



Francesco Paolo Romeo

Pedagogia da palestra

Per Riccardo Massa tra il mondo della vita e il mondo della formazione è possibile intravedere un nesso capace di restituire *"alla vita i suoi significati formativi e alla formazione i suoi significati vitali"* (Massa 2002). Quando ricordiamo, pensiamo e svolgiamo gli incarichi che ci sono stati assegnati per lavoro, spesso non ci rendiamo conto del valore formativo che queste attività cognitive e fisiche possono avere. Siamo sommersi dagli impegni, dalle scadenze, dai compiti, a scapito delle spinte proiettive racchiuse in ogni nostro atto quotidiano. Alla stregua delle attività lavorative e delle mansioni, anche i contesti che ci ospitano ogni giorno possono connotarsi di forti valenze formative. Ne sono un esempio le scuole, le organizzazioni, le fabbriche, gli ospedali, come pure i luoghi meno laboriosi e magari realizzati proprio con l'intento di conseguire disimpegno intellettuale. Un esempio di questi luoghi ricreativi, che in realtà sono solo apparentemente costruiti per la distensione e per il disimpegno cognitivo, è rappresentato dalla bocciolina. L'evocativo circolo sportivo romagnolo, amarcord di senili ed incerte performance e, al tempo stesso, di giovanili e forti emozioni, viene impresso in innumerevoli pellicole cinematografiche per il pathos relazionale vissuto dagli anziani lanciatori e per il rememorare di caratteri sociali e culturali. Luoghi concepiti per

l'attività fisica e ricreativa che hanno nascosta negli attrezzi, tra gli specchi e le panche, e negli spogliatoi, tra il sudore e gli asciugamani, una "vigorosa" forza pedagogica. In questa prospettiva di analisi pedagogica la palestra diventa una particolare aula di apprendimento, un'aula in cui si possono esercitare, oltre alle tradizionali attività fisiche, diverse modalità relazionali e conseguentemente potenziare le diverse psicologie individuali. Relazioni che possono essere realizzate partendo dalla conoscenza empatica degli altri atleti e degli istruttori, e collaudate attraverso schemi specifici di gestione dello stress e di supercompensazione fisica e cognitiva. Nella palestra la teoria pedagogica e la pratica fisica subiscono una contaminazione positiva: sono una il prolungamento dell'altra. Il detto *"mens sana in corpore sano"* prende vita rigenerandosi in un nuovo modello formativo che, partendo dall'esercizio fisico, ridà vigore al corpo e soprattutto alla mente degli atleti in un'ottica di *empowerment* e di benessere totale. Il wellness diviene l'obiettivo delle palestre che giungono alla consapevolezza di potersi progettare anche in termini relazionali, mettendo a disposizione non solo un'attrezzatura sportiva ergonomica, ma anche uno staff che diventa ergonomico laddove le attività di consulenza psicologica e pedagogica de-



gli atleti assumessero carattere prioritario¹. Si tratta di progettare gli ambienti della palestra ispirandosi ai principi dell'ergonomia cognitiva, ovvero in modo che lo spazio di esercizio e gli attrezzi collocati al suo interno favoriscano la nascita della relazione di contesto, e in modo che l'ambiente, alla stregua di un'aula formativa, sia in grado di intercettare e analizzare le psicologie, le necessità e i bisogni formativi degli atleti. Bisogni che, evidentemente, hanno un'origine relazionale e che devono essere in ogni momento dell'attività interpretati dagli istruttori. Se consideriamo nella pratica sportiva la presenza di questi aspetti psicologici, possiamo intravedere una "teoria della palestra" ogni qual volta ci soffermiamo a riflettere sulla valenza formativa della stessa, osservandola e imparando a decifrarla nei suoi aspetti architettonici, strutturali e relazionali. Uno degli elementi strutturali maggiormente presenti in palestra è lo specchio. Di solito ogni ambiente attrezzato per l'attività fisica ha gran parte delle mura perimetrali ricoperte da specchi; tanto che a primo acchito entrando in palestra si avverte un senso di tridimensionalità, di smarrimento, di confusione. Appena percepiti gli spazi dell'ambiente e la profondità degli stessi, operazioni che sono evidentemente di tipo prettamente cognitivo, l'atleta attiva un'altra sequenza operativa questa volta di tipo affettivo e indirizzata totalmente all'analisi delle relazioni di contesto. Chi saranno i miei nuovi compagni? Di chi potrò fidarmi nelle competizioni fisiche? A chi potrò chiedere consigli? In breve con chi, per una moltitudine di motivi personali, potrò identificarmi? L'*identificazione proiettiva* è forse il meccanismo psicologico più importante per la formazione e lo sviluppo dell'identità di ogni individuo. Attraverso l'utilizzazione di questo meccanismo identificatorio l'atleta vede parti della sua identità approssimarsi a quelle dell'altro e viceversa; e come se la proiezione identitaria riguardasse aspetti dell'altro che un

