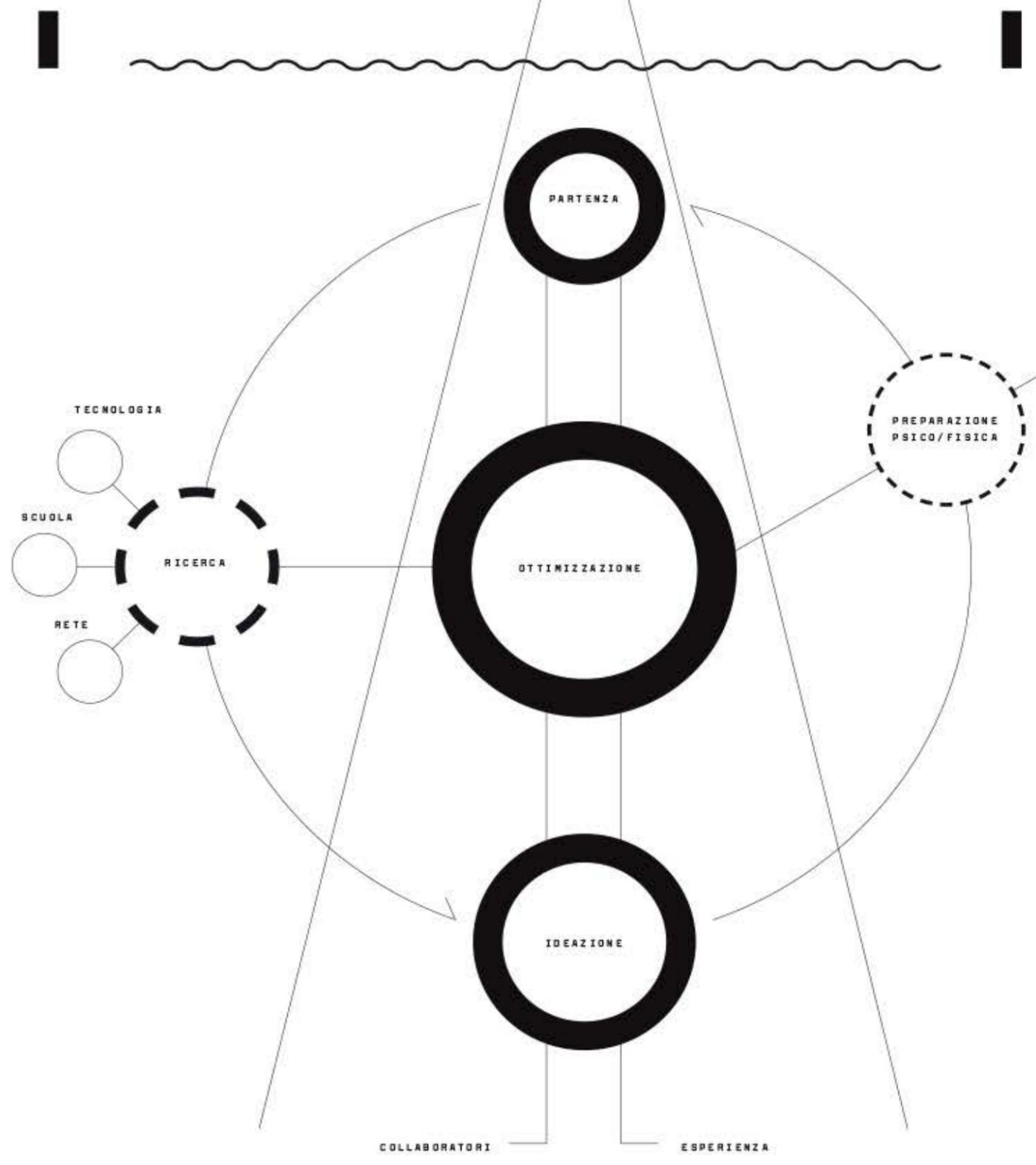


SOTTO
LA PUNTA DELL'ICEBERG



Tra 365 giorni, l'avventuriero Alex Bellini partirà per la Groenlandia, salirà su un iceberg e si lascerà trasportare alla deriva, fino a che il ghiaccio non si sarà sciolto. Lo abbiamo testato nel corpo e nella mente per scoprire il suo segreto. Risultato? Alex non è un ironman. Come farà quindi a resistere per mesi, solo, in balia della natura? Grazie al più grande dei poteri: il controllo totale della mente

