

Educare al conflitto: il ruolo delle arti marziali

Roberto Antonietti

1) Benefici fisici e psicologici ottenibili con le attività motorie.

E' un dato ormai acquisito (e verificato dal mondo scientifico) che l'attività corporea, realizzata in percorsi strutturati (sportivi o non sportivi), determina molteplici benefici sul piano fisico. I vantaggi psicologici sono altrettanto ben documentati, anche se alcuni approfondimenti sono necessari nel valutare l'efficacia "terapeutica" dell'esercizio fisico nel caso di alcune patologie "psicologiche". In Tabella 1, vengono indicati sinteticamente i benefici psicologici che, secondo studi scientifici, sono indotti dalle attività motorie.

Benefici effetti di una attività fisica moderata su:	1	2	3	4	5
Benessere psicologico	+	+	+	+	+
Autostima	+	+	+	+	
Immagine di sè	+	+		+	+
Qualità del sonno	+	+			
Riduzione Ansia	+/-	+/-		+	+
Riduzione Depressione	+	+			+
Umore	+/-	+/-			+
Emozioni		+	+	+	+
Riduzione Stress	+/-	+/-		+	+
Senso di sicurezza			+	+	
Socializzazione			+	+	
Abilità logiche			+		
Autocontrollo				+	+
Performance cognitive		+			+

Tabella 1: schema sintetico dei benefici attribuiti alle pratiche motorie da parte dei seguenti Autori: 1) Mastrodicasa, 2008 – 2) Tacchini, 2006 – 3) Ottavi, 2009 (attività sportive con disabili) - 4) Mahony, 2002 (arti marziali)– 5) Cella, (tai chi) . Il segno - indica effetti negativi quando la pratica è eccessiva (Tacchini, 2006, si chiede se sia il disagio psicologico preesistente ad indurre ad una eccessiva attività fisica)

Per rimanere nell'ambito marziale, ritroviamo il pensiero di Kano Jun della Waseda University (in Bennet, 2009) riguardo alle potenzialità educative delle discipline del Budo moderno (La Nippon Budokan Foundation ne riconosce otto: judo, kyudo, kendo, jukendo, sumo, karatedo, aikido e naginata - Bennet, 2009). La sintesi (in Tabella 2) del pensiero di questo Autore riconferma quanto abbiamo già visto in Tabella 1 ma introduce alcuni nuovi effetti: in particolare troviamo il riferimento ai temi etici, alla maturazione emotiva e all'empatia. Questi aspetti non sono però oggetto d'insegnamento. Infatti, il termine "insegnare" dal latino *in-signare* - segnare, incidere - indica il processo di trasmissione del sapere.

Il Budō consente di:

Creare una positiva immagine di sé stessi (sperimentare le proprie capacità, valutare i propri progressi, aumento dell'autostima)

Acquisire consapevolezza della natura umana (interazione con altri, maturazione emotiva, uso di comunicazione non verbale, sperimentare l'empatia, prendersi cura dell'altro)

Sperimentare relazioni significative (rapporti collaborativi, impegno per raggiungere una meta, rispetto della forma)

Usare la moderazione, il giudizio e il discernimento (riconoscere i valori etici che stanno dietro alle regole del vivere sociale, la vita è il mio dojo)

Rafforzare il coraggio (ardimento, perseveranza, controllo delle reazioni)

Tabella 2: sintesi dei benefici indotti dalla pratica delle discipline del Budō secondo Kano Jun (in Bennet, 2009)

2) Le potenzialità educative del Budō

“Educare” deriva dal latino *ex-ducere* (tirar fuori) ed indica quei processi che fanno emergere le potenzialità emotive/sociali del soggetto. Purtroppo i contesti di pratica non sempre si adeguano a questi obiettivi.

Lo dimostra il fatto che l'UNESCO è intervenuta nel 1992 con la pubblicazione della Carta dei diritti dei bambini nello sport (Tabella 3).

E' evidente che non tutte le pratiche (marziali o non marziali) sono competitive e si potrebbe obiettare sulla necessità di questa Carta nel caso di attività non finalizzate alla competizione.

