

Verso una filosofia del fitness

Antonella Lizza*

DOI:10.30449/AS.v6n12.108

Ricevuto 30-10-2019 Approvato 8-12-2019 Pubblicato 20-12-2019



Sunto: *Il fitness non è un ambito legato esclusivamente alla attività fisica ma spazia oltre i confini del corpo per proporsi come stile di vita e filosofia. Dai tempi della antica Grecia non era sfuggita questa profonda connessione corpo e anima e con la nascita della moderna psicoanalisi è diventato sempre più evidente che la stessa malattia non è altro che una denuncia corporea del disagio interiore spesso non riconosciuto razionalmente. Da Freud in poi ci siamo resi conto sempre più come la psicosomatica sia scienza. Il fitness, in questa concezione più ampia, può diventare risorsa preziosa che riporta mente e cuore, anima e corpo in dialogo e in riequilibrio*

Parole Chiave: Benessere Psicosomatica Fitness Filosofia

Abstract: *Fitness is not an area exclusively linked to physical activity but it goes beyond the boundaries of the body to present itself as a lifestyle and philosophy. From the times of ancient Greece this profound body and soul connection had not escaped and with the birth of modern psychoanalysis it has become increasingly evident that the same disease is nothing but a bodily denunciation of inner discomfort that is often not rationally recognized. From Freud onwards we have become increasingly aware of how psychosomatics is science. Fitness, in this broader conception, can become a precious resource that brings back mind and heart, soul and body in dialogue and re-equilibrium*

Keyword: Psychosomatic Wellness Fitness Philosophy

Citazione: Lizza A., *Verso una filosofia del fitness*, «ArteScienza», Anno VI, N. 12, pp. 163-174, DOI:10.30449/AS.v6n12.108.

* Creatrice e Direttrice della "Academy Alta Formazione Fitness", Comitato Nazionale ACSI (CONI); fitwoman@hotmail.it.

1 - Perché una filosofia del fitness

Mi piace la concezione di filosofia così come la vede Platone: "l'uso del sapere a vantaggio dell'uomo" (Platone, *Eutidemo*) Nonostante l'origine del termine e il suo significato epistemologico siano più controversi, la visione di Platone mi risulta particolarmente amichevole e in un certo senso più adeguata quando si deve parlare del "sapere per il benessere".

Filosofia: termine che deriva dal greco antico: φιλεῖν (filèin), "amare", e σοφία (sofia), "sapienza", ossia "amore per la sapienza", un campo di studi che tenta di studiare e definire le possibilità e i limiti della conoscenza.

Fitness philosophy quindi come studio della conoscenza che porta al benessere psicofisico ma anche come studio delle complesse relazioni e reazioni che condizionano il nostro modo di essere e di vivere subordinatamente al mondo esterno e a come lo interiorizziamo.

Dire che il nostro corpo e la nostra mente sono strettamente connessi, consciamente e inconsciamente, è una affermazione assolutamente non originale. Ovunque lo si legge, chiunque lo dice: il *fitness* è uno stile di vita; mente e corpo si influenzano a vicenda; benessere fisico e benessere psicologico sono interdipendenti; siamo quello che pensiamo. Non c'è bisogno di scomodare campioni olimpici o premi nobel, nessuno si sognerà di dire il contrario.

Molto più difficile è vivere realmente in modo *fitness*, cosa che non ha nulla a che vedere con allenarsi tutti i giorni, oppure con il seguire diete meticolose costantemente.

Nel mio personale approccio la visione filosofica del *fitness* ha come tensione costante l'"equilibrio", ovvero la capacità di bilanciare costantemente psiche e corpo.

Tradotto nella mia vita di atleta e campionessa di livello mondiale questo significa: una pratica costante nel tempo, che permette di vivere una profonda passione senza che questa diventi esclusiva e omnicomprensiva, né come attività né come pensiero.

Come in ogni campo dove primeggia il talento innato (musica, arte, pittura, canto, danza ecc.) facilmente una passione sfiora picchi di tale intensità da assorbire molte energie. Pertanto il confine

tra avere un talento eccezionale che ci porta a perseguire il nostro sogno e restare avvolti da una specie di ossessione può diventare molto sottile.

Lavoro da oltre trenta anni come formatrice, insegnando non solo a sportivi ma agli stessi istruttori, e ho creato una scuola nazionale che non si occupa solo di tecnica, ma diffonde anche il messaggio educativo ed esistenziale profondo portato dallo sport e dal bisogno di “educare” corpo e mente, anche attraverso il movimento.

