

Chiacchiere da palestra

Come riconoscerle, evitarle e contrastarle in maniera efficace per superare indenne la prima volta in un centro sportivo

Immaginate di mettere piede in palestra per la prima volta in vita vostra. Immaginate, poi, di sentirvi addosso lo sguardo di tutti i presenti: quello degli istruttori che aspettano solleciti la vostra richiesta di aiuto, quello degli altri avventori che si domandano chi siete abbandonandosi a commenti frivoli e a occhiate più o meno esplicite. Cercate di visualizzare la scena e di immedesimarvi il più possibile... Be', a questo punto vi dovrete sentire almeno un po' imbarazzati, o quanto meno sotto esame. Vi trovate in un ambiente estraneo, circondati da gente sconosciuta intenta a lanciare scommesse su di voi: **Sarà della zona? Quanti anni avrà? Avrà fatto altri sport? Sarà fidanzato/a?**

È impossibile salvarsi dal tiro incrociato di sguardi e bisbigli del primissimo ingresso in sala pesi o corsi. Peggio che se aveste appena ottenuto una promozione a lavoro o doveste sostenere un colloquio importantissimo... La sola vostra presenza in palestra (inaspettata e improvvisa) dà il via a uno sciame di conversazioni sussurrate e a un chiacchiericcio rumoroso.

Ma non tutte le chiacchiere vengono per nuocere! Esistono le allusioni bonarie, le deduzioni scontate, le conversazioni da salotto. Le persone intorno a noi si trasformano in metal detector della nostra adeguatezza e si divertono ad etichettarci, a fare battute che rimbalzano di bocca in bocca solo per il gusto di allenarsi col sorriso sulle labbra e creare complicità col gruppo degli ha-

bitué. Sta a noi difenderci, capire il meccanismo e contrattaccare al momento opportuno.

Chiacchiere per ridere

La maggior parte delle chiacchiere che si alimentano in palestra sono innocue; giri di parole spensierati che servono per tenere alto il morale, ridere in compagnia, trascorrere momenti di ilarità. Di questa categoria fanno parte i **complimenti** sul piano estetico, tipo: "Hai visto il nuovo arrivato? Che fisico!" oppure "Chi riuscirà ad attaccare bottone con quella per prima?" o ancora "Ora sì che mi allenerò contento". Commenti di questo genere sono prevedibili e, se non superano i limiti della decenza, in fondo anche lusinghieri.

Poi esistono le **battute divertenti**, quelle scambiate tra una serie e l'altra, per spezzare la monotonia e mettere un po' di pepe sulla routine della palestra. Le allusioni ironiche nascono quasi sempre dalla bocca dei frequentatori storici, che si raccolgono in gruppetti affiatati e "bersagliano" bonariamente i nuovi di turno: "Se continua guardarsi allo specchio finirà col consumarlo..." o "Guarda che completino hi-tech ha sfoggiato Wonder Woman!". Diversi dai complimenti e senz'altro più spiacevoli sono i **giudizi affrettati e superficiali**. In genere riguardano il modo di fare, l'approccio verso il lavoro in palestra, la capacità di allenarsi. Si tratta di insinuazioni del tutto pretestuose e fatte alla leggera, per esempio: "Ma non hai visto quello come suda?" o "Aiuto, ci salvi chi

può! Non sa nemmeno come funziona il tapis roulant". Per quanto fastidioso però, anche queste forme di chiacchiere risultano inoffensive, di poco conto. E non vale la pena prestarci attenzione.

Chiacchiere al vetriolo

Una categoria di esternazioni molto diffusa nelle palestre e profondamente irritante, è quella dei **pettegolezzi**. Nascono come funghi e si propagano a macchia d'olio perché si basano su supposizioni e credenze del tutto infondate. La situazione che più spesso dà adito al pettegolezzi si verifica quando un nuovo arrivato stringe amicizia con qualcuno dell'altro sesso. Se il legame diventa intenso, le conversazioni a due si infittiscono e gli occhi si addolciscono, automaticamente nella sala scoppia il gossip: "Quei due hanno una storia" "Lui tradisce la sua ragazza con la new entry" o anche "Hai capito l'ultima arrivata... si dà da fare parecchio". La dinamica del pettegolezzi è nota: parte strisciando subdolamente e si gonfia col passaparola. Come reagire? Ignorandolo, continuando a comportarsi con naturalezza, scambiando due parole con tutti, intrecciando relazioni a 360°. Oltre a far scemare il pettegolezzi con i fatti, si avrà il vantaggio di costruire una rete di contatti più estesa e gratificante.

Ancora più sgradevole del pettegolezzi è la **critica**. Il più delle volte infondata e basata sull'**invidia**, lascia uno strascico velenoso nell'aria. Quando qualcuno dice frasi del tipo: "È incapace di alzare un peso" "È ridicolo qui dentro, perché non se ne torna al paese suo?" o peggio "Secondo me è una persona da evitare perché è strana" vuol dire che è rancoro-

sa e maligna. Una critica mossa con l'intento di ferire e creare terra bruciata è un'arma vera e propria. Se vi accorgete di essere presi di mira con cattiveria forse è il caso di farvi sentire e lamentarvi con l'istruttore e il resto del personale della palestra. Meglio alzare la testa e dimostrare al falsità delle dicerie che circolano sul vostro conto immediatamente!

Niente è eterno

Varcare la soglia dell'area deputata ad allenarsi è un po' come superare un esame. Tutto ciò che siamo viene analizzato nel dettaglio: il nostro modo di camminare, ciò che indossiamo, la nostra fisicità, la socievolezza, l'allenamento che scegliamo. Ma, a rifletterci bene, è comprensibile che si inneschi questo meccanismo. La palestra è il regno dei confronti e dei paragoni, l'altare dell'esibizionismo, il teatro dei narcisi. È un luogo strutturato per osservarsi reciprocamente, con specchi che rimbalzano da un muro all'altro, luci brillanti, vetrate trasparenti. **Ma le battute e le allusioni più o meno taglienti non durano in eterno.** Giusto il tempo necessario per far "circolare" la nostra faccia e diventare una presenza nota. Dopo un primo periodo di analisi e commenti pungenti, tutto l'interesse che abbiamo catalizzato si smonterà e, trascorse poche settimane, si sposterà su una nuova, ghiottissima preda.

Francesca Tamberlani

Francesca Tamberlani

è Sociologa e Responsabile Magazine presso la casa editrice Edizioni Play Press.
Curatrice ed ideatrice del sito www.travirgolette.com, scrive per il quotidiano "Il Golfo".