

Corpo, educazione e salute

Sergio Gaiffi

Premessa

“Psicomotricità”, originariamente intesa come sinonimo di “attività motoria” dal Dupré nel 1913, esprimeva la relazione e l’interazione tra lo psichico e la funzione muscolare; ciò che occorre oggi è che questa diventi una azione psicologica e pedagogica insieme, capace di utilizzare questi principi in maniera nuova e più consapevole. Una educazione che si basi sulla nozione di evoluzione psichica e sviluppo motorio strettamente legati ed interdipendenti per permettere al soggetto di raggiungere una reale conoscenza e coscienza del proprio corpo e una capacità nella propria rappresentazione ed interazione ambientale.

In pratica, l’educazione motoria, dovrebbe aiutare il bambino a identificarsi più sicuramente e liberamente con se stesso per aiutarlo a raggiungere più rapidamente una sicura autonomia. Per questo occorre che egli “senta” il suo corpo, ne prenda coscienza e lo riconosca nel meccanismo delle relazioni con l’ambiente. Da alcuni anni gli educatori si stanno interessando con attenzione crescente all’educazione motoria per i risultati che essa permette di conseguire, soprattutto nella scuola dell’infanzia e nella scuola elementare.

Il fatto poi che i primi interventi di psicomotricità siano stati attuati, in Italia come all’estero, per favorire la maturazione di bambini portatori di handicap psicofisici, non toglie ovviamente nulla alla validità di questa disciplina che si sta rivelando uno strumento educativo essenziale per tutti.

Naturalmente non si deve pensare ad un’educazione psicomotoria “separata” dall’educazione intesa globalmente: occorre in questo senso non ripetere gli errori che un tempo venivano commessi, quando l’educazione fisica era considerata una disciplina a parte, forse anche una disciplina meno importante. È auspicabile, quindi, che gli educatori ricevano una sempre maggiore formazione didattica per affrontare correttamente l’educazione motoria in modo globale e farne, perché no, la base del loro insegnamento.

Il corpo

Da tempo, ormai, la società occidentale si va interrogando e confrontando con questo nuovo oggetto che è il corpo. È noto quanta rilevanza nell’ambito degli studi artistici e letterari non meno che in quelli scientifici, abbia assunto il corpo, che appare utilizzato, sempre più frequentemente, come linguaggio e comunicazione ed anche riscoperto come mezzo espressivo parallelo o alternativo al linguaggio verbale. All’interno dell’interesse per la comunicazione ed il comportamento non verbale sono assai recentemente andate nascendo, sviluppandosi ed affermandosi nuove discipline: dalla semiotica alla paralinguistica, alla cinesica, alla prossemica.

Si assiste anche ad un considerevole aumento di spazio per i problemi del corpo in dibattiti scientifici, seminari e congressi di psicologia e scienze affini; emerge un nuovo interesse per il corpo da parte di indirizzi psicologici che in precedenza erano orientati sulla priorità dello psichico e si affermano nuovi modelli terapeutici centrati sul corpo come strumento privilegiato per la cura della persona, nonché teorie e tecniche dirette alla comprensione, alla cura e alla rieducazione dell'uomo come totalità psicofisica.

Purtroppo si è constatata anche un'estrema semplificazione dell'educazione del corpo con la riduzione, per esempio, a movimento e tecnica dell'esercizio delle funzioni di tipo terapeutico e riabilitativo e nell'ambito dell'esperienza scolastica stessa avviene, a volte, che si sperimentino facili improvvisazioni e realizzazioni parziali. Per il bambino in età prescolare, il suo corpo è il centro di riferimento a partire dal quale può orientarsi, sperimentare e formalizzare lo spazio e il tempo, elaborare e scambiare simboli.

L'affinamento dello schema corporeo e la strutturazione temporo-spaziale, sono le condizioni indispensabili all'impostazione dei primi tentativi nel campo della logica. Si può rilevare a questo punto che il corpo è un tema l'approccio al quale non è facile data la molteplicità, l'eterogeneità e la vastità delle fonti, dei modelli, delle metodologie, degli spazi d'indagine e dei suoi stessi sviluppi applicativi.

