



## **Arnold Alois Schwarzenegger: amore, ambizione, successo**

**di Arianna Jessica Calestani**

Quando ho letto per la prima volta il nome di questo corso “Corpo, mente e relazione” sono rimasta un po’ scettica; non credevo nella possibilità di risalire al carattere della persona attraverso l’analisi del suo corpo. Tuttavia devo ammettere che, lezione dopo lezione, mi sono ricreduta e la bioenergetica mi ha letteralmente conquistata (forse anche perché ho dei tratti orali...). Per cui mi premeva parecchio riuscire a immettere questa passione nel mio elaborato, ma ancor prima nella scelta del personaggio. Non volevo dedicarmi a una donna noiosa e sofferente, come inizialmente mi era venuto in mente, volevo una persona forte, senza paura, di successo da cui avrei potuto trarre energia e positività. È stata una decisione ardua ma ne sono venuta a capo nella lezione in cui il professore ha spiegato il carattere psicopatico e facendo alcuni esempi nominò Schwarzenegger. Anche se mi infastidisce, devo confessare che non fu ‘amore a prima vista’: questo tratto caratteriale non mi piaceva molto e non sapevo molto di Arnold. Tuttavia ho iniziato a cercare maggiori informazioni e mi sono convinta che era lui il prescelto. Sono un po’ fatalista e certe coincidenze tra le nostre vite mi hanno fatto immediatamente creare un legame speciale con lui: era Arnold, era Arnold il mio personaggio!

Di seguito quindi spero di poter presentare al meglio l’armatura caratteriale di Arnold Alois Schwarzenegger. Il suo carattere è visibilmente quello psicopatico. Mi è invece risultato complesso trovare un secondo tratto pertinente, in parte perché il carattere psicopatico è altamente dominante in Arnold ma in parte anche perché ero eccessivamente preoccupata di riportare un’interpretazione errata. Ho deciso tuttavia di buttarmi facendomi guidare dall’impressione che mi ero fatta su di lui leggendo il suo libro ‘The Education of a Bodybuilder’, vedendo il suo documentario ‘Pumping Iron’ e dalla mia passione. Il tratto così individuato è stato quello rigido.

### *L’infanzia di Arnold*

Arnold Alois Schwarzenegger nasce a Thal, una piccola cittadina di montagna di 1.200 abitanti situata a sette chilometri da Graz, capoluogo della regione Styria, in Austria, il 30 luglio 1947. Figlio di Gustav Schwarzenegger (1907-1972) e di Aurelia Jadrny (1922-1998). Il padre di Arnold è stato ex Campione di Curling, comandante della Polizia locale e soldato dell’Esercito tedesco della Wehrmacht durante la Seconda Guerra Mondiale. Il trentacinquenne Gustav prende in moglie la ventitreenne Aurelia (rimasta vedova del primo marito) il 20 ottobre 1945, pochi mesi

dopo la fine della guerra. Il piccolo Arnold è cresciuto nel secondo piano di una vecchissima casa con i suoi genitori Gustav e Aurelia e suo fratello maggiore Meinhard, nato un anno prima nel 1946 e figlio prediletto dal padre. La famiglia è molto povera tanto che per diversi anni vivono in gravi ristrettezze economiche, senza telefono né frigorifero per conservare il cibo, adoperano solo delle luci molto basse e i due fratelli dovevano andare a prendere l' acqua a 350 metri dalla loro casa.

Gustav era un uomo severo ed esigente nei riguardi dei suoi due figli, essendo un comandante della polizia i suoi figli dovevano essere bravi e dare sempre il buon esempio. Avrebbe voluto che Arnold seguisse le sue stesse orme diventando un agente di polizia o un avvocato. A lungo si è discusso dei rapporti tesi tra Arnold e Gustav. Lo stesso Arnold ha più volte accennato ai brutali metodi di educazione imposti dal padre, motivo per cui tra le mura domestiche si sentiva soffocare.

A scuola Arnold era un ragazzo allegro ed esuberante con una buona media scolastica.

Da queste prime informazioni riguardo all'infanzia di Arnold, sebbene non venga ancora delineato il ruolo della madre, si può osservare molto chiaramente la figura paterna. Appare un genitore assente emozionalmente, probabilmente in seguito all'educazione ricevuta, affinata poi dall'esperienza lavorativa e dalla guerra. Inoltre la sua severità può essere stata incrementata dalle preoccupazioni vissute a causa del profondo disagio economico in cui versava la famiglia, nonostante fosse un comandante della polizia. Si evince perciò che Arnold ha subito un'educazione molto invasiva e umiliante e presumibilmente, anche se magari solo lievemente, più rigida rispetto al fratello Meinhard, in quanto era il prediletto del padre.

In base a questi dati mi aspettavo di trovare in Arnold qualche sfumatura masochista o orale, in quanto a mio avviso ha sofferto alcune deprivazioni per una piccola fase della sua vita, fino al momento in cui non ha preso sopravvento definitivamente il tratto psicopatico, momento che coincide con la dedizione per il bodybuilding. Sono giunta a questa ponderata – e spero sensata – conclusione dalla lettura di alcune righe in particolare: *“When I was young I suffered from the same insecurity every kid has. But as I transformed myself into something strong and unique, discovering I could do one thing well, confidence came to me naturally. And that gave me a great deal of security.”<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> “Quando ero piccolo ho sofferto delle medesime insicurezze che ogni bambino ha. Ma quando sono diventato forte e unico, scoprendo di poter fare una cosa bene, la fiducia in me stesso mi è venuta naturalmente. E ciò mi diede una grande quantità di sicurezza.”

*“As a very small child I was constantly sick. Even later on I spent a part of every year in bed with a heavy cold. Since I began bodybuilding, in the last fourteen years, I have only been sick two or three times, and then was only a minor cold.”<sup>2</sup>”*

## *Il Bodybuilding*

Spronato dal padre a dedicarsi allo sport, il giovane Schwarzenegger se ne cimenta in numerosi, inizia con il calcio che pratica per circa cinque anni. Tuttavia non trae sufficiente soddisfazione personale dagli sport di squadra così prova anche qualche attività individuale come la corsa, il nuoto, la box ma ancora sente che non è la cosa giusta per lui. Nel frattempo l'allenatore della squadra di calcio (che continua a frequentare) spinge i giocatori a migliorare la propria forma fisica in vista delle partite sul campo, proponendo loro di fare sollevamento pesi in palestra per un'ora la settimana. Arnold scopre così la passione per il bodybuilding nella palestra di Graz. Quando vi entrò per la prima volta restò letteralmente di stucco: *“I found myself walking around those huge and brutal guys, staring at muscles I couldn't even name, muscles I'd never even seen before. The weight lifters shone with sweat; they were powerful looking, Herculean. And there it was before me – my life, the answer I'd been seeking. It clicked. It was something I suddenly just seemed to reach out and find, as if I'd been crossing a suspended bridge and finally stepped off onto solid ground.”<sup>3</sup>* Ecco dunque ciò che stava cercando, finalmente trova un 'terreno solido' su cui poggiare la sua intera vita da lì in avanti, scopre esattamente ciò che vuole fare della sua esistenza; diventare un bodybuilder, il migliore bodybuilder nel mondo, il più grande, il best-built man. Appena conosciuto, il bodybuilding diventa la sua ragione d'essere. Arnold non riesce a comprendere immediatamente il motivo di questa scelta, sente solo di amarlo e che attraverso questo sport, uno tra i più impopolari nel suo paese, può realizzare il suo desiderio di grandezza e indelicatezza: *“That's the way I wanted to be: big. I wanted to be a big guy. I didn't want to be delicate. I dreamed about being gigantic<sup>4</sup>.”* Lui spiega infatti di adorare la sensazione della 'pompa', ossia il sentirsi gonfiare i muscoli mentre si allena, così come il posare davanti a tanta gente. Paragona queste emozioni all'orgasmo, al raggiungere il paradiso.

In quest'avventura, inizialmente è guidato da alcuni bodybuilder che conosce nella palestra di Granz, in particolare Karl, un dottore, che per lui diventano come delle immagini di padre, degli

---

<sup>2</sup> “Quando ero molto piccolo ero costantemente malato. Trascorrevo una parte di ogni anno a letto con un forte raffreddore. Da quando iniziai il bodybuilding, negli ultimi quattordici anni, son stato malato solo due o tre volte e fu solo un piccolo raffreddore.”

<sup>3</sup> “Mi trovai a camminare attorno a questi individui enormi e brutali, a fissare i loro muscoli che non sapevo nominare, che non avevo mai visto prima. I pesi brillavano col sudore, sembravano potenti, erculiani. Ed eccola lì davanti a me – la mia vita, la risposta che stavo cercando. Schioccò. Fu una cosa a cui improvvisamente arrivai e che trovai, come se stessi attraversando un ponte sospeso e alla fine raggiungessi un terreno solido.”

