

# Il mio corpo e La mia mente

Novella Calligaris

Mens sana in corpore sano: quante volte lo avremo ripetuto. Tante che è diventato solo un modo di dire, ormai privato del suo significato originario. Eppure questo usato motto nella cultura che lo conio, quella dei nostri 'padri' latini, un significato, vero, denso e pregnante, lo aveva. Stava a ricordare il rapporto strettissimo e insondabile che da sempre lega il corpo e la mente dell'essere umano, al punto che numerosi malesseri, se non addirittura malattie vere e proprie, sono la conseguenza di un'anima tormentata, di uno stato d'ansia, di un momento di angoscia... Ma siamo evidentemente nell'epoca della netta separazione di corpo e spirito se, dovendo dar credito a quanto riportato dai giornali (per esempio, «Corriere della Sera», 18 gennaio 2001), anche il ministro della Pubblica Istruzione, Tullio De Mauro, invoca a gran voce la riduzione delle ore di sport per i giovani a favore, forse, della sedia di alfiariana memoria. Eh, già, perché non legarli a una sedia così studieranno di più! Sport demonio tentatore: quanti ragazzi ancora sottrarrai allo studio e alla sapienza?

## Il tempo

Corpo e spirito, corpo e mente, corpo e anima: un nome solo per la materia, tanti per tutto ciò che materia non è. Quante volte, quando praticavo l'agonismo, e in seguito quando mi diletta da allenatrice, avrò sentito ripetere da madri in ansia: «Deve smettere di fare sport: non ha tempo per studiare». E quante volte ho sorriso pensando ai miei studi condotti accanto alle conquiste di medaglie, di record, delle prime Olimpiadi. Senza per questo sentirmi una persona speciale, ma soltanto una ragazzina che sapeva sfruttare il tempo a disposizione. Il tempo, ecco il punto: ha un valore misurabile, non solo con il cronometro, ma anche con la qualità del suo impiego. Insomma: frutta di più se utilizzato bene. Questa è stata la prima cosa che la pratica agonistica, quotidiana e faticosa dello sport mi ha sicuramente insegnato. L'organizzazione di una giornata, nella totalità dei suoi impegni. Riuscire a far tutto quello che quel giorno si deve fare. Condurre in porto più progetti con finalità diverse. Soprattutto farlo da soli. C'è forse una scuola specifica che insegni tutto questo? Io la conosco, l'ho frequentata e ha segnato la mia vita: per me è stata la piscina. Per qualcun altro la palestra. Per qualcun altro ancora la pista, la pedana o il campo verde di erba fina. Luoghi in cui forse non impari le capitali del mondo o i logaritmi, ma sicuramente impari a impegnarti per migliorare te stesso. Vorrei che il ministro nella riforma scolastica tenesse in altra considerazione noi sportivi: anzi, che ricordasse che lo sportivo è una persona come le altre, e talune volte, e in talune situazioni, più pronta perché più attrezzata allo scontro e alla sofferenza, all'impegno, alla presa di coscienza, alla moralità, alla consapevolezza

di sé stesso e dei propri limiti. Benvenuto, quindi, liceo De Coubertin! Benvenuto anche iniziative promosse da privati che, nella generale miopia, hanno scorto quanto lo sport sia importante nell'educazione e nella formazione dei giovani. Lo sport insegna senza dettami, in modo incondizionato e lontano dai manuali. Per questo è un insegnamento profondo e indimenticabile. Quanto vorremmo che ogni materia scolastica potesse essere appresa così! Forse, allora, quelle mamme e quel ministro non dovrebbero lamentarsi della scarsa applicazione allo studio dei 'pargoli'. Infatti, quella che vedo scarsa non è l'applicazione, ma la passione, la motivazione che ne sono alla base. Cerchiamo di lavorare su quelle e non di consigliare lo studio dell'arabo e del cinese. Dobbiamo impegnarci per produrre nei nostri giovani un cambiamento sensibile nei confronti della scuola e dello sport: due poli del medesimo progetto e non due realtà in perenne conflitto. Basta con l'arcaica scissione tra intellettuale e sportivo, tra 'secchione' e atleta, tra cervellone e 'palestrato'.

Lo sport e l'atleta non possono salire agli onori della cronaca e acquistare valori celebrati dagli editorialisti di tutta Italia, solo quando alle Olimpiadi sventola un tricolore sul pennone più alto.

