Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 5

Artikel: Confessioni di una ginnasta alleggerita

Autor: Pesce, Paola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999985

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

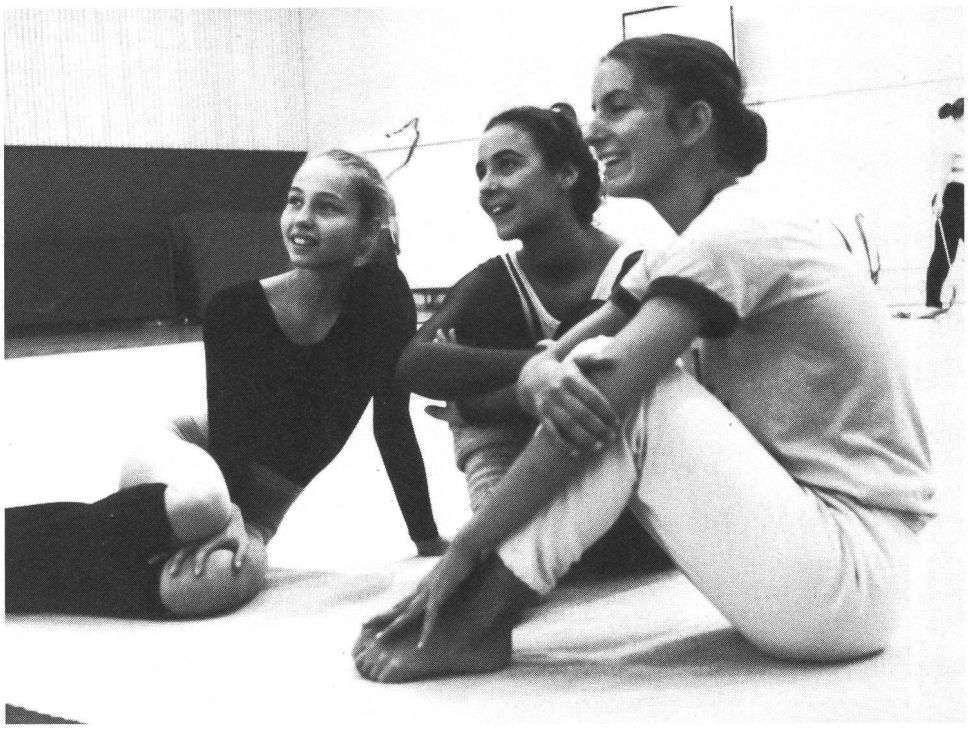
Download PDF: 02.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Confessioni di una ginnasta alleggerita

di Paola Pesce

A lungo ho riflettuto, ... a lungo mi sono chiesta se scriverlo o meno.
Ed ecco finalmente la tensione si allenta i pensieri si ordinano nella mia mente e rotolano sul foglio liberi di esprimere quello che per tanto tempo ho tenuto racchiuso in me stessa, tra dubbi e paure.
Raccontare quello che si è vissuto, non nei fatti, ma nelle emozioni in quelle sensazioni che poi ti porti dentro e che marcano il tuo quotidiano, non è mai un gesto facile e indolore.
Per questo ho esitato, a lungo ho esitato. Ma poi è stata come una esigenza, come una necessità alla quale non ho potuto sottrarmi oltre.
Ho scelto di parlare della mia esperienza di ginnasta perché volevo dire le cose non dette, volevo mostrare le cose mai viste, quelle che non appartengono al regno del visibile, del palpabile, quelle che molte volte non dette e non viste sono però vissute, e vissute male.
Nessuno ha colpa, nella mia storia, è la vita che si incarica di distribuire i ruoli ai personaggi che mette in scena.



Due chili di troppo fra i «grissini» Somea e Grazia.

Inizio della storia

Quando entrai nella squadra nazionale svizzera di GRS avevo quasi 15 anni, vi rimasi poco più di 4 anni, durante i quali molte furono le esperienze che mi marcarono profondamente e che hanno indubbiamente influenzato il corso della mia vita.
La vicenda più dolorosa da me vissuta, e qui tocchiamo infine il tema principale del mio racconto, è stato lo scontro incompatibile tra l'adolescente e la ginnasta, convivenza difficile quando la natura, che svolge il suo corso, ti vuole fisicamente donna e lo sport, nel mio caso la ginnastica, ti vuole ... ginnasta, creatura cioè asessuata entro i limiti del possibile (e anche al di fuori dei limiti).