<sup>4</sup> “È così che voglio essere: grande. Voglio essere un individuo grande. Non voglio essere delicato. Sognai di essere gigante.”

eroi che confessa di ascoltare più di suo stesso padre. Per tutta l'estate si allena strenuamente, passando rapidamente da due o tre volte la settimana a sei volte la settimana. Inoltre raggiungeva la palestra, che distava otto miglia dal suo paese, in bicicletta. La determinazione di Arnold è tale che, quando il padre gli concede di andare solo tre volte la settimana in palestra nell'inverno, in quanto non voleva che stesse via di casa tutte le sere, lui improvvisa una palestra in casa; si trattava di una stanza non riscaldata, ma Arnold si allenava anche nei giorni che le temperature andavano sotto lo zero. L'unica cosa di cui risentiva era la mancanza di un compagno, poiché rendeva di più quando c'era una persona che lo ispirasse, una persona che potesse restare impressionata dal suo entusiasmo.

Fondamentale stimolo per Arnold nella sua carriera da bodybuilder è Reg Park, rappresenta il suo idolo, la sua meta, ciò che vuole diventare. Cerca e compra tutto il materiale possibile su di lui in modo da poter seguire il suo stesso programma d'allenamento, la sua stessa dieta. Reg Park appare quasi un'ossessione per il ragazzo, tappezza la camera con le sue immagini.

Qui appaiono evidenti delle importanti caratteristiche di Arnold. Significativa la sua percezione dei meriti sportivi, si sente soddisfatto solo quando è lui ad essere il migliore. Se la squadra vince, ma lui non ha primeggiato, rimane inappagato: *"I disliked it when we won a game and I didn't get personal recognition. The only time I really felt rewarded was when I was singled out as being best."*<sup>5</sup> È un leader, sta bene quando è al centro dell'attenzione, quando qualcuno lo ammira mentre si allena (situazione che richiama il meccanismo di reificazione psicopatico, per cui l'altro può rappresentare un oggetto dal quale ottenere gratificazione), ecco che lui sale di uno o più gradini rispetto agli altri costruendosi un piedistallo, ecco che si gonfia e sogna di diventare gigante, immenso. Desiderio di espansione che va a contrastare il soffocamento che vive in casa, così come nei confronti della stessa Austria: *"I'd always had a claustrophobic feeling about Austria. <I've got to get out of here>, I kept thinking. <It's not big enough, it's stifling.> It wouldn't allow me to expand. There seemed never to be enough space. Even people's ideas were small. There was too much contentment, too much acceptance of things as they'd always been. It was beautiful; it was a great place to be old in."*<sup>6</sup>

Si può cominciare a notare come Arnold abbia le idee chiare su ciò che vuole; appena intrapresa quest'attività sa già qual è il suo primo obiettivo da raggiungere, a cui ne seguono infiniti altri, ma tutti precisi e definiti. Si tratta di un Io forte che richiama il carattere rigido: ha un buon

---

<sup>5</sup> "Non mi piaceva quando vincevamo una partita e io non ottenevo un riconoscimento personale. Le uniche volte che mi sentivo gratificato era quando venivo riconosciuto individualmente come il migliore."

<sup>6</sup> "Ho sempre provato dei sentimenti claustrofobici verso l'Austria. <Devo andarmene da qui>, continuavo a pensare < non è abbastanza grande, è soffocante.> Non mi avrebbe permesso di crescere quanto desideravo. Sembrava non ci fosse mai abbastanza spazio. E anche le idee della popolazione erano limitate. C'era troppa rigidità, troppa accettazione delle cose come sono sempre state. Era bello, un bello spazio dove invecchiare."

rapporto con la realtà, sa cosa fare per arrivare dove desidera. Arnold racconta infatti di avere già limpida nella sua mente l'immagine da costruire, il modello da riempire: *"The model was there in my mind; I only had to grow enough to fill it. My dreams went beyond a spectacular body. Once I had that, I knew what it would do for me."*<sup>7</sup>

La sua passione per il bodybuilding tuttavia è compresa da ben poche persone; la madre si preoccupa molto per Arnold quando lo vede tornare a casa distrutto dai duri allenamenti, tuttavia, pur non comprendendone le ragioni, lo appoggia: *"My mother always had the attitude: <Let Arnold do what he wants. As long as he isn't a criminal, as long as he doesn't do anything bad, let him go on with his muscle building.>"*<sup>8</sup>

Il padre invece assume un atteggiamento molto diverso. Premesso che ha altri progetti per suo figlio Arnold, non vede futuro per lui con questa attività (a differenza di Arnold, naturalmente) e non ripone fiducia in lui. Spesso con le sue regole, mette a dura prova Arnold, che comunque riesce sempre a raggirare; così accade per esempio quando gli impone il coprifuoco per l'inverno come precedentemente raccontato. Arriva a definirlo 'malato', tuttavia spera che il militare possa farlo tornar 'normale'.

Anche i suoi compagni di classe non comprendono la sua passione e lo considerano pazzo.

Ma Arnold è incoraggiato da queste opinioni, perché lui sa di essere diverso: lui è speciale, lui vuole fare qualcosa di speciale che possa fargli dimostrare al mondo di essere il migliore. Infatti nei suoi progetti vede il bodybuilding come veicolo per essere notato, per raggiungere il successo e poi entrare nel mondo dello spettacolo, come Reg Park. È incoraggiato probabilmente anche per la cosiddetta 'autorità delle dimensioni', per cui a mano a mano che la massa muscolare di Arnold cresce, aumenta il rispetto nei suoi confronti da parte dei suoi coetanei, delle ragazze, dei vicini di casa, della gente comune. *"I was given consideration I had never received before; it was as though I were the son of a millionaire."*<sup>9</sup>

Sebbene queste dinamiche relazionali tra Arnold e i genitori risalgano a momenti in cui l'armatura caratteriale è già formata, da tali testimonianze posso azzardare la costruzione del carattere psicopatico.

Lo sviluppo di questa tipologia caratteriale avviene nel caso in cui vi sia un genitore *"che ha più bisogno di ricevere egli stesso supporto dal bambino di quanto non sia in grado di fornirgliene.* Si tratta di un genitore *che manipola il bisogno del bambino: lo illude di ricevere appagamento*

---

<sup>7</sup> "Il modello era lì nella mia mente; io dovevo solo crescere a sufficienza per riempirlo. I miei sogni andavo oltre l'aver un fisico spettacolare. Una volta che l'avrei avuto, sapevo a cosa mi sarebbe servito."

<sup>8</sup> "Mia madre ha sempre avuto l'atteggiamento: <Lasciamo fare a Arnold ciò che desidera. Fino a che non è un criminale, fino a che non fa nulla di brutto, lasciamolo continuare con il suo bodybuilding.>"

<sup>9</sup> "Mi davano attenzioni che non avevo mai ricevuto prima; era come se fossi il figlio di un milionario."

*mentre in realtà persegue un proprio obiettivo, nei fatti lo imbroglia. È dunque astuto, ma non malevolo: può essere molto occupato, o molto insensibile, o seguire un modello educativo che stimola prematuramente il bambino all'autonomia. E soprattutto è capace di illudersi che loro due sono veramente speciali. Il bambino si vede costretto ad accontentarsi di un succedaneo dell'amore del genitore: il suo amore condizionato, cioè la sua approvazione.*"<sup>10</sup>

Generalmente accade che il genitore dello stesso sesso sia assente materialmente o emozionalmente o qualitativamente e questa mancanza può alimentare nel piccolo l'illusione di potersi sostituire a tale genitore, alleandosi con l'altro. Tale legame, proprio perché s'instaura con il genitore di sesso opposto, va a coinvolgere implicitamente anche la sfera sessuale. Il bambino subisce quindi una manipolazione dal genitore e se non si dimostra all'altezza delle aspettative, si sente umiliato.

Nell'infanzia di Arnold, seppure non esattamente in questo modo, reputo che si siano verificate queste dinamiche. Gustav per la sua già descritta modalità educativa è sicuramente un padre privo di emozioni, inoltre la sua predilezione per Meinhard può averlo ulteriormente allontanato da Arnold, ma sempre a livello di relazione confidenziale tra i due, perché per quanto concerne l'educazione, egli partecipa vivamente impartendo talvolta richieste molto esigenti nei loro riguardi, come per esempio andare a prendere l'acqua per la famiglia a 350 metri da casa. Probabilmente alcune volte i figli dovevano realmente sopperire alla sua mancanza mentre era a lavoro, ogni compito doveva essere svolto al meglio in quanto si trattava dei figli del comandante della polizia, dei figli quindi che dovevano essere perfetti da ogni punto di vista. Attraverso questa educazione, il padre spinge perciò i suoi figli forse precocemente all'autonomia, oltretutto impedendo loro indirettamente di dimostrare vulnerabilità: dovevano essere forti. Ecco che di fronte all'affermazione dell'aver diritto al supporto nell'autonomia del ragazzo, viene conferita una risposta ambientale negativa di punizione, cioè di umiliazione da parte del genitore generando sentimenti psicopatici e narcisistici.

