

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 4

Artikel: Narcisismo e attività fisiche di moda : ritratto psicologico di chi pratica l'aerobica, il Jogging e il bodybuilding

Autor: Dielens, Serge

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999497>

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: 08.01.2026

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

tronco e degli arti liberi e si può iniziare un programma di esercizi isometrici assistiti contro resistenze progressive graduate dal terapista con mano sagace.

A circa 1 settimana dall'intervento, colla guarigione della ferita operatoria, si può iniziare con un programma adeguato di chinesioterapia in piscina e di nuoto libero. Il paziente, sfruttando il principio di Archimede, può deambulare in piscina con carico totale sull'arto operato e con la superficie dell'acqua a livello delle sue creste iliache per ottenere un buona stabilizzazione del bacino. Molto utili esercizi

di affondamento dell'arto operato, sia in posizione prona che supina, con tempi di affondamento di 5-6 secondi e pause di 10 secondi.

Dopo circa 10 giorni dall'intervento si può iniziare con il lavoro di potenziamento muscolare vero e proprio utilizzando per esempio la cyclette isocinetica o la corsa su tappeto scorrevole secondo distanze e velocità progressivamente crescenti. Il terapista continua pure in questa fase a svolgere un ruolo importante, impostando esercizi isotonici lenti contro resistenze graduate nonché uno stretching dei flessori-estensori del ginoc-

chio. Scopo finale di tutto questo lavoro sarà il raggiungimento di una piena escursione articolare, totalmente indolore, di un buon recupero del tono-trofismo, della forza e dell'efficienza muscolare e della correzione di eventuali asimmetrie di carico.

L'impegno, la dedizione e lo spirito di sacrificio dell'atleta, la competenza e la preparazione dell'operatore e della équipe di rieducazione, consentiranno di raggiungere le mete sopra ricordate in alcuni casi esemplificativi e di accelerare il recupero dell'atleta stesso a limiti impensabili e improponibili sino a soli pochi anni fa. ■

Narcisismo e attività fisiche di moda

Ritratto psicologico di chi pratica l'aerobica, il Jogging e il bodybuilding

di Serge Dielens

Laureato in educazione fisica, diplomato speciale in «Tempo libero e ambiente di lavoro»



Preoccupazione di sfuggire allo stress quotidiano o ritorno ad una vita sana in reazione alla crescita economica e al benessere degli anni sessanta: fatto sta che la forma fisica è oggi all'ordine del giorno.

La «Californian way of life», specchio illusorio delle nostre manchevolezze, ha travolto il Vecchio Continente in una ridda di «ing»: Bodybuilding, stretching, jogging, powetraining e, in tempi più recenti l'aerobic dancing. Tutte queste ginnastiche alla moda

hanno un punto in comune: al contrario del gesto sportivo che richiede un apprendistato lungo e a volte monotono, ognuno può praticarle dopo un brevissimo periodo di prova. Ed è questo un aspetto importante se si considera che queste nuove attività fisiche pongono tutti al medesimo livello sin dall'inizio. Sia chi non ha fatto più sport da dieci anni sia chi non ne ha mai praticato uno.

Questi fattori d'incoraggiamento, associati a molteplici campagne pubbli-

citarie assai ben condotte, hanno trasformato le nuove attività fisiche in vere e proprie mode di massa.

Da qualche tempo eravamo interessati al profilo psicologico dei praticanti delle nuove ginnastiche. Abbiamo quindi deciso di intraprendere una ricerca centrata sugli adepti di tre forme di pratiche sportive diverse e cioè:

1. I praticanti di aerobica (Aerobic dance o anche «ginnastica aerobica») attività fisica praticata nel nostro paese dal 1981, consistente

in una serie coreografica di vari passi di danza e movimenti di tutto il corpo, compresa la marcia, la corsa e i salti (1)

Tutti gli esercizi sono eseguiti al ritmo di una musica particolarmente trascinante e «alla moda».

2. Il Jogging, in cui il praticante compie la propria attività fisica correndo a piedi (alla velocità per lui più adatta) per migliorare la condizione fisica e la resistenza (2). Questa forma di esercizio ha preso piede nel nostro paese verso il 1970.
3. Il Bodybuilding: tradotto dall'inglese significa letteralmente «costruzione del corpo». La pratica tende a sviluppare al massimo tutti i muscoli mantenendone l'armonia. Il Bodybuilding praticato da noi dagli inizi degli anni '80, è la versione moderna del culturismo con un accentuato interesse nei confronti dell'estetica.