«È infatti, questo del corpo, un tema complesso che è stato affrontato da una grande varietà di punti di vista» (M.G. Carlini, P. Farneti, *Il corpo in psicologia*, Patron, Padova, pag. 9). Occorre accostarsi a questo in modo nuovo, nuovo proprio perché studiato come fenomeno che coinvolge nella sua complessa natura, livelli fondamentali psicologicamente significativi in senso affettivo, cognitivo, sociale, ecc., in un sistema di elaborazione, in interazione con altri sistemi.

La scuola deve allora essere in grado di presentare l'educazione motoria, non come fine a se stessa, ma in modo tale che l'allievo si renda conto che egli non ha solo una mente che deve essere educata, ma anche un corpo che, insieme alla mente, costituisce la sua intera personalità.

Non possiamo, infatti, non tener conto dell'intera unità psicofisica dell'allievo che da uno stato potenziale iniziale si appresta a svilupparsi e a tendere verso livelli superiori; psiche e soma costituiscono una fusione che si identifica nell'uomo, per cui sempre, ogni qual volta l'uomo pensa, si muove, agisce, reagisce, lo fa nella sua unità psicofisica ed è appunto a tale livello unitario che esso va accettato, osservato, indagato e compreso.

L'educazione

L'educazione ha un'importanza sempre maggiore nella prospettiva del cambiamento sociale, il quale impone anche mutamenti nei contenuti delle scuole e nelle competenze dei docenti; essi, infatti, assolvono un importante compito di mediazione e di consiglio nei confronti dei genitori e, in taluni casi, anche di altri operatori sociali.

Tutto questo deve essere accuratamente tenuto presente per una conoscenza non

superficiale delle prospettive di innovazione nell'educazione odierna che si presenta come un continuum, indirizzandosi così verso la realizzazione di quel progetto di educazione permanente che molti di noi da tempo portano avanti.

L'educazione globale e permanente deve infatti condurre ad un recupero responsabilizzato della persona umana nella complessità delle varie componenti di quella unità integrata che ciascun uomo è, e l'educazione motoria ben si innesta in tutto questo, quando considera la corporeità in una visione unitaria dell'uomo. Ma l'emergere di una educazione delle attività motorie si è dimostrato difficile: da un lato esso ha dovuto sganciarsi dalla medicina, dall'altro ha dovuto affrancarsi da problemi metafisici e morali.

Ogni educazione all'inizio dovrebbe essere psicomotoria, e il merito delle maestre di scuola materna è di praticare da tempo, talvolta senza chiamarla così, una simile educazione.

Contro un'educazione fisica tradizionale che si manifesta in tecniche diverse e rivali, più preoccupata di prestazioni (performance) che di formazione, occorre privilegiare il valore educativo generale dell'esercizio psicomotorio.

Contro un'educazione fisica incentrata su alcune "qualità" da sviluppare (velocità, scatto, forza, agilità, ecc.), qualità che si accompagnavano alle "facoltà" della psicologia tradizionale, si deve considerare l'importanza dei fattori psicomotori (coordinamento, sottigliezza d'analisi dei segnali propriocettivi, adattamento temporo-spaziale), distinti dai "fattori meccanici d'esecuzione".

La psicomotricità è altresì un atteggiamento pedagogico: non si può più imporre al bambino un modello costrittivo e definito (un gesto sportivo codificato, per esempio), ma occorre creare le condizioni che gli permettano di trovare iniziativa e creatività sul piano motorio.

L'intervento di un educatore motorio non è più quindi quello di un detentore di sapere, dimostratore modello di una tecnica istituzionalizzata, ma di colui che provoca nell'alunno adattamenti nuovi, catalizzatori di disponibilità motorie. Quando parliamo di educazione motoria occorre, allora, distinguere da una parte un'educazione *del* movimento, incentrata sull'acquisizione di saperi definiti, quali la danza, lo sport, il mimo; saperi altamente tecnicizzati e socializzati insieme, testimoni di una cultura.