Da alcune situazioni raccontate da Arnold nel suo libro autobiografico, Aurelia può essere vista, anche se innocentemente, pur sempre manipolatrice e con una relazione particolare con Arnold, forse anche in risposta dell'alleanza tra Gustav e Meinhard. A riguardo, un'affermazione di Aurelia mi ha colpito, pronunciata in un momento di particolare preoccupazione per il futuro di Arnold: "Look at you. All you want to do is strain with weights. That's all you think about. Look at your shoes, they're filthy. I've cleaned your father's because he's my husband. But I won't do yours. You can take care of yourself."<sup>11</sup> In questa 'sfuriata' della donna leggo umiliazione,

---

<sup>10</sup> Parte ripresa da *Il corpo non mente*

<sup>11</sup> "Guardati. Tutto quello che vuoi fare è affaticarti con i pesi. È l'unica cosa a cui pensi. Guarda le tue scarpe, sono sudice. Io ho lavato quelle di tuo padre perché è mio marito. Ma non laverò anche le tue. Ti puoi curare da solo."

autonomia e parità: la vedo insoddisfatta del ruolo rivestito in famiglia. Lava le scarpe a Gustav perché è suo marito, perché questo legame la costringe, mentre in realtà lei sembrerebbe preferire non farlo. Ma Arnold è diverso: lui il desiderio della madre deve esaudirlo, lui deve farcela da solo, lui dev'essere autonomo. Aurelia con questa richiesta implicita mette sullo stesso piano Arnold e Gustav: hanno due ruoli distinti, uno è marito, l'altro è figlio, ma è come se potessero competere tra loro e non per il suo amore, bensì semplicemente per la sua approvazione, *un succedaneo di cui si deve accontentare*<sup>12</sup>.

Nel 1965 Arnold presta servizio nell'esercito militare austriaco. Grazie all'influenza del padre, gli viene assegnato un posto come autista.

È proprio in questo periodo che riceve l'invito per partecipare a Mr. Europe Junior in Germania. Arnold è molto combattuto perché non vuole rinunciarvi, tuttavia per le prime sei settimane non è possibile chiedere una licenza dal servizio. Dopo alcune notti insonni, Schwarzenegger decide di andare senza permesso. Con i pochi soldi a disposizione acquista un biglietto di terza classe e arriva in un giorno a Stoccarda. Si fa prestare l'olio per il corpo da un avversario e cerca di posare seguendo le sequenze di Reg Park; tuttavia quando sale sul palco la sua mente si svuota, è stanco dal viaggio e confuso. Ma poi l'annuncio lo rivela il vincitore. *"I felt like King Kong. I loved the sudden attention. I strutted and flexed. I knew for certain that I was on the way to becoming the world's greatest body builder. I felt I was already one of the best in the world."*<sup>13</sup>

Si fa prestare dei soldi e torna alla caserma. Nonostante il risultato, inizialmente nessuno sembra rimanere colpito e viene imprigionato per una settimana. Dopodiché gli concedono due giorni di licenza e non appena comincia a spargersi la voce tra i soldati, Arnold diventa un vero e proprio eroe, gli stessi istruttori menzionano il suo coraggio come esempio da seguire dagli altri soldati. Qualche giorno dal suo ritorno, giunge un ordine per cui Arnold è chiamato ad allenarsi ogni giorno dopo pranzo: l'ordine migliore che potessero impartirgli! Costruiscono appositamente la palestra per lui e inoltre gli permettono di disporre di tutto il cibo che desidera. Questi privilegi gli consentono di dire: *"Many people regret having to serve in the Army. But it wasn't a waste of time for me. When I came out I weighed 225 pounds. I'd gone from 200 to 225 pounds. Up to that time, this was the biggest change I'd never made in a single year."*<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Ripreso da *Il corpo non mente*

<sup>13</sup> "Mi sentivo come King Kong. Amai l'attenzione improvvisa. Mi rimpettii e mi piegai. Sapevo per certo che ero sulla buona strada per diventare il miglior body builder del mondo. Sentivo già di essere uno tra i migliori nel mondo."

<sup>14</sup> "Molte persone rimpiangono il servizio militare. Ma per me non fu una perdita di tempo. Quando terminai il servizio pesavo 225 libbre. Passai da 200 a 225 libbre. Fino a quei tempi, era il più grande cambiamento mai realizzato in un anno."

Al concorso di Mr. Europe Junior, conosce un giudice, Schneck, che gli propone di andare a lavorare nella sua palestra in Monaco una volta terminato il servizio militare. Schneck si dimostra molto gentile e sembra avere molta fiducia in Arnold, che ospita presso casa sua. Inizialmente Arnold, ancora giovane e ingenuo, si fida, ma non appena comprende che c'è un prezzo da pagare per la sua cortesia, lascia subito la sua abitazione e cerca di diventare il più indipendente possibile da lui.

Per orgoglio Arnold non racconta mai dei suoi problemi ai genitori, anche perché sa che non sono per niente d'accordo con quello che sta intraprendendo. *“I didn't let my family know about these troubles. They had no idea what was going on. They were upset about my going from the Army to Munich, leaving home to manage a gymnasium and refusing to go on to school and prepare myself for some respectable profession. They called me periodically and wrote letters. They asked when I was going to get a real job, when I was going to become stable. I endured all this negative thinking. (...) I let everything they said pass over my head.”*<sup>15</sup>

Continua a lavorare come istruttore nella palestra e ad allenarsi mattina e sera per prepararsi ai concorsi successivi. L'obiettivo di Arnold è vincere Mr. Universe perché tutti possano riconoscere che lui è il miglior Bodybuilder al mondo.

Per raggiungere questa meta impiega tutto se stesso: è onesto nel notare i suoi punti deboli e migliorarli, si allena ore e ore al giorno, segue dei corsi di ballo per muoversi al meglio durante le gare. In questo studio viene aiutato da Wag Bennett, che gli offre anche la possibilità di esibirsi in varie parti dell'Europa: a Londra, in Olanda, in Belgio. Non viene pagato molto ma incrementa l'armonia nei movimenti, diventa sempre più professionale e sempre più famoso. Gli iscritti alla sua palestra aumentano e così riesce pian piano a comprare la palestra e restituire agli amici i soldi che gli avevano prestato in precedenza. Comincia a diventare una star vincendo diversi concorsi. Tale successo è coronato dall'incontro nel gennaio del 1967 con Reg Park, il suo idolo. *“It was really incredible seeing my idol for the first time. I recall having this foolish self-conscious smile on my face. I just kept looking at him and smiling – almost like when a girl has a crush on a boy and she doesn't know what to say; she just has this smile on her face. I was absolutely speechless. I was afraid to talk. I didn't know how to approach him, what to say. I wanted to say only the right things. I wanted his attention, his approval of my body, his compliments, which I got.”*<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> “Non lasciavo sapere ai miei genitori di questi problemi. Loro non avevano idea di quello che stava accadendo. Erano disperati per il fatto che dopo il militare ero andato a Monaco, lasciando casa per gestire una palestra e rifiutandomi di proseguire la scuola e prepararmi per trovare una professione rispettabile. Mi chiamavano regolarmente e mi scrivevano lettere. Mi chiedevano quando avevo intenzione di cercare un vero lavoro, quando avevo intenzione di stabilizzarmi. Resistetti a tutti questi pensieri negativi. (...) Lasciavo che ogni cosa che dicevano mi scivolasse addosso.”

<sup>16</sup> “Fu incredibile vedere il mio idolo per la prima volta. Ricordo di aver dipinto in viso un così sciocco ed impacciato sorriso. Non facevo altro che guardarlo e sorridere – quasi come quando una ragazza ha una cotta per un ragazzo e non sa cosa dire; ha solo quel sorriso sulle labbra. Ero assolutamente senza parole. Avevo paura di parlare. Non sapevo



Viaggiano insieme per una settimana e si esibiscono insieme; Reg lo presenta come il prossimo Mr. Universe. Arnold annota e impara un'infinità di cose durante quest'esperienza. Diventa anche una persona migliore; per un periodo infatti confessa di essersi comportato molto male. *“There was a period I went through which began about the time I was nineteen. I became fully developed physically, weighting between 240 and 250 pounds. I'd begun to get a lot of notoriety and I started feeling superior to everyone. (...) I was strong and I walked the streets feeling and acting tough. If someone made the slightest remark or gave me trouble, I would hit them over the head. I was aggressive and rude. I went into a beer hall where we ate dinner after training and started a fight for no reason at all.”*<sup>17</sup>

Questa settimana con Park lo rende consapevole dei suoi punti di forza e dei suoi punti deboli, come ad esempio questo comportamento che aveva avuto. S'impegna per migliorare ogni sua imperfezione che trova come un altro modo per dimostrarsi grande ai suoi stessi occhi. Ora sa quanto vale perciò non deve più dimostrarlo in ogni momento a se stesso e agli altri come faceva prima.

Grazie ai consigli di Reg, lavora anche per separare e dare maggiore definizione ai suoi muscoli.

Finalmente il grande giorno arriva; nel 1967 partecipa a Mr. Universe a Londra. È talmente agitato che trascorre gli ultimi giorni allenandosi quasi ventiquattro ore su ventiquattro, diventa un pensiero fisso. L'avversario più temibile, di cui ha sentito parlare da altri rivali e di cui ha letto nelle riviste, è Tinnerino. Quando s'incontrano poco prima dell'esibizione cercano di intimorirsi a vicenda. Quando Tinnerino domanda a Arnold come si sentiva, lui esordisce: *“Fantastic! It's the kind of day when you know you're going to win.”*<sup>18</sup> Arnold non ha dubbi riguardo alla sua vittoria e trasmette questa sua certezza a tutti gli altri contendenti, in particolare a Tinnerino ad ogni scambio di sguardo. Mentre i partecipanti al concorso dovevano posare tutti insieme, Arnold si mette volontariamente al fianco di Tinnerino: era lui l'uomo da battere e i giudici non dovevano commettere errori. Infine c'erano le pose individuali; seguivano l'ordine d'altezza, perciò Arnold era l'ultimo, subito dopo Tinnerino. I giudici hanno poi fatto posare la top six, tra cui naturalmente c'erano Arnold e Tinnerino. Arnold è l'unico concorrente a posare una seconda volta, inoltre i

---

come avvicinarmi a lui, cosa dire. Volevo dire solo le cose giuste. Volevo le sue attenzioni, volevo la sua approvazione in merito al mio fisico, i suoi complimenti, che ottenni.”

