

Droga e sport agonistico: la strategia del perdente

di RAFFAELLO ROSSI

Per aiutare veramente ad uscire dalla droga, lo sport deve uscire dal dogma della competitività e dal record a tutti i costi; il culturismo, poi, è l'ultimo record dove il costo è il corpo

Il Centro Coordinamento Antidroga di Bologna (via Solferino, 7) ha organizzato il primo torneo di tennis per i suoi iscritti tossicodipendenti. Alla premiazione, erano presenti Assessori, rappresentanti dell'ISEF e del CONI. Ne è nato un dibattito interessante: lo sport come terapia contro la droga. Il CONI si presentava con un dossier degli psicologi sportivi, un «libro bianco» dal titolo: «Un'alternativa: droga o sport», dove sono stati scomodati Centri Studi, Laboratori, Cattedre, Associazioni di psicologia sportiva italiana e internazionale.

Ma non hanno convinto Raffaello (laureato in filosofia con una tesi sul francescanesimo, professore di religione, insegnante di nuoto per handicappati ed esperto di lotta greco-romana e pesistica). Nella sua camera, col figlioletto che si destreggia fra attrezzi e libri, racconta le sue impressioni.

Lo sport non è agonismo

Insegnavo in una palestra a Bologna, e me ne sono dovuto andare, perché non condividevo la cultura del «vittellone da gonfiare»: anabolizzanti, superproteine, lampade per abbronzarsi, allenamento allo spasimo. Il corpo non è un muscolo da gonfiare e da mettere in vetrina; ma della moda del «Body Building» parleremo dopo. Ora mi interessa lo sport e la droga. Il «libro bianco» del CONI è da leggere, per capire l'attuale mentalità sportiva e i suoi limiti.

Abbiamo confuso lo sport, che significa gioco, divertimento, creatività, condivisione, con «agonismo», che significa lotta, massimo sforzo per prevalere sull'avversario. E, se vogliamo chiederci in che modo lo sport può aiutare un ragazzo che ha dei problemi (siano essi fisici, psicologici o di tossicodipendenza), dobbiamo tornare al

significato originario delle parole e distinguere lo sport vero da un suo surrogato, che si fonda sulla mentalità arrivista e consumistica, che non ha nulla da offrirci.

Certo, quei cestisti americani, quel ciclista francese o quei cinquanta atleti russi morti per anfetamine, pancreatite acuta o superallenamento, sono dei casi limite; ma rivelano come, per questa mentalità dello sport, il corpo sia solo una macchina da records, un limone da spremere per la gloria. Ma la gloria di chi, in fondo?

Se il fine dello sport è un record da battere o la sopraffazione dell'avversario, si ritorna alla legge della giungla, la legge del più forte, in cui la propria persona e le persone intorno a noi sono solo mezzi per raggiungere uno scopo. Ma è proprio da questa mentalità che fugge chi si buca. È vero che lo sport agonistico insegna delle regole,



Il corpo sembra al centro dell'attenzione, invece è una maschera gonfiata per nascondere altri vuoti.

insegna a combattere e a non arrendersi, ad accettare la sconfitta; ma concretamente, in una gara, sono sempre più numerosi i perdenti dei vincitori, e chi perde, alla lunga, da imbrato comincia a considerarsi fallito.

Chi ha deciso che è necessario stabilire chi è più forte tra noi? A che serve affrontarci? Non dovremmo, invece, collaborare? L'agonismo sposta i problemi, non li risolve. Per il tossicodipendente, questo tipo di sport può diventare un'ulteriore fuga, e può isolarlo maggiormente.

Nel nostro lavoro, lo sport è — prima di tutto — un aiuto per la presa di coscienza del proprio corpo. Il tossicodipendente vive una conflittualità profonda con il proprio corpo: il corpo viene sfruttato e insieme dimenticato. Tecniche di respirazione, ginnastica a corpo libero, ginnastica yoga — anche se non tutte le posizioni sono adatte a chi ha difetti cronici di circolazione, come generalmente i tossicodipendenti — formano la base prima per rappacificarsi con il proprio corpo in profondità.

Questo è l'aspetto «individuale» del lavoro; poi viene quello più «ludico»: l'allenamento e i giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano). Si ha così una verifica e un consolidamento della socializzazione e dell'amicizia, in quanto anche noi non siamo considerati come allenatori o tecnici, ma amici.

La panoramica delle teorie sportive

La panoramica delle teorie sportive e ginniche è vastissima: generalmente, però, domina il «dogma» della competitività. Per entrare all'ISEF (Istituto Superiore di Educazione Fisica), occorre raggiungere certi risultati (gara di velocità, salto in alto e getto del peso). Addirittura, in America, per «meriti sportivi» sei facilitato in altri corsi di studio del College.