La tavola che segue raggruppa le varie particolarità bio-tipologiche e caratteriali, risultanti dalle analisi statistiche dei due tests a cui abbiamo sottoposto 50 persone diverse per ogni specialità, per un totale di 150 soggetti.

Il primo test (prova di autovalutazione di Lavoegie) ha permesso di analizzare le caratteristiche indicate con un asterisco. I tratti indicati con due asterischi si riferiscono invece ai risultati del secondo test, quello cioè della rappresentazione grafica del



	Aerobica		Bodybuilding		Jogging	
	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne
Età	45,9	24,6	26,10	33,11	33,10	31,6
Peso	70,5	56,2	74,9	58,7	70,04	57,6
Statura	170,5	166,4	172,9	163,6	176,3	167,9
Mov. nel lavoro	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Socialità*	+++	-----	—	+	-----	+++
Tenacia*	++++	-----	+	+	+	++++
Dinamismo*	+++	---	---	+++	++++	++
Intelligenza sociale*	—	+	+	+	—	+
Ambizione*	---	+	—	-----	+	-----
Riflessione*	-----	-----	+	-----	+	+
Ottimismo*	++	++++	+++	++++	++	—
Sincerità*	++++	+++	-----	++++	-----	-----
Ponderazione*	+	+	+	+	—	—
Gioia**	—	—	-----	-----	—	—
Sensorialità**	-----	+++	++	++	-----	-----
Instabilità psicomotoria**	++++	+++	++++	++++	++	++
Senso di inferiorità**	++	++	++	++	+++	+++
Narcisismo**	++	++	++++	++++	+	+
Campioni (n)	4	46	36	14	43	7

proprio io (detto anche test del disegno) analizzando grazie a due metodi complementari: l'uno additivo e analitico, secondo Osterrieth e Cambier (4), l'altro interpretativo e comprensivo, secondo Royer (5). Per facilitare la leggibilità della tabella, precisiamo che i segni «+» e «-», informano sul tasso di ogni tratto caratteristico in funzione dell'assieme della campionatura impiegata nell'inchiesta.

Inoltre, per il test di Lavoegie (tratti marcati da un asterisco) i risultati sono stati confrontati con quelli di una «popolazione» testimone di 718 persone.

La media per ogni tratto caratteriale di questo test è situata a «0» (e cioè fra un segno «+» e uno «-»).

In calce alla tabella forniamo anche i dettagli sul numero di persone sottoposte al test per ogni pratica fisica (cifre ventilate a seconda del sesso). A questo proposito, visto il ridotto numero di uomini che praticano «l'aerobica» e quello non elevato di donne che praticano il Jogging, manteniamo qualche riserva sui risultati corrispondenti a queste due categorie.

Infine, segnaliamo che la campionatura è stata scelta a caso in diversi clubs di aerobica, bodybuilding e jogging in attività nella regione di Bruxelles e del Brabante Vallone.

Quali sono le tendenze più evidenti? In primo luogo si può osservare che la maggior parte dei praticanti esercita professioni di tipo fortemente «ipocinetiche» (cioè professioni sedentarie).

Per quanto riguarda l'età, i praticanti maschi e femmine del jogging, si equivalgono mentre diversa è la situazione per gli adepti del bodybuilding e dell'aerobica.

Le donne che praticano il jogging e gli uomini che seguono l'aerobica si sono rivelati più socievoli e con una maggior tenacia caratteriale.

Tutti posseggono un dinamismo assai sviluppato, salvo i praticanti dell'aerobica e del bodybuilding.

Poche le ambizioni rilevabili nelle donne che praticano jogging e bodybuilding, così come scarse le capacità di riflessione e circospezione per gli adepti dell'aerobica (uomini e donne) e per le donne che seguono il bodybuilding.

Ottimismo alle stelle per tutti, tranne per le donne che praticano il jogging.

Il tratto che analizza la sincerità degli individui ha offerto le differenze più sensibili fra le adepti dell'aerobica e le donne che praticano il bodybuilding. Queste ultime si sono rivelate senz'altro le più sincere, mentre fra gli uomini del bodybuilding e quelli del jogging, i meno sinceri sono apparsi questi ultimi.