I DIRITTI DEI BAMBINI NELLO SPORT

1. **Diritto di divertirsi e di giocare come un bambino;**
2. **Diritto di fare lo sport;**
3. **Diritto di beneficiare di un ambiente sano;**
4. **Diritto di essere trattato con dignità;**
5. **Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate;**
6. **Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi;**
7. **Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo;**
8. **Diritto di partecipare a gare adeguate;**
9. **Diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza;**
10. **Diritto di avere tempi di riposo;**
11. **Diritto di non essere un campione.**

Tabella 3: Carta dei diritti dei bambini nello sport (UNESCO,1992).

Solo i punti 7 e 8 riguardano gli sport competitivi mentre gli altri mantengono la loro efficacia anche nel caso di pratiche che non prevedono gare. Infatti, sembra spesso necessario tutelare i figli dai loro genitori, che possono indurre stress agonistici attraverso il paragone con le abilità degli altri praticanti, chiedendo al/alla figlio/a impegni non idonei alla sua età potenzialità fisiche e mentali.

Il diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate (punto 5) si riflette nella Carta Etica dello Sport (www.spiritofsport.ch), alla quale dovrebbero far riferimento gli insegnanti, nella loro funzione educatrice (Tabella 4).

- 1 Adottare lo stesso comportamento nei confronti di ogni persona:** la nazionalità, l'età, il sesso, le preferenze sessuali, l'appartenenza sociale, l'orientamento politico e religioso non sono elementi pregiudizievoli.
- 2 Armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale:** rendere compatibili le esigenze dell'allenamento e della competizione con la formazione, il lavoro e la famiglia.
- 3 Promuovere la responsabilità individuale e collettiva:** le sportive e gli sportivi sono coinvolti nelle decisioni che li riguardano.
- 4 Incoraggiare rispettosamente, senza esagerare:** le misure adottate per raggiungere gli obiettivi sportivi non ledono né l'integrità fisica né l'integrità morale delle sportive e degli sportivi.
- 5 Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente:** il rispetto contraddistingue la condotta da adottare nei confronti del prossimo e della natura.
- 6 Opporsi alla violenza, allo sfruttamento ed alle molestie sessuali:** fare della prevenzione senza falsi tabù: essere vigilanti, sensibilizzare ed intervenire in maniera adeguata.
- 7 Rifiutare il doping e gli stupefacenti:** informare efficacemente, e nel caso di una infrazione intervenire senza esitare.

Tabella 4: i sette principi della Carta etica nello sport (1992)

La condivisione di questa Carta impegna gli insegnanti a fare in modo che la pratica avvenga in contesti caratterizzati da atteggiamenti empatici e solidali. Pertanto, l'istruttore, che insegna a commettere falli senza essere visto dall'arbitro, deve essere considerato che un pessimo educatore. Quello dell'istruttore è un nodo centrale nelle arti marziali e le motivazioni le fornisce con chiarezza Cognard (1997), che mette in luce il potere (e la responsabilità che ne deriva) di chi assume questo ruolo: *“In effetti il maestro d'armi marziali è uno straordinario concentrato di tre personaggi dei quali non è possibile ignorare l'importanza: il capo guerriero, il sacerdote e il medico. Possiede tre volte il diritto di vita e di morte e ciò evidentemente favorisce lo sviluppo dei deliri, l'espressione di mitomanie e altre forme di megalomania.”*

Queste parole, seppure con la necessaria moderazione, inducono a ritenere estremamente delicato il rapporto praticante/maestro perché potenzialmente sbilanciato a favore di quest'ultimo. E' convinzione che questo legame possa avere tutte le premesse per trasformarsi quello ben più pericoloso di guru/discepolo. Per questa ragione s'impone una pesante assunzione di responsabilità da parte del Maestro.

3) Le responsabilità degli Istruttori

Homma (1990) afferma:

un istruttore di arti marziali è chiamato shihan, che significa “uno che fornisce l'esempio”. Per molti anni ho sfidato me stesso per trovare il vero significato di “essere shihan”. E' una responsabilità di shihan mostrare come la filosofia della sua arte possa essere applicata nella vita di tutti i giorni. Egli non dovrebbe essere un insegnante solo nel dojo, o solo un insegnante di tecniche fisiche.

Anche Jub (in Bennet, 2009) ritiene che gli insegnanti debbano fungere da modelli di riferimento per i loro studenti, fornire loro orientamento e sostegno ed interagire fisicamente con loro, nella pratica.