## La pratica sportiva

Lo sport è in grado di catturare l'interesse e la passione di intere comunità di giovani, pronti a cibarsi di glorie atletiche altrui; pronti a consumarlo, a seguirlo, a leggerlo (non dimentichiamo l'enorme diffusione dei quotidiani sportivi, a fronte di quella scarsissima dei quotidiani di informazione globale), a guardarlo, a parlarne, a discuterne e solo in ultimo a praticarlo. Come possiamo non tenere conto di tutto ciò e non cercare di cavalcare queste passioni volgendo al fine più agognato: assicurare la crescita di un individuo. Nonostante lo sport si presenti oggi come l'interesse prioritario della gran parte degli adolescenti, segnandone la moda, dettandone lo stile di vita, lo sport inteso come mezzo per fare cultura rimane una chimera. Senza nulla togliere al neonato liceo sportivo, credo che nella sua stessa creazione permanga l'antico difetto: la separazione. Chi fa sport deve essere separato. Per carità: sempre meglio che maltrattato, come avviene in molte classi italiane dove l'atleta è visto come un pericoloso 'deviante' da perseguire fino a quando si convinca a smettere. Insomma, il problema in fondo è quello di far digerire ai più, tra i quali purtroppo anche il ministro De Mauro, che facendo sport si usano i muscoli, e soprattutto i due più importanti organi, il cuore e il cervello. Ammoniva Hölderlin: «Se hai un cuore e un cervello, usali separatamente». Forse non aveva praticato sport, altrimenti avrebbe imparato come usare cuore e cervello insieme, e nel modo migliore! Oltre al fatto che l'organo 'numero uno', come viene definito il cervello, con l'esercizio fisico si irrorà di sangue, si ossigena e opera meglio. Mi piacerebbe, quindi, un mondo scolastico che sapesse riconoscere le variabili di valore e non imponesse modelli di insegnamento stereotipati. Possiamo insistere

quanto vogliamo nell'elaborare i programmi didattici migliori, ma otterremo sempre poco se per prima cosa non avremo insegnato quanto conta coltivare sé stessi. Tale promozione dovrebbe avvenire proprio nel mondo della scuola e non fuori di essa. È quello, infatti, il luogo generale della crescita, della speranza, della scoperta, della curiosità. Ed è in esso che bisogna operare. Forse non esattamente secondo le modalità americane, e secondo lo stile dei campus in cui sport e studio vanno talmente d'accordo che a un atleta viene riconosciuto un bonus di accesso all'università, con l'obbligo di portare comunque avanti gli esami in modo sufficiente, pena l'esclusione anche dalla pratica sportiva. No, forse da noi sarebbe troppo difficile, la nostra cultura è troppo diversa, seppure tante cose abbiamo importato dagli Stati Uniti, compresa la festa di Halloween con le sue zucche vuote. Perché allora non provare a riempirle, le zucche, con progetti educativi innovativi che abbiano come fine la formazione globale di un individuo? Lo sport a scuola, a scuola di sport, 10 sport scuola di vita... Non possiamo lasciare che siano slogan, ma dobbiamo trasformarli in realtà per fornire ai ragazzi e alle ragazze gli stessi strumenti in uso in Europa e nel mondo. La storia dell'Italia contemporanea si intreccia continuamente con la storia del nostro sport, dei suoi eroi e delle sue vicende. Dovrebbe essere insegnata a scuola, perché dietro ogni medaglia, dietro ogni successo, ci sono un uomo, una donna, la loro vita, la loro storia, la loro esperienza, il loro esempio, il tempo in cui hanno vissuto. Sogno una scuola che permetta a tutti i bambini di conoscere e praticare lo sport e non solo a quelli così fortunati da avere genitori con tempo e denaro a disposizione. Se l'attività sportiva non dipendesse in modo così totale dalla disponibilità delle famiglie, avremmo bambini più sereni, atleti più numerosi, individui che si conoscono meglio, genitori meno ansiosi o meno esagitati.

I genitori italiani si sentono in diritto di decidere dell'attività sportiva dei figli, mentre non potrebbero mai scegliere l'attività scolastica più adatta. Così come credono più giusto interrompere a loro discrezione il futuro atletico del loro figliolo, magari tanto bravo negli ostacoli (e non lo potrà essere più), ma poco bravo a scuola (e continuerà a esserlo).

I detrattori dello sport non hanno mai pensato a quante opportunità in più si creino per i ragazzi che praticano abitualmente discipline sportive? Fin da piccoli sono in contatto solidale con coetanei di sesso, razza, estrazione sociale e cultura diversi. Spesso viaggiano in Italia e all'estero, scoprendo realtà 'altre' da loro per lingua, costumi, credenze, abitudini e religioni. Si arricchiscono di quella famosa e celebrata "esperienza sul campo" anche senza Erasmus o Master.