<sup>17</sup> “Ci fu un periodo che attraversai all'età di circa diciannove anni. Ero pienamente sviluppato fisicamente, pesavo tra le 240 e le 250 libbre. Iniziai a ottenere molta notorietà e cominciai a sentirmi superiore a chiunque. (...) Ero forte e camminavo per le strade sentendomi e recitando in modo brutale. Se qualcuno faceva qualche commento anche solo lievemente inopportuno o mi creava problemi, li picchiavo in testa. Ero aggressivo e rude. Andavo nelle birrerie dove cenavamo dopo gli allenamenti e iniziavo a lottare senza nessuna ragione.”

<sup>18</sup> “Fantasticamente! È il tipo di giorno in cui sai che stai per vincere!”

giudici gli danno particolare attenzione. E infatti il vincitore di Mr. Universe 1967 è Arnold Schwarzenegger. È lui!

Tuttavia già l'indomani Arnold scopre che il suo obiettivo è stato raggiunto solo parzialmente. I bodybuilder durante la colazione gli spiegano che si svolgono più Mr. Universe promossi da diverse organizzazioni in diversi periodi: ci sono due concorsi Mr. Universe della NBBA, uno per professionisti, uno per amatori e due concorsi della IFBB, Mr. Universe e Mr. Olympia. Arnold comprende che quindi ci sono ancora tre Bodybuilder da battere nel mondo per essere il migliore. Tuttavia in pochi anni, grazie a estenuanti allenamenti con amici, tra cui in particolare Franco Columbu, riesce pian pian nel suo intento. Nel 1968, mentre riprende anche gli studi, vince NBBA Mr. Universe a Londra. Qui viene invitato da un giudice, Joe Weider ad andare in America per partecipare a IFBB Mr. Universe in Florida. Naturalmente accetta, in quanto è dall'America che provengono i migliori Bodybuilder. Arnold qui arriva secondo, vince Frank Zane. Piange tutta la notte: *"I'm away from home, in this strange city, in America and I'm a loser... I had disappointed all my friends, everybody, especially myself. It was awful. I felt it was the end of the world."*<sup>19</sup>

Decide allora di allenarsi in America. Usando il loro cibo e la loro conoscenza è convinto che la spunterà anche lì. Nel 1969 partecipa nello stesso giorno a due concorsi svoltisi a New York: a IFBB Mr. Universe, vincendo e a IFBB Mr. Olympia, qualificandosi secondo. Vince Sergio Oliva, ma solo per un punto. Una settimana dopo partecipa a NBBA Mr. Universe a Londra: vince per la quarta volta, ma per potersi considerare il migliore resta ancora da battere Oliva e vincere Mr. Olympia. Per raggiungere questi traguardi si fa affiancare, sempre in America, da Columbu.

Nel 1970 quando prende parte a NBBA Mr. Universe Arnold non crede ai suoi occhi nel vedere tra i concorrenti anche Reg Park: competere contro il suo idolo! Tuttavia si ricompone: *"There are two possibilities open to me: one is to beat Reg and destroy my idol; and the other is to leave London and not compete at all."*<sup>20</sup> Arnold decide di gareggiare, abbandonare sarebbe stato sciocco: partecipare invece sarebbe stato utile per il suo ego e per la pubblicità. Batterlo avrebbe tuttavia significato essere finalmente alla pari del suo idolo, averlo raggiunto: *"I didn't look at it as beating Reg Park but as being able to step up beside him, to finally share an equal place with him."*<sup>21</sup> Arnold vince, Reg si qualifica al secondo posto. Le sorprese per Schwarzenegger proseguono a Mr. World, realizzatosi nell'Ohio il giorno seguente, dove viene a scontrarsi

---

<sup>19</sup> "Sono lontano da casa, in questa strana città, in America e sono un perdente... Ho deluso tutti i miei amici, tutti, soprattutto me stesso. Fu terribile. Mi sembrava la fine del mondo."

<sup>20</sup> "Ci sono due possibilità per me: una è battere Reg e distruggere il mio idolo; l'altra è lasciare Londra e non partecipare alla competizione."

<sup>21</sup> "Non considero la vittoria come l'aver battuto Reg, bensì come l'essere in grado di salire sul podio accanto a lui, per finalmente condividere un posto equo con lui."

inaspettatamente con Oliva. Arnold è colto impreparato, non si aspettava di incontrarlo già a questa manifestazione, ma anche in questa occasione si ricomponde rapidamente. Incoraggiato infatti dalla vincita su Reg si sente pronto a sconfiggere una volta per tutte l'ultimo avversario rimasto: nel 1970, Arnold Schwarzenegger vince Mr. World, battendo il temuto Oliva. Ancora sul podio, Arnold pensa già a Mr. Olympia: *"Last year you beat me, Sergio. I got you tonight and I'll get you again in two weeks at Mr. Olympia."*<sup>22</sup> E così fu. Arnold realizza il suo obiettivo di essere il miglior bodybuilder del mondo, difendendo il suo titolo per sette lunghi anni.

Dall'analisi del rapporto di Arnold col bodybuilding si possono scoprire sue particolari caratteristiche.

Partiamo dal suo più volte citato desiderio di indelicatezza, di inumanità: Arnold confessa di apprezzare di essere considerato un mostro o un animale. Lui stesso quando vince i concorsi si sente King Kong. Appare talvolta proprio inumano, senza sentimenti. A riguardo bisogna aggiungere che gli anni della gioventù di Arnold sono tragicamente segnati da due lutti: il fratello Meinhard, dopo una promettente carriera nel pugilato, muore in un incidente stradale nel 1971, causato da guida in stato di ebbrezza; il padre Gustav è stroncato da un infarto l'anno seguente. Arnold non partecipa a nessuno dei due funerali. In particolare, in merito a quello del padre, Arnold nel documentario 'Pumping Iron' dichiara di non parteciparvi in quanto si stava preparando per un concorso di Bodybuilding (Mr. Olympia) e non poteva permettersi di distrarsi, di impegnare la mente in nient'altro, motivazione su cui mente alla madre. Questi avvenimenti testimoniano la sua forte negazione dei sentimenti. Provarne per lui sarebbe una debolezza, una fragilità che non può permettersi perché avrebbe meno energie da impiegare nel suo obiettivo, rischierebbe di perdere e questa sì che è la fine del mondo, come lui stesso dichiara quando arriva secondo a Mr. Universe nel 1968. Senza sentimenti lui non ha punti deboli: nulla può fermarlo o spaventarlo perché non prova nemmeno paura. Per lui il dolore, mentre si allena, costituisce piacere quasi estremo perché significa che i muscoli stanno crescendo, si stanno gonfiando, sta diventando un gigante. Sicuramente rappresenta anche un adattamento difensivo per non sentire la disapprovazione dei genitori, costante nonostante i numerosi successi del figlio: *"One disappointing note was struck when I called my parents and told them I was Mr. Universe. They seemed excited to hear from me, but I felt that if it had been through the local Graz paper saying I had just completed my college degree, it would have meant more to them."*<sup>23</sup> Questa "assenza di umanità inoltre comporta talvolta

---

<sup>22</sup> "L'anno scorso mi hai battuto, Sergio. Ma stasera ti ho fatto io le scarpe e te le farò anche tra due settimane a Mr. Olympia."

<sup>23</sup> "Una notizia deludente mi fu data quando telefonai i miei genitori. Sembravano contenti di sentirmi, ma sentivo che se il giornale di Graz avesse annunciato che mi ero laureato, per loro avrebbe significato di più."