Pertanto egli, nell'ambito della Nippon Budokan Foundation, individua sei punti che gli istruttori di Budō dovrebbero tenere a mente per migliorare l'efficacia complessiva della formazione:

- 1. Conoscere le caratteristiche di ciascun bambino, e fare concessioni per accogliere la loro individualità.**
- 2. Essere in sintonia con quello che i bambini stanno facendo al di fuori del Dojo.**
- 3. Essere consapevoli che i bambini vi osservano sempre e imparano da voi; quindi state attenti a dimostrare l'umiltà con la parola e l'azione. Le parole, le azioni e l'atteggiamento del docente sono messaggi che essi ricevono e determinano la loro crescita fisica e mentale.**
- 4. Rendete l'area della pratica del Budō aperta alle visite dei genitori. Dovreste ascoltare i commenti dei genitori, essere riconoscenti, e mostrare loro che avete a cuore l'interesse dei bambini.**
- 5. Avere una solida politica dell'istruzione Budō e farla conoscere regolarmente a figli e genitori.**
- 6. Non dire nulla che possa ferire un bambino che ha smesso di venire all'allenamento. Lodate invece tutti i suoi successi avuti finora, e aiutarlo ad acquisire una positiva immagine di sé.**

Tabella 5: Sei punti di riferimento per un istruttore di Arti Marziali (Jub in Bennet, 2009)

Si può constatare quanto tutto questo sia molto simile all'elenco delle competenze psicologiche dell'allenatore sportivo: capacità comunicativa, stabilità emotiva e gestione dell'imprevisto, gestione del conflitto e negoziazione, organizzazione e gestione del gruppo, supporto motivazionale, capacità di formazione dei collaboratori e capacità di delega (<http://www.psicologiasportiva.it>.) Un simile *modus operandi* richiede che egli posseda le "competenze" adatte a questi obiettivi; in alcune Federazioni ci si avvale di psicologi per quest'opera di formazione, come testimonia Meccariello (data non nota) quale referente psicologa per la Regione Sardegna della FIGC:

"... ho avuto modo di curare la preparazione psicologica di insegnanti scolastici, allenatori, dirigenti oltreché genitori coinvolti nell'attività motoria dei propri figli. Nei corsi, organizzati dalla FIGC perlopiù in collaborazione con Scuole Calcio e Istituti Scolastici (educazione dell'obbligo), sono stati trattati fundamentalmente i seguenti argomenti:

Le fasi dello sviluppo psicomotorio in età evolutiva

Le basi psicologiche della partecipazione sportiva e il bisogno di movimento

Motivazione, obiettivi e autoefficacia

L'attenzione nell'allievo e nell'istruttore

La comunicazione: rapporto istruttore-allievi/genitori/dirigenti

Elementi di metodologia didattica

La gestione del gruppo classe-squadra

Prevenzione del disagio giovanile, dell'abbandono sportivo e sviluppo del benessere

Ruolo e responsabilità dei genitori nella pratica sportiva dei propri figli

...

Nei vari corsi i partecipanti hanno sempre manifestato un forte interesse per gli argomenti trattati, se non altro per il loro carattere di assoluta novità rispetto alla preparazione sino ad allora ricevuta.

Frequenti gli interrogativi relativi alla pratica professionale, ad esempio sulla gestione del gruppo squadra-classe o sulla gestione dei cosiddetti ragazzi "difficili", perlopiù provenienti da situazioni familiari disagiate o altamente conflittuali. Frequente, per l'allenatore, il bisogno di acquisire maggiori competenze per gestire i rapporti interpersonali, non solo con atleti ma anche con genitori, a volte eccessivamente coinvolti nella pratica sportiva dei propri piccoli "campioni", o con dirigenti spesso poco aderenti alla filosofia dello sport come divertimento e più interessati alla vittoria della propria squadra ai campionati di categoria.

Frequente lo stupore dei dirigenti sportivi nell'apprendere che i principi di management e marketing possono essere applicati con successo anche nelle piccole società sportive. ...

Con queste parole, possiamo concludere che, accanto ai benefici fisici, lo sport sia in grado di produrre benefici psicologici. L'efficacia di tali benefici dipendono anche dagli strumenti con i quali gli istruttori gestiscono il rapporto con i propri allievi, per essere, quindi, educatori e non solo istruttori.

