

Presentazione

Fino a circa 20 anni fa il rapporto tra l'incidenza dei Disordini alimentari negli uomini e nelle donne era fortemente sbilanciato verso il modo femminile, oggi i dati più recenti suggeriscono che questa distanza si stia accorciando. Si pone quindi il problema di un disturbo che gradualmente si allontana dall'essere un disturbo di genere e sempre più spesso si configura come un problema di identità, in questo caso maschile.

Uomini fragili e pieni di paure, con un corpo che come nel femminile diventa il teatro di conflitti e rappresentazioni. Già da alcuni anni, contestualmente a numerosi cambiamenti socio-antropologici strutturali della nostra epoca, il peso e le forme corporee sono diventati oggetto di cura e fonte di numerose preoccupazioni anche per gli uomini; taluni si rivolgono al corpo con il desiderio esclusivo di "pomparlo": lo desiderano più muscoloso, più massiccio e meno snello; altri lo desiderano semplicemente "magro".

Accanto ai Disturbi del Comportamento Alimentare "classici", come Anoressia e Bulimia, si stanno diffondendo anche "nuovi" disturbi (ortorexia e vigoressia) che possono considerarsi più specifici del sesso maschile e vedono in una certa cultura del benessere, dello sport e del mondo delle palestre i focolai a cui si ispira l'espressione di forme più moderne di disagio. Muscoli ipertrofici e perfettamente scolpiti costituiscono per un numero sempre maggiore di ragazzi l'obiettivo da perseguire mediante estenuanti allenamenti e frequentazione assidua delle palestre: sono i bodybuilder, i culturisti, uomini che si presentano attraverso la propria muscolatura e che talvolta per questa mettono in pericolo la propria salute ,

sottoponendosi ad ore di esercizio fisico estremo e restrizione alimentare, assumendo spesso sostanze illecite come gli steroidi anabolizzanti.

Ma questi fenomeni culturali si inseriscono nel difficile e fragile rapporto che l'essere umano ha con il proprio corpo, costruzione complessa nella difficile relazione tra mente e corpo.

Oggi sappiamo che i fenomeni mentali sono intimamente connessi con i fenomeni biologici, cerebrali ed anche genetici, e ciò che, per comodità e tradizione, definiamo "mente" non può essere separato artificialmente da ciò che intendiamo per "corpo", di cui si parla ormai come una sorta di Io naturale. Perciò sosteniamo che la distinzione tra il corpo e la mente è un artefatto della percezione. Il mio percettivo esterno mi vede, vede il mio corpo come un'entità organica, mentre il mio dispositivo percettivo interno mi sente, sente il mio sé come un'entità mentale.

Il corpo proprio non solo appartiene all'individuo, ma è anche quello stesso individuo, tanto da poter dire non solo "io ho un corpo", ma "io sono il mio corpo": un soggetto che sente, pensa, si realizza nelle modalità percettibili e cinestesiche con le quali entra il rapporto con il mondo (Faccio, 2007).

La scelta del mio corpo è condizione necessaria alla mia azione: senza il corpo, che ne delimita i confini con la sua durezza, impenetrabilità, opacità, non potrei, dice Sartre (1950), distinguere il possibile dal reale e, d'altra parte, è proprio il corpo che mi dà la possibilità di agire e di tendere verso la realizzazione del mio possibile.

È nella sofferenza che il possibile subisce un arresto: la malattia ci conduce verso un tempo sospeso, dove il divenire non trova le potenzialità di espressione. Ed è allora che il corpo ancor più diventa la superficie ideale per disegnare la propria individualità, per esprimere le proprie ossessioni o il proprio disagio, per scrivere in modo indelebile e visibile il proprio dolore.

Per questo le pratiche corporee sono state definite sostegni identitari; ciò non solo perché il proprio corpo consente di operare soggettività, ma anche perché tutte queste azioni sul corpo passano attraverso un dolore che ha valenze liberatorie, e proprio attraverso il dominio del corpo riescono a trovare autenticità e senso rispetto alla propria esistenza (Menicocci, 2009).

Corpo manipolato e levigato anche per i maschi, adolescenti e adulti senza distinzione di età e cultura, che nasconde sempre più spesso il "difficile mestiere di essere se stessi" recuperando un ascendente su se stessi, unica vera garanzia di libertà, per usare le parole del sociologo Alain Eherenberg (1999).

Le pratiche di costruzione e di controllo del corpo aiutano a dominare/ridurre la complessità esterna e, allora, la costruzione del corpo perfetto può divenire per un bodybuilder un obiettivo che distrae dal resto, a volte una meta o almeno una traccia da seguire. La pratica di costruzione corporea, inoltre, fornisce obiettivi intermedi: prima l'ingrossamento (la massa) poi la definizione, prima i carboidrati poi solo proteine, senza dimenticare lo scandire del tempo delle micro-tappe per l'assunzione di integratori e di altre sostanze.

Se, come appare, le pratiche sportive sono l'espressione della società in cui si sviluppano, non c'è da meravigliarsi del fatto che lo sport ne rifletta anche le contraddizioni culturali. Il cambiamento sociale ha avuto un notevole impatto anche nelle discipline sportive: la postmodernità, che esalta l'individualismo, si trasferisce anche nello sport, il quale da luogo di socializzazione dell'ordine e della disciplina, diviene un sistema di pratiche di eccesso, dove la realizzazione di sé è possibile solo attraverso il superamento della finitezza del corpo (Stagi, 2008). Si può sostenere allora che lo sport, da mezzo di espressione delle abilità psico-fisiche, è diventato un fine, poiché l'atleta si dimentica di essere uomo, mira a superare il record secondo il mito della prestazione e il suo corpo è ridotto a una macchina, facile da controllare (Foerster, 1987).