Per ogni sogno, un sacrificio. Per ogni impresa, una rinuncia. Anni fa, ai tempi in cui volteggiava come un gabbiano sui rifiuti dei suoi concittadini tra le gole dell'Aprica, Alex Bellini covava già un progetto: «Mi vestivo da netturbino dalle due di notte alle 11 di mattina, ma in realtà non raccoglievo spazzatura. Accumulavo denaro per andare in Alaska. Nella differenza tra gli atti meccanici che compi e le ragioni profonde che ti spingono a faticare c'è il segreto della mia vita. Credo che sia molto più importante dare valore alle cose che trovare qualcosa che abbia valore». In un bar di Milano, con le spalle larghe, la barba fitta, gli occhi di un bionico azzurro e tre morsi di cornetto, l'alieno fa due passi sulla terra.

Nel decennio appena finito, l'exstudente di Scienze bancarie Alex Bellini ha messo nel cassetto materiale per dieci sceneggiature. Ha attraversato deserti, trainato slitte dove il bianco fa perdere l'orientamento, arato a piedi l'America, affrontato gli oceani a remi. E ha passato molto tempo da solo a contatto con l'infinito. La prossima follia, una lunga deriva dalla durata incerta a bordo di un iceberg, gli crea brividi relativi. Sostiene, serissimo, che quando la solitudine si fa straziante, il digiuno diventa la norma e intorno non c'è nulla a cui appigliarsi, gli vengano incontro le immagini di esploratori ed eroi di un altro secolo: «Shackleton, Amundsen, ma anche Ambrogio Fogar. Con loro forse non c'entro nulla, ma abbiamo sicuramente una radice comune. Per affrontare le mie sfide guardo al loro senso critico, alla loro capacità di giudizio, alla forza della disperazione. Ti fa scalare le montagne. Se ti riconosci un talento, anche i confini perdono la loro sacralità. Poi c'è il team. Mi aiuta a non sbagliare. Al mito dell'avventuriero solitario non credo da un pezzo».

Per superare prove che al comune sedentario sembrano ardui capitoli di un romanzo di Philip Dick, il marziano Bellini fa sfoggio di normalità. Tutto, giura, parte dalla testa. Camminando contro vento, Alex ha scoperto l'ipnosi. Ha virtù taumaturgiche, dice lui: «Puoi curare le malattie, far sparire le cicatrici, rallentare i battiti cardiaci, curare il diabete». E, anche se davanti al nostro scetticismo ammette che la materia «soffre di un antico, irriducibile pregiudizio», l'ipnosi restituisce «uno stato di consapevolezza alternativo in cui costringi te stesso a convogliare le energie in un unico punto». Insomma, la forza mentale gli permette «di attingere a risorse che fanno parte dell'inconscio» e quell'insperato sostegno, assicura senza enfasi: «fa miracoli». A

indicargli la strada, quasi per caso, fu uno dei più apprezzati mental coach d'Italia: Giuseppe Vercelli. L'universo ancora parzialmente inesplorato della psiche si rivelò a Bellini preparando la spietata Los Angeles-New York. La maratona obesa. La corsa dilatata attraverso quindici Stati e cinquemila chilometri a passo sostenuto, che per Bellini hanno rappresentato l'espedito per mettersi alla prova. «Prima di andare in marcia, ad aprile, avevo preparato una simulazione dell'impegno fisico che avrei dovuto affrontare. Dopo tre giorni ero a pezzi. Fasciti, tendiniti, borsiti, una destrutturazione totale dovuta soprattutto a una mia mancanza. Non avevo speso tutto quel che avevo. Il corpo conosce le urgenze, sa quando ammalarsi. In guerra, ci faccia caso, non accade quasi mai». Così Bellini ha messo l'elmetto, si è gettato nelle braccia di Vercelli e si è rimesso in sesto. Il dolore, garantisce: «Non è altro che l'elaborazione mentale di uno stato fisico. Puoi decidere di ridurre l'importanza, sbiancare il colore della ferita, rimpicciolire la proiezione del tuo malessere». Il cappuccino si è freddato. Alex lo ha lasciato nella tazza. Ora agita le mani e si proietta nel passato. Parla con umiltà, sorridendo spesso, senza mai darsi un tono, derubricando la sua esistenza itinerante a scelta semplice, evento inevitabile, corsia preferenziale utile a chi in uno spazio delimitato da due strisce, non avrebbe comunque potuto stare.