Tra questi strumenti, Travaglini, pedagoga e insegnante di aikido - affiliato all'Aikikai, colloca la pedagogia e afferma (2008): *“Insegnare aikido comporta in primo luogo un'adeguata formazione pedagogica di chi insegna: il che significa un potenziamento teorico-pratico delle conoscenze interdisciplinari necessarie a sostenere un qualsiasi discorso pedagogico-scolastico di base...”*

Come non si può essere d'accordo con questo Autore quando sostiene (2008) che:

“Insegnare a bambini e ragazzi implica imparare a relazionarsi con fasce d'età in crescente sviluppo, periodi di vita che sono molto diversi gli uni dagli altri: ogni età e ogni individuo sono connotati da specifiche caratteristiche psicobiologiche che, di cui l'adulto dovrebbe conoscere approfonditamente i meccanismi evolutivi ed espressivi se intende rapportarsi, con appropriate strategie comunicative, ai diversi modi di pensare del bambino nelle differenti età e ai diversi stili di pensiero, al fine di rendere efficaci le operazioni educative.”

In fondo queste abilità sono quelle che consentono di conseguire il primo obiettivo tra i sei indicati da Jub (vedi Tabella 5).

4) Il binomio educazione/sport nelle Federazioni

Ricordiamo che l'anno 2004 è stato l'anno europeo dedicato all'educazione mediante l'attività sportiva.

Come le diverse discipline sportive si confrontano col rapporto educazione/sport a distanza di 6 anni dalla emanazione della Carta? L'uso del Web consente una stima “qualitativa” delle diverse sensibilità al problema. Nell'agosto 2010, abbiamo interrogato la Rete, mediante Google, valutando il numero di pagine Web (32.400) che compaiono con la frase “Educare attraverso lo sport”. Nelle successive ricerche, è stato associato l'acronimo e il nome di un ente sportivo. Si è scelto di utilizzare sia l'acronimo sia il nome completo perché alcune federazioni hanno un nome decisamente lungo o complicato e per questo sono più note con l'acronimo (ad esempio il “CONI”). Però alcuni acronimi, come quello della Federazione Italiana Nuoto (FIN), possono essere anche parole con senso compiuto, come “fin” (abbreviazione di finché) e quindi produrre errori nel risultato finale. Il risultato è in tabella 6.

	Pagine Web mostrate	
	acronimo	Nome intero
“Educare attraverso lo sport” (32.400) +		
CSI	180	130
CONI	161	18
FIGC (calcio)	82	7
UISP	61	15
FIJLKAM	50	32
FIPAV (pallavolo)	50	12
FIP (pallacanestro)	43	8
FISI (sport invernali)	36	7
FCI (ciclismo)	22	12
FPI (pugilato)	3	7
FESIK	1	0

Tabella 6: numero di pagine Web ottenute con Google alla richiesta “Educare attraverso lo sport” + “sigla” o “nome intero” della federazione.

Quali possono essere le ragioni di tali risultati? Siamo consapevoli che la ricerca in rete è sensibile a molteplici fattori, non ultima la modalità con la quale il motore di ricerca opera e sappiamo che generalmente circa il 30% della rete viene effettivamente “esplorata”.

Però, nonostante i limiti del metodo, anche nel caso in cui vi siano citazioni incrociate e ripetute, se si osservano i risultati in termini di fattore decimale (100, 10 e 1), sembra evidente che: esiste un ampio intervallo nel numero di citazioni;

CSI, CONI siano gli enti sono più frequentemente citati rispetto al binomio “educazione/sport”; alcune federazioni sono praticamente assenti nelle pagine mostrate da Google. Tra queste colpisce e stupisce la FESIK che nel suo nome esteso fa esplicito riferimento al termine “educativa”; le discipline orientali sono presenti sia nella fascia più medio-alta sia in quella più bassa, come le attività sportive “occidentali”.

Attenzione però: questi dati mostrano come le società sembrano occuparsi di educazione e sport nel Web, ma non quale sia il loro impegno reale. E' evidente però che, in ogni caso, sarebbe opportuno che alcune federazioni o adottassero una più efficiente comunicazione attraverso il Web di quanto fanno; oppure che avviassero una riflessione sulle prospettive educative della propria attività.