2 kg di troppo

Ed entriamo subito nel vivo del problema: maledetti quei primi due chili che mi spuntarono attorno; maledetti non perché spuntarono ma perché lo fecero in uno spazio di tempo brevissimo e quindi non pianificato, non previsto.
E proprio quei due primi chili, che avrei dovuto salutare come la manifestazione fisica del mio divenir donna, furono accolti con un drammatico rifiuto. E non solo da parte mia. Solo oggi riesco a misurare la portata di quel rifiuto, il suo vero significato, con le sue conseguenze. Ma di questo parlerò più avanti.
Due chili, là dove non ci volevano e tante angosce, tanti sensi di colpa, tanti rimproveri; poi, non te ne rendi conto, ma lentamente scivoli in un cerchio vizioso, dove tutti questi sentimenti si mescolano e diventano così intimamente legati alle tue giornate da divenire malessere continuo, sottile velo di insoddisfazione perpetua. E la forza interiore che ti aiuta in momenti come questi, diviene pressione psicologica, obbligo, volontà negativa, distruttrice. Le circostanze favoriscono in questo modo uno stato di tensione nervosa che non allenta la presa e quindi peggiora la situazione.

Quante volte mi sono trovata a dover perdere quei famosi chili per la tal data, per la tal competizione, e quante volte, con mio grande sgomento, li vedevo aumentare all'avvicinarsi della data fatidica.