Non si sente un semidio, solo uno che non si è voltato indietro: «Guardi che faccia che ho. Sono visionario, distaccato dalla società, ho pochissimi amici, sono difficile da trattare, non mi interessano le persone, sto bene soprattutto con me stesso. Da ragazzo ho avuto squilibri che hanno preoccupato chi mi stava vicino. Dicevano che ero un ragazzo strano. Mi chiamavano il matto. Il montanaro. Il barba.

IDENTIKIT

ALEX
BELLININATO
15 settembre
1978DOVE
Edolo
(Bs)ALTEZZA
188 cmPESO
75 kgPIEDE
49

IMPRESE

2002

Corre per 600
km, in Alaska,
trainando una
slitta. L'anno
dopo si ripete,
ma per 1400 km

2005

Partito da solo
in barca dalla
Liguria, arriva
in Brasile dopo
226 giorni

2008

Attraversa
l'intero oceano
Pacifico a remi.
Ma si ferma
a 65 miglia
dalla costa

2011

Corre da Los
Angeles a
New York:
5mila km in
70 giorni

LA NUOVA IMPRESA SOLO SU UN ICEBERG ALLA DERIVA

Il cambiamento climatico è un problema. Bellini sfiderà lo scioglimento dei ghiacci con un modulo di sopravvivenza. Si chiama Progetto Adrift: uno straordinario esempio di innovazione, tecnologia e condivisione

PARTENZA
GROENLANDIA,
PRIMAVERA 2015

DA DOVE
GHIACCIAIO
DI ILULISSAT
(69°13'N
51°06' O)