Se fosse sufficiente insegnare le regole (tecniche, regole ecc.) di una disciplina, per ottenere una maturità emotiva, non vi sarebbero problemi. Purtroppo ciò non avviene. Ciò che educa sono i valori etici che caratterizzano il contesto nel quale si realizza la pratica. Questo perché EDUCARE significa porre i VALORI ETICI al centro dell'agire, nel dojo e fuori di esso. Non dovrebbe stupire l'esperienza di Meccariello (data non nota), che, da psicologa dello sport, rileva:

“Frequenti però anche le resistenze nell'accettare la proposta di un'attività motoria non più fine a se stessa ma generatrice di conoscenze. Educare e allenare bambini e ragazzi è sempre stato un compito estremamente delicato, farlo con competenza poi diventa ancor più difficile. Appare pertanto comprensibile la paura di chi, dopo vari anni di esperienza, si trova a rimettere in discussione il proprio operato e le proprie conoscenze. E' tuttavia da questo processo "turbolento" di riassetto che si acquisiscono maggiori competenze e ci si apre alla sperimentazione.”

Non è infatti scontato il fatto che gli obiettivi di formativi (“Con voi voglio credere in uno sport capace di allenare il cuore delle persone e di allenarlo ad amare, uno sport cioè capace di far crescere uomini e donne autentici, intelligenti, liberi, responsabili e felici”- Cardinale Dionigi Tettamanzi - Marzo 2004 /www.upgcernusco.com) possano essere spontaneamente conseguiti con la pratica sportiva (o più generalmente fisica o psicofisica).

E' infatti necessario che il contesto della pratica risulti educante e, quindi, che faccia propri determinati valori e non altri.

5) Educare alla gestione del conflitto quotidiano

Tra gli obiettivi educativi conseguibili con le attività motorie possiamo inserire quello della gestione dei conflitti nella vita quotidiana.

Possiamo dire che la famiglia e la società tendono ad insegnare due strategie errate per la gestione del conflitto: quella aggressiva passiva (fuga, menzogna, manipolazione, sarcasmo ...) e quella aggressiva (critica, offesa, insulto, umiliazione, violenza fisica ...). La terza modalità, definita ASSERTIVA, si basa su una buona comunicazione. Essa afferisce all'io adulto: è aperta, onesta, diretta, paritaria. Assertivo è un approccio che ci mette in condizione di gestire in modo positivo e costruttivo i rapporti interpersonali. E' una tecnica che può essere appresa e, con la pratica, diviene una capacità che può essere migliorata.

E' assertiva una persona in grado di:

comunicare, senza troppe paure, il proprio vissuto, adottando un linguaggio fisico e verbale non aggressivo

esporre il proprio punto di vista senza sopraffare quello degli altri, sapendo che la verità è merce rara e quasi mai appartiene esclusivamente ad una persona.

tendere ad una soluzione che si avvicini il più possibile ai suoi obiettivi, senza essere aggressiva, rispettando i desideri e gli obiettivi degli altri,
valutare le persone in maniera attiva, ascoltando come parlano e come si esprimono ma anche osservando il loro atteggiamento corporeo, al fine di comprendere le loro reali intenzioni;
assumersi le proprie responsabilità con coraggio e consapevolezza dei propri limiti.

Questi comportamenti possono essere meglio adottati e più efficacemente agiti, se si fondano su valori etici del rispetto degli altri, della tolleranza, dell'empatia, ecc. Se non vi è questa base etica, la pratica di quest'agire non sarebbe sostenibile in tempi lunghi perché richiederebbe la continua ristrutturazione dell'agire rispetto a valori etici discordanti da essa. Ciò risulterebbe troppo impegnativo e logorante. Se invece vi è una consonanza con i valori etici, l'azione diventa connaturata e spontanea, senza "costi" aggiuntivi.

Come possono gli sport e le arti marziali concorrere ad educare ad un agire assertivo?

Per rispondere consideriamo che una persona assertiva deve essere in grado mantenere una condizione psicologica di rilassamento, che è in parte anche una conseguenza di una buona autostima. Inoltre, la socializzazione porta ad una maturazione emotiva fondamentale per lo sviluppo della persona umana e alla capacità di adeguarsi alle regole, con benefici individuali ma anche sociali.