*un'arroganza che offende la sensibilità umana,*"<sup>24</sup> come si può notare nella relazione tra Arnold e Ferrigno in "Pumping Iron". Arnold è molto sicuro di sé e spesso lo deride. "L'assenza di umanità si riflette nella mancanza di principi morali, in quanto i principi si sviluppano quando sentimenti e pensieri sono integrati. Questa integrazione nella struttura psicopatica è andata perduta perché ogni sentimento che non funzioni come conferma dell'immagine o che non si accordi con i pensieri viene negato."<sup>25</sup> Arnold infatti racconta che, prima di incontrare Reg, era molto rude e aggressivo, si atteggiava da macho imitando altri bodybuilder che frequentava. Racconta anche di giornate che trascorrevano con amici nelle quali si allenavano duramente, creando proprio uno 'shock' ai muscoli e poi cucinavano, si sedevano attorno al fuoco e facevano l'amore. Si sentivano come animali: "*We swam naked out in nature, had all this food, wine and women; we ate like animals and acted like animals. We got off on it so much it became a weekly routine.*"<sup>26</sup>

I principi e i sentimenti vengono sacrificati per raggiungere il proprio traguardo; Arnold ha innumerevoli volte dimostrato di impiegare ogni mezzo per realizzare il suo obiettivo. Lo reitera anche in 'Pumping Iron', spiegando che in una notte distruggerebbe psicologicamente il più temibile avversario che, allo stesso amico Columbu, pur di batterlo, gli darebbe un consiglio sbagliato. Ogni mezzo è lecito ai suoi occhi per raggiungere i propri scopi. Questo lo si può notare anche nella precedentemente citata sfida contro Tinnerino. Arnold ha mentito anche in altre occasioni: lui stesso racconta di uno scherzo fatto ad un ragazzo di Monaco. Gli aveva suggerito di posare urlando e si era proprio divertito quando all'esibizione l'aveva visto portare via con la camicia di forza. Questo è possibile in quanto la persona psicopatica "*non ha coscienza, non fa distinzione tra giusto e sbagliato. Di conseguenza non ha nessun senso di colpa.*"<sup>27</sup>

Tuttavia Arnold è onesto con se stesso: per lui è fondamentale per migliorare e curare i punti meno sviluppati del suo corpo, che fin da ragazzo si segnava su foglietti di carta e attaccava allo specchio, di fianco alla foto di Reg, per tenerli sempre a mente; ma ancor più importante è comunicare col corpo: "*I was learning more and more about the mind, about the power it has over the body. It meant having complete communication with the muscles, always feeling what was happening to my muscles the day after a workout. The most important thing is that my mind was always in touch with my body; I felt my muscles continuously; I always took an inventory before working out. I flexed my muscles and got in touch. That not only helped me train; it was like meditating. I locked my mind into my muscle during training, as if I'd transplanted my mind into the*

---

<sup>24</sup> Ripreso da una lezione tenuta da Lowen tradotta da Antonella Jurilli

<sup>25</sup> Ripreso da una lezione tenuta da Lowen tradotta da Antonella Jurilli

<sup>26</sup> "Nuotavamo nudi nella natura, avevamo cibo, vino e donne; mangiavamo come animali e ci comportavamo come animali. Ci piaceva così tanto che diventò una routine settimanale."

<sup>27</sup> Ripreso da una lezione tenuta da Lowen tradotta da Antonella Jurilli

*tissue itself. By just thinking about it, I could actually send blood into a muscle.*”<sup>28</sup> Presenta dunque una intensa armonia con il suo corpo: lo controlla, lo domina, lo sente, perciò ha un *elevato grado di contatto con se stesso*<sup>29</sup>.

Ma ciò che più mi preme analizzare è il motivo che muove Arnold a tali sacrifici. Qual è la caratteristica che lo distingue dagli altri, quel *quid* che lo rende vincente?

La ragione che ho individuato, che lui stesso riferisce nel suo libro, è il bisogno di particolare attenzione. *“I’m not sure why I had this need for special attention. Perhaps it was because I had an older brother who’d received more than his share of attention from our father. Whatever the reason, I had a strong desire to be noticed, to be praised”*<sup>30</sup> A conferma di questa sua affermazione, posso riportare altri suoi pensieri del momento in cui lo annunciano vincitore di Mr. Universe 1967: *“After they announced the winners it took a few minutes to hand out the trophies. I looked out at the audience. They were screaming, flashbulbs were going off, I was caught up in the strange, unreal splendor of it. I thought, This is what you have been training for, this moment.”*<sup>31</sup> Ecco che Arnold svela un suo tratto fortemente tendente al rigido, che agisce alla ricerca di amore. In particolare, per la sua continua ed insaziabile ricerca del successo lo ritengo un carattere rigido fallico – narcisista. Questo suo desiderio di successo è più forte di qualsiasi altro sentimento. Nel suo libro, infatti, racconta di lasciare la ragazza con cui aveva avuto la prima storia d’amore importante proprio perché lei era una ragazza equilibrata che amava la vita ordinaria e non comprendeva l’inesauribile ambizione di Arnold in tutti i campi. Arnold agisce dunque per un duplice bisogno: successo e attenzione – amore ma tra i due è l’amore ad essere sacrificato, in quanto non “restituisce” abbastanza rispetto al successo.

Sempre di suo pugno indica una precisa lista contenente gli elementi che a suo avviso l’hanno reso un vincente (*“Modesty is not a word that applies to me in any way”*<sup>32</sup>): innanzitutto la sua struttura ossea che ritiene perfetta, in quanto ha lunghe gambe, lunghe braccia, lunga schiena ed è proporzionato; la sua infanzia, in quanto *“because of my strict parents, I was very disciplined.*

---

<sup>28</sup> “Stavo imparando moltissimo riguardo alla mente, riguardo al potere che può avere sul corpo. Significa avere una completa comunicazione con i muscoli, riuscendo sempre a comprendere cosa accadeva ai propri muscoli il giorno successivo agli allenamenti. La cosa più importante era infatti che la mia mente fosse sempre in contatto con il mio corpo; io sentivo i miei muscoli costantemente; ho sempre preso un inventario prima di allenarmi. Flettevo i miei muscoli e mi mettevo in contatto. Questo non mi aiutava soltanto nell’allenarmi; era come meditare. Concentravo la mia mente solo sui muscoli durante gli allenamenti, come se trasportassi la mia mente nel tessuto stesso. Attraverso il solo pensiero, potevo mandare il sangue ad ogni singolo muscolo.”

<sup>29</sup> Ripreso da *Il corpo non mente*

<sup>30</sup> “Non sono bene a conoscenza del motivo per cui avevo così bisogno di particolari attenzioni. Forse era perché avevo un fratello più grande che ricevette più della sua porzione di affetto da mio padre. Qualunque sia la ragione, avevo un ardente desiderio di essere notato, di essere lodato.”

<sup>31</sup> “Dopo che annunciarono i vincitori ci vollero alcuni minuti prima che ci consegnassero i trofei. Guardai gli spettatori. Stavano gridando, i flash stavano aumentando e io mi stavo facendo catturare dallo strano, irreal splendor di quel momento. Pensai, questo è il motivo per cui ti sei allenato così tanto, per questo momento.”

<sup>32</sup> “La modestia non è una caratteristica che mi appartiene in nessun caso”

*However, I didn't get certain things I needed as child, that, I think, finally made me hungry for achievement, for winning in other ways, for being the best, being recognized. If I'd gotten everything and been well – balanced, I wouldn't have my drive. So, as a result of this negative element in my upbringing, I had a positive drive toward success and recognition”<sup>33</sup>, confessione che reputo fondamentale per la mia analisi; il luogo in cui ha iniziato ad allenarsi, Thal e Graz, paesi senza distrazioni, nei quali lui poteva concentrarsi esclusivamente sul bodybuilding; l'atteggiamento positivo, la fiducia nel raggiungere la meta, il non avere dubbi riguardo al traguardo; l'onestà con se stesso nel verificare i suoi punti di forza e i suoi punti deboli sui quali quindi era necessario lavorare.*

---

<sup>33</sup> “Perché in seguito all'aver avuto dei genitori severi, ero disciplinato. Inoltre da bambino, non ho ricevuto certe cose di cui avevo bisogno e penso che ciò mi abbia reso affamato di successo, per vincere, essere il migliore, essere riconosciuto in altri modi. Se avessi avuto tutto e fossi stata una persona equilibrata, non avrei avuto la mia grinta. Così, come risultato di questi elementi negativi nella mia infanzia, ho sviluppato una spinta positiva verso il successo e il riconoscimento.”

### *Le vittorie di Arnold*

1963 - Contest a Graz, (Aut) al Steirer Hof Hotel (2°)  
1965 - Junior Mr. Europe a Stoccarda, Germania (1°)  
1966 - Mr. Europe (1° amatoriale)  
1966 - Best Built Man in Europe (1°)  
1966 - NABBA Mr. Universe a Londra (2°, tall class amatoriale)  
1967 - NABBA Mr. Universe a Londra (1°, tall class amatoriale)  
1968 - NABBA Mr. Universe a Londra (1°, tall class pro)  
1968 - IFBB Mr. Universe a Miami, Florida (2°, tall class)  
1968 - IFBB Mr. International a Tijuana, Mexico (1°, tall class)  
1969 - IFBB Mr. Universe a New York City (1°)  
1969 - IFBB Mr. Olympia a New York City (2°)  
1969 - NABBA Mr. Universe a Londra (1°, tall class pro)  
1969 - Mr. Europe ad Essen, Germania (1°, tall class pro)

1970 - NABBA Mr. Universe a Londra (1°, tall class pro)  
1970 - AAU Pro Mr. World in Columbus, Ohio (1°)  
1970 - IFBB Mr. Olympia a New York City (1°)  
1971 - IFBB Mr. Olympia a Parigi (1°)  
1972 - IFBB Mr. Olympia ad Essen (1°)  
1973 - IFBB Mr. Olympia a New York City (1°)  
1974 - IFBB Mr. Olympia a New York City (1°)  
1975 - IFBB Mr. Olympia a Pretoria, Sud Africa (1°)  
1980 - IFBB Mr. Olympia a Sidney, Australia (1°)

### *Le sue misure al top della forma*

Braccio: 55,8 cm  
Petto: 145 cm  
Vita: 86 cm  
Coscia: 72 cm  
Polpaccio: 51 cm  
Peso: 106,5 kg  
Altezza: 188 cm

### *Problemi legati al bodybuilding*

All'inizio degli Anni Settanta la maggior parte degli atleti culturisti faceva uso di sostanze, come gli steroidi anabolici. Arnold non ha mai definito gli steroidi "droghe" ma "integratori muscolari in vista della preparazione fisica". Anni più tardi, Arnold ha ammesso di aver fatto uso di steroidi anabolici (quando erano legali sul mercato) nel corso della sua carriera di Bodybuilding. Schwarzy ha scritto che "gli steroidi mi sono serviti per mantenere la giusta taglia e misura della massa muscolare, facendone uso nel periodo di dieta in vista delle competizioni". L'atleta austriaco non effettuò più uso di steroidi dalla loro proibizione in America, avvenuta nel 1990.

