

Potenziale educativo dell'aikido: riflessioni per operatori e genitori.

Roberto Antonietti

Affinché Istituzioni e Famiglie possano orientare l'attività dei giovani verso l'aikido, è necessario che esse sappiano cosa è possibile ottenere da tale disciplina. Purtroppo, molto spesso i benefici che sono attribuiti all'aikido sono ottenibili con altre attività ludico-sportive; ciò può determinare una confusione controproducente, oppure può far nascere l'idea che il prodotto offerto non sia poi così valido. Qualcuno potrebbe sostenere che gli sport di squadra consentano di stimolare gli atteggiamenti collaborativi più di quanto non facciano le arti marziali. anche le più recenti acquisizioni della Psicopedagogia e delle Neuroscienze Cognitive confermano che i benefici cerebrali accomunano le diverse attività psicomotorie (FIJLKAM, 2010) Ma allora com'è possibile sostenere che l'aikido sia in grado di conseguire, meglio di altre specialità, gli obiettivi formativi? Non è che si sopravvalutino, seppure in buona fede, le sue potenzialità?

Per dare una risposta convincente si può iniziare ricordando che *“L'aikido, come disse Morihei Ueshiba, non è né un'arte marziale né una pratica sportiva.”* Questo non significa mettere in discussione le profonde radici marziali della disciplina o sostenere che la marzialità non debba essere parte del suo corredo tecnico. Eppure l'aikido è talmente unico nel suo genere che può essere omologato. Tanto è vero che lo stesso Fondatore ebbe a dire: *“L'aikido è la Via della Pace.”*

E' però evidente che, oltre a queste affermazioni che già delineano la specificità della disciplina, è necessario che gli operatori scolastici e i genitori abbiano informazioni trasparenti e sicure, per valutare la pertinenza del percorso aikidoistico rispetto alle necessità dei giovani e della società. Per questa ragione è opportuno passare in rassegna i principali benefici dell'attività ludico-motorie e comprendere se, e come, l'aikido possa concorrere a essi.

Accettazione delle regole: ogni attività sportiva avviene in un contesto fatto di regole, alle quali chi partecipa si deve attenere; quali saranno introiettate dipende quasi sempre dall'istruttore. Ad esempio, un allenatore di calcio può insegnare a rispettarle o può dimostrare come commettere falli senza farsi vedere dall'arbitro. Nell'aikido non esiste un regolamento al quale vincolare una punizione sportiva per chi non lo rispettasse; anche per questo si sostiene che l'aikido non è una pratica sportiva. In esso le regole sono di ordine etico e il contravvenirle ha implicazioni di ordine morale, non sportivo; ciò determina una esperienza che induce a comportamenti “socialmente utili” e non funzionali solo alla gara sportiva. In effetti, anche gli esercizi della disciplina sono eseguiti secondo uno schema ben definito, ma queste sono solo “norme tecniche” e non sono i riferimenti etici o norme morali.

Accoglienza: accogliere ogni persona nella pratica non è caratteristica diffusa nelle attività psicomotorie, soprattutto se con finalità agonistiche. Talvolta le Società Sportive selezionano i giovani praticanti sulla base di parametri corporei dai quali predire le loro potenzialità future: quelli più promettenti vengono stimolati e incoraggiati mentre quelli che mostrano caratteristiche non idonee vengono scoraggiati e demotivati (spesso vengono tenuti in panchina, fino a quando non se ne vanno delusi). Inoltre, i praticanti sono spesso suddivisi in classi sulla base del peso e del genere. L'aikido è, invece, aperto a tutti, senza distinzioni di sesso, di religione o di cultura; tutti praticano insieme, in uno spirito di tolleranza reciproca e di disponibilità gioiosa: donne e uomini, bambini e anziani, persone alte e basse, grasse e magre, sane e quelle con lievi difficoltà fisiche. Anche lo stesso conflitto viene accolto da chi pratica aikido e viene gestito attraverso il “prendersi cura” (vedi).

