

Verso una Nuova Cultura Sportiva

L'aspetto psicologico del doping, generalmente trascurato dalle cronache e dai chimici così come dai medici e dai tecnici, con ogni probabilità racchiude in se una chiave di lettura che può spiegare la diffusione del doping e soprattutto debellarne l'esistenza. Perché l'atleta si droga? Se le risposte a questa domanda sono sincere e obiettive, c'è una ragionevole possibilità di ridimensionare il fenomeno e persino di eliminarlo.

**Riflessioni del prof. Antonelli
raccolte dal Dr Filippo Massaroni**

Il doping è un fenomeno culturale. Lo sport non è un'isola nel mondo, specie da quando industria e cultura hanno creato lo "**sport per tutti**", ma un filo nel tessuto della società; cioè la società ha inglobato lo sport nel proprio stile di vita, alla pari della televisione, dell'automobile, degli elettrodomestici, dei cosmetici e così via.

Questa società, però, è drogata, sia pure inconsapevolmente: infatti ci si droga di continuo, ad ogni occasione (persino senza bisogno di occasione) solo per abitudine o per costume.

Non si può definire diversamente una società che fuma, beve, si impasticca, si imbelletta, si "tiene su" (mediante caffè, parrucchini, lifting, acconciature, abbigliamento, diete e anoressizzanti), perché vive in un mondo artefatto, dove l'immagine prevale sulla sostanza; dove arrivismo, edonismo, materialismo motivano successi superiori ai meriti.

Questa società drogata – è cronaca non critica – non può non contagiare anche lo sport dopo che lo ha fagocitato. In un mondo che divora pink-pills, happy pills, le pillole rosa della felicità (benzodiazepine), è facile ipotizzare giovani smaniosi di una power-pill che aumenti la forza.

Parlando di cultura si può pensare che il doping sia figlio dell'exasperazione (che si presume caratterizzi gli atleti odierni) della volontà di vincere a tutti i costi. Sarebbe un errore.

E' vero che oggi lo psicologo sportivo Singer ha titolato un suo libro "**Peak performance and more**" (**Prestazione massima ed oltre**), ridicolizzando la grammatica e il buon senso (come è possibile andare oltre il massimo?), ma sotto il sole di Olimpia non c'è nulla di nuovo,

visto che persino De Coubertin, pur nella sua tenera bonomia, già parlava di "citius-altius-fortius", che implica proprio lo stesso concetto di "sempre di più".

Appena un secolo fa, l'umanità godeva (oppure soffriva, non so) di una straordinaria semplicità che forse era solo impotenza. A quei tempi il doping era impensabile. Oggi è impensabile il contrario: il mondo è cambiato. Siamo circondati da portatori di pace-maker, cardiopatici compensati, coppie sterili con figli, nefropatici emodializzati, infartuati rivitalizzati da by-pass, natural drogati e così via. Se ci pensiamo un momento e se paragoniamo la vita ad una metaforica maratona, con gli anni al posto dei Km, tutte queste eccezionali conquiste della scienza applicata ad alcuni "maratoneti della vita" non sono doping?

Ma allora, in tutta coscienza, ce la sentiamo davvero di dare la croce addosso all'atleta che, vivendo in "questo" mondo e respirando "questa" aria, profumata di scienza, fantascienza, miracolismo, chiede aiuto alla stessa scienza non per sopravvivere, ma nella speranza di vivere, magari un giorno solo, da leone, cioè da campione ?

Ma è una questione di misura.

Perciò il doping è un errore concettuale. Per "questione di misura" s'intende il problema della cosiddetta qualificazione della quantificazione. Le parole sono difficili, ma il concetto è semplice. Una raccolta d'acqua può essere una pozzanghera, un pozzo, una cisterna, una valle alluvionata, un lago, un mare; ma un mare è ben diverso da una "raccolta d'acqua". Doping: un caffè non lo è, ne lo è un uovo; forse lo sono una decina di caffè o una dozzina di tuorli d'uovo. L'atleta spesso sottovaluta che l'aumento indiscriminato della quantità può cambiare la qualità. Il ragazzino che va a correre la campestre scolastica, valevole per il voto del quadrimestre di Ed. Fisica, si vede somministrare a colazione dalla mamma premurosa una doppia dose di zabaione. Che cosa può pesare? Se due uova, a parere indiscusso della mamma onnisciente, possono fargli raggiungere la sufficienza, forse quattro uova, otto, dieci, possono dargli la vittoria.

E' così che si imbocca la via, cosiddetta a piano inclinato, verso l'abisso della droga. Si parla di droghe leggere (permesse) e pesanti (proibite). Ma sempre droghe sono. Da proibire fin dall'inizio, fin dalla mentalità. Una volta cominciato non ci si ferma più. E così è per il doping. Ci sono delle sostanze chimiche che gli esami anti-doping possono evidenziare? Allora se ne cercano altre. Continuando l'inganno e il danno. Meglio sarebbe cambiare non le sostanze, ma la mentalità.

