

SPORT AL MASCHILE E AL FEMMINILE:

la costruzione della propria identità

di Marinella Giuni

La costruzione di sé passa attraverso fasi diverse tra cui l'acquisizione della propria identità ed il suo mantenimento.

Spesso nello sport, complici le pressioni, le situazioni contingenti, l'imprinting ricevuto da bambini e - a volte le situazioni storiche - è possibile trovarsi di fronte a disordini tali da alterare la percezione di sé e del proprio corpo.

1. La costruzione della propria identità

Con il concetto di **identità di genere** si fa riferimento ai dati della realtà corporea, agli aspetti ambientali, ai processi di identificazione, alla scoperta e al confronto con l'altro differenziante che – tutti insieme - contribuiscono a strutturare il nucleo dell'identità di genere cioè il convincimento, stabile nel tempo ed evidente nel comportamento, dell'appartenenza al genere sessuale maschile o femminile.

L'identità di genere riguarda –dunque - la sensazione intima e profonda di essere uomo o donna; esprime la presenza delle strutture mentali di “mascolinità” e “femminilità” attribuibili a se stessi ed agli altri che, acquisite in una fase precoce dello sviluppo infantile (generalmente nei primi tre anni di vita), sono il risultato dell'interrelazione tra le identificazioni con i genitori, l'educazione ricevuta e l'ambiente socioculturale.

Correlata alla nozione di identità di genere vi è quella di **ruolo di genere** cioè l'insieme dei comportamenti all'interno delle relazioni con gli altri e delle attitudini che, in un determinato contesto sia storico che culturale, sono riconosciuti come maschili e femminili.

Il ruolo esprime dunque adattamento alle norme condivise, ad esempio circa l'apparenza, le maniere, l'abbigliamento e per contro evidenzia gli atteggiamenti ritenuti invece inappropriati per un dato genere.

Gli studi volti ad analizzare le differenze tra maschile e femminile sono abbastanza recenti e risalgono agli anni '80; in precedenza il soggetto studiato dalle teorie psicologiche era esclusivamente il soggetto maschile al punto che lo stesso Freud parlò di “*indicibilità dell'esperienza femminile*” e le sue colleghe donne ricondussero l'identità femminile ad un “vuoto”, ad un soggetto “non uomo”, definendola dunque per negazione.

La differenza di genere nello sport, vale a dire lo sport “da femmine o da maschi” ha risentito per lungo tempo di una forte influenza culturale e storica che legava il dominio maschile nello sport a fattori estetici, quali la muscolosità nel fisico maschile e l'assenza della stessa nel corpo femminile, come caratteristica desiderata.

Le attività sportive considerate “da donne” erano anzitutto attività che non implicassero il contatto fisico, perlopiù individuali, e che esaltassero comunque la grazia nel movimento.

La partecipazione femminile agli sport di squadra aumenta con la partecipazione alle discipline olimpiche e nel Novecento, con l’acquisizione del diritto di voto ed il diffondersi dei temi della parità, la distanza tra il mondo maschile e femminile nello sport sembra colmarsi anche se ciò è vero per le attività ricreative legate a benessere e fitness; è invece meno vero per quanto concerne lo sport professionistico e agonistico che rimane ancora un’esclusiva pressoché maschile.

Nella costruzione dell’**identità sportiva femminile** sembra avere molto peso il modello di riferimento, che è perlopiù il modello maschile. La scelta dell’attività sportiva trova la sua origine nell’infanzia poiché i giochi sono predittivi nella differenza di scelta dell’attività sportiva; l’aver fatto parte di gruppi misti o maschili pare orientare la scelta futura, così come l’aver preferito giocattoli ritenuti da maschi o l’aver partecipato ad attività tradizionalmente riservate ai maschi, come ad esempio il calcio.

La ragione di ciò parrebbe risiedere - secondo Giuliano ed altri - nel fatto che, precocemente, vengono individuati ed assimilati caratteri maschili quali la forza, la resistenza, l’allenamento del corpo.

Anche i modelli familiari possono intervenire nella scelta dello sport; la famiglia può essere un supporto determinante o un forte deterrente in funzione del sostegno che fornisce o meno alla propria figlia nella scelta di praticare sport a livello agonistico: l’atteggiamento parentale si riverbera sulla partecipazione ai giochi intendendo con ciò che l’esclusione dai giochi maschili preclude o comunque limita l’apprendimento di ruoli e tratti culturalmente definiti come appartenenti al sesso opposto.