Autostima: essere parte di un gruppo, o affermarsi individualmente nelle competizioni, porta inevitabilmente a una valutazione positiva della propria persona. Un gruppo che sostiene, incoraggia, approva e stimola, fornisce a una persona la consapevolezza di essere in grado di agire in un modo condiviso. Ciò però non testimonia a favore della “qualità” dei valori che sottendono l’agire. Nell’aikido, l’autostima (oltre che da parte del gruppo) è connessa sia alla possibilità di difendersi (aspetto forse troppo spesso enfatizzato nelle arti marziali) ma anche alla capacità di gestire il conflitto prima che esso si trasformi in rissa. Gli elementi che possono concorrere a elevare il grado di fiducia in se stessi sono: la capacità di accettare il conflitto poiché parte della natura umana, di riconoscerlo, di comprenderne l’entità e di gestirlo. Poiché tutto questo è sperimentato nell’ambito del conflitto fisico (condizione che incute la maggior paura), cresce la consapevolezza di potersi confrontare positivamente nei conflitti quotidiani (meno pericolosi per l’incolumità fisica), con un atteggiamento non competitivo (vedi “relazione collaborativa”).

Concentrazione: la pratica della concentrazione può essere considerata come uno degli aspetti dell’unità corpo/mente. Le attività psicomotorie consentono l’eliminazione di tensioni e di energie, rendendo quindi il soggetto più tranquillo e disponibile ad attività mentali successive. Inoltre, ogni atto psicomotorio non può essere esente da un processo di focalizzazione del pensiero rivolto a uno o più obiettivi. Molta cautela, però, deve essere adottata quando si pensi che la concentrazione, sperimentata in un contesto (esempio d’intelligenza cinestetica) possa essere automaticamente trasferita ad altre forme di intelligenza (verbale, logico-matematica, interpersonale ecc.). Ciò che può essere determinante, nell’ambito dell’aikido, è la possibilità di coinvolgere le altre forme di intelligenza durante la pratica. Focalizzarsi sulla propria respirazione, sulla percezione dell’altro, sulle proprie ed altrui emozioni, sulle proprie difficoltà e su quelle del partner, sulle modalità di attacco, ecc., consente di sperimentare comunicazioni verbali e corporee.

Coraggio: l’esperienza del “mettersi in gioco”, implicita in ogni esperienza psicomotoria (con ovvie differenze) è una manifestazione della capacità di affrontare a viso aperto l’incertezza e l’intimidazione, la sofferenza e il pericolo. Molte associazioni sportive utilizzano nella loro denominazione la parola “Fortitudo”, un sinonimo di coraggio. Il percorso dell’aikido pone il praticante di fronte a successive difficoltà che determinano “paure”: c’è chi si prova disagio nel sentirsi afferrato da una persona sconosciuta, c’è chi si sente bloccato davanti alla prospettiva di cadere, c’è chi ha timore del dolore fisico, ecc. Superare positivamente queste difficoltà (in un ambiente empatico e protetto) significa attivare un feedback positivo (tra autostima, volontà e coraggio - vedi), correttamente controllato dalla percezione dei propri limiti e dall’atteggiamento collaborativo.