Gli ultimi cinque tratti sono stati analizzati grazie a disegni eseguiti dai vari praticanti. I risultati mostrano:

- nella maggior parte dei casi, pochi segni di gioia e molta tristezza.
- gli uomini che praticano bodybuilding e le donne dell'aerobica sembrano essere «polisensuali» mentre le donne adepti del jogging e gli uomini dell'aerobica, mostrano evidenti sintomi di inibizioni.
- vi è una maggioranza di instabili a livello psico-motorio, sofferenti quasi sempre di sensi di inferiorità.
- si nota, infine, un gran numero di narcisisti, dai ferventi del bodybuilding, nettamente in testa, ai praticanti dell'aerobica seguiti da uomini e donne che si danno al jogging.

La letteratura specializzata considera in genere il narcisismo come un eccessivo amore verso se stessi, sia pure con diverse modalità.

(6) e (7)

Alcuni autori, come Christofer Lasch,

hanno analizzato il fenomeno sotto l'aspetto sociologico e sono giunti alla conclusione che le attuali tendenze narcisistiche si iscrivono in un «continuum» storico.

In effetti, dopo i tumulti politici degli anni '60, i cittadini dei paesi industrializzati si sono ripiegati su preoccupazioni puramente personali. Sentire e vivere pienamente le proprie emozioni, nutrirsi correttamente, prendere lezioni di balletto o di danza classica, immergersi nella saggezza dell'Oriente o praticare bodybuilding o jogging sembrano divenute le preoccupazioni maggiori.

Ma non si tratta invece e soltanto di un mezzo per «avere la coscienza a posto»?

Senza che si corra alcun pericolo, tutte queste attività allontanano dalla politica e rappresentano un rifiuto del recente passato. (8)

Il culto della propria persona è divenuto il fulcro degli anni '70, anni in cui ognuno cercava di vivere «Hic et nunc». Gli individui che compongono la nostra società sembrano rivolgersi sempre più *esclusivamente* verso se stessi e soffrono quindi di un narcisismo (o, come direbbe Erich Fromm (9), di un individualismo asociale) in continua crescita. La ragione finale del fenomeno, a nostro avviso, è lampante: *l'angoscia della morte*, che pesa su di noi in modo sempre crescente e oppressiva, amplifica il nostro *istinto di conservazione*.

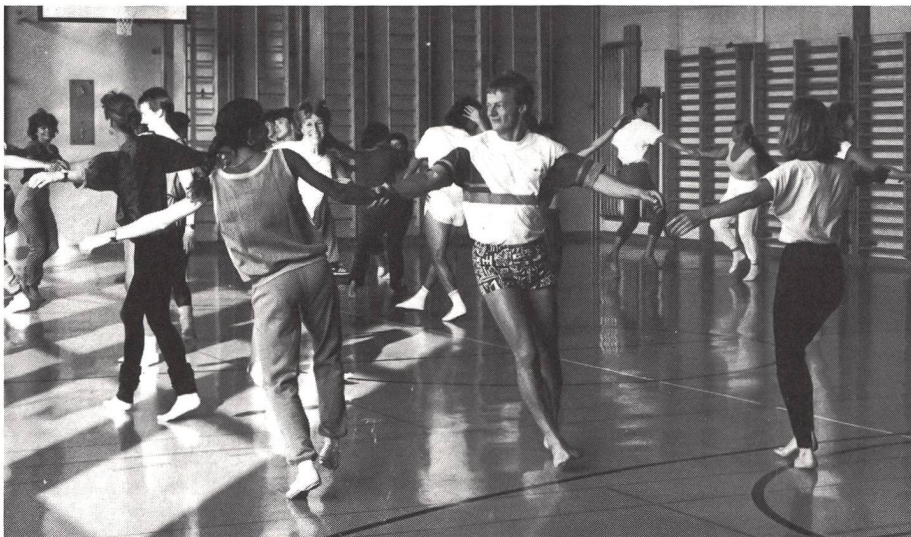
La nostra società, sempre più avulsa dalla religione o da qualsiasi credenza trascendente, e sempre meno interessata alla sola prosperità, ha *paura di morire*. I tre o quattrocento mila manifestazioni a favore della pace rappresentano, a nostro avviso, un modello esemplare di narcisismo. È la stessa *paura* di morire prematuramente che spinge la maggior parte degli esseri umani a scendere nelle strade.

Lo psicanalista Nacht definisce il narcisismo come un «guardiano della vita» (10) in quanto eserciterebbe una funzione protettiva sull'individuo. Ci permettiamo di dissentire da questa definizione, proponendo diversi argomenti.

Il narcisismo è in genere considerato come «amore per se stessi» e l'amore è la base della vita.