Ma esistono anche metodi «dolci», che mettono al primo posto la salute invece della forza. Seguo con grande interesse il «metodo motorio» di Marianna Frostig: un metodo di educazione corporea rivolta principalmente ai bambini, che vengono aiutati a sviluppare quella «dimensione primaria dell'essere» che è il proprio corpo. È una «scuola» di educazione mentale tramite il movimento, in cui la forza è armonizzata al movimento creativo, all'equilibrio, all'agilità, alla coordinazione, alla flessibilità.

Ma oggi è più di moda la scuola di John Vigna, propagatore in Italia — negli anni Sessanta — del culturismo,

ora massicciamente lanciato sul mercato come «Body Building» (costruzione del corpo), con quattro riviste specializzate, con propri punti di produzione e di vendita di integratori alimentari e accessori vari. Il culturismo rappresenta l'apice del paradosso agonistico: dopo allenamenti stressanti, alimentazioni forzate (iodio, per rendere più visibili le vene; potassio, contro i crampi e per evidenziare i muscoli; anabolizzanti, per gonfiarne la massa; solo carne e acqua l'ultima settimana), si disputano le gare, che non sono altro che posture, cioè esposizioni dei muscoli a nervi tesi. Le giurie — poi — decidono i vincitori: chi li ha più grossi. Questo «sport» viene praticato anche da donne.

Queste sono forme di «vitellaggio», dove — paradossalmente — il corpo sembra messo al centro dell'attenzione, e invece è una maschera gonfiata per nascondere probabilmente altri vuoti, e il corpo stesso. La vecchiaia ne è spesso giudice impietoso: si resta sacchi vuoti, pieni di smagliature e di complessi.

dismo sia mostrare i seni in spiaggia o non coprirsi nonostante il freddo. Ma il nudismo non è né l'ultima spiaggia delle licenze sessuali, né il desiderio del ritorno al primitivo. È un messaggio diverso, un rapporto diverso con il proprio corpo e col corpo degli altri. La vergogna nasce dal «non sentire» il proprio corpo; vergogna è esporre una parte di sé che non si è ancora vista in profondità, che non si è accettata e può — quindi — riservarci delle sorprese.

Per rappacificarsi con il proprio corpo

Molte persone restano deluse, perché si accorgono che il nudo integrale non è per niente sexy; e se ci viene fatto un rimprovero da chi inizia questa esperienza è proprio quello che pechiamo di asessualità. Il nudismo offre la possibilità di una rappacificazione con il proprio corpo e con la propria sessualità. Il vestito rivela spesso un'exasperazione del problema sessuale: certi popoli comunicano la loro situazione sociale e anche le loro «pretese» sessuali colorandosi il corpo oppure ornandosi il capo; invece, noi copriamo il pube e il seno, e non a caso; copriamo non per nascondere, ma per attirare maggiormente l'attenzione su quelle parti del corpo: copriamo perché la fantasia possa lavorare.

Il «guardone» è proprio l'exasperazione di questa psicologia, e, capitando in un campo nudista, resta deluso: non c'è niente di conturbante nel vedere una signora di mezza età che frigge due uova al tegamino. Il campo nudista offre la possibilità di una umanità nuda così com'è, giovane e vecchia, abituandoci ad accettare la realtà nuda e cruda. Il guardone starà più volentieri nelle spiagge normali o al cinema, dove la parte ritenuta interessante si vede e non si vede.

Non per guardare, ma per vivere

Il nudo, poi, non è una cosa da guardare, ma da vivere. Nei campi internazionali o dove la gente non si conosce, ci sono regole abbastanza severe; un certo clima di silenzio e di rispetto per le persone e l'ambiente; non ci sono alcolici né, possibilmente, sigarette; generalmente si entra solo in coppia, e ci sono campi in cui si lasciano gli abiti all'entrata. Ma è forse un modo troppo brusco per cominciare; a volte è meglio avere più tolleranza. Nel nostro gruppo, ci sono — tra le migliaia di persone che lo frequentano

La mente nascosta dalle foglie di fico

di CARLA VERDOBBIO e FRANCO BERTOSSA

Il nudismo non è pornografia, anzi vorrebbe combatterla, aiutandoci a vivere correttamente la propria nudità

Carla e Franco sono «dirigenti» dell'Associazione Naturista Bolognese, in grande espansione al di là delle mode e dei pudori. Abbiamo chiesto loro di aiutarci a capire il significato del nudismo.

Una proposta educativa

Cinque o sei anni fa, pensavamo che il nudismo fosse un discorso superato: ci sentivamo dei «matusa», dei retrogradi, a proporlo a gente esternamente ormai così disinibita. Ci eravamo messi a lavorare in altre direzioni. Ora, invece, ci siamo rimessi d'impegno a fare la proposta nudista: il nudismo, infatti, è una proposta educativa,

che, al di là di certi esibizionismi, deve essere ancora capita in profondità. C'è nudo e nudo, e il nostro non è quello da esposizione; diventa, invece, la ricerca di un valore: siamo tutti uguali, nel senso che tutti possiamo trovare il coraggio di metterci a nudo, educandoci ad essere noi stessi, anche se vecchi o handicappati.

Purtroppo, c'è chi crede che il nu-