La natura dell'identità dell'atleta, potenzialmente fragile o ricca di risorse, può modificarsi in relazione ai successi e ai fallimenti sportivi conseguiti, tanto da indurre Brewer (1993) a sottolineare il paradosso dell'identità atletica attraverso la domanda "Muscoli di Ercole o tallone di Achille?". Quando la performance sportiva diventa l'unico motivo di successo, è più probabile che un atleta vada incontro a depressione e ad altri disturbi emotivi, responsabili della perdita progressiva della propria identità (Coakley, 1992).

Secondo le più recenti indagini psicologiche le motivazioni più frequenti che spingono gli atleti all'attività agonistica sono: la necessità di far parte di un gruppo; la ricerca del benessere fisico; la cura del proprio aspetto esteriore; il bisogno di muoversi e di stare in attività; il desiderio di competere; la frequentazione di un ambiente diverso da quello scolastico e familiare; la voglia di divertirsi; lo spirito di avventura; la realizzazione di sé attraverso lo sport.

Un atleta di successo, creativo e interessato al gioco, non gareggia per dimostrare agli altri il suo valore, ma per rendersi più consapevole di se

stesso, dei suoi intenti, comprendendosi ed accettandosi nei suoi limiti, ma soprattutto nelle sue potenzialità. L'acquisizione di fiducia in se stessi è la vera chiave della motivazione: se si ha fiducia in se stessi e in quello che si potrebbe fare, non solo si è molto motivati, ma automaticamente si accrescono le proprie probabilità di ottenere buoni risultati. Se l'atleta cerca solo nell'ambiente esterno di soddisfare i bisogni di sicurezza, stima ed approvazione, la vittoria gli sfuggirà, poiché il suo senso di identità rimarrà dipendente da fattori esterni di cui avrà costantemente bisogno.

Il passaggio decisivo avviene quando l'atleta scopre le sue qualità interiori e invece di cercare approvazione trova il senso del suo intimo valore: egli diventa tanto sicuro di sé da comprendere di essere un giocatore valido, anche se commette degli errori che sono inevitabili nella pratica sportiva. L'accettazione e il riconoscimento delle proprie qualità sono le chiavi del successo e lo sport diventa un veicolo attraverso il quale l'atleta ha la possibilità di esprimersi. Per ogni atleta il primo reale nemico da battere è il fantasma della paura, dell'insicurezza, della bassa autostima, prima ancora dell'avversario. Lo scontro con l'avversario è episodico, mentre per tutto il resto del tempo a sua disposizione ciò che conta è una lineare e continua crescita fisica e mentale, attraverso un lavoro che dura anni, per tutta la carriera agonistica. Diventa quindi importante sviluppare un programma di allenamento per la mente al pari dei programmi di allenamento fisico, e lavorare su quegli elementi che costituiscono la base psicologica di un atleta, che gli permettano di utilizzare al meglio le proprie risorse.

Non è per nulla sorprendente che i disturbi del comportamento alimentare quali Anoressia Nervosa e Bulimia Nervosa siano associate alla "pratica fisica dipendente" e alimentate dalle stesse motivazioni di controllo del peso e dell'aspetto fisico che si pongono alla base della dipendenza da sport. La caratteristica prevalente è la presenza di un comportamento di ipercontrollo dell'alimentazione associato alla dipendenza da esercizio fisico. Fanatismo per lo sport e bulimia sono due facce della stessa medaglia: spesso si sviluppa una delle due patologie in modo più evidente, mentre l'altra rimane latente. Certamente hanno in comune la centralità del corpo che si scontra con la ricerca del piacere, un impulso che insorge perché lo sport può trasformarsi in un farmaco o una droga in grado di produrre piacere con veri e propri sintomi di astinenza fisica. L'attività sportiva ha la capacità di attivare i circuiti neuronali che aumen-

tano la disponibilità della dopamina o delle cosiddette beta-endorfine, sostanze chimiche endogene del cervello dall'effetto simile agli oppioidi esogeni, come eroina e morfina. L'ipotesi conseguente è che lo sport, soprattutto quello aerobico, può attivare la dipendenza in virtù della sua capacità di sostenere l'alta disponibilità di queste sostanze di cui il cervello denuncia l'assenza attraverso i sintomi dell'astinenza (Stagi, 2008).

Pierluigi De Pascalis ci accompagna sapientemente nelle zone oscure dello sport, quando questo cessa di essere un elisir di salute e diventa strumento distruttivo per alleviare la propria sofferenza interiore. Per riuscire a cogliere i segnali di tale disagio e accogliere preventivamente la richiesta di aiuto prima che essa stessa sia pronunciata ci vogliono gli occhi esperti di professionisti che, come Pierluigi De Pascalis, questo mondo l'anno visto e vissuto "dal di dentro".

Laura Dalla Ragione

Riferimenti bibliografici

Brewer B, Van Raalte J, Linder D (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*; 24: 237-54.

Coakley J (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*; 9: 271-85.

Ehrenberg A (1999). *La fatica di essere se stessi. Depressione e società*. Torino: Einaudi.

Faccio E (2007). *Le identità corporee. Quando l'immagine di sé fa star male*. Firenze: Giunti.

Foerster von H (1987). *Sistemi che osservano*. Roma: Astrolabio.

Menicocci M. *Il corpo da scrivere. Dal tatuaggio al piercing: uso espressivo delle modificazioni del corpo*. Disponibile all'indirizzo: <http://alamein.antrocom.it/ilcorpodascrivere.html>

Sartre JP (1950). *L'etre et le neant*. Paris: Gallimard.

Stagi L (2008). *Anticorpi, Dieta, Fitness e altre prigioni*. Milano: Franco Angeli.