

ARTI MARZIALI E PSICHE

La divisione cartesiana fra mente e corpo ha accompagnato, per lungo tempo, la storia degli esseri umani. Si è creduto per secoli, infatti, che l'una e l'altro appartenessero a mondi separati e scollegati fra loro, pur riguardando lo stesso medesimo individuo.

Una tale convinzione, finalmente, sembra aver lasciato il campo ad una sempre più diffusa evidenza che, invece, mente e corpo sono intimamente correlati fra loro, a tal punto da essere una sola, sinergica realtà.

Il detto latino "mens sana in corpore sano", che pure è entrato nei modi di dire correnti, d'altronde, già ben delineava un tale stato di cose, in quanto presuppone che la mente può essere davvero in buona salute soltanto in un corpo energico ed attivo.

D'altro canto, in un'epoca volta a continui e strabilianti sviluppi tecnologici, come quella in cui viviamo, l'uomo moderno sembra aver perso di vista l'importanza fondamentale dell'attività fisica. La vita sedentaria, fra ore spese davanti al computer e lunghi tragitti in automobile, ha generato disfunzioni ormai tipiche della civiltà occidentale, quali le malattie cardiovascolari e l'obesità. Ma ha pure dato il là a nuove forme di isolamento e di dissociazione, sia intrapsichiche, sia dal contesto sociale che ci circonda.

Lavorando, in vari contesti, a stretto contatto coi bambini, ho potuto appurare come ci si trovi di fronte ad un accentuato sviluppo delle capacità logiche dei nostri figli e nipoti a cui, però, corrisponde pure una perdita di efficienza nella coordinazione psicomotoria. È come se, computer, televisione e telefonini, nell'iper-stimolare la mente dei nostri bambini, al contempo depauperasse il corpo del naturale slancio al movimento e, soprattutto, alla gioia di essere un corpo in movimento nello spazio.

Lo sport, in questo senso, può rivestire un ruolo cruciale e riparatore; sia nello sviluppo di capacità psicomotorie dell'individuo, sia nei processi di socializzazione e, quindi, in entrambi i casi, nella formazione di un'identità sana ed equilibrata.

Secondo Callieri e Frighi, infatti, lo sport riveste alcuni positivi influssi igienico-mentali sugli individui, tali da agevolare lo sviluppo di capacità quali: 1\ la maggiore tolleranza verso gli insuccessi; 2\ la possibilità di esprimere, in forma controllata, la propria aggressività; 3\ il conseguimento di una efficace sicurezza di sé, attraverso la partecipazione ad un'attività condivisa; 4\ il consolidamento della propria identità, attraverso l'esecuzione di ruoli determinati, accettati dal gruppo con cui si condivide la specifica attività; 5\ il senso di partecipazione che si ricava dall'accettazione di valori comuni; 6\ la compensazione di eventuali complessi d'inferiorità e la maggiore aderenza alla realtà condivisa, per mezzo della concreta osservanza delle regole del gioco; 7\ la gratificazione, socialmente riconosciuta, degli innati bisogni esibizionistici.

Le arti marziali, in particolare, credo siano esemplificative di come, da un'attività corporea, possa anche derivare una vitale educazione della mente.

Vocabolario alla mano, "arte" è definita come "attività umana regolata da accorgimenti tecnici e fondata sullo studio e sull'esperienza", "marziale" come "di marte, (per estensione) guerresco".

In virtù di queste definizioni, appare chiaro come dedicarsi ad un'arte marziale sia ben più di una semplice attività fisica. Imparare regole, riprodurre tecniche, attingere a piene mani sia dallo studio, sia dall'esperienza di uomini che, in quella specifica arte, ci hanno preceduti, equivale a dare una nuova forma, sia ai movimenti del proprio corpo, sia a quelli della mente. Per quanto riguarda, poi, l'aspetto "marziale e guerresco", gestito in maniera adeguata dal maestro che a quell'arte ci inizia e conduce, non può che aiutare i singoli ad essere maggiormente assertivi ed attivi, e quindi meno timorosi di far sentire la propria autentica voce al mondo.

Secondo il modello costruttivista dell'identità, infatti, "noi siamo ciò che pensiamo di essere". Se, per esempio, nutriamo una bassa stima di noi stessi, falliremo invariabilmente quando saremo alle prese con un compito per cui non ci sentiamo all'altezza, perché l'immagine negativa che abbiamo, appunto, di noi non ci permette di dedicare tutte le nostre energie alla riuscita del compito

stesso, oppure ci permette di farlo solo in maniera errata. È l'effetto, usato soprattutto in psicologia sociale, definito la "profezia che si auto-determina", che spinge le persone verso quel risultato che prevedono per loro stesse.

A livello intrapsichico, corrisponde pressappoco al concetto di auto-efficacia percepita, sviluppato da Bandura.

Secondo questo autore, ognuno di noi ha una definita fiducia e delle aspettative sulle proprie capacità di padroneggiare con successo determinate situazioni. La percezione della propria efficacia riflette, dunque, determinate credenze che l'individuo ha formato su di sé, nel corso della sua vita, e orienta, di conseguenza, a scegliere determinate attività, come pure ai risultati che si possono raggiungere in futuro.