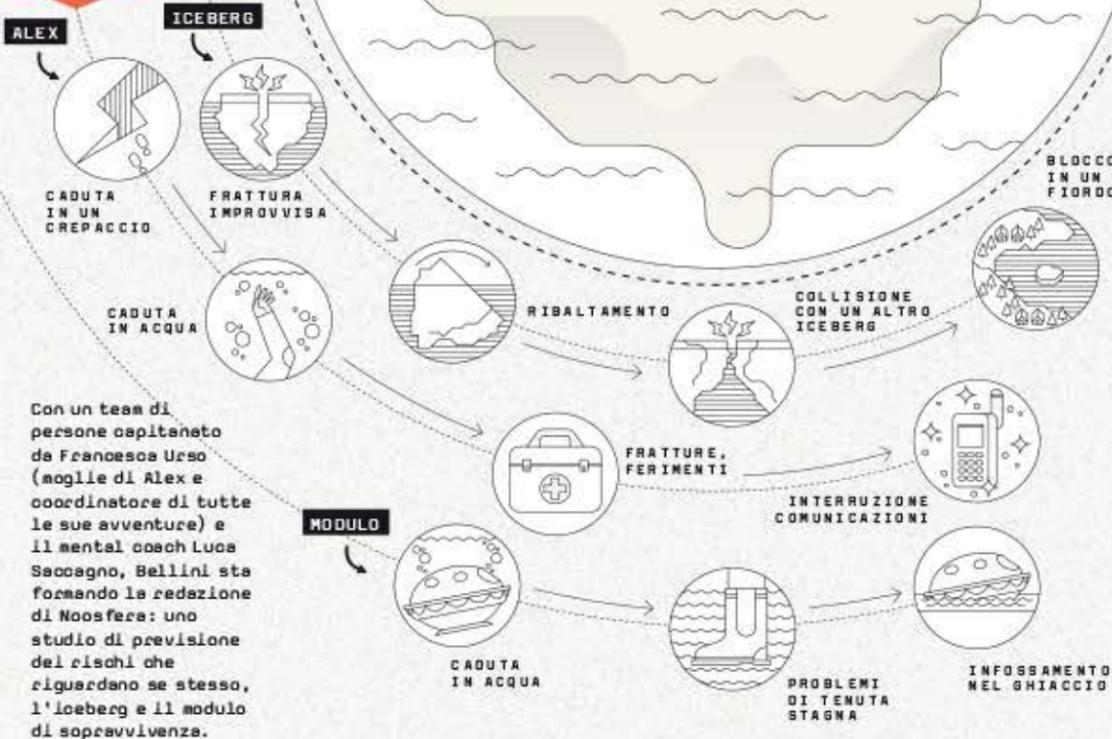
ARRIVO PREVISTO
L'ISOLA CANADAESE
DI TERRANOVA,
A UNA DISTANZA
DI CIRCA 1800 KM

DIMENSIONI ICEBERG
100X80 METRI,
QUASI IL DOPIO DI
UN CAMPO DA CALCIO



DURATA MISSIONE
TRASCORSI 12 MESI,
ALEX FARÀ COMUNQUE
RITORNO A CASA

IMPREVISTI



Con un team di persone capitanato da Francesco Urso (moglie di Alex e coordinatore di tutte le sue avventure) e il mental coach Luca Saccagno, Bellini sta formando la redazione di Noosfera: uno studio di previsione dei rischi che riguardano se stesso, l'iceberg e il modulo di sopravvivenza.

LA SCELTA

Con il supporto di Silverio Scivoli, esperto di viaggi in Groenlandia (tourtistnature.com), verrà individuato un iceberg di forma tabulare, carattere indispensabile per garantire stabilità.

075

EOLICA

Il modulo abitativo è quello delle piattaforme petrolifere, ma privo di motore. L'arredo tecnico sarà studiato con l'aiuto della rete. La tecnologia a bordo sarà alimentata da energia pulita e sostenibile: eolica, solare e cinetica, che sarà anche generata dal quotidiano movimento fisico di Alex.

UN MODULO "OPEN SOURCE" ECO AL 100%

VIVERE SULL'ICEBERG

DATI MONITORATI

Uomo, iceberg e ambiente saranno tenuti sotto controllo h24 attraverso una serie di optosensori connessi con il tea di terra, il web e i follower:

- Inclinazione iceberg
- Inclinazione modulo
- Temperature aria
- Temperature acqua
- Velocità e direzione vento
- Radiazioni solari
- Precipitazioni
- Vibrazioni e suoni
- Salinità acqua
- UV e luce visibile

- Battito cardiaco
- Temperatura corporea
- Obiettivi di vigilanza psicomotoria
- Ossigenazione sanguigna
- Sensori sudorazione
- Sonno e risposte cognitive in ambiente estremo

CINETICA

SONNO

3 ore per notte e poi tre cicli di 40 minuti.

ALIMENTAZIONE

5 leggeri pasti al giorno con l'aggiunta di integratori al 100% naturali.

RICERCA

Con la collaborazione di un scientifico board, Bellini raccoglierà dati e info sul ghiaccio (carotaggi e raccolta di sedimenti) utili alla ricerca sul cambiamento climatico.

TEST DELLE 15 PAROLE DI REY

72/75
COSA INDAGA
La capacità mnemonica.
COME FUNZIONA
Bisogna ascoltare 4 serie di 15 parole e ripetere tutte quelle che si ricordano (Bellini fa 57 su 60). Senza alcun preavviso, un quarto d'ora dopo, il test viene ripetuto su una singola serie: Bellini fa 15 su 15.
RISULTATO
Alex ha una capacità di concentrazione fuori dal comune.