La bilancia ... quell'oscuro (e stramaledetto) oggetto del desiderio

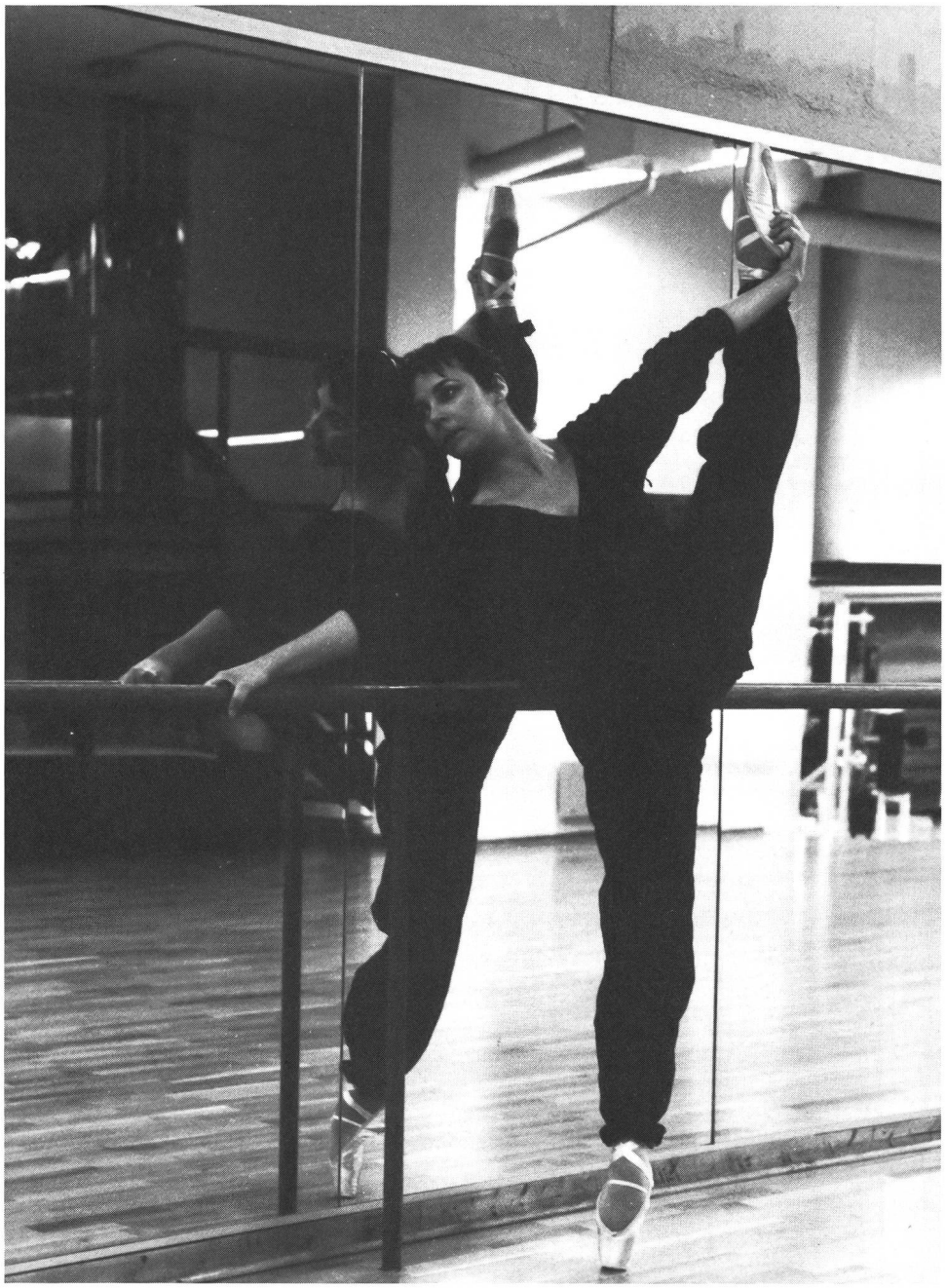
Non mi dimenticherò mai di quelle che io chiamavo «la pesata del sabato mattina» (non era proprio sempre sabato ma poco importa...). Lì tutte in fila ad attendere il nostro turno, dopo essere state tutte alla toilette nella speranza di perdere gli ultimi 50 g. E poi c'era la tabellina del peso, con il grafico, quella tanto odiata linea sempre, nel mio caso, ascendente!
Io pensavo spesso in quei momenti al mercato del bestiame al paese di mio padre, in Piemonte. Si teneva al venerdì mattina e pure lì si assisteva alla pesata dei vitelli. Quelle belle bestie con le cosce così piene e tornite ricevevano dai contadini soddisfatti delle pacche in segno di approvazione. Purtroppo per noi non era così e, semmai la pacca era sberla morale.
Insomma ad ogni pesata il mio problema si aggravava. Ma nessuno si preoccupava di capirne le cause, come spesso accade, che conta è il risultato, costi quel che costi.
Cominciarono gli errori: nella foga di voler far bene, nella ignoranza e nell'immaturità si prendono spesso vie sbagliate: all'inizio si tratta di un pensiero, di una preoccupazione, di un qualcosa che ti impedisce di essere migliore, poi diviene ossessione, complesso e nei casi più gravi una forma di nevrosi. E quando è ossessione si è pronti a tutto; diete draconiane mal sopportate psicologicamente, privazioni, digiuni, medicamenti, dapprima coadiuvanti nella dieta poi sempre più necessari, infine la dipendenza, la fine della libertà, della serenità.
Diuretici e altri intrugli, purtroppo facilmente prescritti e pericolosamente utilizzati, diventano presto un modo di sperare in una soluzione del problema.
Ma la soluzione è altrove e tu non lo sai; nessuno, nel mio caso come in quello di altre mie colleghe, te ne parla. Il ritmo di vita non ti dà tregua, le gare, la scuola, gli allenamenti, la pesata del sabato mattina, e quel problema, che diviene Il Problema, con il quale sopporti una convivenza difficile.
Il cibo diviene il frutto proibito, nutrirsi fonte di sensi di colpa, chi ti sta attorno insopportabile giudice delle tue azioni e infine il tuo corpo diviene motivo di dispiacere, luogo di malessere; oggetto da distruggere; e per quello strano meccanismo che spinge l'uomo ad infrangere le regole del proibito, ben presto ti ritrovi, involontaria vittima, a fare tutto quello che è sconsigliato.
Evitare i dolci: e davanti ad ogni pasticceria dovevo fare qualche passo indietro per recuperare i miei occhi rimasti incollati alla vetrina e in seguito nello spazio di una mezz'ora visitavo tutte le pasticcerie del quartiere. Non mangiare fuori dai pasti: e passavo i miei momenti più tormentati con la testa nel frigorifero (a volte aspettavo che non ci fosse nessuno in casa per mangiare di nascosto). Mangiare molta insalata: ancora oggi la odio...
E le bistecche? ... Oggi sono vegetariana! E via di seguito.
Tutte queste abitudini sbagliate diventano ben presto manie e tu, cosciente della tua «nevrosi», dei tuoi sbagli, ti senti ancora più in colpa e ogni giorno ti riprometti di cambiare, di smetterla, di risolvere finalmente il tuo Problema. Intanto i chili in più erano molti più dei due iniziali, e presentarsi sul tappeto alle competizioni diventava una umiliazione sempre più dura a sopportarsi.