Tuttavia la costruzione dell’**immagine di sé** non è un momento statico bensì un percorso che accompagna ed evolve dalla primissima infanzia in relazione allo sviluppo e proprio per questo radicata, oltre che nella mente, nel corpo.

Il proprio corpo e l’insieme dei movimenti divengono così integranti nel conseguire la propria identità personale con la specificità, per la donna, dei profondi mutamenti che il corpo subisce in divenire e che di volta in volta vengono vissuti ed elaborati.

Tali mutamenti hanno un riscontro anche sul mantenimento dell’immagine di sé, cosa che invece non avviene nel maschio; basta pensare al menarca, alla gravidanza, all’allattamento, alla menopausa quali fasi della vita in cui è necessaria un’elaborazione forte ed in cui intervengono inevitabili cambiamenti fisici e psicologici.

Ciò significa che, nella donna, l’immagine non è acquisita una volta per tutte e non ha - come nel maschio - caratteristiche di stabilità.

Il sesso dunque non è il genere: il primo è l’insieme delle caratteristiche biologiche e genetiche di una persona, il secondo indica invece i tratti sociali e culturali che danno significato al sesso.

Il genere, in breve, è una costruzione sociale. È per questo che il legame tra sport e differenze di genere può dirci molte cose sul modo in cui l'immaginario socio-culturale influenza le nostre vite.

Partiamo dal presupposto che lo sport sia importantissimo per la formazione della personalità e ci chiediamo: quanto i modelli sociali possono influire negativamente sullo sviluppo di una persona?

Gli stereotipi non risparmiano neanche il rapporto tra sport e differenze di genere. Così come esistono giochi per bambine e giochi per bambini, esistono sport da maschi e sport da femmine. Avremo quindi calciatori maschi, pallavoliste femmine, ballerine femmine, rugbisti maschi. Ognuno di noi è indirizzato ad uno sport non in base alle proprie inclinazioni, ma in base a standard sociali.

David Epstein – giornalista e autore del libro *“The Sports Gene”* ha scritto di come funzionano le differenze sessuali nello sport e soprattutto alle Olimpiadi, dove le atlete hanno dovuto combattere per decenni contro discriminazioni e disprezzo per ottenere attenzione e riconoscimento.

Epstein spiega che intorno al binomio donne-sport ci sono molti pregiudizi, ma anche che negare l'esistenza di una effettiva differenza biologica tra maschi e femmine non è una battaglia che andrebbe a vantaggio di femministe e sportive.

Epstein parte dalle parole pronunciate da Alexander Arefyev, allenatore della squadra russa di salto con gli sci, specialità cui le donne hanno potuto partecipare per la prima volta dopo 90 anni. Arefyev, commentando il debutto, ha detto:

«Le donne hanno un altro scopo nella vita. Io non sono un fan del salto con gli sci femminile. È uno sport piuttosto difficile, con un elevato rischio di infortuni. Una caduta potrebbe non essere fatale per un uomo ma avere conseguenze molto più serie per una donna. Le donne hanno un altro scopo nella vita: avere dei figli, fare i lavori domestici, prendersi cura del focolare».

Il salto maschile con gli sci è sport olimpico fin dai primi Giochi invernali del 1924, ma le donne ne sono state escluse per vari motivi: era una disciplina troppo pericolosa, si riteneva che l'organismo femminile fosse inadatto, non c'erano abbastanza saltatrici (forse proprio perché non era sport olimpico) e così via.

In base a tutti questi argomenti e a molti altri, definiti da Epstein «pseudoscientifici», le donne sono state escluse anche da altre discipline: poiché si riteneva che avrebbero rischiato l'infertilità e l'invecchiamento precoce, la gara femminile di corsa degli 800 metri fu eliminata dopo le Olimpiadi di Amsterdam del 1928 (fu riammessa alle Olimpiadi di Roma, nel 1960).

La cronaca offre altri aneddoti a sostegno dell'opposizione all'ingresso delle donne in certi sport: per dissuadere Kathrine Switzer a partecipare alla maratona di Boston del 1967 le fu detto che le sarebbe crollato l'utero. A quel tempo la maratona era vietata alle donne: Switzer inviò comunque la sua iscrizione sotto il nome di K. Switzer, senza specificare nel modulo che era una donna; quando il direttore di gara si accorse che una donna stava correndo, intervenne

strattonandola fisicamente per farla uscire: alcuni intervennero per difenderla, ne nacque una rissa, lei si divincolò e proseguì la corsa.