Due anni dopo Schwarzenegger ha chiamato in giudizio in tribunale il dottore tedesco Willi Heepe, responsabile di atti di diffamazione nei confronti del culturista austriaco in occasione della morte di un atleta su un collegamento del presunto uso di steroidi. La sentenza di un tribunale tedesco ha proclamato Arnold vincitore della causa e gli ha consentito di ottenere 20.000 marchi tedeschi come risarcimento del danno d'immagine subito.

Inoltre, sempre nello stesso anno, Schwarzy ha chiamato in causa di fronte ai giudici la rivista americana "Globe Magazine" dopo le false dichiarazioni pubblicate in merito al suo stato di salute fisico.

## *Amore e sessualità*

Per lungo tempo le ragazze per Arnold rappresentano un oggetto sessuale. Il sesso lo vede semplicemente come un altro esercizio, un'altra funzione del corpo. Nulla di più. Non poteva permettersi di essere infastidito da un'eventuale storia con una ragazza perché doveva concentrarsi sugli allenamenti e nemmeno ne sentiva la necessità. Come ho già detto Arnold non prova emozioni, le sacrifica per un obiettivo più grande.

In questo approccio verso le ragazze è appoggiato e incoraggiato dal padre il quale è proprio fiero di tale atteggiamento. Se ne vanta con gli amici e talvolta lo copre dalla madre, la quale invece è molto religiosa e, pensando all'anima di Arnold e alla sofferenza che reca alle ragazze, disapprova il comportamento del figlio.

Arnold dice che questa negazione delle emozioni ha riguardato una parte della sua vita, l'ascesa in cui doveva lavorare tanto per apparire. Da quando può allenarsi meno, s'impegna per far riaffiorare i suoi sentimenti: per lui, grazie alla disciplina, nulla è impossibile.

Attualmente Arnold è sposato con la giornalista televisiva Maria Owings Shriver, figlia di Eunice Kennedy e nipote del 35° Presidente degli Stati Uniti d'America John Fitzgerald Kennedy (1917-1963) e dei fratelli Robert e Ted, presa in moglie il 26 aprile 1986.

Maria viene presentata ad Arnold dal reporter della NBC Tom Brokaw in occasione del Robert F. Kennedy Celebrity Tennis Tournament, tenuto il 28 agosto 1977. "Lo trovai molto divertente – racconta Maria – e ne fui attratta immediatamente. Era completamente diverso da chiunque avessi conosciuto fino ad allora".

Maria iniziò ad avere ben presto una visione molto chiara di quello che sarebbe stato il futuro di Arnold. "Aveva dei grandi progetti, ed io ho sempre creduto in lui fino in fondo".

Di lui dice: "Non permette a niente ed a nessuno di ostacolarlo. E' inarrestabile. Può anche essere duro con gli altri, ma è molto più duro con se stesso". "Adoro il suo senso dello humour. Gli piace vivere una vita piena e trarre il massimo da ogni giorno che viene. Mi piace la gente che si entusiasma per la vita." "Arnold è una persona molto più profonda di quanto non pensi la maggior parte della gente. Cercare di catalogarlo può sembrare facile, ma è impossibile. Quando Dio ha fatto Arnold poi ha gettato via lo stampo. E' unico".

La vita familiare dei due coniugi non è mai stata al centro dell'attenzione dei media. "Sia Arnold che io - spiega Maria - abbiamo fatto in modo che i nostri bambini siano la parte più importante della nostra famiglia. Dato che la nostra è una parentela famosa, mi sono sempre preoccupata che la nostra vita privata restasse tale, in modo che i nostri figli (nel 1989, la prima, Katherine Eunice, seguita, nel 1991, dalla secondogenita, Christina Maria Aurelia, dal primo



maschio, Patrick Arnold, nel 1993, e infine dal quarto figlio, Christopher Sergant, nel 1997) potessero condurre una vita regolare. A loro cerco sempre di spiegare che ogni bambino considera suo padre come il migliore al mondo e che il loro padre non è più speciale degli altri papà. Lo stesso vale per me, la loro mamma”.

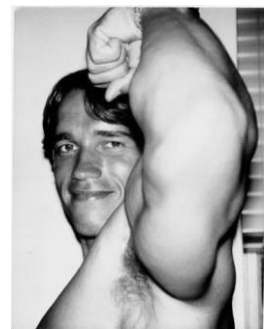
Arnold, riconosciuto cittadino americano nel 1983, sposa quindi una donna che lo inserisce in una tra le famiglie più importanti d’America. Curioso notare il loro diverso “credo politico”: lei democratica, lui repubblicano.

Da evidenziare la totale fiducia e ammirazione della moglie nei confronti di Arnold.

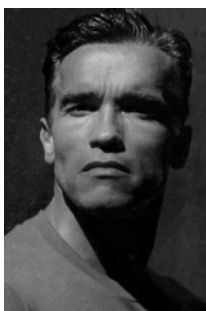
### *Descrizione fisica*<sup>34</sup>

Il fisico di Arnold rispecchia pienamente i sintomi somatici del carattere psicopatico.

In primo luogo bisogna evidenziare che questo carattere *riesce a incarnare perfettamente il suo ideale*, com’è senza dubbio per Arnold, il che rappresenta *il dominio totale della mente sul corpo*.



← *I suoi **occhi** sono seduttivi e controllanti: seduttivi perché devono invogliare l’altro a muoversi verso di lui e dargli approvazione, controllanti perché devono verificare l’effetto sull’altro*, per esempio durante le competizioni. Spesso Arnold raccontava di intimorire gli avversari con lo sguardo, oltre che con le parole e il fisico. Lo sguardo era fondamentale per “convincere” i giudici che era lui il migliore. Gli occhi dovevano dimostrare sicurezza, fiducia nei propri mezzi.



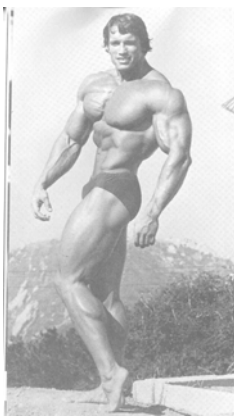
*La **mascella** è contratta perché deve controllare tutto quello che dice per reprimere il suo bisogno di amore, del genitore, che invece non può ammettere. Perché deve inibire la rabbia mordace.*

Anche il **collo** è soggetto ad un alto grado di contrazione, soprattutto per orgoglio che contiene in parte sana fierezza, in parte la rinuncia al bisogno.

<sup>34</sup> Nella stesura di questo paragrafo ho ripreso molte parti da *Il corpo non mente*, le quali sono riportate in corsivo

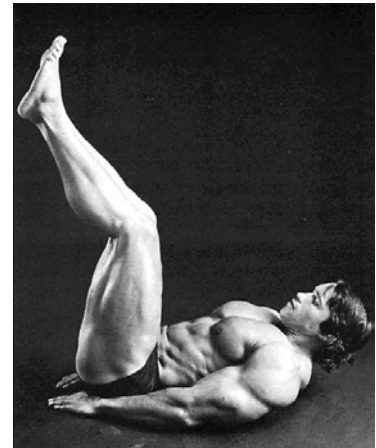
Coerentemente con il suo bisogno di mostrarsi potente, all'altezza delle situazioni, tende ad avere un **torace particolarmente espanso**, che ottiene spostando il diaframma verso l'alto e mantenendo uno stato di *inspirazione cronica*. In realtà una persona in questa situazione non può avere una respirazione ampia, quindi il suo petto dà soltanto un'illusione di potenza, che però i muscoli rendono molto reale. Il petto è gonfio e immobile come quello di una statua greca.

Come si sarà già potuto notare dalle immagini, vi è una grande differenza tra la parte superiore e la parte inferiore del corpo. La parte inferiore presenta **gambe sottili rispetto al busto**, **piedi collassati**. Arnold infatti dice che i suoi punti deboli sono le



gambe e le caviglie: lamenta la diversa velocità di sviluppo rispetto al petto.

*Tutta l'energia è trattenuta verso l'alto. Il forte blocco diaframmatico aiuta a non sentire la debolezza della parte inferiore del corpo e a non sentire le sensazioni che provengono da questa zona. Questo significa che è inibita la percezione dei genitali, che non sono ben irrorati energeticamente.*



Nella **parte posteriore del corpo** ha una serie di tensioni coerenti con il diaframma ritirato verso l'alto e con il bisogno di non lasciare irrorare i genitali. Tutte le aree che innervano i genitali sono infatti sottoposte a grande tensione e questo provoca dolori lombari e fa sentire la persona <<senza gambe>>.