L'oscuro cibo del desiderio ...

Paola Pesce

1977-1981
Membro squadra nazionale svizzera GRS
1981-1983
Scuola di danza Hans Jürg Forrer, Kurtheater Baden
1983
Insegnante di danza e allenatrice assistente del quadro B della Naz. GRS
1984-1987
Scuola di commedia musicale c/o Lugo Company, specialità danza. Segue stage di perfezionamento in parecchie singole scuole di danza parigine.
1986-1987
Insegna a Parigi la tecnica Kniaseff (lavoro di sensibilizzazione corporea come introduzione alla danza classica e moderna)
Febbraio 1987
Riconoscimento Esperta G+S, ginnastica e danza A+B
Dal febbraio 1987 collabora alla formazione dei monitori G+S a Macolin, e insegna nell'ambito di stages.
Ottobre 1987
Istituto professionale mediterraneo di danza (I.PRO.ME.D.) a Montpellier (specializzazione in danza moderna e jazz, pedagogia e coreografia)
1988
Oltre all'attività a Monpellier con Anne-Marie Porras (ex assistente e insegnante alla scuola di Béjart), alle collaborazioni con G+S e la SFGS a Macolin, si occupa delle coreografie di talune ginnaste svizzere.

Gli sbalzi di peso, con i medicamenti e i digiuni (il mio record è stato di 15 giorni senza mangiare!), erano notevoli, poiché in seguito, quando cedevo psicologicamente, riprendevo quasi il doppio di quello che avevo perso.
La mia salute cominciava a risentirne. Soprattutto il mio equilibrio nervoso e psichico.
Complessata, vergognosa del mio corpo, insicura e infelice, vivevo i miei 17 anni.
Ma continuavo ad essere nella nazionale e dovevo quindi dare una immagine diversa di me stessa, e ciò mi costava molta fatica morale.
Vivevo due vite: quella «ufficiale» e quella nascosta, quella cioè delle medicine nascoste nello stesso cassetto dei cioccolatini, quella delle umiliazioni quotidiane inflitte al mio corpo, goffamente infagottato in vestiti larghi per nasconderlo il più possibile, quella della



Sarò (?!) ballerina.

paura del giudizio degli altri, che mi spingeva a mangiare sempre più di nascosto, e altro.
Un giorno seppi quale era la mia «malattia»: la bulimia. Si può definire come un aumento morboso della fame, causato da alterazioni nervose. Ma è ben peggio di questa semplice definizione.
È un modo di essere drogato, «cibodipendente». Quando la crisi si fa acuta, ecco che un bisogno impulsivo e incontrollabile ti coglie e allora mangi tutto quello che di commestibile ti capita sotto gli occhi; mangi e ti ingozzi, anche quando senti che non ne puoi più, che il tuo corpo lo rifiuta, anzi, più ti senti male più questa forza distruttrice ti spinge a continuare fino a sentirti veramente male fisicamente, per poi scoppiare (nel mio caso) in un pianto nel quale si sfogavano tutte le tristezze, tutta la pena dello scoprirsi malata.