Ma questo è il difficile.

L'atleta viene preparato alla gara con allenamenti cosiddetti "specifici", cioè riferiti all'affinamento del gesto atletico richiesto dalla sua disciplina, ma anche con allenamenti aspecifici che riguardano muscoli e circolazione ed altre e diverse aree di vita, tipo alimentazione, sessualità, ritmi veglia sonno, ecc. Tutto ciò è giusto, ma ingenera pericolosi preconcetti: l'atleta percepisce che, per vincere, sono opportuni e favorevoli molti, troppi fattori.

La malerba del doping alligna proprio su questo sottobosco di supposizioni: tutte con un loro tasso di validità; il problema nasce quando tale tasso viene inflazionato in maniera fantasmatica e irrazionale.

I fantasmi del doping evocano conflitti infantili e ancestrali. Il tentativo di "rubare" la vittoria riporta ad insoluti problemi edipici e di rivalità fraterna, a quell'odio eterno dei deboli per i forti che è stata la matrice di tutte le guerre e le rivoluzioni della storia. Ciò basterebbe per tradurre la motivazione al doping sportivo in una confessione di rabbiosa inferiorità.

L'irrazionalità del doping va oltre il tradimento del messaggio olimpico del "vinca il migliore". Se è un mito è un mito fatiscante.

Ben Johnson si è dopato (o è stato dopato). Nessuno può essere sicuro che abbia vinto solo per questo. Come lui chissà quanti si sono dopati e non hanno vinto niente. Allora ha vinto Ben Johnson o il doping? Sarebbe gradita una controprova: gradirei che Ben ripetesse la sua corsa dopo mesi di controllata astinenza; se vincesse ancora, che fine farebbe il presunto mito del doping?

Da tali considerazioni deriva un'ipotesi pedagogica e preventiva, non certo l'utopistica speranza di sradicare i miti e i riti del doping dalla mente degli atleti di questa generazione, ma nel ragionevole proposito di cambiare, negli anni o decenni futuri, mentalità, pregiudizi, suggestioni, cioè cultura.

Non si pensi che questo proposito sia cervellotico. La storia dell'umanità ci fornisce svariati esempi di situazioni che, nei tempi in cui esistevano, sembravano assolutamente immutabili. Basta pensare all'immolazione sacrale di vite umane, finita con quel braccio di Abramo bloccato dall'angelo. Pensiamo alla Inquisizione con i suoi riti e le sue streghe.

In tempi a noi più vicini vediamo la fine dell'istituto della schiavitù, che pure durava da millenni. E ancora: l'Europa non aveva mai vissuto 40 anni senza guerre: è ragionevole rassicurarci che, ormai, le

cosiddette guerre tradizionali non potranno più scoppiare in virtù di una inevitabile irreversibilità della pace. Finiamo questa carrellata di esempi osservando le nostre stesse famiglie, con l'impensabile trasformazione del modello da patriarcale a nucleare e dei "ruoli": dal padre-esempio a padre-dialogo.

La società si può cambiare, purché lo sforzo sia congiunto, purché la spinta parta dalla base più che da qualche "opinion-leader". Purché già nelle scuole e nelle famiglie si ridicolizzi il doping; lo si escluda a priori, gli si tolga la maschera di sedicente e seducente "passaporto per la gloria", per restituirgli la sua definizione esatta, che è "baratto tra la propria salute e la propria immagine" – come dice il prof. Salvini.

Purché gli si tolga quel pernicioso fascino del proibito.

Il doping nello sport va combattuto sul campo, applicando non leggi speciali ma i regolamenti già esistenti. E' un atto "sleale" e come tale va punito: proprio come il gioco pericoloso, il fallo di reazione, l'illecito, la corruzione, l'aggressione al giudice di gara, la somma di ammonizioni. Punito con la squalifica: a breve o a lungo termine, magari a vita (sportiva). Chi usa il doping sarà sportivo di nome, magari di professione, ma non di fatto, nel senso unico ed immutabile, dell'assenza e dello stile dello sport.

Senza terrorismo, ma senza concessioni. Alla stessa stregua della proibizione di passare con il semaforo rosso: non si può e basta.

Senza isterismi e senza sotterfugi. Per esempio, è da escludere anche il rito del medico che, di nascosto a tutti propina al ciclista qualche goccia di mistrà gabellando per doping le fascinose nubecole del liquore che si scioglie nel bicchiere d'acqua: ciò non è doping, ma alimenta la "psicologia del doping". Da proibire perché inutile e dannoso: come lo sono il metadone ed il placebo al posto dell'eroina; la tossicodipendenza non si combatte cambiando sostanza, ma sanando la dipendenza.

Può essere difficile, ma possibile. Magari utilizzando strumenti di psicologia scientifica come il Mental Training, un sistema che aiuta l'atleta a concentrarsi, rilassarsi, programinarsi al meglio, liberarsi dall'ansia e poter fare, anche dello sport, un fattore di crescita, cioè di maturazione.