Esprimo però un dubbio sotto forma di domanda: "Se è vero che nelle pratiche agonistiche le persone imparano a perdere senza demoralizzarsi e ad accogliere la vittoria senza eccessivi euforismi, non si rischia di rafforzare la ricerca della vittoria e la sconfitta dell'avversario? Se ciò avvenisse, sarebbe un atteggiamento mentale incompatibile con la pratica dell'assertività. Una delle ragioni più frequenti nello sviluppo del conflitto è che viene vissuto come competizione, come una gara con un vincitore e un perdente, e non come l'espressione di bisogni apparentemente divergenti. Oggi assistiamo continuamente a "dibattiti" nei quali prevale l'obiettivo di affermare la propria "verità" e la "falsità" della posizione dell'avversario: una continua applicazione de "L'arte di avere ragione" di Schopenhauer.

L'assertività, invece, non vuole imporre la propria "verità" ma punta a comportamenti collaborativi, con l'obiettivo di concludere il conflitto con soluzioni condivise di reciproca soddisfazione: una condizione definita vincitore/vincitore (o win/win).

Le arti marziali non si sottraggono a un simile rischio: infatti una persona può adottare strumenti di offesa/difesa fisici per utilizzarli in caso di conflitto, con l'intento di "vincere" e umiliare l'avversario.

Come si può evitare questo rischio? E' mia convinzione che le arti marziali tradizionali si siano confrontate, anche in passato, con la necessità di porre vincoli all'uso insensato delle tecniche attraverso tre vie:

a) La esplicitazione di un pensiero, sia esso una regola etica, come è quella del Vadi:

*"Et fa' che de la mente tua non cada
che piglie con ragion el tuo defendere
e con iustizia iustamente vada
Chi vol senza ragion altrui offendere
danna l'anima e il corpo certamente
fa al suo maestro vergogna prendere...
(Vadi, 1483-87)*

oppure un paragone: *"Quando pratico cerco l'equilibrio fisico posizionando il mio baricentro rispetto al tatami. Quando pratico la gestione del conflitto, rispetto a cosa si colloca il mio*

“baricentro mentale? Qual è l’equivalente del tatami? La risposta è: sono i miei valori etici. E’ la mia aderenza a loro che mi danno stabilità mentale e sostegno.”

b) L’adozione di tempi lunghi per l’apprendimento in modo che la crescita tecnica sia concomitante alla maturazione psicologica: così la persona raggiungerà la piena abilità marziale quando avrà raggiunto il pieno equilibrio emotivo.

Le drammatiche le parole (e l’informazione in esse contenuta) di Musashi (1643) ci fanno comprendere come questa cautela sia quanto mai opportuna:

”Il modo di vita marziale praticato dai guerrieri si realizza col prevalere sugli altri in tutto e per tutto... si pensa a servire gli interessi del proprio padrone, a servire i propri interessi, a diventare famosi e a conseguire prestigio sociale.” “Avevo tredici anni quando combattei il mio primo duello. In quell’occasione prevalsi sul mio avversario, un esperto di arti marziali di nome Arima Kihei ... pur duellando oltre sessanta volte mai una volta rimasi sconfitto. Tutto questo avvenne fra l’epoca in cui avevo tredici anni e l’epoca in cui ne avevo ventinove.”

Esse infatti non solo esprimono i valori sociali di questa persona (e forse della casta dei Buke) ma testimoniano anche il divario tra abilità marziale e crescita interiore.

c) Realizzando un contesto educante, permeato di quei valori etici che l’insegnante ha fatto propri nel suo agire.

In questo quadro di responsabilità morali nell’insegnamento delle arti marziali, sarebbe opportuno valutare quanto le arti marziali possano, in modo “subliminale” contribuire alla introiezione di comportamenti finalizzati alla gestione del conflitto.

In generale, gestione del conflitto passa attraverso le seguenti “azioni”:

accettare il conflitto come parte della natura umana;
riconoscere l’esistenza del conflitto, quando si manifesta (non negarlo);
entrare nel conflitto con la consapevolezza che il conflitto sia occasione di crescita e di sviluppo;
riconoscere e valutare l’importanza del conflitto e adeguarsi ad essa;
essere consapevoli che il conflitto non è la persona;
mantenere la “giusta” distanza;

Tutti questi punti sono “sperimentabili” attraverso le arti marziali, insieme ai loro “valori aggiunti” costituiti dalla capacità di autocontrollo e gestione delle tensioni attraverso una consapevole autostima e l’uso della respirazione.