Cinque anni dopo, anche grazie alle sue battaglie, le donne vennero ufficialmente ammesse.

1.1. I precursori del comportamento sportivo maschile e femminile

Le differenze di genere parrebbero influenzare la decisione di partecipare o meno alla pratica sportiva. In particolare esistono due diverse linee di ricerca:

- ✓ attività ludica nell'infanzia
- ✓ imitazione dei modelli parentali e/o sociali

In riferimento al primo orientamento secondo alcuni studiosi (Brown Frankel e Fennel, 1989 in Taffara M. 2011) vengono avviate alla pratica sportiva le ragazze i cui genitori od amici ritenevano lo sport un'attività appropriata per una femmina e che hanno avuto un supporto familiare e sociale adeguato; tuttavia la famiglia è risultata anche potenziale fattore di stress e disturbo nel caso, ad esempio, di aspettative eccessive.

Altre risposte vengono fornite da Battioli e Di Monaco (2003, in Taffara M. 2011) secondo cui anche i mass media condizionano l'avviamento alla pratica sportiva in quanto la presenza di un modello di riferimento con cui identificarsi diviene un fattore molto rilevante.

Riguardo all'**attività ludica nell'infanzia** sembrerebbe che i giochi preferiti predicano la partecipazione alla pratica sportiva, in particolare si rilevano differenze di genere nei giochi di bambini di età 10-11 anni.

- ✓ **I maschi** preferiscono giochi all'aperto e giochi di gruppo medio grande, con bambini di età eterogenea.
- ✓ Sono meno i bambini che fanno giochi da femmina
- ✓ **Le femmine** preferiscono giochi al chiuso, con bambine di età omogenea
- ✓ Sono di più le bambine che fanno giochi da maschio.

Inoltre i predittori più forti che distinguono le sportive femmine avviate alla pratica sportiva sono:

- ✓ l'aver giocato con giocattoli o giochi ritenuti maschili
- ✓ l'aver giocato in gruppi misti o maschili
- ✓ l'essere stata considerata un "maschiaccio"

Poiché i grandi campioni sono in prevalenza maschi, molto spesso i modelli prevalenti sono maschili ed i mezzi di comunicazione di massa amplificano gli effetti delle differenze.

E' possibile inoltre risalire alle differenti caratteristiche di genere a partire da un'analisi del **versante psicomotorio**, nella fase della preadolescenza.

La ricerca di Taffara (2011) mette in evidenza come maschi e femmine esprimano la propria tendenza al gioco:

- ✓ **per i maschi** vi è la tendenza a giocare in gruppi grandi, con altri bambini dello stesso sesso, ad attrarre la situazione su di sé ma senza porre domande ritenendo che chi pone domande non è all'altezza;

- ✓ **nei maschi** si rileva una maggiore propensione a gareggiare per sfidare gli altri, più che se stessi.
- ✓ **Per le femmine** vi è tendenza a giocare in piccoli gruppi o con un'amica, disponibilità a parlare molto per creare legami, minimizzare le proprie competenze anziché enfatizzarle, cercare di creare un legame con l'altro;
- ✓ **nelle femmine** sembra esservi inoltre una maggiore propensione a sfidare se stesse che non a sfidare gli altri.

Riguardo invece al **versante delle variabili psicologiche**:

- ✓ **le femmine** tendono ad attribuire a variabili esterne i successi ed alla propria responsabilità gli insuccessi, spostando dunque il *locus of control* a seconda dei risultati raggiunti
- ✓ **i maschi** tendono ad attribuire a variabili esterne gli insuccessi, spostando dunque il *locus of control* in funzione della propria convenienza.

2. Quando lo sport va oltre: ... identità di genere ed immagine fisica

Tradizionalmente lo sport è un dominio maschile anche se l'ultimo ventennio ha visto notevoli cambiamenti, anche grazie a presenze femminili in sport considerati maschili.