MINI MENTAL STATE EXAMINATION

30/30
COSA INDAGA
Della memoria alla capacità di attenzione, del linguaggio all'orientamento tempo-spaziale.
COME FUNZIONA
È un questionario di 30 domande.
RISULTATO
Nonostante le esperienze estreme Alex è integro dal punto di vista cognitivo.

MATRICI DI RAVEN

36/36
COSA INDAGA
Il mantenimento della calma in condizioni di stress, indispensabile per prendere decisioni nei momenti critici (quando sbagliare significa morire).
COME FUNZIONA
Bisogna ricomporre in modo logico una serie di figure astratte.
RISULTATO
Bellini non ne sbaglia neanche una.

LA MENTE DI ALEX ALLA PROVA DELL'UNIVERSITÀ DI CHIETI*

*ALESSANDRA ROSCA, RICERCATRICE IN NEUROSCIENZE DELL'UNITÀ DI NEUROLOGIA MOLECOLARE DELL'UNIVERSITÀ DI CHIETI



IL FISICO DI ALEX
SOTTO ESAME
DI TECHNOGYM



TEST FISICI

CONSUMO DI
OSSIGENO
VO₂MAX
70,4 ML/
KG/MIN

(persona normale: 46,4)*

Fondamentale per chi fa sport di resistenza. Indica la capacità dell'organismo di produrre energia attraverso il consumo di ossigeno. Il valore di Bellini è notevole anche se più basso di quello dei super maratoneti, che possono arrivare a 80/85 ml/kg/min.

POTENZA ARTI
INFERIORI
923 WATT

(persona normale: 578) Per attraversare gli Usa di corsa in 70 giorni, come ha fatto Bellini, non serve grande potenza. Quasi mille watt che bastano ad accendere una piccola stufa elettrica.

FORZA MASSIMA
LOWER BODY
280 KG

(persona normale: 210) Solleva quasi 300 kg, il peso delle bare con cui ha attraversato l'oceano Atlantico.

POTENZA MAX
UPPER BODY
752 WATT

(persona normale: 536) Non vedremo Alex alle Olimpiadi, ma la potenza che ha nelle braccia può valergli un posto come ginocer su Luna Rossa.

*I DATI DI ALEX SONO PARAGONATI A QUELLI DI UNO SPORTIVO DELLA STESSA ETÀ CHE SI ALLENA IN PALESTRA DUE/TRE VOLTE A SETTIMANA

MOVE ACCUMULATI
IN UN ANNO
250 MILA

(persona normale: 150 mila)

È un indice di movimento elaborato nei laboratori di Technogym per valutare l'attività fisica al netto del peso corporeo (poiché un individuo più pesante, a parità di movimento, brucia più calorie).

VELOCITÀ MAX
ALLA SOGLIA
ANAEROBICA
14,1 KM/H

(persona normale: 11,5)

Indica la velocità di corsa oltre la quale l'organismo comincia a produrre acido lattico: questo valore permette di stimare per Alex un tempo al di sotto delle tre ore nella maratona.

SPRINT SUI
30 METRI
5 SECONDI

(persona normale: 5,19)

No, la velocità non è certo il suo forte.

MASSA GRASSA
4%

(persona normale: 13%) È il suo valore durante il coast to coast americano. Un dato più basso rispetto a quello di ciclisti e maratoneti al massimo della forma: il minimo indispensabile per la sopravvivenza dell'organismo umano.

«Ho vissuto il mio periodo di isolamento, perché quando gli altri uscivano in comitiva, preferivo rimanere a casa a leggere. E ho annusato anche l'altro lato della vita, ruminando quattrocento chilometri in una sera solo per ballare in una discoteca. Ho avuto crisi di pianto. Ho perso mia madre a diciannove anni. E poi sono stato in cura da uno psicologo».