Dall'altra, un'educazione *per* mezzo del movimento, utilizzato per favorire la formazione della personalità, la preparazione agli apprendimenti scolastici, la risoluzione di difficoltà affettive e relazionali.

Questa distinzione non dovrebbe comunque essere intesa come una contrapposizione perché ritengo che un'educazione psicomotoria possa preparare l'accesso a saperi specializzati, e l'acquisizione di un sapere specifico può far progredire il bambino su piani diversi da quel sapere medesimo. Tutto questo, del resto, lo possiamo ritrovare nel concetto di espressione corporea, caratteristico della recente evoluzione dell'educazione fisica, che va dal corpo-oggetto strumentalizzato, al riconoscimento della persona.

A questo punto, è facile affermare che una corretta educazione motoria migliora le possibilità di lavoro intellettuale e, parallelamente, una certa capacità intellettuale, è

presente nell'esecuzione del movimento. Tale educazione, pertanto, deve avere inizio dai primi mesi di vita stimolando le facoltà di reazione di fronte alla realtà, favorendo il passaggio dalla tensione spontanea a quella volontaria, migliorando i movimenti del bambino inizialmente sempre caotici, perché provocati da un'eccitazione generalizzata, al fine di renderli attivi perché sentiti come propri, promuovendo il coordinamento dei movimenti degli arti, ma soprattutto favorendo l'attività ludica nelle sue varie forme.

Sarà compito educativo nelle fasi successive, la conquista di attitudini capaci di far assumere al bambino un comportamento corretto sia sul piano motorio che su quello mentale.

Un'educazione corporea, globale e specifica, dovrebbe quindi precedere sempre ogni apprendimento di carattere sistematico (lettura, scrittura, calcolo). La teoria dei movimenti non può essere un semplice capitolo della fisiologia e della psicologia, ma la dobbiamo considerare come elemento base nella formazione umana.

Questo ci consente di ritenere inaccettabile la spiegazione fisiologico-meccanicistica del movimento, e di riconoscerlo come manifestazione dell'unicità psicofisica della persona e conseguentemente, in tutti quei movimenti che noi chiamiamo espressivi, come rappresentazione esterna di uno stato interiore (l'espressione è infatti la manifestazione di un movimento psichico attraverso il movimento corporeo).

È per questo che i movimenti umani nel loro sviluppo differenziato sono prodotti dell'apprendimento e quindi soggetti ad azione educativa. L'apprendimento infatti, come è noto, è l'acquisizione individuale di una nuova possibilità di realizzare determinati compiti, e, nel nostro caso, esso è favorito dallo sviluppo delle capacità, da parte del soggetto, di una coordinazione nuova dei movimenti che gli consentono di adattarsi alle circostanze.

Inoltre l'aspetto pedagogico di un movimento umano appreso va ricercato anche nel fatto che l'apprendimento motorio presuppone un voler potere e un voler potere e un poter volere.

La salute

Può essere chiaro a questo punto, che la salute è un processo dinamico al quale concorrono più forze e non ultima un'educazione precoce, fin dai primissimi tempi dell'esistenza; tali processi debbono via via essere messi a punto pedagogicamente non in modo generico, ma per tendere ad una presa di coscienza personale nei confronti della salute e ancora una volta la scuola è chiamata in prima linea, perché questa responsabilizzazione personale può seguire solo da convincimenti ed abitudini coltivati fin dall'infanzia che preparino cambiamenti di fondo nelle mentalità e nei costumi.

L'educazione motoria non può essere un paragrafo aggiunto di un programma scolastico formale: essa deve esprimere gran parte degli impegni educativi della famiglia, della scuola e della società, perché è inerente all'educazione del carattere, perché tende a formare l'abitudine di dominare se stessi e gli eventi vissuti, a fronteggiare responsabilmente le possibilità di esistenza.