Empatia (una delle 5 abilità emotive): la pratica di un’attività psicomotoria porta un individuo a conoscere ciò che sta sperimentando un’altra persona, grazie alla sola osservazione; egli può quindi percepirla l’impegno fisico e mentale e può comprenderne le emozioni di felicità (in caso di successo) o di dispiacere (in caso di sconfitta). Ma ciò non implica che tale sperimentazione rafforzi l’intelligenza “empatica”. Cosa ben diversa è la sincronizzazione della interazione non verbale, che viene definita “empatia corporea”. Nell’aikido quindi l’empatia viene stimolata non solo attraverso il meccanismo della alternanza del ruolo di aggressore (*uke*) con quello di “vittima” (*tori*) (è questo scambio di ruoli che consente ad entrambi di sperimentare direttamente, sulla propria “pelle”, ciò che l’altro ha provato o prova o proverà) ma anche attraverso la sincronizzazione della comunicazione corporea. La pratica agisce anche potenziando l’intuizione corporea poiché essa è richiesta per l’adeguamento continuo alle azioni/reazioni indotte dalla tecnica. In tal modo, non è solo la mente che “immagina” ma è anche il corpo che partecipa al dialogo, veicolando sensazioni ed emozioni. Sperimentare la sofferenza per una torsione ad un polso e sapere che la stessa sofferenza è condivisa dal partner porta al “prendersi cura” (vedi) di lui e di sé stessi. S’incontrano talvolta principianti che pretendono (giustamente) la massima attenzione nei propri riguardi ma non ne

dedicano altrettanta (sbagliando) al partner; con la pratica il loro atteggiamento cambia e mostrano maggior consapevolezza dei propri limiti e di quelli del compagno/a.

Fiducia: In genere la presenza di regole determina un contesto nel quale i praticanti si sentono “sicuri”. La fiducia può nascere dalla sicurezza ma non è la stessa cosa. Avere fiducia dell’altro significa potergli mettere la propria vita tra le mani, saper di non essere tradito, poter dire: “ti dono il mio corpo perché tu possa imparare.” Ciò è possibile se si condividono valori etici. La fiducia nasce dalla sperimentazione continua dell’onestà di chi pratica aikido: negli stage si lavora con fiducia con persone sconosciute, anche se le tecniche sarebbero, se eseguite scorrettamente, dannose e invalidanti. Ciò è possibile non perché è prestata fiducia a tutti in modo incondizionato (questa sarebbe incoscienza), bensì perché il rapporto fiduciale si struttura attraverso i segnali corporei e verbali che le persone si scambiano e che l’esperienza rende facilmente interpretabili. Il binomio fiducia/onestà (vedi) è il collante della pratica.

Gestione dell’aggressività (il controllo emotivo – una delle 5 abilità emotive): l’aggressività possiede anche una radice ambientale (di derivazione familiare e sociale): per questa ragione l’inserimento di una persona in un gruppo (accettazione, vedi), consentendole di esprimere il potenziale aggressivo entro un contesto di regole (vedi), non può che produrre effetti positivi sulla gestione della pulsione aggressiva. Se si considera che l’aikido viene praticato quotidianamente in “piccoli gruppi”, si comprende come esso possa essere utilizzato per veicolare quei rapporti che facilitano il dialogo e per evitare i comportamenti che sono spesso alla base della violenza (presa in giro, derisione, emarginazione...). Un altro fattore che riduce gli atteggiamenti aggressivi è la dimostrazione reiterata che “chi aggredisce, inevitabilmente perde”.

Onestà: in tutte le azioni umane è possibile agire con un maggiore o minore livello di onestà e anche nella pratica sportiva ci si può comportare in modo disonesto (pensiamo al doping ma anche ai trucchi per poter eludere le regole). Il linguaggio corporeo è più onesto di quello verbale, tanto è vero che spesso il corpo denuncia subito la menzogna contenuta nelle parole. Nell’aikido la relazione è prevalentemente corporea ma è anche verbale. Questo consente di porre immediatamente a confronto il linguaggio corporeo e quello verbale. Se vi è incoerenza, essa emerge istantaneamente. Ad esempio un istruttore potrebbe incitare gli allievi a praticare senza usare la forza e rispettando *uke* ma, subito dopo, eseguire le tecniche con modalità differenti da quelle appena enunciate: è evidente che la sua incoerenza non passerebbe inosservata. Un simile insegnamento farebbe rapidamente deteriorare la stabilità del gruppo e molti se ne andrebbero. E’ bene ricordare che i rapporti onesti sono il presupposto per la reciproca fiducia (vedi).