# L'educazione sportiva

Ai genitori scettici andrebbe indicato come lo sport non rappresenti 'un di più', ma un completamento e un ampliamento di quella funzione educatrice morale e culturale che la famiglia da sola non può assolvere. Grazie all'impegno e alla disciplina fisica si raggiunge un ideale educativo globale, ancor più utile nei casi in cui la scuola non si tenga al passo con i compiti formativi più attuali. Una scuola tesa a colpire proprio i ragazzi più impegnati in uno sforzo di armonizzazione tra mente e corpo, dato che essa, invece, è strutturata al fine di dimostrare che lo sport mal si accorda con lo studio. Tutto ciò, se accompagnato dall'opera di tecnici e allenatori poco sagaci, si risolve con l'abbandono dello studio in favore di un'exasperazione di aspettative e di responsabilità di risultati sportivi, o, al contrario, con l'interruzione della pratica sportiva in nome della 'famigerata' cultura. Questi meccanismi, così diffusi nell'Italia attuale, stanno producendo atleti ignoranti e studenti frustrati. In entrambi i casi, individui poco attrezzati nei confronti delle difficoltà esistenziali, esattamente il contrario di ciò che qualsiasi istituzione formativa dovrebbe volere per i propri giovani.

La tradizionale separazione tra ragione e corpo, tra pensare e fare, e tra l'elevatezza di tutto ciò che è spirituale in contrasto con ciò che è materiale, ha prodotto una distorsione non indifferente nella valutazione dei processi formativi.

C'è qualcuno che può veramente asserire che fino a quando ha praticato sport non 'riusciva' nella scuola, ma una volta interrotta l'attività è diventato un vero campione della cultura? Sono sicura che la risposta è no. Perché la scarsa applicazione scolastica fa i conti con una mancanza di interesse, di passione e di capacità di discernere ciò che è meglio per sé stessi, con l'immaturità e l'incapacità di impegnarsi. Può forse tutto questo risolversi con un'aggiunta di tempo? Il tempo in più a disposizione farà forse capire a quel ragazzo che studiare è importante per lui stesso?

Non credo. Credo piuttosto in una collaborazione continua di tecnici e insegnanti. Categorie che dovrebbero operare in sinergia e non in contrasto perché il loro compito è il medesimo: la 'riuscita' di un ragazzo o di una ragazza. Se fossimo in grado di vedere questo, riusciremmo a risolvere quest'inutile e lacerante dicotomia.

Il corpo non può e non deve essere mortificato perché lo spirito sia esaltato: la corporeità rappresenta la condizione dell'essere al mondo, il valore primario dell'esistenza. Coltivare il corpo, educarlo attraverso lo sport non solo soddisfa le esigenze fisiche, ma alimenta e potenzia le altre aree della personalità.

Non scopriamo, forse, quali progressi siano stati compiuti nello studio delle forme di autismo, un pianeta ancora sconosciuto, sottoponendo i bambini affetti da questa sindrome alla pratica sportiva guidata? L'autismo - una malattia che ha come sintomo più evidente l'incapacità (o la non volontà) di comunicare e di interagire con l'esterno - ha tratto notevoli giovamenti dalla possibilità di utilizzare un linguaggio diverso, quello del corpo, per esprimere l'interiorità individuale e per realizzare i propri intenti

comunicativi. Gli stessi progressi garantiti dall'attività sportiva rilevati in tutte le forme di disabilità fisica e, in particolar modo, mentale non fanno altro che ribadire quanto l'esplicazione del linguaggio corporeo reintegri le possibilità di individui apparentemente "tagliati fuori", così come esalta le capacità dei soggetti cosiddetti normali. Al primo posto nella mia personale classifica degli sport da praticare a scuola è il nuoto. Non solo per un comprensibile fattore affettivo, ma anche perché questa disciplina, oltre a essere propedeutica per le altre, rappresenta la prima assicurazione sulla vita che possiamo stipulare per un bambino. Mi auguro, infatti, che il prossimo primato europeo a 'cadere' sia quello del numero di annegati. Ora che pure il Papa ha parlato di sport, definendolo "metafora della vita", attendo che anche i nostri ministri recepiscano il messaggio. Forse siamo a una svolta: tra medaglie olimpiche e benedizione papale, forse il nostro governo s'indurrà a una vera riforma della scuola e dello sport. "Sport per tutti" non deve e non può essere uno slogan o una semplice commissione di studio. Deve essere un impegno vero a favore dei giovani, contro quella mentalità di business e doping che tutti dicono di voler combattere. Personalmente mi batterò sempre perché passi una volta per tutte il principio di un'educazione sportiva da affiancare a tutti gli altri metodi formativi. Non saprò mai dire in che misura la mia attività agonistica mi abbia costruito in maniera diversa da come sarei stata senza sport: di sicuro mi ha costruito.