È perciò esercizio continuo di qualità e capacità, esercizio ragionato di scelte e di rinunce, precisa volontà di difendere e prolungare nel tempo il personale valore di un uomo nella sua pienezza e nella interazione a cui ci obbliga la realtà naturale e sociale.

L'educazione motoria avrà allora una validità proporzionata alle conoscenze di carattere scientifico acquisite e poi collocate in una prospettiva interdisciplinare come supporto di progetti e di interventi educativi, cioè di una consapevole operatività incominciando dalla scuola materna, per continuare con adattamenti ai diversi livelli, fino agli anziani.

Moltissimo dipenderà, inoltre, da una più completa formazione degli educatori, dal loro aggiornamento, ma anche dalla stretta cooperazione tra educatori e gli altri operatori socio-sanitari.

La salute non può essere considerata riduttivamente solo in prospettiva biopsichica, bensì in tutte le prospettive della realtà di ciascuna persona e, insieme, nella relazione che ciascuno ha con le altre persone.

Solo per chiarezza si può considerare lo sviluppo psichico distinto da quello somatico: ma è ovvio che fin dalle primissime età della vita, il corpo (soma) e la psiche sono strettamente connessi.

Essi, anzi, formano un tutto unico ed inscindibile, in cui le varie componenti dell'uno e dell'altra sono armonicamente composte: ad esempio, l'intelligenza, l'affettività, la socializzazione, che sono prevalentemente un'espressione dell'attività psichica, si realizzano per mezzo di attività del corpo (gestualità, motricità, linguaggio, ecc.). Dalla nascita in poi, ogni individuo passa attraverso una lunga serie di successive modificazioni della psiche, di adattamenti, di elaborazione delle strutture nervose. Non solo l'intelligenza si plasma, dalle prime percezioni fino alle funzioni astratte superiori come la memoria e l'ideazione, ma si forma anche via via la sensazione della propria identità, la vita degli affetti, la coscienza di sé, cioè del proprio *self* psichico e fisico, che è poi la sensazione di essere proprio quell'individuo unico e irripetibile, che si concreta in quel corpo.

Conclusioni

Lo stretto rapporto esistente nell'uomo tra motricità ed esistenza globale, può essere facilmente riscontrabile nell'atteggiamento delle diverse fasi della vita, dall'infanzia alla vecchiaia.

Questo è il motivo per il quale si impone un'educazione della motricità, un'educazione che permette al soggetto di dominare e coordinare gradualmente i suoi movimenti e di favorire con ciò anche l'ordinato sviluppo della vita psichica. Combattere o prevenire la disorganizzazione psicofisica che si manifesta negli anni dell'infanzia e della fanciullezza attraverso un'adeguata educazione motoria, vuol dire anche rafforzare la coscienza di sé, equilibrare le emozioni e gli impulsi, riorganizzare la propria relazione funzionale con l'ambiente fisico e sociale. Anche nell'età senile, allorché i movimenti si fanno incerti e privi di energia e di varietà, la motricità almeno nella misura in cui mira a tenere in esercizio le membra,

abituata a reagire alla tendenza all'immobilità, all'allontanamento dalla realtà circostante e contribuisce non poco alla salute fisica e psichica.

Si può concludere che, in ogni caso, l'educazione motoria ripropone su basi sperimentali il rifiuto del dualismo corpo-mente, dualismo che in campo educativo è responsabile, tra l'altro, della tradizionale separazione tra educazione fisica ed educazione intellettuale.

Le esperienze motorie, infatti, costituiscono il fondo permanente della stessa attività psichica e sono vissute dal soggetto intellettualmente ed affettivamente, a conferma dell'unità della persona umana.

Questa ricerca di unità ci sembra feconda di possibilità educative, più di quanto non lo sia la "dissociazione" precedentemente considerata.

L'educazione motoria, quindi, non dovrebbe essere solo riservata alla scuola materna ed elementare o alla rieducazione, ma trovare il suo posto, un posto importante, in un progetto di educazione permanente.

Sta in G. Pesci (a cura di), Educazione motoria, Armando, Roma 1987