Prendersi cura: tutte le discipline sportive consentono la sperimentazione della solidarietà. In genere ciò avviene tra i compagni ma molto più raramente con gli avversari, tanto è vero che i casi di altruismo tra rivali sono rari e, quando accadono, passano alla storia (si pensi a Coppi che cede a Bartali, suo rivale, la bottiglia dell’acqua.) “Prendersi cura” ha però un significato diverso e più impegnativo. Nell’aikido ciascun partner agisce in modo tale da tutelare l’altro da sé stesso, dalla propria irruenza o dalla propria impreparazione. Chi è attaccato per prima cosa si prende cura di sé spostandosi dalla linea di attacco. Poi si prende cura dell’altro, guardando nella sua stessa direzione (allegoria del ricercare le ragioni dell’aggressione). Questo agire è connaturato con la pratica della disciplina e raggiunge la sua massima espressione nel modo con il quale viene risolto il conflitto: con *tori* che controlla *uke* senza procurargli danno. Questa è espressione della **gestione assertiva** del conflitto fisico. La sua sperimentazione continua, può diventare il *modus operandi* in ogni relazione conflittuale.

Prudenza: essere prudenti in molte attività motorie significa adottare una tattica tale da non mettere in discussione una propria affermazione. Attendere il momento opportuno per agire richiede questa

virtù (associata alla pazienza). Nell'aikido la prudenza è praticata per non mettere inutilmente a rischio la propria incolumità. La prima regola è non lottare mai con chi non ha nulla da perdere, con chi è disperato. La seconda riguarda la giusta distanza (fisica e psicologica) che si deve mantenere dall'altro. Se riflettiamo bene, nella vita quotidiana, i dolori maggiori sono spesso dovuti a un eccessivo avvicinamento a una persona. Come conseguenza di questa seconda regola si possono definire tre "corollari" importanti: non interpretare il conflitto come una competizione, cerca di capire le motivazioni del conflitto e non confondere l'aggressore (la persona) con il conflitto stesso.

Relazione cooperativa: ogni attività impone al praticante relazioni con altre persone. In molti casi, soprattutto in sport agonistici, si possono identificare due modalità: una collaborativa con i membri del proprio gruppo (anche se l'antagonismo entro il gruppo è sempre possibile) ed una competitiva con quelli della squadra avversaria. L'Aikido è considerata un'attività non competitiva; in realtà la competizione esiste ma è attuata verso sé stessi. Il rapporto tra *uke* (che esegue l'attacco) e *tori* (che si difende) è il nucleo centrale dell'aikido, tanto che senza di esso non ne sarebbe possibile l'esistenza. Entrambi i praticanti sanno sperimentano che la crescita reciproca avviene solo grazie alla collaborazione.

Volontà (la capacità di sapersi motivare – una delle 5 abilità emotive): impegnarsi in un'attività, sopportarne i disagi, rispettare gli impegni sono un risultato delle discipline psicomotorie. Sopportare il dolore fisico, riuscire ad andare oltre, anche se di poco, ai propri limiti è la strada per raggiungere mete insperate. Nell'aikido, quali esempi di questi esercizi di crescita, possiamo indicare lo stretching, le cadute e la ricerca della perfezione tecnica. Stante però il compito della disciplina (*La Via della Pace*), l'impegno è soprattutto quello di terminare un conflitto con la minor sofferenza possibile. Ci vuole non poco impegno nel confrontarsi in continuazione con i propri limiti, nel ripetere la stessa tecnica decine di volte, cercando di eliminare gli errori ed essere sempre coerenti con l'impegno di rispettare il partner! E' evidente che la volontà non è si esprime soltanto per il conseguimento di abilità tecniche bensì coinvolgendo anche aspetti relazionali, ben più delicati.