In quanto praticante di aikido, posso individuare alcune delle sue potenzialità educative rispetto ad altri comportamenti da adottare nel conflitto:

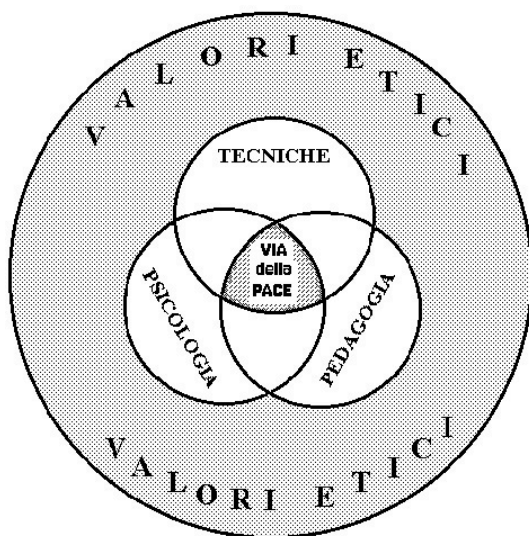
1. **ascoltare le motivazioni dell’altro:** equivale fisicamente all’unione, al guardare nella sua stessa direzione, ad “entrare nei suoi panni”; a questa azione si può anche attribuire il significato di “prendersi cura dell’avversario”;
2. **non interromperlo:** lasciare fluire la sua azione, non bloccarla ma assecondandola verso il proprio obiettivo etico principale (ridirigere), che non è la propria vittoria bensì il ripristino dell’armonia;
3. **dialogare con l’altro nella ricerca di punto di equilibrio comune:** in termini fisici significa unirsi all’avversario cercando un centro comune (è possibile adottando una relazione franca ma rispettosa);

4. **tendere ad una soluzione assertiva (win/win):** l'aikido rappresenta il modo più assertivo per la gestione di uno scontro fisico. Per questo esso è paradigma dei rapporti assertivi nella vita di tutti i giorni.

CONCLUSIONI

In Figura 1 sono rappresentate le conclusioni di questa riflessione; i tre cerchi che si sovrappongono rappresentano la pedagogia, la psicologia e la tecnica.

Essi sono dentro un'area che rappresenta i valori etici comuni. In questo modo, la parte centrale del disegno, quella dove si sovrappongono tutte le aree, rappresenta il "luogo" nel quale si realizza il sogno del Fondatore: l'Aikido come arte della pace.



Questa rappresentazione quindi pone in evidenza il ruolo dei valori etici nel definire i risultati della pratica.

Perché si possano affermare i comportamenti basati sulla solidarietà, sull'accettazione e il rispetto degli altri, è necessario che gli istruttori condividano questi stessi valori etici. Stevens (2002) ci ricorda che Ueshiba "i credeva che i principi di conciliazione, armonia, cooperazione ed empatia potessero essere applicati coraggiosamente a tutte le sfide che affrontiamo nella nostra vita: nelle relazioni personali, nelle nostre interazioni con gli altri esseri umani nella società, nel lavoro e negli affari e nel nostro rapporto con la natura".

Ovviamente vi possono essere altri valori di riferimento, come, ad esempio: tendere alla perfezione della natura -

seguire i sentieri della verità - promuovere uno spirito di sacrificio - onorare i principi del galateo - evitare il coraggio impetuoso.

Per una associazione è importante che vengano esplicitati i principi etici che sottendono l'agire dei propri istruttori, perché è tramite di loro che si interfaccia con la società civile. Questo incontro potrebbe essere, quindi, una prima occasione per interrogarci su quali valori etici condivisi vogliamo praticare.

In questo breve *excursus* abbiamo verificato come la pratica motoria, in generale, e le arti marziali concorrano a determinare benessere fisico e psicologico nei praticanti.