*Le **natiche** sono ben formate, sode e tese*

Il tratto psicopatico, data la sua fisicità, tende a muoversi in modo meccanico. Curioso che Arnold ha più volte recitato infatti il ruolo di un robot. Nel famoso film Terminator, il regista James Cameron, inizialmente aveva pensato a Schwarzenegger per il ruolo dell'eroe positivo che riesce a distruggere Terminator, ma Arnold lo convince invece a lasciargli proprio la parte del cyborg, una fredda, inarrestabile e indistruttibile macchina di morte.

## *Il successo di Arnold*

Ciò che rende Arnold speciale e che contraddistingue il tratto psicopatico, è la sua infinita ambizione, che lo spinge a ricercare il successo in tutti i campi.

Innanzitutto, grazie alla sua determinazione, riesce a laurearsi in economia con specializzazione in marketing per il fitness fisico all'università del Wisconsin Superior e in seguito in scienze politiche.

Oltre alla già citata carriera nel bodybuilding, per cui rimane promotore di molte iniziative nell'ambito come "L'Arnold Classic", Arnold riscuote successo anche in qualità di attore, (attività tra le tipiche del carattere psicopatico) come da lui progettato, recitando in innumerevoli film, nonostante le iniziali difficoltà a causa del forte accento straniero e del lungo cognome – che comunque Arnold non cambierà mai! Soprattutto in principio, riveste il ruolo dell'eroe forte, muscoloso e irresistibile, ma a cui non manca mai humour e ironia; successivamente si cimenta anche in ruoli diversi dall'azione, dimostrandosi un attore completo. Grazie a film spettacolari e straordinari, infatti, Arnold Schwarzenegger ha segnato la storia del cinema d'azione e di fantascienza.

### *Filmografia completa*

- |  |   |
|--|---|
| 2005 - The Kid and I (id.) - partecipazione ruolo cameo                                    | 1993 - L'ultimo grande eroe (Last Action Hero) - Jack Slater/se stesso                |
| 2004 - Il Giro del Mondo in 80 Giorni (Around the World in 80 Days) - Principe Hapi        | 1993 - Dave, presidente per un giorno (Dave) - se stesso                              |
| 2003 - Il Tesoro dell'Amazzonia (The Rundown) - partecipazione ruolo cameo                 | 1991 - Terminator 2: il giorno del giudizio (T2: Judgment Day) - The Terminator T-800 |
| 2003 - Terminator 3: Le Macchine Ribelli (T3: Rise of the Machines) - The Terminator T-800 | 1990 - Un poliziotto alle elementari (Kindergarten Cop) - Detective John Kimble       |
| 2002 - Danni Collaterali (Collateral Damage) - Gordon Brewer                               | 1990 - Atto di Forza (Total Recall) - Douglas 'Doug' Quaid                            |
| 2001 - Il Dottor Dolittle 2 (Dr. Dolittle 2) - White wolf (voce nella versione inglese)    | 1988 - I Gemelli (Twins) - Julius Benedict  |
| 2001 - Il 6° Giorno (The 6th Day) - Adam Gibson  | 1988 - Danko (Red Heat) - Ivan Danko  |
| 1999 - Giorni Contati (End of Days) - Jericho Cane   | 1987 - L'implacabile (The Running Man) - Ben Richards                                 |
| 1997 - Batman & Robin (id.) - Mr. Freeze/Dr. Victor Fries                                  | 1987 - Predator (id.) - Magg. Alan 'Dutch' Schaefer                                   |
| 1996 - Una promessa è una promessa (Jingle All the Way) - Howard 'Howie' Langston          | 1986 - Codice Magnum (Raw Deal) - Mark Kaminsky                                       |
| 1996 - L'eliminatore (Eraser) - U.S. Marshal John 'The Eraser' Kruger                      | 1985 - Commando (id.) - Col. John Matrix  |
| 1994 - Un poliziotto sull'Isola (Beretta's Island) - se stesso                             | 1985 - Yado (Red Sonja) - Kalidor   |
| 1994 - Junior (id.) - Dr. Alex Hesse   | 1984 - Terminator (The Terminator) - The Terminator T-800                             |
| 1994 - True Lies (id.) - Harry Tasker  | 1984 - Conan il distruttore (Conan the destroyer) - Conan                             |
|  | 1982 - Conan il barbaro (Conan the barbarian) - Conan                                 |
|  | 1979 - Scavenger Hunt (id.) - Lars, gym instructor                                    |

1979 - Jack del Cactus (The Villain) - Handsome Stranger  
1977 - Uomo d'Acciaio (Pumping Iron) - se stesso  
1976 - Il Gigante della Strada (Stay Hungry) - Joe Santo

1973 - Il Lungo Addio (The Long Goodbye) - una guardia del corpo di Augustine  
1970 - Ercole a New York (Hercules in New York) - Hercules

Non può non essere nominato il suo notevole impegno politico e sociale. I primi interessi da parte di Arnold alla vita politica degli Stati Uniti iniziano nei primi Anni Novanta. Nel 1985 Schwarzenegger è apparso in “*Stop the Madness*”, un video musicale promosso dal Presidente degli Stati Uniti Ronald Reagan contro l’assunzione di droghe. Dal 1990 al 1993, durante l’Amministrazione del Presidente degli Stati Uniti George H.W. Bush Sn., è stato presidente del President’s Council on Physical Fitness and Sports e ha inoltre presieduto il California Governor’s Council on Physical Fitness and Sports sotto Pete Wilson. All’epoca, Bush senior denominò Arnold “Conan il Repubblicano”.

Nel 1991 Arnold è stato commissario sportivo dell’Hollenbeck Youth Center Inner-City Games di Los Angeles. Ha sempre creduto che l’unico modo per migliorare le condizioni di vita dei ragazzi consistesse nell’offrire loro delle opportunità, incoraggiandoli a perseguire e a raggiungere degli obiettivi per alimentare in essi un sentimento di orgoglio e di autostima. Quattro anni più tardi, in collaborazione con il direttore dell’Hollenbeck Danny Hernandez, Schwarzenegger ha quindi istituito la National *Inner-City Games* Foundation, di cui è Presidente nazionale. L’iniziativa mirava a offrire ai ragazzi un’alternativa alla violenza, alla droga e alle bande, a favorire una crescita sana attraverso la pratica di varie discipline sportive, accogliendo i ragazzi nelle ore pomeridiane dopo la scuola, durante i fine settimana e nei periodi di vacanze. Nata come una competizione atletica estiva, l’ICG ha ottenuto un enorme successo e oggi consente ai ragazzi svantaggiati di partecipare a programmi annuali di arricchimento accademico, ricreativo e culturale, nonché di svolgere attività legate allo sport e all’informatica.

L’ICG organizza gare e dispone di ambulatori in tutto il paese. Dopo il modesto esordio a Los Angeles, la fondazione si estende oggi a quindici città della nazione coinvolgendo oltre 250.000 ragazzi in più di 400 scuole. Schwarzenegger, il fondatore dell’associazione, svolge un ruolo molto attivo mantenendo contatti personali con le autorità locali, gli educatori, gli amministratori e i ragazzi di tutto il paese per garantire che il programma continui a crescere e ad avere successo. L’ultimo progetto di Schwarzenegger e della Inner-City Games Foundation è *Arnold’s All-Stars*, un’organizzazione dedicata a fornire programmi doposcuola di qualità offrendo attività di arricchimento accademico, ricreativo e culturale alle scuole medie della California, con l’obiettivo di aiutare i giovani a migliorare sia nella scuola sia nella vita.

Schwarzenegger si è inoltre impegnato a promuovere un'iniziativa di doposcuola a livello nazionale, l'*After School Education and Safety Act* varato dall'amministrazione californiana dopo la votazione avvenuta il 5 novembre 2002. Grazie a questa iniziativa, di cui Schwarzenegger è insieme sponsor, promotore e presidente, ogni scuola elementare e media della California, privata o pubblica, che sia interessata a creare un programma di doposcuola per i propri alunni potrà disporre di contributi statali.

L'impegno sociale di Arnold non è certamente passato inosservato. Tra i numerosi riconoscimenti che gli sono stati attribuiti nel corso degli anni vale la pena ricordare che nel febbraio 1993 la National Association of Theater Owners ha creato un nuovo premio a riconoscimento della sua carriera e del suo impegno filantropico: l'International Star of the Decade. Nel 1991 e nel 1997, Schwarzenegger ha ricevuto il Simon Wiesenthal Center's National Leadership per il sostegno all'organizzazione che si occupa degli studi sull'Olocausto. Nel 1997 è stata la volta dello ShoWest Humanitarian of the Year Award e nel 1998 del Moving Picture Ball's American Cinematheque Award. Nel 2000, l'AFMA ha conferito a Schwarzy la massima onorificenza nominandolo World Wide Box Office Champ e Boys and Girls Town lo ha premiato per le iniziative di ICG e Special Olympics con il Father Flanagan Service to Youth Award. Nel 2001 Arnold ha ricevuto il prestigioso Lifetime Achievement Award dagli International World Sports Awards per i risultati raggiunti nell'atletica e per la promozione dell'attività sportiva tra i ragazzi. Lo stesso anno l'Organizzazione World Stunt Awards gli ha assegnato il Taurus Honorary Award in onore della sua attività che sostiene gli stunt nel cinema. Nel 2002, Schwarzenegger ha ricevuto il prestigioso Muhammad Ali Humanitarian Award dalle mani dello stesso Ali, amico di lunga data nonché suo mentore sportivo. Di recente, inoltre, il St. Johns Hospital ha conferito ad Arnold Schwarzenegger e alla moglie Maria Shriver del Caritas Award for Spirit of Charity. Nello stesso anno, Schwarzenegger è stato scelto dal sindaco di Los Angeles James Hahn per accendere la fiaccola alle Olimpiadi estive.