Sempre secondo Bandura, l'essere umano apprende fundamentalmente attraverso l'esercizio e l'imitazione e, comunque, sempre all'interno di un ambiente sociale che offre modelli a cui ispirarsi e che indica gli standard ai quali conformare la condotta e le prestazioni.

A mio avviso, le arti marziali, come altre importanti esperienze formative, hanno il pregio di poter intervenire all'interno delle consolidate credenze interne agli individui, ipotizzate da Bandura, proprio grazie ai nuovi modelli e standard che, in un contesto di condivisione dell'esperienza, mettono a disposizione dei singoli. Gli aspetti legati all'esercizio e all'imitazione sono, poi, un potente propulsore al cambiamento e una prerogativa del rapporto che si viene ad instaurare innanzitutto col maestro, oltre che coi compagni.

Il rapporto col maestro d'arti marziali è, infatti, di fondamentale importanza. La figura del maestro viene spesso vissuta dall'allievo come un sostituto delle figure genitoriali, sia nella versione protettiva incarnata dalle madri, sia in quella autorevole incarnata, invece, dai padri. In tal senso, un buon maestro è anche la possibilità di rivivere e risolvere alcuni nodi problematici della propria infanzia e, allo stesso tempo, il ponte verso un più maturo contatto col sistema sociale, soprattutto per l'atleta adolescente.

In definitiva, le arti marziali costituiscono la possibilità, non solo di apprendere sequenze di attacco e difesa (come è ovvio che sia), ma anche di vedere in modo nuovo se stessi e gli altri. In quanto, sviluppare fiducia nelle proprie capacità di movimento e nella propria efficacia a riprodurre specifiche tecniche, sono un evidente motivo di benessere e di crescita personale, che non potranno non avere positivi effetti sull'autostima e, quindi, su "ciò che pensiamo di essere".

Per altri versi, inoltre, le arti marziali permettono di incanalare proficuamente l'eccesso di energia, tipica di alcune forme di iper-attività, in un complesso organico di sequenze comportamentali che, oltre a trovare la loro ragion d'essere nella tecnica che si va imparando, hanno anche un benefico influsso sulla formazione di un nuovo equilibrio mentale degli individui. Come l'attore Giorgio Pasotti, tre volte campione europeo di wushu, testimonia: "La pratica marziale mi aveva fatto diventare riflessivo, tenace, capace di concentrarmi su un problema alla volta e di restare calmo anche quando le emozioni avrebbero potuto sopraffarmi, come nelle gare".

Per inciso, una delle peculiarità delle arti marziali è proprio quella di ragionare per obiettivi concreti e a breve termine. Le arti marziali, infatti, insegnano a fissare l'attenzione sugli obiettivi più prossimi e a concentrare tutti gli sforzi per raggiungerli. Perfezionare un movimento, rendere incisiva una sequenza, diventano, così, passi da affrontare uno alla volta. Solo successivamente, ogni singolo passo verrà ad assumere il proprio preciso posto all'interno di una specifica forma.

Questo modo di affrontare i problemi diverrà presto una vera e propria forma mentale. Così, se prima affrontavamo confusamente le nostre questioni personali, ora una maggiore lucidità ci permette di pianificare al meglio la vita quotidiana, superare piccole e grandi difficoltà, affrontare con fiducia paure e dolori.

Il risultato, dunque, non risiederà in una vittoria da ottenere a scapito di un altro o nell'ottenere qualcosa che è a noi esterno, ma nello scoprire che quanto si cercava altrove (potere, senso di sicurezza, ammirazione, ecc.) sono, in realtà, dentro di noi e che noi stessi siamo in grado di esprimerle e dividerle con gli altri, attraverso il nostro stesso agire e relazionarci.

Le arti marziali, dunque, divengono il tramite attraverso cui l'individuo esplora e perfeziona le sue risorse interiori, allargando i personali orizzonti verso nuove modalità di esprimere se stesso.

Raimondo, docente di discipline orientali alla facoltà di scienze motorie dell'Università di Cassino, suddivide schematicamente, in un livello fisico ed in uno psicologico, i benefici riscontrabili da chi si dedica alle arti marziali.

Al primo livello appartengono: 1\ il raggiungimento di una muscolatura asciutta e flessibile, con elevati livelli di coordinazione; 2\ l'aumento della forza e della resistenza.

Al secondo, invece: 1\ l'induzione di uno stato di benessere, dovuto all'aumento della produzione di ormoni quali la serotonina e la dopamina; 2\ la riduzione dello stress, attraverso la diminuzione dei livelli di ormoni quali il cortisolo e la noradrenalina; 3\ il rilassamento, grazie alle tecniche di visualizzazione e respirazione, tipiche anche del training autogeno; 4\ il consolidamento di valori quali la perseveranza, il rispetto e l'autocontrollo; 5\ l'aumento della capacità di concentrarsi e di agire sotto pressione; 6\ il miglioramento dei rapporti personali, dovuti ad una maggiore autostima e a un crescente senso di appartenenza al gruppo.

Appare evidente, quindi, come il praticare le arti marziali influenzi positivamente tanto il corpo, quanto la mente, sia presi singolarmente, sia nella loro reciproca interconnessione.