L'amore è inoltre una «forza vitale fra le più importanti e di conseguenza non può portare alla morte.

Fra il narcisismo e l'amore deve sussistere una differenza essenziale. Anche quando l'amore è rivolto solo verso se stessi si deve pensare che un fossato lo divide dall'esagerata contemplazione amorosa del proprio corpo (11)



Inizialmente, l'uomo possiede soprattutto l'amore per se stesso. Senza questo amore l'uomo non potrebbe sviluppare le potenzialità che gli sono state trasmesse ereditariamente.

L'amore di se ha quindi come conseguenza l'ingigantirsi delle forze, le autorealizzazioni, lo sviluppo delle proprie virtualità e la gioia per i risultati ottenuti.

Questo amore emana dalle profondità più intime del nostro corpo e, irradiandosi, stabilisce le relazioni e gli scambi con gli altri esseri che ci circondano.

L'amore verso di sé è quindi una forza di espansione.

Per contro, il narcisismo è solo «superficie». Molti psicologi ritengono che esso emani dall'istinto di conservazione.

Ma Narciso non contempla il suo «essere» profondo, nella sua totalità bensì e soltanto le forme esteriori del suo corpo.

Inoltre, non è neppure il suo corpo reale quello che Narciso ammira ma soltanto la sua immagine, il suo riflesso in uno specchio.

È quindi una contemplazione che non avrà mai fine e che non potrà mai colmare le aspettative di Narciso.

Quest'ultima affermazione ci induce a vedere Narciso come un ansioso (e il risultato dei test lo comprova ampiamente), ansioso soprattutto di controllare che il suo corpo abbia conservato la propria integrità.

Il narcisista è un dubbioso, costretto a verificarsi in continuazione (basti pensare al praticante di bodybuilding o di aerobica, davanti allo specchio) e il suo amore non si apre mai verso un amore universale ma è, al contrario una forma di chiusura, di rigido blocco che lo rende, come nella leggenda, insensibile ai richiami delle persone che lo amano.

E ciò non può che condurre alla morte.

Ci permettiamo quindi di dubitare quando sentiamo parlare del narcisismo come «guardiano della vita» e sosteniamo senza timori che le ginnastiche di moda, nelle attuali forme e per la maggior parte dei praticanti non possono essere considerate come una formula magica.

L'attrazione esercitata dall'aerobica e dalle altre ginnastiche, fa parte del mito della «salvezza grazie al corpo, come sostiene Pierre Fedira (psicanalista e professore di psicopatologia clinica all'università di Parigi VII). Fedira afferma anche che questo mito è legato ad un rafforzarsi dei valori della salute che si traducono in un fenomeno collettivo di demedicalizzazione e di autoterapia della popolazione (13).

Le forme di autoterapia preventiva che si appoggiano sulla buona condizione fisica, possono venir considerate come «gadget» tranquillizzanti, un modo come un altro per voltare la schiena e fuggire davanti agli innumerevoli problemi della vita moderna.

Naturalmente, se praticato senza esagerazioni e secondo metodi appropriati, il ritorno alle cure del corpo potrebbe essere visto anche come la «seconda rivoluzione medica», dopo la prima rivoluzione che era rappresentata dall'igiene.

Ma perché ciò accada, occorrerebbe seguire un metodo di attività fisica che rappresentasse un avvicinamento globale al corpo, portando l'individuo all'autonomia in una forma di educazione fisica e psichica totale.

I metodi di *ginnastica dolce*, promossi da Therese Bertherat, che cercano l'armonia del corpo e dello spirito grazie ad una presa di coscienza più che all'accumulazione di automatismi tipici dell'aerobica o di altri esercizi tonici, sembrano essere troppo difficili per le masse.

Queste richiedono un piacere immediato, (il divertimento) ed ecco quindi che il *narcisismo* sostituisce l'autonomia.

Aerobica, Bodybuilding e altri stretching rischiano, alla lunga, di generare una forma di narcisismo collettivo o di individualismo collettivo ancor più pericoloso.

Non sarebbe giunto il momento di riorientare le masse verso altri valori di quelli rappresentati dalla sola scoperta e dallo sviluppo del proprio io? Non è certo nostra intenzione criticare l'auto-analisi e il rispetto per il nostro corpo, in quanto la trascuratezza fisica è un insulto alla natura. Per contro, siamo tentati di respingere alcuni criteri imposti dalla società (o da una parte di questa) e relativi al corpo.