Molti studi concordano sul fatto che le distanze uomo/donna nello sport si stiano colmando, che non ci siano differenze di partecipazione nelle attività a carattere ricreativo, che però lo sport professionistico e agonistico sia ancora un dominio maschile. Molte atlete attribuiscono molta importanza agli atleti maschi nella valutazione dei propri successi o insuccessi: ciò è rilevante nella pratica sportiva anche perché la maggior parte degli allenatori è di sesso maschile.

Anche come modelli ideali, coi quali confrontarsi nelle discipline agonistiche, vengono spesso indicati dalle donne i campioni di sesso opposto.

Ecco perché può accadere che dal rapporto col proprio corpo possano scaturire disagi e patologie, inducendo problemi nell'accettazione della propria immagine fisica.

2.1. Il caso di Heidi Krieger, oggi Andreas

E' un pezzo di storia sportiva della Germania dell'Est, un'immagine di come avviamento allo sport, differenze di genere ed eventi storici concomitanti abbiano "costruito" un atleta a dispetto della sua identità e delle sue aspirazioni.

Con la costruzione del muro di Berlino, il 13 agosto 1961, le differenze tra le due Germanie si fecero ancora più nette.

Per primeggiare sui fratelli separati dell'Ovest e forse anche per renderli fieri della loro appartenenza lo Stato affido' a Manfred Ewald, quale Ministro dello Sport, il compito di creare dei campioni perché gli atleti dell'Est avrebbero dovuto essere i migliori.

Con la gestione di Ewald la Germania conquistò numerosissime medaglie (409 in cinque Giochi Olimpici) con un semplice metodo: selezionare i ragazzi e le ragazze più portate, somministrare sostanze per farne macchine invincibili.

Il caso di Heidi Krieger, nata nel 1966, è conosciuto per il suo epilogo ma non è certamente il solo.

E' stata un'atleta della Repubblica Democratica Tedesca sottoposta al cosiddetto "doping di Stato" e costretta dall'età di 16 anni ad assumere dosi massicce di ormoni maschili ed anabolizzanti - tra cui l'Oral Turinabol che le fu somministrato in misura di 2.590 milligrammi in un anno come mostrano i documenti scoperti dopo la caduta del Muro - quando gareggiava nel lancio del peso femminile, sotto il controllo della Stasi, che operava direttamente in una scuola per giovani atleti nella Germania Est cui la giovane era iscritta.

Heidi Krieger ha smesso di gareggiare a 22 anni dopo aver vinto il titolo europeo nella sua specialità; nel 1986 a Stoccarda la sua voce di campionessa europea era già la voce di un uomo ed il suo fisico non permetteva già più la distinzione tra uomo o donna.

Circa vent'anni dopo si è sottoposta all'intervento definitivo di cambio di sesso: gli steroidi hanno talmente cambiato il suo aspetto e la sua vita al punto di portarla ad una decisione sofferta e definitiva.

Le cronache dell'epoca riportano il suo grande dolore e la sua grande difficoltà a compiere il passo che ha compiuto, in un corpo che non sentiva più suo.

Oggi Heidi è Andreas ed è sposato con la ex nuotatrice tedesca Ute Krause anch'essa vittima del "doping di Stato", che ha avuto in passato seri problemi alimentari di bulimia/anoressia oltre che di disturbi di ansia.

3. Riflessioni ...per non concludere

Questa breve analisi sull'identità di genere e sulle proprie aberrazioni ci porta ad interrogarci su quale sia il compito della psicologia dello sport, oggi.

Mi sento di affermare come questa disciplina - seppur relativamente recente - possa rappresentare un valore aggiunto nel mondo sportivo per ristabilire

l'equilibrio tra la mente, le esigenze del corpo, le istanze di chi ci circonda (il nostro mondo, la società sportiva, le nostre capacità).

Le abilità mentali hanno trovato la loro palestra, proprio come il nostro corpo, e solo allenandole sarà possibile muoversi con maggiore sicurezza davanti ai compiti ed alle sfide che la gara e la vita pongono.

Testi ed articoli consultati:

Gabbard G.O. *Psichiatria psicodinamica*, 1995, Raffaello Cortina Editore

Parroni A., Corazzi M., Corazza L. - *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, numero 1, anno 2008, pag.31

Psymedisport - *Testi del Master on line in psicologia dello Sport 2015 – 2016*
www.psymedisport.com

Taffara M. - *Differenze di genere nell'avviamento alla pratica sportiva (Atti del Convegno, Predazzo 5/5/2011)*