Poi ha voltato pagina, ha lasciato volumi a impolverare sugli scaffali e ha deciso di vedere, nel modo meno comodo, l'effetto che faceva respirare davvero. Non giudica mai gli altri e non si sente un essere

speciale: «Il Pacifico non è l'oceano più difficile da attraversare. Le persone sono alla deriva tutti i giorni. Esistono le malattie, i problemi sul posto di lavoro, la perdita improvvisa di qualcuno a cui hai voluto bene. Se non sei allenato al contraccolpo improvviso, puoi perderti per sempre». Per questo quando veste abiti civili, e non sembra il naufrago di *Cast Away*, a Bellini piace «ispirare gli altri». Una rivolta, uno strappo, una rivoluzione, non necessariamente copernicana: «Si può ribaltare il mondo anche continuando a fare quel che si è sempre fatto. Non devono diventare tutti Alex Bellini. Basta avere una passione, un luogo per sé, un angolo di libertà. Si ricorda cosa diceva Pietro Mennea? Anche se nella pista della vita le corse sono tutte occupate, lotta per tenerne una soltanto per te. Una in cui tu possa andare indietro, avanti o a testa in giù. È la tua ancora di salvezza, la tua possibilità». Così, senza brame da santone né smanie di proselitismo, Alex ha scritto la sua storia: «Accettare i propri limiti è sano. A volte non vanno superati. Se non esistessero, la mia vita non avrebbe senso». A Bellini, dopo 18 mila chilometri a mollo nell'oceano Pacifico, è capitato di toccarli con mano. Gli mancavano poche miglia per raggiungere il suo obiettivo. Alex ha capito che se fosse andato avanti, avrebbe potuto morire. Si è fermato. Trasformando una sconfitta nella sua vittoria più luminosa. «Quando sei a un passo dal tuo punto di arrivo, decidere di interrompere la gara rappresenta un momento di grande crescita. Più ti avvicini alla medaglia, più l'angolo si restringe.

Più senti il sapore della gloria, meno lo assaporerai. Le possibilità diminuiscono. Ti incazzi, percepisci il fallimento. Ma dici basta». Intelligenza. Istinto. Voglia di non perdere chi si ama. Per farsi perdonare, tentare di spiegare a sua figlia perché ogni tanto riempia lo zaino e sparisca per mesi, Alex si è

avventurato con lei nei boschi. Una tenda, due anime, un fuoco acceso. Il silenzio della notte. All'alba si sono rivestiti e sono tornati a casa. Sembravano felici. Ognuno aveva capito qualcosa dell'altro. «Dopo tutto attraversare un oceano a remi che senso ha?». ■

UN COACH PER ALLENARE LA MENTE (E VINCERE IL DOLORE)

Allenare il corpo non basta. Lo sa bene Alex Bellini, che per preparare la sua impresa si affiderà non solo a personal trainer con pesi e bilancieri, ma anche alle cure di uno psicologo dello sport, Giuseppe Vercelli. Lo sanno gli atleti professionisti, che sempre più spesso fanno la stessa scelta: Vercelli infatti lavora con diverse nazionali azzurre e con squadre di calcio, come la Juventus. Ma lo sanno anche manager d'azienda e professionisti rampanti, che hanno capito che per staccare davvero la spina fare una corsetta al parco ogni tanto non basta. Meglio affidarsi a uno specialista che insegni a controllare lo stress, mantenere alta la motivazione, focalizzare le energie mentali. Il mental coach è una figura ormai ricercatissima negli Stati Uniti e sempre più anche in Italia. Ma che fa esattamente? Le scuole di pensiero e i metodi sono tanti.

Vercelli in realtà non ama particolarmente l'espressione mental coach. Preferisce definirsi "psicologo della prestazione": «Il termine mental coach non è protetto, è usato anche da persone senza una preparazione specifica», avverte.