Risulta evidente che questi benefici non sono il risultato della sola pratica ma dipendono dal **contesto educante nel quale essa viene svolta**. Questo significa che grandi responsabilità pesano sulle spalle degli istruttori, ad esempio perché ...

“Un istruttore di arti marziali è chiamato shihan, che significa “uno che fornisce l'esempio”. Per molti anni ho cercato in me stesso il vero significato di essere shihan.

E' responsabilità di shihan mostrare come la filosofia della propria 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. (Homma, 1990).

Ma anche perché essi devono essere pienamente coerenti con i valori del Fondatore (Steven (2002):

*“Egli 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”*

Su questi valori, che possono essere considerati i pilastri dell'aikido moderno, si fonda l'attività aikidoistica della Fesik; è con essi che si operano i suoi docenti e i suoi praticanti. E' proprio per coerenza con essi che l'*aikido* non si pone come obiettivo la sconfitta del nemico interiore (come le arti marziali) ma cerca l'amico potenzialmente presente nell'altro (anche se sta aggredendo). La modalità sono portate a sintesi nelle parole del Fondatore:

“Dai il benvenuto ad un avversario che ti viene incontro; saluta un avversario che si ritira. Mantieni l’equilibrio originale e così il tuo avversario non saprà dove colpire. In realtà, il tuo avversario non saprà dove colpire perché voi sarete un tutt’uno.”

In questa ricerca di unificazione con l’avversario (basata sul rispetto alla sua persona anche se aggressore) sta la forza positiva dell’etica dell’aikido.

Da questo quadro emergono le potenzialità dell’aikido nei rapporti di prevaricazione definiti “bullismo”, che sono ormai di piuttosto diffusi. Telefono Azzurro dichiara infatti:

”Secondo i dati dell’8° Rapporto Nazionale sulla Condizione dell’Infanzia e dell’Adolescenza di Telefono Azzurro e Eurispes (realizzato nel 2007 su un campione di 1680 bambini tra i 7 e gli 11 anni e 1950 adolescenti tra i 12 e i 19 anni) il 27,5% dei bambini e il 35,6% degli adolescenti dichiara di subire costantemente atti di bullismo quali provocazioni e prese in giro. Il luogo in cui si verificano più spesso comportamenti di questo tipo è la scuola, seguita dalla strada o piazza. Il fenomeno è più diffuso tra i maschi, fatta eccezione per l’esclusione e l’isolamento dal gruppo, modalità più tipicamente femminili.”

<http://www.azzurro.it/index.php?act=section&metatitle=Il%20bullismo&id=78>

E’ opportuno premettere che il dibattito sulla natura del bullismo è quanto mai aperto (Zanetti *et al.*, 2009). Ritenere, in modo semplicistico, che la soluzione del fenomeno stia nel rafforzare le capacità di autodifesa della vittima potenziale è un errore: infatti, il bullo cercherà un’altra vittima, più rispondente alle proprie esigenze.

Se da un lato l’insistenza sul piano esclusivamente e prevalentemente "morale" si è dimostrata inefficace a dissuadere i violenti e a tranquillizzare i fragili (Sabatini, 2009), dall’altro non si ritiene sufficiente lo sviluppo di una familiarità psicosomatica con le pulsioni aggressive per impedire sia gli eccessi di violenza, sia quelli di chiusura e paura. Per ottenere questo obiettivo è necessario **consentire esperienze psichiche e corporee per il controllo e la padronanza dei propri e degli altrui impulsi (e delle loro manifestazioni fisiche), entro un quadro di valori e di esperienze coerenti.**

Non è sufficiente quindi che l’aikido aumenti il livello di autostima (seppure in tempi non brevi) ma è necessario che esso comunichi anche valori etici di solidarietà, empatia, ecc., non solo alla vittima (o potenzialmente tale) ma anche ai coetanei che spesso affiancano il bullo nelle sue imprese, sia al bullo stesso. I tratti psicologici del quest’ultimo sono tali da far sì che egli non sceglierà in modo volontario la pratica dell’aikido e quindi sarebbe ideale che l’esperienza potesse avvenire in ambito scolastico.