Schwarzenegger ha finanziato e dedicato tempo ed energie a organizzazioni filantropiche di tutto il mondo. Nel 1979 è stato nominato International Weight Training Coach di Special Olympics, l'organizzazione fondata nel 1967 dalla suocera Eunice Shriver di cui è anche ambasciatore.

Negli ultimi anni l'attore ha inoltre ricevuto diversi titoli onorifici: nel 1979 l'Honorary Doctorate of Humane Letters dall'Università del Wisconsin, dove si è laureato; nel 2001 e nel 2002 l'Honorary Doctorate in Business Administration for his Life Achievements dalla Imadec University di Vienna e infine il Doctorate of Humane Letters per le iniziative di Special Olympics e Inner City Games dalla Chapman University.

Schwarzenegger è inoltre autore di numerosi libri, tra cui “*Arnold, The Education of a Bodybuilder*” e due volumi dell’”*Encyclopedia of Modern Bodybuilding*”.

Schwarzenegger è anche un abile investitore e un ottimo imprenditore, promotore di eventi. Possiede importanti proprietà immobiliari nel sud della California e rilevanti investimenti aziendali. Nel 1992 nasce lo “Schatzi on Main”, secondo ristorante in comproprietà con la moglie Maria. Schwarzenegger è socio della Limited, Inc. and Georgetown Associates di Easton Town Center, un centro commerciale e ricreativo che occupa un’area di 92 chilometri quadrati nel quadrante nord-orientale di Columbus, Ohio, aperto nel 1999. Insieme agli attori americani Sylvester Stallone, Bruce Willis e Demi Moore, Schwarzenegger ha fondato la catena di ristoranti a tema “Planet Hollywood”, ma nel 2000 è uscito dalla società.

E infine il più rinomato tassello che va a completare il quadro della vita di Schwarzenegger è la sua carriera politica, poiché, in seguito alla sua grande ambizione, il vivo impegno politico lo spinge a candidarsi alla presidenza ufficiale dello Stato della California. Schwarzy si appresta dunque a seguire le orme di un altro celebre attore divenuto Presidente dello Stato della California e degli Stati Uniti: Ronald Reagan. Purtroppo la Costituzione degli USA non prevede, in ogni caso, la candidatura di cittadini americani naturalizzati alla presidenza della nazione. Proprio per questo motivo, in futuro sarà improbabile la candidatura di Arnold Schwarzenegger alla Casa Bianca.

L’annuncio ufficiale della candidatura di Schwarzenegger arriva la sera del 6 agosto 2003 durante lo spettacolo televisivo “The Tonight Show” condotto dal noto presentatore Jay Leno. La candidatura di Schwarzenegger scatena immediatamente le reazioni da parte degli esponenti politici e delle autorità governative negli Stati Uniti. Durante lo svolgimento della Campagna elettorale, la contestazione alla candidatura ufficiale di Schwarzenegger raggiunge il culmine: la rivista “Los Angeles Time” riporta dichiarazioni di diverse donne californiane che accusano Arnold di atteggiamenti e molestie personali e sessuali nei loro confronti durante gli anni della carriera nel bodybuilding e nel mondo del cinema americano. In quel periodo circolano anche alcune voci circa il presunto uso di cocaina e marijuana da parte dell’attore austriaco. Dal canto suo, Arnold dichiara la falsità e l’assurdità dei racconti pubblicati sul suo conto, volti a degradare e a rovinare la sua immagine pubblica. Tra le voci circolate sul suo conto, vi era l’ammirazione nei confronti del dittatore tedesco Adolf Hitler e le simpatie naziste favorite dall’amicizia con l’uomo politico austriaco Kurt Waldheim. Ma, nonostante il fatto che il padre di Arnold, Gustav Schwarzenegger, in passato avesse aderito al Partito nazista, rimane la certezza che “la quercia austriaca” si sia sempre schierato a favore delle popolazioni vittime della shoah durante la Seconda Guerra Mondiale e contro i principi dell’ideologia fascista e nazionalsocialista.

Le elezioni politiche in California si svolgono il 7 ottobre 2003, giorno cruciale della vita e della carriera politica di Arnold. Si è verificata un'affluenza alle urne sorprendentemente alta, la più elevata per una tornata elettorale che non era quella del Presidente degli Stati Uniti secondo il Field Research Corp. L'attore austriaco viene eletto Governatore dello Stato della California dopo aver trionfato nel secondo ballottaggio elettorale davanti al diretto sfidante Gray Davis grazie all'ausilio di 1.3 milioni di voti. Il giuramento ufficiale viene organizzato per il giorno 17 novembre 2003. Arnold Schwarzenegger presta giuramento con la mano destra sul cuore davanti alle telecamere e alla stampa di tutto il globo. Dopo i successi nello sport del bodybuilding e nel mondo del cinema di Hollywood, il ragazzino cresciuto sulle montagne della Styria ha varcato un altro importante traguardo nella sua vita. Le sue prime parole sono sopraffatte dalla gioia e dall'emozione: "Grazie per la fiducia che mi avete accordato, mi avete fatto il più grande regalo. Sarò il governatore di tutti. Grazie per la bellissima accoglienza. Voglio innanzitutto ringraziare mia moglie Maria, che mi ha dato l'amore e la forza di cui avevo bisogno. Chissà quanti voti ho preso grazie a te". "Oggi è l'inizio di un nuovo giorno per la California"

Nel 2006 Arnold Schwarzenegger effettua la propria ri-candidatura alle elezioni governative in California contro lo sfidante democratico Phil Angelides, il tesoriere di Stato della California. Le elezioni si tengono il 7 novembre 2006. Arnold ottiene la maggioranza dei voti potendo contare sul 56% delle preferenze contro il 38,9% del suo diretto rivale con un margine di supremazia di oltre un milione e mezzo di voti. È probabile che alla scadenza del mandato Schwarzenegger possa candidarsi a Presidente del Senato. Recentemente, nel febbraio 2007, Arnold ha svelato il Senatore John McClain come uno dei suoi possibili successori.

## *Conclusioni*

La storia di Arnold Schwarzenegger mostra come il tratto psicopatico e rigido possano essere una coppia vincente: da una parte il sentimento – certezza di essere il migliore, di poter ottenere ogni risultato, l'attitudine al comando, all'imprenditorialità, all'opportunismo e dall'altra il desiderio di successo e fama come succedaneo d'amore e la capacità di ponderare e realizzare progetti che, sommati all'atteggiamento positivo, alla determinazione e all'ambizione veramente inesauribili di Arnold, lo portano a raggiungere traguardi proprio fuori dal normale. Ma d'altronde lui ha sempre saputo che non era uguale agli altri, l'ha 'gridato' fin dal principio al mondo intero (ai genitori, agli amici, alla stessa Austria) con il suo costante impegno, con le sue dimensioni, trasformando la sofferenza patita nell'infanzia in estrema forza, voglia di riscatto: LUI ERA SPECIALE. E così è stato. In innumerevoli campi. Con altrettanti riconoscimenti.

## Curiosità

- Il 22 novembre 2007 è morto *Reg Park*, l'idolo di Arnold a causa di un cancro.
- L'*anello* con il turchese, gioiello che compare in diversi film di Arnold e in *Pumping Iron* è un oggetto da cui Arnold non si stacca mai. È una storia lunga quella che lega questo anello con il turchese alla sua vita. Quando era ancora un giovane e sconosciuto culturista, incontrò uno Sciamano che gli diede questo anello e gli disse 'Portalo sempre con te, non te ne separare mai ed avrai successo!'. Lui da allora non se ne separò ed ebbe una grande fortuna. Avvenne solo una volta che se lo tolse; ebbene in quel periodo passò qualche brutto momento, così decise di rimmetterlo al dito per sempre!
- L'8 gennaio 2006 Schwarzenegger e il figlio Patrick sono incorsi in un incidente stradale a bordo della motocicletta Harley Davidson guidata dal Governatore della California stesso. La moto di Arnold si è schiantata contro un'automobile cittadina a bassa velocità. Nessuno ha riportato conseguenze dovute all'impatto; Arnold è rimasto leggermente ferito ad un labbro a cui sono stati applicati 15 punti. In realtà, Schwarzenegger non avrebbe potuto circolare sulle strade cittadine in quanto non in possesso della patente ufficiale di motociclista in America. Un incidente analogo era occorso il 9 dicembre 2001. In quell'occasione Arnold subì l'incrinatura di una costola.

## Bibliografia

- Lowen Alexander, *Lezione tenuta alla Community Church di New York nel novembre 1975*;
- Marchino Luciano, Mizrahil Monique, *Il corpo non mente*, Saggi Frassinelli 2004;
- Schwarzenegger Arnold and Douglas Kent Hall, *Arnold: the education of a body builder*, Simon & Schuster paperbacks 1977;
- Sito ufficiale di Schwarzenegger e materiale prodotto da collaboratori del sito.