Il metodo di sua concezione, chiamato *Sfera* (vedi pag. 78), fa leva su alcuni elementi chiave per una buona prestazione, di un atleta come di un manager. La persona deve prima di tutto studiare se stessa per scoprire dove la mente non accompagna a dovere il corpo. Mentre calcio un rigore o conduco una riunione, per esempio, la mia testa è davvero concentrata su ciò che sto facendo? O corre piuttosto all'ultimo penalty sbagliato e alla paura di fallire di nuovo, alle mille cose da fare dopo la riunione, alla preoccupazione per cosa penseranno di me i colleghi? Scoperto il problema, si mettono a punto esercizi per migliorare quel particolare. Bellini, per esempio, lavorerà molto sugli aspetti motivazionali per restare focalizzato sull'obiettivo finale, ma al tempo stesso trovare piccole ricompense e gratificazioni anche nei lunghi momenti di fatica e noia. Per arrivarci, Vercelli utilizzerà anche l'ip-

nosi: non quella dei film ma quella clinica, in sostanza uno stato (indotto) di spiccata consapevolezza del momento presente e delle proprie sensazioni.

Consapevolezza è anche la parola chiave della moda del momento nel mondo del coaching: la cosiddetta *mindfulness*, o "meditazione consapevole", ormai un vero e proprio fenomeno di mercato negli Stati

Uniti tanto da guadagnarsi una recente copertina di *Time*. Nata in ambito clinico dagli studi di John Kabat-Zinn, un biologo molecolare formatosi ad Harvard, la meditazione consapevole è una sorta di punto di incontro tra la tradizione buddista e la psicologia scientifica occidentale. «Kabat-Zinn si era

appassionato alla tradizione buddista, ed ebbe idea di sistematizzarla e renderla fruibile agli occidentali, slegandola dalla componente religiosa», spiega Antonino Raffone, professore al dipartimento di Psicologia dell'Università di Roma - La Sapienza. «Lo studioso codificò un protocollo della durata di otto settimane con esercizi strutturati di meditazione guidata, che rende anche possibile misurare scientificamente i risultati». Si inizia da esercizi semplici, come sentire il ritmo del proprio respiro, prestare attenzione ai suoni che ci circondano, lasciar vagare la mente senza resistenza. Alla fine, se ci si applica con costanza e se l'istruttore è bravo, si arriva a «un diverso rapporto con la sofferenza», sintetizza Fabio Giommi, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione Italiana per la Mindfulness. Lo stress non si può eliminare dalle nostre vite, ma si può imparare a conoscerlo e gestirlo, in modo che non ci freni troppo e non ci impedisca di raggiungere i nostri obiettivi.

Nella cura della depressione e del disturbo da stress post traumatico, spiega Raffone, la mindfulness ha dimostrato una notevole efficacia clinica, misurabile anche come minore produzione del cortisolo, l'ormone dello stress. Ed è ormai offerta come trattamento di routine in alcuni paesi europei, tra cui Gran Bretagna e Olanda. La novità degli ultimi tempi è che la meditazione consapevole è applicata sempre più fuori dall'ambito clinico. Gli americani, ha raccontato *Time*, spendono fino a quattro miliardi di dollari all'anno in terapie alternative basate su questa tecnica. Le grandi organizzazioni, a cominciare dai giganti della Silicon Valley come Google, Twitter e Facebook, offrono corsi di mindfulness ai propri dipendenti. «Hanno ben chiaro che oggi il problema di fondo è la

MINDFULNESS:

MEDITAZIONE CONSAPEVOLE

Gli esercizi

1.

Stare seduti con la schiena dritta e rilassarsi con qualche respiro profondo. Osservare le aree del proprio corpo tese e quelle rilassate, senza cercare di correggerle

2.

Concentrarsi sul proprio respiro, osservandone il ritmo senza modificarlo

3.

Non tentare di scacciare i pensieri che arrivano e distrarci: limitarsi a osservarli e lasciarli scorrere senza giudicarli

4.

Da sdraiati, concentrare la propria attenzione su un punto del proprio corpo e sulle sensazioni che provengono da quel punto. Cominciare dall'alluce e salire progressivamente lungo tutto il corpo fino alla testa

5.

Ripetere questa sequenza per 10 minuti al giorno ogni giorno. Di per sé non cambia la vita ma è un buon inizio per imparare a concentrarsi sul presente.

I consigli

1.