Sussistono molti dubbi, perplessità e imprecisioni quando si parla di fitness.

2 - Che cosa e' il fitness

Di “fitness” si sente parlare tanto, a volte troppo visto che ormai è il termine più utilizzato per reclamizzare di tutto...anche a sproposito.

Definiamo meglio questo termine e che cosa implica “fare” o “essere” fitness.

Nel mondo delle palestre questo vocabolo può indicare tre aspetti:

1. Uno “stile di vita” improntato su sane abitudini (alimentazione, sonno, prevenzione malattie, ecc.), sull’attività fisica e sul benessere anche psicologico.
2. Un approccio di “allenamento” finalizzato a un ottimale condizionamento fisico.
3. Un “settore agonistico specifico”, le cui gare prevedono sia la valutazione dell’ aspetto fisico, dal punto di vista muscolare, sia la valutazione di abilità ginnico-motorie sia la valutazione dell’aspetto estetico complessivo.

3 - Concentriamoci sul fitness come stile di vita

Gli etruschi si allenavano con i pesi. In Grecia, patria delle olimpiadi, le terme erano un complesso che prevedeva anche palestre, campi da gioco, biblioteche, giardini e opere d’arte.

Nella Roma imperiale i cittadini erano soliti passare il tempo libero frequentando le terme, qui si trovavano bagni di vapore, piscine e massaggi e l'allenamento preferito erano corse, giochi con la palla, esercizi con manubri (*altere*) a cui si dedicavano anche le donne.

Jèrôme Carcopino, nella sua ricostruzione della vita di Roma (Carcopino, 1973), parla di uno sdegno per il puro atletismo che allontanava i giovani dall'arte del guerreggiare, per dedicarsi alla bellezza del corpo, ma anche di una diffusa pratica degli esercizi in palestra, considerati necessari per la salute.

Questo è il più chiaro esempio di un amore per la cura del corpo e dello spirito, che ben esprime l'essenza del concetto di *fitness*, concetto che Giovenale esprime nel conosciutissimo distico «*mens sana in corpore sano*».

La cultura classica ci ha trasmesso i valori della "forza" e della "perfezione fisica" in chiave mitologica e artistica e noi possiamo attingere dalle esperienze dell'antichità gli aspetti positivi e migliorarli grazie al sapere e alla cultura dei nostri tempi. Così possiamo promuovere un concetto di «*mens sana in corpore sano*» per tutti, che non guarda differenze né di genere, né di età, né di ceto sociale.

Soprattutto, possiamo smettere di continuare a dividere i dibattiti filosofici tra "materialismo e spiritualismo" (de La Mettrie, 2015; Cousin, 2001) e i *talk show* incentrati su "essere" e "apparire", perché nessuno ormai mette in dubbio che tutto è correlato e che per vivere più sereni dobbiamo prenderci cura sia del corpo che della mente.

Il concetto *fitness* esprime la condizione di benessere psico-fisico desiderabile come ottimale. Si tratta di un vocabolo inglese che noi possiamo tradurre come: essere adatto, capace, sano, in forma; quindi il *fitness* è un "modo di essere", che si raggiunge attraverso uno stile di vita che ha come obiettivi la salute fisica e psicologica.

Succede spesso che questo termine venga usato per designare una specifica attività, piuttosto che il risultato che da questa si può ottenere; praticamente si confonde il mezzo (esercizio fisico) con il risultato (efficienza fisica), generando quella confusione che porta a chiedere di "fare del *fitness*" piuttosto che di "essere *fitness*".

Noi possiamo continuare a fare in palestra attività che ci vengono vendute come *fitness*, ma se vogliamo "essere *fitness*", cioè raggiunge-

re una condizione di benessere completo, dobbiamo chiederci quali sono le effettive necessità di una buona funzionalità fisica e mentale.

Passando a un approccio più tecnico e alle metodologie per il raggiungimento del fitness, possiamo dividere le componenti del benessere in risultati fisici e risultati psicologici, dove il livello di forma che si vuole ottenere deve essere quello che ci rende potenzialmente idonei ad affrontare il nostro tipo di vita.

Dal punto di vista pratico questo significa che la perfetta forma di una persona non coincide necessariamente con quella di un'altra: un ragazzo, un anziano, un atleta, un impiegato, hanno differenti necessità in termini di energia, abilità e rendimento mentale, rispetto alle attività che sono soliti svolgere.

Ognuno, quindi, deve aspirare a migliorare il proprio benessere, in base alle sue condizioni e ai suoi bisogni, e non seguendo un modello standard di riferimento.