Il benessere psicologico sembra dipendere anche dal ruolo degli insegnanti-educatori che sono chiamati a sempre maggiori responsabilità. Il loro ruolo non può limitarsi, quindi, all'insegnamento delle tecniche ma deve anche assumere compiti formativi ed educativi. Mahony (2002) ci mette in guardia dai rischi derivanti dall'esclusiva formazione tecnica ricordando che:

"...adolescenti, identificati come delinquenti, che avevano seguito per sei mesi un corso di taekwondo tradizionale (con tecniche di meditazione, brevi letture sul taekwondo e apprendimento delle tecniche fisiche) mostravano un decremento dell'aggressività e dell'ansia e un incremento dell'autostima. Contrariamente, in un altro gruppo che aveva seguito un corso di taekwondo moderno (solo tecniche fisiche), i ragazzi mostrarono un'aumentata tendenza alla delinquenza e un aumento dell'aggressività."

Se quanto detto fin qui è condiviso, allora questo incontro potrebbe fornire l'occasione per valutare la necessità di (ed eventualmente le modalità per) fornire agli istruttori strumenti (psicologici e pedagogici) per gestire in modo adeguato i rapporti con gli allievi e con le famiglie.

BIBLIOGRAFIA

Bennett Alexander Edt.: *Budo, the martial ways of Japan*. Nippon Budokan Foundation Publ., 2009

Cella Nicoletta - Quando il Tai Chi genera felicità: Il parere della psicologa -<http://energiaeforma.it>

Cognard André - *Akido il corpo cosciente*. Luni editrice Milano, Trento, 1997.

Homma Gaku - *Aikido for life*. North Atlantic Books, Berkeley, California, U.S.A., 1990

Mahony Alessandro - Arti marziali come psicoterapia - *Sport&Medicina* 2002

Mastrodicasa Valentina – Effetti psicologici della pratica sportiva – 2008 – Runnerman.net

Meccariello Elena - La preparazione psicologica per gli operatori del settore giovanile e scolastico – n.d. (<http://www.psicologiadellosport.it/psicologia.php>)

Musashi Miyamoto - *Il Libro dei cinque anelli* - (1643)

Ottavi Isabella - Benefici psicologici e sociali dell'attività sportiva nei disabili – 2009 (www.usaclilecce.it)

Stevens John - *L'arte della Pace - Morihei Hueshiba*. Edizioni Mediterranee Roma, 2002

Tacchini Leopoldo - L'attività fisica in Psicologia della Salute: motivazioni ed effetti terapeutici. NEUROSCIENZE - 2006 (www.zambellorenzo.it/)

Travaglini Roberto - *Educare con l'aikido Una disciplina per sviluppare l'intelligenza corporea* – Edizioni Erickson . 2008

Vadi Filippo - *De Arte Gladiatoria Dimicandi* - 1483-87

Yunfa Liu, Kanichi Mimura, Lixin Wang and Komei Ikuda - *Benefici fisiologici del Tai Chi Chuan, forma 24, nelle donne di mezza età* – Taduz. a cura di Energia e Forma (www.energiaeforma.it)

Alcuni approfondimenti sono possibili sul sito www.aikidoinsieme.it:

Antonietti Roberto - *Potenziale educativo dell'aikido: riflessioni per operatori e genitori*. Stage Nazionale Aikido - Fesik e D.A.– 5-6 Giugno 2010 S.Ilario d'Enza (RE)

Antonietti Roberto - *Considerazioni sul ruolo dell'Aikido nella gestione dei conflitti quotidiani*. Stage Nazionale Aikido - Fesik e D.A. 23 -24 Gennaio 2010 S.Ilario d'Enza (R.E.)

Antonietti Roberto - *Aikido e la risoluzione dei conflitti*. Stage Nazionale Aikido -Fesik e D.A. 25-27 Settembre 2009 - Gaeta

Ringraziamenti:

Grazie al Direttore Tecnico del Settore Aikido della FESIK e DA, Dott. Michael Nehme per l'incoraggiamento e la fiducia. Grazie al Maestro Flavio Pellicelli per la pazienza con la quale mi ascolta e mi corregge. Grazie a tutti i compagni di pratica per la loro amicizia. Sono debitore a tutti coloro che mi hanno dedicato il loro tempo.

Roberto Antonietti Coordinatore Culturale e Didattico Settore Aikido (Direttore Tecnico Dott. Michel Nehme) FESIK e D.A Tel: 3290149971 Email: roberto.antonietti@gmail.com

Stage Nazionale Aikido - Fesik e D.A. Diretto dal M. Dott. Michel Nehme – 24-26/9/10 Gaeta