



Scoprire ed educare le emozioni nelle attività ludico-sportive

Discover and educate the emotions through games and sport activities

Daniele Coco

Università Cattolica di Milano
daniele.coco@unicatt.it

ABSTRACT

Natural changes that everyone experiences in a lifetime can be characterized by moments of crisis and inability in managing emotions. The recreational and sport practices can be a pathway towards knowledge of one's emotions in relation to others. Emotions can be defined as one of the engines that drive sportspeople to put all of themselves into these experiences, but only if properly managed they can bring that added value to those who practice sport. Thus it can be interpreted in pedagogical accent as the exercise of discipline trains in living up to commitments and the personality. The sports education through the training involves the psycho-physical effort, and respect for rules and allows the athletes to know their limits and overcome them.

I naturali cambiamenti che ogni individuo sperimenta nel corso della vita possono essere caratterizzati da momenti di crisi e incapacità di gestione delle emozioni. La prassi ludico-sportiva, può rappresentare un percorso verso la conoscenza delle proprie emozioni in relazione agli altri. Le emozioni possono essere definite come uno dei motori che spingono chi pratica sport a mettere tutto se stesso in queste esperienze, ma solo se adeguatamente gestite possono apportare quel valore aggiunto a chi lo pratica. Si può così interpretare lo sport in chiave pedagogica in quanto l'esercizio della disciplina forma all'impegno e alla strutturazione del carattere. L'educazione sportiva mediante l'allenamento implica lo sforzo psico-fisico e il rispetto delle regole permettendo all'atleta di conoscere i propri limiti e superarli.

KEYWORDS

Education, Emotions , Corporeality, Games and Sporting Activities.
Educazione, Emozioni, Corporeità, Attività Ludico-Sportive.

Introduzione

Ogni individuo, nel corso della propria esistenza affronta profonde trasformazioni, mentali, fisiche ed emotive, che lo portano al raggiungimento dell'equilibrio del suo essere persona ed al riconoscimento del suo ruolo di adulto nella società cui appartiene.

Come in ogni fase di maturazione, si possono alternare periodi positivi e periodi di crisi. Questi potranno essere vissuti positivamente o sotto forma di disagio o malessere. A volte, questa alternanza viene vissuta con estrema difficoltà. Il superamento di queste fasi, alla fine, coincide con la caratterizzazione della propria personalità.

Ecco perché in questi momenti è necessario strutturare un impianto che permetta e faciliti lo sviluppo di: "emozioni e motivazioni represses, che permetta che queste si vivano con profondo coinvolgimento nel tentativo di determinare un passaggio dal mondo materiale a quello emotivo da allievo oggetto d'istruzione a soggetto della formazione, da esecutore meccanico del sapere ad azionista autonomo cognitivo" (Gomez. Paloma, 2004, p. 16). Infatti, molte difficoltà sono legate alla sfera emotiva, altre dipendono dalla difficile accettazione del proprio corpo.

La prassi ludico-sportiva, in queste situazioni, è facilitante in quanto per propria natura educa l'individuo alla conoscenza delle proprie emozioni in relazione agli altri.

"L'attività sportiva può così essere interpretata in modo pedagogico come una metafora: l'esercizio della disciplina forma all'impegno e contribuisce in modo dinamico a strutturare la personalità, proiettandola verso una continua trasformazione, una catarsi. L'educazione sportiva all'applicazione e allo sforzo psico-fisico, al rispetto delle regole così come degli altri partecipanti, conduce ad una sorta di ascesi: questa è tesa a rivelare i propri limiti per superarli, mediante un'intensificazione della dedizione e dell'allenamento" (Malavasi, 2007. p. 121).

L'educazione alle emozioni, all'interno di un processo di apprendimento, favorisce la realizzazione dell'uomo in tutta la sua integrità, in modo da renderlo capace di affrontare le sfide che la vita gli presenterà. Conoscere veramente se stessi, amare quello che si è vivendo a pieno tutte le emozioni, è un passo importante verso la realizzazione e la felicità di ogni essere umano.

1. Conoscere se stessi per aprirsi al mondo attraverso le emozioni

Educare alle emozioni vuol dire superare una visione statica del mondo dell'educazione, in cui sembra avere il predominio l'aspetto cognitivo. L'educazione globale tiene presente sia la parte teorica che quella pratica, l'intelletto e le emozioni, il corpo e l'anima. Questa pedagogia fa riflettere sul concetto di apprendimento che abbia come oggetto l'uomo educabile.

Conoscersi significa, infatti, scoprire ed esternare le emozioni, i sentimenti, i pensieri, conoscere il proprio corpo in azione, senza la preoccupazione di essere giudicati e valutati. In questo modo ci si rende liberi. In merito: "alla conoscenza dei meccanismi emotivi e alla relazione tra pensiero-emozione-azione, agli intrecci tra emozioni e relazioni, [...] lo studioso D. Goleman indica col termine intelligenza emotiva la capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi e gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente quanto nelle relazioni sociali. [...] Si tratterebbe di una mescolanza tra motivazione, empatia, logica e autocontrollo, che permette di imparare a comprendere sia i propri sentimenti, sia quelli degli altri, e di sviluppare una capacità sempre maggiore di saper gestire le proprie emozioni per poter essere in gra-

do di relazionarci positivamente nelle diverse situazioni” (Musaio, 2007, p. 187-188).