A ben guardare la percezione della condizione psico-fisica è spesso inferiore ad una stima reale di ciò che sarebbe opportuno fare od essere. Riprendendo l'esempio dell'impiegato si potrebbe pensare che, per un lavoro prevalentemente sedentario e intellettuale, l'efficienza fisica non debba avere importanza, e questo porta a un progressivo deterioramento di abilità e condizioni di benessere; il fitness è, al contrario, proprio il mantenimento e lo sviluppo di queste condizioni.

4 - La connessione mente - corpo e il benessere

Parlando dell'aspetto psicologico dell'essere *fitness* ci riferiamo a una condizione ottimale di salute mentale, non in senso psichiatrico, ma come sinonimo di assenza, o meglio di controllo dello *stress*.

Un po' di *stress*, cioè di tensioni emotive, fa bene perché stimola il nostro sistema nervoso (studi scientifici provano che il cervello che "lavora" si mantiene più giovane), ma troppo *stress* fa male.

Il *fitness*, in questo senso, va inteso come capacità di eliminare e/o dominare le situazioni che incidono sulla nostra serenità e sul nostro equilibrio interiore. È importante raggiungere una condizio-

ne di fiducia e sicurezza di sé, rafforzando processi di autostima e migliorando il proprio rendimento mentale e la vitalità.

L'appagamento interiore è sicuramente l'obiettivo più elevato di ogni azione umana. Per questo penso che quando si decide di praticare uno sport o di iscriversi in palestra, bisogna scegliere una attività che si trova piacevole. Esiste un legame molto forte tra ciò che pensiamo a livello razionale, le emozioni inconsce e la fisicità.

L'aspetto esteriore dà una impressione a chi ci circonda, ma quando noi visualizziamo il nostro corpo diamo una impressione a noi stessi:

- se prevale la sfera mentale, noi vediamo quello che pensiamo di essere;
- se prevale l'inconscio, noi vediamo quello che sentiamo di essere;
- se prevale la sfera materiale, noi ci consideriamo in base a quello che vediamo.

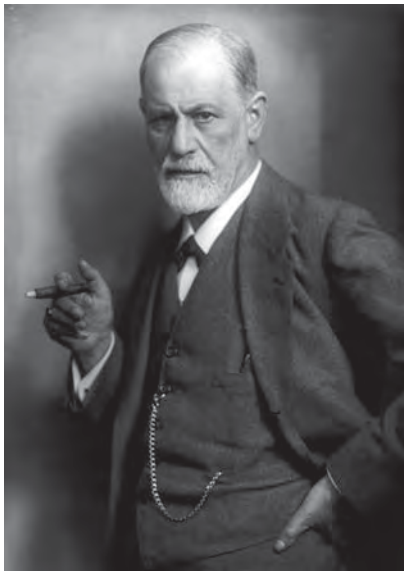


Fig. 1 - Sigmund Freud.

Queste tre sfere di coscienza si alternano continuamente in ogni persona, a volte con effetti destabilizzanti, e si arriva a una percezione confusa di insicurezza e frustrazione, altre volte con effetti sinergici, e la propria consapevolezza si sviluppa e rafforza attraverso stimoli continui sia psichici che fisici.

Sigmund Freud (1901, 1914, 1915, 1917) per primo teorizzò che paralisi, cecità, attacchi epilettici, perdita della memoria e perdita di sensibilità in varie parti del corpo non erano altro che l'espressione corporea di esperienze infantili di dolore e di paura, che la mente aveva rimosso.



Fig. 2 - Wilhelm Reich.

Wilhelm Reich (1975, 1976, 1981), paziente e allievo di Freud, introdusse nella psicoanalisi anche l'osservazione del corpo, come l'espressione degli occhi e del viso, la qualità della voce e i vari tipi di tensioni muscolari. Descrisse per primo quello che noi oggi chiamiamo linguaggio del corpo. Nello stesso modo in cui Freud notò una spaccatura fra memoria conscia e inconscia, Reich notò una scissione fra le varie espressioni del corpo, per esempio, una persona può ridere ma non essere consapevole che l'espressione del suo viso, invece, è triste.

Reich osservò che, appena questi pazienti iniziavano la terapia, le tensioni muscolari cambiavano, l'unità di mente, corpo ed emozioni diventava più chiara, il paziente cominciava a sembrare più vivo, la sua pelle più rosea, i movimenti più spontanei, gli occhi più luminosi. Era come se avesse più energia. Era proprio così e Reich la chiamò "energia organismica".