Rivolgersi *unicamente* verso se stessi e sviluppare il proprio corpo a *oltranza* finisce inevitabilmente per generare un fenomeno di rapida dipendenza.

Bisogna sapersi fermare e, (una volta raggiunta un'accettabile forma fisica e psichica) essere in grado di rivolgersi verso gli altri.

Ma le ginnastiche alla moda ci portano veramente a questa forma psichica e fisica? Se dovessimo giudicare dai risultati dei nostri tests, non ne saremmo così sicuri. (16)

Considerato che i metodi di ginnastica dolce si rivelano troppo difficili, almeno in partenza, si potrà forse approfittare dell'attuale infatuazione per le attività fisiche per condurre gradualmente le masse verso una migliore considerazione della educazione fisica scolastica, come base per una presa di coscienza del proprio io che

potrebbe portare l'individuo ad una *reale autonomia* sin dagli inizi della vita d'adulto.

L'esercizio fisico, infatti, non può essere considerato solo come una forma di terapia! ■

Note e bibliografia

- (1) Forster C. - Physiological Requirements of Aerobic Dancing - Research Quarterly - marzo 1975 - pagg. 120.
- (2) Dierens S.: «De quelques aspects sociologiques de la pratique du jogging». Sport A.D.E.P.T.S. Nr.99 - 3.o trim. 1982 pagg. 140.
- (3) Lavogegie M.S. «Epreuves d'auto Estimation». Manuel d'instructions, Issy-les-Moulineaux. Ed. Scientifiques et Psychotechniques 1973.
- (4) Osterrieth P.A e Cambier A. «Les deux Personnages». Bruxelles. Editest: Paris P.U.F. 1976.
- (5) Royer A. «La personnalité de l'Enfant à travers le Dessin du Bonhomme». Bruxelles. Editest 1977.
- (6) Dessuant P. «Le Narcissisme» - Paris - P.U.F. 1983.
- (7) Nota: Per la psicologia, il narcisismo si divide in genere in due forme ben distinte:
 - a) il *narcisismo primario*, o l'amore verso se stessi in forma prioritaria, che fa dimenticare l'amore per gli altri.
 - b) il *narcisismo secondario* che indica un ripiegamento dell'amore nei confronti degli oggetti, ciò che comporta un eccessivo interesse per il proprio essere, sia fisico che psichico.
- (8) Lasch C. «Le complexe de Narcisse», Paris, Ed. Laffont 1981. Tradotto da «The Culture of Narcissism». Ed. W.W. Norton & C. N. York 1979.
- (9) Fromm E. «The Heart of Man: Its Genius for Good and Evil». N. York. Ed. Harper & Row. 1964. Cap. 4.
- (10) Nacht S. «Le Narcissisme - Gardien de la Vie». Revue Française de Psychanalyse, 1965 Vol.29, No.5 e 6.
- (11) Corman L. «Narcissisme et Frustration d'Amour». Bruxelles. Ed. Dessart & Mardage. 1975. Pagg. 5 e 6.
- (12) Nota: In accordo con L. Corman, crediamo che il vero narcisismo sia quello *secondario*. Il carattere peggiorativo deve infatti venir negato al «*Narcisismo primario*», considerando che questi è *forza d'espansione* per il bambino. Anche per l'adulto, l'amore verso se stessi è «forza vitale». Il narcisismo è provocato da un eccesso di tale amore, che porta ad una condizione di conservazione. Questa forma di conservazione porta a considerare solo il proprio corpo, dimenticando gli altri. Il narcisismo può allora condurre ad una forma di incomunicabilità fra gli esseri, incomunicabilità che può dare origine a numerose nevrosi o psicosi.
- (13) Fedida P., citato da C. Dreyfus in «Psychologie» Aérobie: Le Tonus en musique» - marzo 1983 No. 156, pagg. 19.
- (14) Cote D. «L'exercice: la deuxième Révolution Médicale» - Le desport, autunno 1983, Nr.32, pagg.18 e 19.
- (15) Bertherat T.: «Le corps a ses Raisons», Paris, Ed. du Seuil 1976, e Courier du Corps, Paris, Ed. du Seuil, 1980.
- (16) Nota: Il lettore desideroso di approfondire l'argomento, potrà consultare le «Mémoires de licence spéciale en loisir et milieux du travail (U.L.B), presentate nel novembre del 1983 da Serge Dielens, sotto il titolo «Jogging - Aerobic - Bodybuilding - Historique des Activités et Profil Psychologique del Praticants».