La parola emozione deriva dal latino *exmovere*, porre in movimento, smuovere. L’emozione è un’esperienza multicomponentiale comprendente:

la componente cognitiva, fisiologica, motivazionale soggettiva ed espressivo-motoria.

Del resto, l’accesso alla realtà passa anche attraverso la corporeità: “il mondo è ciò che io percepisco” (Merleau-Ponty, 1993, p. 36), cosicché “la carne è la via dell’apertura al mondo” (Le Breton, 2007, p. 4). Ciò significa che l’esperienza del senso e del non-senso, prima di essere razionalizzata e intellettualizzata, è originariamente corporea ed emozionale, quindi preverbale e inconscia.

Nell’analitica esistenziale di Sein und Zeit, Heidegger afferma che l’umana presenza (Dasein) si trova sempre in una “situazione emotiva” (Befindlichkeit) che “schiude” o “preclude” determinati modi di essere-nel-mondo: il “ci” dell’Esserci “è sempre cooriginariamente aperto o non-aperto da una tonalità emotiva” (Heidegger, 1997, p. 407). L’emozione, quindi, non è mai un accadimento meramente “interno”, né semplicemente una “reazione” a uno stimolo esterno, ma è sempre coscienza del mondo, una “certa maniera di cogliere il mondo” (Sartre, 2004, p. 184).

Il panorama dal quale consideriamo l’uomo e la sua esperienza riflette sui presupposti di una pedagogia fenomenologico-esistenziale: un criterio per affermare l’esistenza che, da un punto di vista etico, cerca di raggiungere “il senso e la validità d’essere del mondo, di quel mondo che vale realmente per colui che realmente esperisce” (Husserl, 1972, p. 97). La questione per Husserl, padre della fenomenologia, osserva l’allontanamento dei motivi che animano la ricerca e l’agire umano.

Le riflessioni e le considerazioni che emergono sulla tematica relativa allo sviluppo delle emozioni stimolano quindi ad individuare le quattro emozioni principali, gioia, paura, tristezza e collera dalla cui mescolanza derivano quelle che sono definite le emozioni secondarie (vedi tabella 1).

GIOIA	<i>Amore – Accettazione – Sottomissione</i>
PAURA	<i>Spavento – Sorpresa – Delusione</i>
TRISTEZZA	<i>Rimorso- Schifo – Disprezzo</i>
COLLERA	<i>Aggressività – Aspettativa – Ottimismo</i>

Tabella 1

Attraverso la condivisione di conoscenze e stimoli appropriati, si possono esplicitare le varie tipologie di emozioni. Risultano in evidenza le quattro emozioni primarie riscontrate da Ekman (1977), sono invece indicate in corsivo le emozioni miste, ciascuna delle quali, nasce dalla mescolanza di due emozioni primarie. È importante far comprendere come l’emozione sia una reazione ad uno stimolo ed è costituita da una sequenza complessa di eventi, in cui entrano aspetti di giudizio cognitivo, sentimento, impulso all’azione e comportamento manifesto.

2. L'esperienza emotiva come dispositivo educativo relazionale-sociale

Le emozioni sono strettamente connesse con le *relazioni interpersonali*. Le interazioni sociali costituiscono la fonte principale delle emozioni che sono indispensabili per avviare, mantenere, rafforzare o rompere le relazioni con gli altri. Queste interazioni iniziano dai primi attimi di vita, infatti: "Sin dal grembo materno il bambino è in grado di comunicare con la madre attraverso i primi movimenti, si relaziona con essa, manifestando la propria presenza. La madre avvertendoli interagisce, dialoga con il feto, inizia un vero e proprio rapporto" (Coco, 2013, p. 187). Le emozioni sono validi indicatori dell'intensità e della valenza del *legame sociale* con altri soggetti, espressive delle varie forme di *attaccamento*.

Il sistema emotivo ha un significato ben preciso in quanto funge da *interfaccia* nella mediazione fra soggetto e soggetto, ma anche tra soggetto e ambiente.

Le emozioni costituiscono un meccanismo di segnalazione della pertinenza e della rilevanza degli eventi, esterni interni, per il soggetto in riferimento ai suoi *interessi o scopi*.

"Gli atteggiamenti inoltre possono variare in seguito a nuove attribuzioni di significato conferite dal soggetto a emozioni già vissute, a nuove emozioni, nuove credenze, al cambiamento di motivazione" (Tortella, 2011, p. 206).