Alexander Lowen (1978, 1994), paziente e allievo di Reich, coniò per essa il termine "bioenergia", allargò gli scopi del lavoro sul corpo e introdusse il lavoro bioenergetico per sbloccare le tensioni muscolari che impedivano il libero scorrere dell'energia. Per esempio, un diaframma cronicamente contratto interrompeva l'onda respiratoria, provocando una respirazione superficiale: diminuiva l'apporto di ossigeno e il livello energetico calava. Questo modo superficiale di respirare è uno dei sistemi che noi usiamo per controllare le



Fig. 3 - Alexander Lowen.

nostre emozioni, migliorando la respirazione si aumenta l'energia e si rimuove l'emozione negativa.

Secondo Lowen, una persona il cui flusso energetico è bloccato perde una parte della sua vitalità e della sua personalità. Questa perdita fa sì che si senta depressa, sia sempre in lotta e usi costantemente la forza di volontà per eseguire i compiti quotidiani. Diventa difficile mettersi in relazione con gli altri o provare piacere, la vita perde i suoi colori e diventa grigia.

Gli interventi in Analisi Bioenergetica prevedono l'analisi del profondo, secondo un approccio che procede partendo sia dal versante psichico sia da quello corporeo.

Partendo dal piano mentale e affettivo, si lavora sui problemi fisici, mentre partendo dalla respirazione, dal movimento e dall'espressione corporea si permette l'emergere di vissuti emotivi inconsci, consentendone quindi anche il recupero e l'elaborazione a livello mentale e affettivo.

Tutta la medicina psicosomatica pone in relazione la mente con il corpo, ossia il mondo emozionale e affettivo con il soma (il disturbo), occupandosi nello specifico di rilevare e capire l'influenza che l'emozione esercita sul corpo e le sue affezioni.

In passato si parlava di psicosomatica in relazione a quelle malattie organiche la cui causa era rimasta oscura e per le quali si pensava potesse esistere una genesi psicologica. Oggi si considera che ogni malattia si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio, dove i fattori psico-sociali, sotto forma di emozioni e di conflitti attuali o remoti, sono determinanti. Basti pensare alle malattie che seguono, a breve distanza di tempo, alcune situazioni ambientali di grande risonanza affettiva, quali il pensionamento, i lutti, le delusioni sentimentali o nel campo lavorativo.

Si distingue tra :

- sintomi psicosomatici, che si esprimono attraverso il corpo, coinvolgendo il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di disagio psichico o di *stress* senza portare a una malattia conclamata (es. l'insonnia);
- malattie psicosomatiche, con genesi psicologica da cui si viene

a realizzare un vero e proprio stato di malattia d'organo con segni indiscutibili di lesione.

Sono psicosomatici:

- i disturbi dell'alimentazione, che si evidenziano intorno ai due eccessi rappresentati dall'anoressia e dalla bulimia con conseguente obesità;
- malattie a carico del sistema gastrointestinale: colite ulcerosa, ulcera gastro-duodenale, rettocolite emorragica, gastrite cronica, iperacidità gastrica, pilorospasmo, colon irritabile o spastico, stipsi, nausea e vomito, diarrea (da emozione, da esami);
- malattie a carico del sistema respiratorio: asma bronchiale, sindrome iperventilatoria, dispnea, singhiozzo;
- malattie a carico del sistema cardiovascolare: le aritmie, le crisi tachicardiche, le coronopatie (*angina pectoris*, insufficienza coronarica, infarto), l'ipertensione arteriosa essenziale, la cefalea emicranica, la nevrosi cardiaca, le algie precordiali;
- malattie a carico del sistema cutaneo: psoriasi, eritema pudico (rossore da emozione), acne, dermatite atopica, prurito, neurodermatosi, iperidrosi, orticaria, canizie, secchezza della cute e delle mucose, sudorazione profusa;
- malattie a carico del sistema muscoloscheletrico: cefalea tensiva, crampi muscolari, torcicollo, mialgia, artrite, dolori al rachide (cervicale e lombo-sacrale), cefalea nucale;
- malattie a carico del sistema genito-urinario: dolori mestruali, disturbi minzionali, enuresi, impotenza;
- malattie a carico del sistema endocrino: ipopituitarismo, iper o ipotiroidismo, ipoglicemia, diabete mellito.

Più emblematiche le teorie che vedono le malattie come messaggio della psiche, una manifestazione del disagio esistenziale espresso in chiave somatica.