IMPOSSIBILE DARE SEMPRE IL MASSIMO La nostra capacità di concentrazione va e viene. Tutti alterniamo cicli in cui siamo carichi (circa 90 minuti per volta) a cali fisiologici (15 minuti). Devi imparare a sfruttare al massimo i momenti "sì" e staccare in quelli "no"

2.

CONCENTRATI SUL PRESENTE Quando fai una cosa non farti distrarre da stimoli esterni e scaccia tutti gli altri pensieri

3.

INDOSSARE UN OROLOGIO Averlo ti eviterà di guardare il telefono, fonte di distrazione, solo per conoscere l'ora

4.

RICONOSCERE QUELLO CHE CI FA STARE BENE Tutti noi abbiamo occasioni in cui ci sentiamo bloccati e altre in cui siamo giù senza ragione. Cerca cosa hanno in comune: un luogo, un momento della giornata, un giorno della settimana. Saperlo ti renderà più facile riconoscere le sensazioni positive

5.

LA FISSAZIONE DI FARE TUTTO DA SOLI È IL PEGGIOR NEMICO Imparare a delegare ad altri è il primo passo per ridurre lo stress

capacità di focus», spiega Giommi. «La frammentazione cronica dell'attenzione è un cambiamento drammatico nel nostro stile di vita, che riduce di molto l'efficienza». È colpa, in parte, del bombardamento di informazioni che risucchiano la nostra attenzione e la fanno esplodere in mille di-

rezioni. «L'altro tema è quello del multitasking: la nostra mente funziona in maniera sequenziale, obbligarla a un'attenzione costante su più fronti vuol dire farla lavorare controcorrente». La meditazione consapevole, che insegna a «riempire la mente del momento presente», come sintetizza Raffone, aiuta a tentare di porre un argine ai cali di attenzione e alle difficoltà di concentrazione.

In Italia il fenomeno è in crescita esponenziale e gli istruttori certificati sono tra i 150 e i 200. In campo medico, diversi ospedali hanno avviato programmi pilota, mentre le aziende interessate sono soprattutto quelle grandi e medie. Telecom Italia, in particolare, ha sponsorizzato una conferenza internazionale sul tema, e tra il luglio del 2010 e il giugno del 2012 più di 1300 suoi dipendenti hanno seguito workshop sul tema. «Ai corsi che organizziamo a Milano partecipano spesso responsabili risorse umane di grande aziende, ma anche singoli professionisti, in particolare quelli del mondo della finanza», aggiunge Giommi. Sempre Telecom Italia finanzia, con la sua fondazione, il più grande progetto italiano di meditazione consapevole. Tra il 2014 e il 2015, a Milano, decine di gruppi offriranno gratuitamente il protocollo a persone colpite dalla crisi: chi ha perso il lavoro, professionisti impoveriti, madri single, padri divorziati, giovani precari, anziani pensionati, e così via.

L'attuale moda della mindfulness nasconde però dei rischi, secondo Giommi. «Il pericolo è che sia vista come una specie di spa emozionale, come una specie di fenomeno new age. Non è una cosa che dalla prima ora fa stare bene. Il protocollo è molto impegnativo, per due mesi bisogna fare incontri

settimanali e 40 minuti di esercizi al giorno, lavorando contro abitudini mentali sedimentate in decenni. Molte aziende invece si aspettano che bastino due giornate di for-

mazione con l'aggiunta di qualche slide ed esercizi per vedere dei risultati». D'altronde, ricorda Vercelli (che vede nella meditazione consapevole una delle possibili armi in mano a uno psicologo della prestazione) le neuroscienze ci dicono che per produrre un cambiamento stabile nel nostro cervello ci vogliono almeno quattro mesi. Anche il protocollo di otto settimane serve a poco, se poi il paziente non continua ad applicarlo da solo. Allenare la mente non è meno faticoso che allenare il corpo.

POSTIT

Alex Bellini è autore di *Mi chiamavano montanaro e il Pacifico a remi* (Longanesi). A novembre è uscito per Marsilio *L'avventura e l'impresa, in cui dialoga con il fondatore di H-Farm Riccardo Donadon*.

