

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Quattro parole per capire i nostri limiti (e la vita): dolore, sofferenza, stanchezza, stufo

Tommaso Guidotti · Saturday, September 27th, 2025

*«Ti costringe a conoscere i tuoi limiti, a distinguere dolore e sofferenza».*

**Ho letto questa frase di Elia Frittoli qualche giorno fa su VareseNews**, in un racconto dal *Tor des Glaciers*, firmato da Tommaso Guidotti. Mi è rimasta dentro. Forse perché poco dopo, correndo, sono caduto due volte in pochi giorni.

Il dolore lì non ha bisogno di spiegazioni: la mano che sanguina, il ginocchio sbucciato, il fiato interrotto. Ma subito dopo è arrivata la sofferenza: il pensiero che nessuno si fosse fermato a chiedere come stavo, la consapevolezza che l'età avanza e le forze non sono più quelle di un tempo, la frustrazione di non aver ancora imparato ad evitare il pericolo, pur di sentirmi vivo. Ecco: **il dolore ti visita nel corpo, la sofferenza nasce nella mente e ti accompagna ben oltre la caduta.**

Da lì ho capito che **accanto a dolore e sofferenza esistono altre due parole sorelle: la stanchezza e lo "stufo"**. La stanchezza è un disequilibrio energetico, quando il corpo e la mente chiedono riposo. Lo dicono i neurotrasmettitori: l'adenosina che si accumula, la dopamina che cala, la noradrenalina che non basta più a tenerci vigili. Per questo la stanchezza si cura fermandosi, dormendo, lasciando che il sistema si riequilibri. Essere stufi, invece, è un disequilibrio di senso. Non c'è riposo che basti. L'energia magari c'è, ma non c'è più il "perché". È la dopamina che non trova ricompensa, è la serotonina che non porta soddisfazione relazionale, è l'ossitocina che non si attiva nel legame con gli altri. Essere stufi non richiede un letto, ma un cambio di strada, di obiettivi, di sistema di relazioni. (Nota: grazie a Nino Marra per i riferimenti "tecnici").

**Il dolore è il fatto. La sofferenza è la narrazione. La stanchezza è la mancanza di energia. Lo stufo è la mancanza di senso.**

**Queste parole si incarnano nei volti concreti della vita quotidiana.** Una mia collega, stimata da tutti, ha deciso di lasciare dopo decenni un lavoro sicuro per buttarsi in una start-up nel mondo degli eventi sportivi. Dolore per la sua partenza, sofferenza per la perdita di una presenza preziosa. Ma anche gioia, speranza, ammirazione per il coraggio di ricominciare da zero. **Tristezza e felicità, fine e inizio, perdita e rinascita:** una polarità che ci ricorda quanto la vita non stia mai ferma su un solo lato della bilancia. Un'altra collega, incontrata la mattina, mi ha detto senza filtri: "Sono stufo di avere mal di schiena."

Pilates, iniezioni, ginnastica, yoga, massaggi: nulla cancella le conseguenze di una vita di danza. I dischi delle vertebre consumati non si riparano. In quel caso non c'è narrazione che tenga: il dolore cronico resta, e convivervi è l'unica via possibile. È il limite radicale che non possiamo aggirare.

**E poi ci sono i quadri più grandi, collettivi. Le manifestazioni di questi giorni in Italia e nel mondo per Gaza** nascono dalla sofferenza condivisa di chi guarda il dolore di un popolo e lo sente vicino. Ma quando quella sofferenza non trova una narrazione costruttiva, rischia di trasformarsi in nuova violenza, in un ciclo che si ripete. Qui i media hanno una responsabilità enorme: possono essere eco di divisione, se raccontano solo lo scontro, oppure strumenti di comprensione, se scelgono di ascoltare davvero e di dare voce alle persone più che ai cori.

Persino un vecchio film visto in famiglia torna attuale. Potere assoluto di Clint Eastwood, 1997: un presidente americano che mente, manipola, copre un omicidio, perseguita chi lo intralcia. La vicenda di allora suona paradossalmente familiare nell'America del 2025. Qui il dolore è il tradimento e la perdita, la sofferenza è la falsità che erode fiducia, il potere che nega la verità. È un'altra forma di narrazione tossica che prolunga il male invece di guarirlo.

**Dolore, sofferenza, stanchezza e stufo: quattro parole che disegnano un quadrilatero dell'esperienza umana.** Il dolore ti blocca nel corpo, la sofferenza ti accompagna nella mente, la stanchezza ti svuota di energia, l'essere stufi ti svuota di senso. **Sono voci diverse dello stesso spartito che ci ricordano che non siamo infiniti, che la vita è fatta di limiti.** Ma proprio quei limiti, se li sappiamo distinguere, ci aiutano a orientarci: a capire quando serve riposare e quando invece cambiare rotta; quando occorre accettare il male e quando si può trasformarlo in una nuova direzione.

**Forse il segreto non è evitare queste esperienze, ma riconoscerle.** Se è dolore, curalo. Se è sofferenza, raccontala in modo che liberi, non che intrappoli. Se è stanchezza, riposa. Se sei stufo, cambia senso e obiettivi. Così le cadute non restano solo ferite, le partenze non sono solo addii, le cronache non sono solo cicli di violenza.

Dolore, sofferenza, stanchezza, "stufo": quattro parole come **quattro lenti per guardare la vita.** Ma il caleidoscopio è più grande: ci sono l'amore e la perdita, la pace e la guerra, la fiducia e la paura. Ogni coppia è un passaggio di senso, un limite che diventa rivelazione. I confini che ci feriscono sono anche quelli che ci spiegano.

Il dolore ti piaga. La sofferenza ti spiega.

//

*Lo spazio che non c'era  
Che non sapevi ci potesse essere,  
che potrebbe scomparire  
se hai paura che sia un'illusione.  
E invece è lì:  
ti tocca ogni atomo di pelle,  
anche quella dentro.  
Te la stacca, tutta insieme,  
e la rimonta.  
E ci stai dentro bene.  
Non pensavi fosse la tua misura:*

*è diventato un passaggio  
per il treno della vita,  
e tu non avevi neanche il biglietto.  
Canta.  
Balla.  
Lo stai già facendo.*

This entry was posted on Saturday, September 27th, 2025 at 9:19 am and is filed under [Lombardia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.