Dolci segreti

Vi sarà sicuramente capitato di uscire di sera per comprare le sigarette, perché, senza, la serata non è la stessa! ...
Ebbene, a volte uscivo di casa con una scusa qualsiasi solo per andare ad ingozzarmi nelle pasticcerie, e per la strada mi sentivo in colpa, convinta che tutti fossero al corrente del mio «segreto» e per questo mi giudicassero.
L'avvenire diventava insopportabile e l'essere nella nazionale un paradosso.
Mi consolava il fatto di non scoprirmi sola in questo mio «dramma» quotidiano. Altre colleghe hanno vissuto vicende più o meno parallele alla mia.
In ogni caso durante i ritiri della squadra non ero mai sola in queste mie fughe «pasticcere», che si ripetevano ritualmente nei momenti di congedo dall'allenamento. Anche durante le gare internazionali trovavamo il modo, sovente insieme a ginnaste di altri paesi, di sfuggire al controllo di allenatori e vari per questi nostri festini proibiti.
Ma il malessere aumentava, gli sbalzi di peso pure e la mia, già poca, serenità lasciava il posto ad un carattere sempre più nervoso, aggressivo, sulle difensive.
Le esortazioni a dimagrire diventavano vere e proprie umiliazioni sbattutemi in faccia sempre più duramente da chi mi stava attorno.
Le diete le ho provate tutte, di dottori ne ho visti tanti, sapevo calcolare le calorie di qualsiasi alimento, anzi era un riflesso incondizionato... un'ossessione; se avessi potuto mangiarli sarei stata in grado di calcolare le calorie di un pallone o di una clavetta di GRS...
Nella mia vita contavano ormai solo le persone magre, solo loro avevano un interesse ai miei occhi, e non facendo io parte della categoria, non avevo più per me alcun interesse, alcun valore umano. Vivevo perché dovevo. E perché dovevo non so. Tutto questo e ben altro durò quei 4 o 5 anni così importanti nella vita di una donna, dove il passaggio dalla pubertà all'inizio dell'età matura ti rende fragile e emotivamente esposta a ferite profonde.

Parigi!

Dopo la Maturità liceale lasciai la nazionale. Respiravo aria nuova, ma il Problema aveva già radici profonde.
Volevo essere ballerina... passione o puro masochismo non so!
Mi sentivo pronta ad affrontare questo mondo tanto elitario e duro quanto quello da cui uscivo.
Per altri tre anni vissi esattamente gli stessi tormenti, con più maturità e una crudele lucidità intellettuale.
Partii, lasciai tutto nella speranza di sfuggire a questo passato che, ora l'ho capito, mi porto dentro.
A Parigi vissi il mio primo anno massacrandomi di lavoro, di diete, di angosce.
E cominciarono i guai seri!
Depressioni sempre più frequenti, stanchezza fisica e morale quasi continua, paure, angosce e le conseguenze: sempre più fragile fisicamente (avevo già due operazioni alle caviglie alle spalle) passavo da una tendinite all'altra, da un incidente all'altro, da una ferita all'altra; ballare diventava sempre più difficile fisicamente, ma soprattutto moralmente insopportabile.
Odiavo tutto quel mondo che mi ero costruita attorno, ero sull'orlo del cedimento.

Senza via di scampo

Il 26 aprile del 1985 cedetti definitivamente: mi resi improvvisamente conto

di tutto il peso del mio passato e persi il coraggio di lottare oltre.
In un caso come il mio la miglior soluzione era annegarsi nella vasca da bagno ... riempita di crema pasticcera ... ma il tentativo fallì e io annegai nella disperazione.
Oggi ne parlo quasi serenamente ma quel giorno non opposi più nessuna resistenza e mi lasciai scivolare verso la fine, con un senso di pauroso sollievo. Fui afferrata all'ultimo istante e salvata da amici che avevano capito.
Ripresi, non appena potei, i miei impegni ma qualche mese dopo in luglio eccomi ancora daccapo. Questa volta il rifiuto di vivere si manifestò più fisicamente, impedendomi di ballare definitivamente: filtravo i miei complessi psichici attraverso i dolori e le infiammazioni fisiche.
Entrata nella sala di balletto come ogni giorno, ne uscii subito dopo in lacrime decisa a non più rimettervi piede. Qualche settimana più tardi ero seduta di fronte ad uno psicologo.
Durante più di 6 mesi parlai, raccontai quello che sommariamente ho riassunto fin'ora; insieme cercammo di capire le cause, le origini di tutta quella ingarbugliata storia.
Forse, se fin dall'inizio, qualche anno prima, si fossero cercate le cause, si fosse scavato più a fondo il Problema, forse molte cose si sarebbero potute evitare. Forse.