po' ci rassomigliano e che per queste condizioni di rasserenamento e fiducia attivano relazioni e triangolazioni affettive sempre più complesse. Con tali presupposti possiamo parlare di triangolazioni affettive perché più il contesto funge da fattore protettivo più gli individui che lo utilizzano mostrano aspetti della loro personalità capaci di "tessersi" proficuamente con quelli che appartengono agli altri. In questo modo all'interno dei contesti, e nello specifico della palestra, si creano delle comunità di pratiche affiatate, in grado di voler raggiungere i medesimi risultati fisici, ottenuti solo attraverso dinamiche comunicative favorevoli la crescita relazionale. Alla base della teoria psicologica dell'*identificazione proiettiva* c'è l'importante intuizione, della metà del ventesimo secolo, che l'identità non è definita aprioristicamente ma possiede caratteri trasformativi e di sviluppo. Già all'inizio del novecento C. H. Cooley presentava la teoria sociale del sé attraverso l'immagine del *looking-glass self* ossia il sé allo specchio. (Cooley 1902). Il *looking-glass self* è l'immagine che viene costantemente rimandata all'individuo dalla collettività nella quale è inserito, cioè il modo in cui un individuo immagina di appartenere ad una comunità e di essere considerato e giudicato in termini di rafforzamento o indebolimento della stima di sé. L'identità è dunque il prodotto di un processo sociale. Solitamente l'individuo è portato a sovrastimare la percezione di sé nelle relazioni quotidiane in modo autocentrato, e questo processo, che avviene evidentemente a scopi difensivi, distorce e offusca la superficie dello specchio sociale a cui facciamo costantemente riferimento. È compito degli esperti della formazione, cioè di quelle figure che considerano fondamentali le relazioni, e in questo caso degli istruttori, cercare uno sviluppo ottimale e non distorcente dell'identità degli individui. La teoria sociale del sé allo specchio richiama la nostra attenzione sulla possibile funzione formativa degli specchi nelle palestre. In effetti, oltre al vantaggio di rendere più luminosi e più gradevoli gli ambienti, potrebbe esistere una possibile interpretazione psicopedagogica degli specchi. Gli specchi possono essere intesi alla stregua di un dispositivo formativo messo a disposizione degli atleti e degli istruttori delle palestre? La domanda costringe ad una stravagante interrogazione in tutti coloro

¹ I principi dell'ergonomia formativa sottolineano l'importanza pedagogica delle architetture che delimitano il setting formativo. Gli spazi, le condizioni di illuminazione, la salubrità degli ambienti, possono migliorare le relazioni tra i formandi e il formatore garantendo una forma di apprendimento situazionale e collaborativo. Gli istruttori possono per analogia considerarsi "ergonomici" qualora le loro competenze fossero utilizzate, in modo contemporaneo, per lo sviluppo di caratteri somatici e psichici degli atleti.



che utilizzano quotidianamente questi luoghi sportivi. Bisognerebbe comprendere se specchiandosi, oltre alla plasticità delle performance fisiche riflesse dagli specchi, psicologicamente accade qualcosa nel profondo dell'io dell'atleta. Evidentemente, ricordando il nostro primo giorno di allenamento, lo sviluppo potrebbe non riguardare soltanto la massa muscolare. In quei primi momenti di ingresso in palestra l'atleta ha quasi timore di specchiarsi: schiva i giochi delle superfici riflettenti e torna a casa sconsolato immaginando i corpi scolpiti dei mister muscolo che hanno sfilato davanti ai suoi occhi. Gli specchi riflettono le altre persone a cui tanto si vorrebbe assomigliare, diventano dei complici, sono i custodi delle piccole paure degli adolescenti che crescono. Chilo dopo chilo, esercizio dopo esercizio, l'atleta comincia ad intravedere qualche risultato: i bicipiti si gonfiano, le spalle si rinforzano e iniziano gli ammiccamenti e le più svariate avance allo specchio. Dopo qualche mese l'atleta si accorge che non è solo in palestra e che esistono anche gli altri atleti; non rivolge loro ancora la parola ma cerca di rubare tra i giochi lucistici degli specchi qualche trucco nell'esecuzione degli esercizi. Poi accade che naturalmente si incomincino a chiedere dei consigli sulla postura più adatta, e che l'istruttore e gli atleti, prima che atleti, possono essere considerati ottimi amici. Non so se è plausibile giustificare teoricamente la presenza delle superfici specchiate in palestra, ma sicuramente esse svolgono un'importante funzione pedagogica per quanto riguarda lo sviluppo della stima e della percezione dell'individuo nel gruppo. Occorre allora che gli istruttori comprendano il valore formativo degli specchi, distaccandosi da una loro visione prettamente funzionale ed estetica e imparando ad utilizzarli come supporti per lo sviluppo psichico e fisico degli individui che popolano le palestre. Si possono seguire da un punto di vista formativo gli atleti anche rubando alcune loro immagini riflesse, percependo i loro umori, i loro sguardi distaccati, e facendo capire loro che con l'impegno, il sudore e la relazione si diventerà più forti e sicuri. Gli istruttori, in definitiva, danno consigli posturali in palestra, strutturano percorsi ginnici personalizzati sulle anamnesi mediche degli atleti e sorreggono psicologicamente gli individui con una bassa autostima e un conseguente senso

