a me: tutti sembravano stressati, nervosi, arrabbiati. E io ho capito che quella era una scelta. Potevo scegliere di unirmi a loro nella frustrazione, oppure potevo semplicemente accettare la situazione.

Ho iniziato a notare quanti di questi microstress riempivano le mie giornate. La fila alla posta che non si muoveva mai. Il collega che parlava troppo forte al telefono. Il messaggio su WhatsApp lasciato senza risposta che mi faceva pensare di aver fatto qualcosa di sbagliato. La lavatrice che si era rotta proprio quando avevo bisogno di lavare i vestiti. Prima tutte queste cose mi facevano perdere la testa, mi rovinavano la giornata. Ora stavo imparando a riconoscerle per quello che erano: piccole seccature, nient'altro.

Il trucco era non dare a ogni problema la stessa importanza. Non tutto meritava la mia energia emotiva. Il

traffico? Una seccatura, non una tragedia. Il messaggio senza risposta? Forse la persona era occupata, non tutto girava intorno a me. La lavatrice rotta? Si chiamava il tecnico e si risolveva. Ho iniziato a fare una specie di esercizio mentale: quando succedeva qualcosa di fastidioso, mi chiedevo: "Tra un anno, mi ricorderò di questo?" La risposta era quasi sempre no. E se non me ne sarei ricordato tra un anno, perché rovinarmi il presente?

La cosa più difficile è stata imparare a lasciare andare il controllo ossessivo-compulsivo. Io ero sempre stato uno che voleva tenere tutto sotto controllo, pianificare ogni dettaglio, prevedere ogni problema. Ma la vita non funziona così. Succedono imprevisti, le cose vanno storte, la gente ti delude. E più cercavo di controllare tutto, più mi stressavo. Ho iniziato ad accettare l'incertezza, a fare pace con il fatto che non potevo controllare tutto. Potevo controllare solo le mie reazioni. E questa piccola consapevolezza ha cambiato tutto. I microstress erano ancora lì, ogni giorno, ma non avevano più potere su di me. Scivolavano via come acqua, invece di accumularsi come pietre sullo stomaco.

Sono passati quasi sei mesi da quel giorno nello studio del dottor Marchetti. Ieri sera sono tornato da lui per l'ultimo controllo. Mi ha fatto fare tutti gli esami, ha guardato i risultati con attenzione, e poi mi ha guardato negli occhi con un sorriso. "Paolo, il tuo cuore sta benissimo. Non c'è più traccia di aritmia. Qualsiasi cosa tu stia facendo,

continua così." Sono uscito dallo studio con una sensazione strana, bella. Non ero più quel ragazzo spaventato di sei mesi fa. Ero diventato qualcun altro.

Al lavoro sono più bravo di prima, questo è sicuro. Ma soprattutto sono più felice. Ho capito che lo stress fa parte della vita, non posso eliminarlo e non voglio farlo. Quando ho un progetto importante, quando devo dare il massimo, quello stress mi carica, mi dà energia, mi fa sentire vivo. È quello stress buono, quello che gli antichi usavano per cacciare, per sopravvivere, per costruire. Ma ho anche imparato a riconoscere lo stress cattivo, quello inutile: le notifiche, i paragoni, le preoccupazioni per cose che non posso controllare. E quando arriva, so lasciarlo scivolare via.

Gli amici sono tornati a essere una parte importante della mia vita. Non ho più mille contatti sui social, ho poche persone ma vere. Ci vediamo, parliamo, ridiamo insieme. E quando sono con loro sono davvero presente, non con la testa da un'altra parte. Ho anche iniziato a uscire con Sara, una ragazza che ho conosciuto a una cena da Andrea. Lei è diversa dalle persone che frequentavo prima. Non vive sui social, non ha bisogno di mostrare tutto quello che fa. È semplicemente lei stessa, vera, presente. E quando stiamo insieme non sentiamo il bisogno di riempire ogni silenzio con le parole o con lo schermo. A volte stiamo semplicemente insieme, ed è più che sufficiente.

La verità è che non sono diventato un monaco zen. Non medito per ore, non sono sempre calmo, non ho risolto tutti i problemi della mia vita. Il traffico di Roma mi dà ancora fastidio ogni tanto, a volte litigo con qualcuno al lavoro, ci sono giorni in cui mi sento stanco o giù di morale. Ma la differenza è che ora so gestire tutto questo. So che lo stress non è mio nemico se lo uso nel modo giusto. So che la vita vera non è quella perfetta delle storie di Instagram. So che il mio corpo mi parla, e io devo ascoltarlo. E soprattutto so che la salute, quella vera, non è solo una questione di medicine o di dottori. È una questione di scelte quotidiane, di piccoli gesti ripetuti ogni giorno. È svegliarsi e decidere come vuoi vivere quella giornata, chi vuoi essere, cosa vuoi che conti davvero. Sei mesi fa il mio cuore mi ha fermato per salvarmi la vita. Oggi posso dire che quella è stata la cosa migliore che mi potesse capitare. Perché mi ha insegnato che vivere davvero significa scegliere cosa merita la nostra energia, e cosa invece dobbiamo lasciare andare. E questa, alla fine, è l'unica cosa che conta.