Sabatini (2009) così illustra la sua esperienza con l’aikido nella scuola:

... ho potuto testimoniare l’esperienza che da qualche anno sto conducendo in una Scuola Superiore di Roma, attraverso un corso di arti marziali, modulato per il controllo della propria e dell’altrui aggressività e per il potenziamento dell’autostima: due aspetti fortemente intrecciati e decisivi nella gestione degli atteggiamenti violenti, sia come aggrediti, che come aggressori.

... la sperimentazione di un percorso formativo capace di operare sui due versanti della problematica in oggetto: su quello delle potenziali vittime dell’aggressione bullista, insegnando

loro tecniche di difesa significativamente incruente e, quindi, rafforzando la loro fiducia e la loro stima di sé e su quello dei potenziali aggressori, insegnando loro come contenere la loro violenza e destituirli progressivamente di valore.

Esiste però un'altra categoria di attori, composta dagli adulti (genitori, insegnanti e forze dell'ordine), spesso inconsapevole degli atti di bullismo; è necessario che essa sia coinvolta, anche se è la stessa vittima che spesso si oppone a tale ipotesi. La capacità manipolativa del bullo (magari sostenuto dai coetanei) è tale da far accettare come regola l'idea che la vittima non debba coinvolgere "i grandi", pena ulteriori ritorsioni. I valori etici dell'aikido sono agli antipodi di quelli che il bullo vorrebbe affermare e, una volta condivisi, sperimentati e fatti propri, diventano il riferimento sul quale verificare l'insensatezza della volontà del bullo. In un nuovo quadro di valori, condivisi con i coetanei (che non sosterrebbero il bullo nelle sue prevaricazioni) è più probabile che la vittima sia capace di reagire, coinvolgendo gli adulti, sentendoli come alleati.

L'aikido della Fesik non può non condividere le parole di Sabatini (2009):

Finché il mondo adulto e l'apparato culturale multimediale non faranno propria per primi una cultura della solidarietà in luogo di quella della sopraffazione e finché non sapranno associare alla violenza, alla crudeltà e alla legge del profitto e della forza, segni e segnali di autentica condanna, svalorizzazione e distanza, non è possibile aspettarsi questo dai giovani, né è ragionevole ritenere che le famiglie e la scuola possano validamente contrastare i potenti stimoli che sappiamo.

Sarà poi anche necessario che tutti gli adulti significativi e referenziali (personaggi della politica, della cultura, dello spettacolo, dello sport, ecc.) e tutte le fonti generatrici di atteggiamenti, scelte e visioni del mondo, prima fra tutte i mass media, associno positività ed approvazione, altrettanto sincere, ai comportamenti socievoli, solidali e altruistici: possiamo cambiare la polarità culturale solo se le principali forze che la sostanziano agiscono di comune accordo.

Bibliografia

FIJLKAM - *Convegno Nazionale "Movimento, sport e apprendimento scolastico. Le attività propedeutiche a Judo, Lotta e Karate come mezzo per lo sviluppo globale della personalità dell'Alunno"*, Parma 19 – 20 Febbraio 2010, Centro Congressi Comune di Parma-

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

Sabatini Roberto - *Bullismo a scuola. Idee e pratiche per la prevenzione e il contrasto*, II anno, 7/3/2009 - <http://www.lascuolapossibile.it>

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

Zanetti Maria Assunta, Renati Roberta e Berrone Carlo – *Il fenomeno del bullismo. Tra prevenzione ed educazione*. Edizioni Scientifiche Ma. Gi. srl, Roma, 2009

Roberto Antonietti

Coordinatore Culturale e Didattico

Settore Aikido (Direttore Tecnico Dott. Michel Nehme)

FESIK e D.A.

roberto.antonietti@gmail.com