Dethlefsen e Dalkhe (1986) – rispettivamente psicologo e medico – leggono ogni malessere e ogni evento nefasto come un destino che la persona si crea inconsciamente per manifestare il suo malessere

psichico. In questo approccio rientrano i casi di persone che vanno incontro a incidenti ripetuti e per i quali non può essere invocata come giustificazione solo la sfortuna. Alcuni esempi: un infarto è il risultato di una vita in cui non si è stati capaci di vivere appieno sentimenti e amore; una frattura è il frutto di un atteggiamento e di un pensiero estremamente rigido. La malattia quindi, o l'evento negativo, serve per colpire la coscienza e risvegliarla attraverso la domanda: cosa mi impedisce di avere e cosa mi obbliga ad avere questa malattia? In che momento della vita mi sta capitando?

In psicoanalisi e in medicina il processo di guarigione viene affidato al medico e al terapeuta, a esercizi e terapie specifiche, ma nella vita di ogni giorno non c'è bisogno di una laurea in medicina, fai una cosa e "senti che stai bene", che "ti senti meglio"... così il bisogno di fare attività fisica è il nostro istintivo percorso di cura.

La sapienza naturale che scorre nelle nostre cellule compie da sé il suo percorso.

Fare sport, come ballare, passeggiare nei boschi, fare yoga o *training* autogeno, qualunque attività coinvolga il corpo, una volta iniziata, diventa per chi la pratica irrinunciabile. Ogni giorno la vita porta un piccolo carico di cose da affrontare, problemi, tensioni; ogni giorno mezz'ora di attività fisica può neutralizzare gli effetti psicologici negativi di queste tensioni.

La vita mi ha messo di fronte molte prove personali: la morte, le malattie gravi, la perdita di persone alle quali ero profondamente legata, incidenti, furti, grandi problemi economici.

Non ho mai smesso di allenarmi.

Qualcuno può pensare che chi fa così è un "patito" dei muscoli; deve essere una malattia bellissima se ti fa tornare il sorriso e cura il cuore e l'anima!

Bibliografia

CARCOPINO Jerome (1973). *La vita quotidiana a Roma all'apogeo dell'Impero*, trad. E.O. Zona. Bari, Laterza.

COUSIN Victor (2001). *Fragments philosophiques*. Edizioni Elibron Classics.

DE LA METTRIE Julien O (2015). *L'uomo macchina*. Sesto San Giovanni, edizioni Mimesis.

DETHLEFSEN Thorwald, DAHLKE Rüdiger (1986). *Malattia e destino*. Roma, edizioni Mediterranee.

FREUD Sigmund (1901). *Psicopatologia della vita quotidiana*.

FREUD Sigmund (1914). *Introduzione al narcisismo*.

FREUD Sigmund (1915). *Metapsicologia*.

FREUD Sigmund (1915-1917). *Introduzione alla psicoanalisi*.

LIZZA Antonella (2014). *Fitness e Felicità*. Milano, Simonelli Editore, Ebook.

LIZZA Antonella (2015). *Oltre il Fitness*. Milano, Simonelli Editore, Ebook.

LIZZA Antonella (2016). *Fitness per l'Anima*. Milano, Simonelli Editore, Ebook.

LOWEN Alexander (1978). *Il linguaggio del corpo*. Milano, Feltrinelli. Ed. originale *The language of the body* (New York, 1958, Macmillan - titolo precedente: *The Physical Dynamics of Character Structure*).

LOWEN Alexander (1994). *La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*. Roma, Astrolabio-Ubaldini. Ed. originale *The spirituality of the body* (New York, 1990, Macmillan).

REICH Wilhelm (1975). *La scoperta dell'orgone, volume n. I - La funzione dell'orgasmo (1942)*, tr. Furio Belfiore. Milano, SugarCo.

REICH Wilhelm (1976). *La scoperta dell'orgone, volume n. II - La biopatologia del cancro (1948)*, tr. Adriano Caiani, Milano, SugarCo.

REICH Wilhelm (1981). *Esperimenti bionici sull'origine della vita* (1936), tr. Giovanna Agabio. Milano, SugarCo.

ArteScienza

Rivista telematica semestrale

<http://www.assculturale-arte-scienza.it>

Direttore Responsabile: Luca Nicotra

Direttori onorari: Giordano Bruno, Pietro Nastasi

Registrazione n.194/2014 del 23 luglio 2014 Tribunale di Roma

ISSN on-line 2385-1961

Proprietà dell'Associazione Culturale "Arte e Scienza"