Un nuovo inizio

8 mesi più tardi ritornavo a Parigi, ristabilita, perlomeno più cosciente e lucida di fronte a me stessa.
Da due anni ho ripreso la mia attività di ballerina, ma è una danza diversa la mia, più attenta alle esigenze del mio corpo e dei miei stati d'animo.
Ho appreso, nell'anima e nel corpo, quanto sia importante capirsi, scoprirsi, ascoltarsi, ma soprattutto rispettarsi come un tutt'uno inseparabile, e quanto sia inutile tentare di ottenere con la forza distruttiva dell'ossessione quell'armonia quotidiana tanto importante nella vita di chiunque, ma soprattutto nella vita di un atleta o di una ballerina.
Anche il mio insegnamento è diverso, e non può essere altrimenti.
L'approccio del movimento come espressione di benessere si è sostituito alla volontà di «arrivare a tutti i costi».
È una visione nuova per quanto mi riguarda della mia professione e di questo intendo parlare in modo più dettagliato in un prossimo articolo.

Bilancio di un'esperienza

Sono passati 10 anni e da quasi un anno posso dire di avere di nuovo un rapporto normale con il cibo e con il mio corpo. Il mio è certamente un caso estremo, ma molte altre ginnaste (ho discusso con loro in seguito) hanno vissuto esperienze simili. Io stessa sono stata testimone di casi di bulimia, anoressia e via dicendo.
Al lettore lascio il compito di riflettere, se lo desidera, su quanto ho scritto, rendendolo attento a non generalizzare.
L'esperienza della nazionale è stata comunque per me una prova importante e se vi sono stati problemi vi sono stati anche momenti entusiasmanti e ricchi di ricordi piacevoli. Ancor oggi dopo dieci anni, posso vantarmi di essere esperta conoscitrice delle migliori pasticcerie d'Europa, e a volte, capitando in questa o quella città, sorrido a me stessa perché sbucando in una strada, so improvvisamente di ritrovare in un bigné al cioccolato il gusto di disubbidire al mio passato. □

A cena con gli amici, senza complessi.

Quando la politica promuove lo sport

di Nicola Bignasca

Due ambienti differenti tendono ad ignorarsi e collaborano solamente quando i loro interessi, le loro aspirazioni, coincidono o seguono cammini paralleli. I politici, ai quali sono affidate le sorti del Paese, formano una categoria che si distingue nettamente dalle altre per il ruolo fondamentale che assume. L'uomo del popolo, il cittadino guarda con invidia, talvolta con sospetto a queste personalità; con invidia perché è conscio del loro potere decisionale, con sospetto, visto che i suoi desideri sono frequentemente dimenticati.
In ogni sua attività il cittadino deve fare i conti con l'uomo politico. Lo sportivo non forma un'eccezione, dato che la classe politica è il suo «sponsor» principale. Egli dipende dagli aiuti, dai contributi, dalle infrastrutture messi a disposizione dallo Stato. Il dialogo è dunque una condizione di base, per l'ottenimento di queste rivendicazioni.
A livello comunale, non dovrebbero sussistere dei problemi di comunicazione fra questi due ambienti, visto che, non di rado, l'uomo politico è un rappresentante delle società sportive. Sportivi di massa, membri di comitato, sono spesso impegnati sulla scena politica comunale. Gli interessi dello sport sono quindi garantiti!
Alla vigilia del rinnovo dei poteri comunali, l'elettore «sportivo» è preso da una ventata di fiducia, tanto è cospicuo lo spazio riservato allo sport nei programmi dei vari partiti politici. Tutti sottolineano l'importanza dell'attività sportiva per un sano sviluppo della gioventù locale e perciò si dichiarano disposti a stanziare crediti per la costruzione di palestre, di piscine, campi da tennis. Ogni quattro anni, la politica si allea con il mondo dello sport.
A bocce ferme una riflessione è d'obbligo: questi due mondi continueranno ad ignorarsi per altri quattro anni oppure vi sarà veramente una collaborazione intensa, come i programmi dei partiti facevano ben sperare? Consci che lo sport deve dividere le sue aspirazioni con quelle di altri settori, noi ci auguriamo che non si parli di «promuovimento», di «intensificazione degli sforzi» solamente nel periodo preelettorale.
La posta in gioco è molto alta: il cittadino può mettere in dubbio la credibilità dell'uomo politico. La situazione è assai precaria in alcuni comuni. Le stesse promesse, mai mantenute, si ripetono ad ogni scadenza elettorale. □