d'inferiorità. Occorre dunque rafforzare l'autostima dell'atleta partendo da un insieme di aspettative, di attese, di certezze positive che l'istruttore ha riguardo le capacità dell'atleta. La tendenza ad un'immagine positiva e rafforzata del sé, delle capacità, delle possibilità di miglioramento fisico e relazionale, possono dipendere dalla preparazione psicopedagogica degli istruttori che indossano, oltre alla divisa sportiva, le vesti di un pigmalione. Nel 1968 i ricercatori R. Rosenthal e L. Jacobson parlarono per la prima volta dell'*Effetto Pigmalione* in classe. (Rosenthal, Jacobson 1992). L'insegnante poteva, attraverso l'interessamento empatico verso gli alunni e con l'aumento delle aspettative positive nei loro confronti, potenziare la loro autostima e di riflesso le performance scolastiche. In palestra gli "istruttori pigmalione" possono svolgere questa preziosa funzione formativa di accrescimento dell'immagine che l'atleta ha di sé. Accrescere l'autostima vuol dire in un certo senso supercompensare immagini personali non del tutto nitide o solo in parte illuminate. Significa poter utilizzare al meglio il pensiero critico-valutativo, quello decisionale e quello riguardante la risoluzione dei problemi. E supercompensare significa raggiungere, dopo ogni attività, un livello di sviluppo psicofisico maggiore. Nel suo libro la "*Teoria dell'allenamento*" D. Harre riflette proprio sul *ciclo della supercompensazione* nella cultura fisica (Harre 2005). Egli afferma che la capacità di prestazione sportiva viene sviluppata per mezzo di stimoli di movimento dosati in modo che abbiano un effetto allenante, cioè che contribuiscano allo sviluppo o al mantenimento dello stato di allenamento raggiunto dall'atleta. Ogni *carico esterno* provoca una determinata reazione nei sistemi funzionali fisici e psichici e questa reazione, espressa dall'intensità e dal carattere dei mutamenti fisiologici e biochimici dell'organismo, viene definita *carico interno*. Tra carico esterno e adattamento interno esiste un equilibrio ottimale, una dimensione omeostatica, che rappresenta il risultato di una esatta alternanza tra carico e recupero. In una fase di allenamento, il carico esterno produce un iniziale affaticamento dell'organismo a causa del consumo energetico facendo abbassare la capacità funzionale dello stesso. L'adattamento avviene in questa fase di recupero, in quanto



le fonti energetiche consumate subiscono una super-compensazione dei livelli iniziali, migliorando le future prestazioni sportive e le capacità fisico e psichiche. Senza addentrarci nei tecnicismi che caratterizzano le fasi di allenamento, possiamo evidenziare come lo stimolo, in modo direttamente proporzionale, sia per le discipline sportive necessario per ottimizzare le performance future degli atleti. Maggiore è il carico di lavoro, maggiore sarà la fatica, ma, in una fase successiva e in seguito alla fase di recupero, si misureranno aumenti dei livelli di prestazione futuri. Mutuando nella formazione i tratti principali della teoria dell'allenamento fisico, la prestazione iniziale dell'atleta coincide con le sue capacità iniziali psico-fisiche; conseguentemente, dopo la gestione delle situazioni tensiogene in palestra, egli risulterà più resiliente e la sua capacità portante mostrerà incrementi rilevanti. Parliamo di resilienza perché gli atleti che frequentano le palestre diventano, attraverso un percorso di attività fisica tutorato dagli istruttori, non solo più forti fisicamente ma soprattutto capaci di rispondere più adattivamente alle tante sollecitazioni problematiche prodotte dal contesto, in modo da guadagnare nuove condizioni di equilibrio nella gestione emotiva e fisica degli stress. Naturalmente parliamo di stress vissuti negli ambienti della palestra che hanno dei carichi tensiogeni esigui ma che per alcuni adolescenti possono rivelarsi di difficile fronteggiamento. Non solo, spesso può accadere che gli atleti possono riversare psicologicamente nelle palestre le tensioni quotidiane e le tante problematiche derivanti dalle loro relazioni esterne, annullando completamente il ruolo distensivo di questi luoghi di benessere. Gli istruttori delle palestre devono imparare a far "galleggiare" i propri atleti, a renderli capaci di affrontare le piccole problematiche incontrate nei contesti sociali e nell'ambiente ricreativo, in modo da trasferire e utilizzare le capacità apprese in palestra e negli altri ambienti della comunità. Come per le osservazioni effettuate sulla possibile funzione formativa degli specchi, in palestra sono presenti da qualche tempo attrezzature che chiedono agli atleti di "mantenere la galleggiabilità", cioè di non fermare i movimenti cadenzati delle gambe, pena la mancata riuscita dell'esercizio fisico. E il termine galleggiabilità è proprio, nella dimensione psicopedagogica, la capa-

cià di riguadagnare le condizioni di equilibrio che l'individuo possedeva prima dell'avvento di una situazione stressante. Il termine galleggiabilità (*buoyancy*) riguarda l'interazione dei fluidi con i corpi che in essi sono immersi, argomento che fu ampliato nello studio del *Principio di Archimede*, formulato nell'opera *Sui corpi galleggianti* nel III secolo a.c. da Archimede di Siracusa. Nel dizionario nautico la galleggiabilità è definita come la caratteristica degli oggetti e delle imbarcazioni di non affondare. Nelle scienze sociali il termine galleggiabilità indica tutte le caratteristiche che il sistema possedeva prima della fase di perturbazione e che, per mantenere una condizione di equilibrio, devono essere ripristinate attraverso degli specifici adattamenti. Il termine evoca anche una similitudine con il tenue moto ondoso del mare, rendendo l'idea di un accumulo di stress gestibile e caratterizzato da carichi tensiogeni più bassi. Ricorrendo all'analogia con l'ecosistema marino, la galleggiabilità è la possibilità del sistema di essere resiliente e di non affrontare una onda di tipologia anomala. Dunque la formazione all'interno delle palestre, come pure all'interno degli altri contesti organizzativi, svolge importanti funzioni di innovazione; *in primis* quella adattiva di resilienza agli stress. La capacità di elevare questa soglia di tollerabilità agli stress, aumentando il *range* della *resilienza*, dunque la capacità portante psico-fisica degli atleti, e attivando stili super-compensatori, diventa competenza essenziale che gli istruttori devono possedere, sia che si affrontino problematiche di gruppo sia che si affrontino piccole incertezze individuali. Competenza non solo da apprendere per meglio gestire situazioni problematiche, ma soprattutto da insegnare agli atleti-formandi, affinché essi diventino consapevoli delle attitudini che si possono acquisire nella gestione emotiva degli eventi stressanti. È chiaro come oggi l'attività formativa possa interessare ogni aspetto della nostra società, e come sia interessante intravedere valenze e ruoli formativi anche dove fino a questo momento non si erano mai spese riflessioni pedagogiche. Questo articolo nasce dalla passione per le attività sportive, passione tanto vicina a quella di Nerio Alessandri, il guru del wellness e del "vivere bene". Per Alessandri il wellness è un benessere psicofisico a 360 gradi, uno stile di vita che richiede un



equilibrio tra il corpo, la mente e lo spirito. Ogni uomo è come un triangolo, scrive Mister Technogym. «A un vertice corrisponde la componente fisica, all'altro quella mentale e, al terzo, i rapporti sociali. La perfetta condizione wellness è riuscire a stare al centro di questo triangolo, raggiungendo, senza forzature, l'equilibrio tra le diverse tendenze. Non è wellness chi è tonico, ma non ha vita sociale. E non è wellness chi ha un'agenda piena di amici e di numeri telefonici, ma passa le sue serate bevendo e fumando». (Galdo, 2007: 97). L'auspicio è che ognuno di noi, indipendentemente dai ruoli, dalle attività e dai luoghi dove queste vengono svolte, riesca a trovare il "possibile" formativo e la crescita personale, attraverso uno sguardo più attento all'individuo e alle relazioni che costruiscono la sua identità.

Bibliografia

R. Massa, *Ricerca teorica, ricerca empirica e clinica della formazione*, in G. Sola, a cura di, *Epistemologia pedagogica*, Bompiani, Milano, 2002, pag. 332.

C. H. Cooley, *Human nature and social order*, Charles Schribner's Sons, New York 1902.

R. Rosenthal, L. Jacobson, *Pigmalione in classe. L'immagine che chi insegna si fa di chi apprende sotto la sua guida...*, Franco Angeli, 1992.

D. Harre, *Teoria dell'allenamento. Indicazione di una metodica generale di allenamento*, Società Stampa Sportiva, 2005.

A. Galdo, *Fabbriche. Storie, personaggi e luoghi di una passione italiana*. Giulio Einaudi editore, Torino, 2007.