Proviamo emozioni soltanto come risposta a specifiche situazioni che sono per noi importanti e dotate di *significato*. Le *borgemozioni* sono suscitate dalla *valutazione* (variabili *motivazionali*) degli eventi e del rapporto che esiste fra noi e loro. Le emozioni, quindi, richiedono una forma di *elaborazione cognitiva* delle informazioni. "Gli affetti, le emozioni e i sentimenti sono sempre atti coscienti che introducono ad un aspetto della realtà personale presente nel nostro mondo e lo rivelano in una determinata prospettiva" (Bellingreri, 2005, p. 29). Gli individui non soltanto provano le emozioni, ma anche le manipolano. Questa *capacità di regolare* le emozioni, è un valido indicatore del proprio stato di salute e costituisce una modalità rilevante per conservare il proprio benessere psicofisico.

Le emozioni possono essere considerate come processi d'attivazione del *comportamento*. La competenza relazionale tiene presente la capacità emotiva in quanto considera: "le emozioni non come un impedimento dell'attività educativa e di cura, ma piuttosto come il cuore della formazione che spinge ad aiutare gli altri avendo cura dei sentimenti, ad elaborarli per renderli significativi strumenti di lettura dell'esperienza e a sapere dar voce a tutti quei movimenti interiori che accompagnano le nostre relazioni" (Musaio, 2007, p. 191). Difatti le persone ricordano più facilmente le situazioni che rievocano più risposte emotive, sia positive che negative. Questo ci dimostra come all'aumentare dell'attivazione emotiva corrisponda uno sviluppo delle prestazioni cognitive. Ma oltre una certa soglia il coinvolgimento emotivo può diventare sproporzionato producendo una alterazione delle prestazioni stesse, modificandole fino a danneggiarle. Possiamo dunque affermare che l'emozione prepara l'uomo all'azione, la *prontezza* ad agire contribuisce, in modo essenziale, a rendere emotiva l'azione stessa.

Ciò può costituire il contesto ideale per *avvicinarsi all'alterità*: per ascoltare le idee, le emozioni, il modo di interpretare una certa azione soprattutto quelle più forti, perché "la comprensione non è mai indeterminata, ma sempre situata emotivamente. Il Ci è sempre e cooriginariamente aperto o non-aperto da una tonalità emotiva" (Heidegger, 1997, p. 407).

Il problema del rapporto tra emozione, percezione, razionalità, azione, pone la necessità di chiarire la complessa dialettica dell'emozione provata distante dalla razionalità, che con la sola logica della spiegazione non riesce a comprenderla. "Non è facile pertanto o addirittura non è possibile, riuscire a vivere una gio-

ia, se non accade di dividerla con altri. [...] Le sofferenze e le gioie si generano in noi come reazioni immediate del nostro essere personale, di fronte ad avvenimenti che ci coinvolgono o ad incontri con altre persone. Sono pulsioni percepite spesso più per la loro intensità, che per la loro qualità determinata" (Bellingeri, 2005, p. 68).

3. L'agire umano tra emozione e intenzionalità educativa

L'agire umano è complesso, è legato in qualche modo prevalentemente all'intenzione che si integra con una parte emozionale. Aristotele preferisce di "intelletto che desidera", cioè quando noi desideriamo, bramiamo qualcosa proviamo delle sensazioni, delle emozioni, dei sentimenti anche forti e coinvolgenti. Ma questo trasporto umano è composto sia da intelletto che da desiderio, unendo dimensione intellettuale e dimensione affettiva. Questa concezione porta a guardare la realtà come consistenza in cui s'incontrano la dimensione delle intelligenze e del ragionare, con quella dei sensi e delle emozioni. Questa educazione aiuta l'intelligenza umana a saper apprezzare ed a valorizzare la dimensione sensoriale stravolgendo il modo di desiderare. Potremo definire una pedagogia delle emozioni una pedagogia che "costituisce un interessante capitolo dell'indagine sulla realtà personale, in quanto rende sempre più avveduti intorno al ruolo esercitato dalle emozioni intese non più come ostacolo, ma come parte trainante della nostra natura, in grado di influenzare positivamente e di migliorare il modo di relazionarsi con se stessi, gli altri e l'ambiente circostante" (Musaio, 2007, p. 187). Tutto questo è molto occidentale perché una caratteristica di tale civiltà è quella di avere sempre valorizzato il desiderio.

La nostra società è prevalentemente basata sull'aspetto esteriore, cioè costruita sulle immagini e sulle emozioni, in modo da avere un impatto immediato, capace di attrarre. Il tentativo di allontanarci da ciò che realmente vogliamo, ci fa dimenticare che dobbiamo regolare e filtrare quello che ci viene proposto attraverso il pensiero. Infatti è proprio da ciò che dipende la nostra grandezza di vivere come protagonisti, e non come spesso accade in cui ci lasciamo vivere, trasportati e storditi.

Giuseppe Mari affronta magistralmente la visione antropologica aristotelica che permette di riunire componente razionale e componente emozionale. Edificante è un passaggio dell'Etica Nicomachea: "il proponimento può dirsi o intelletto appetitivo o appetito razionale, e siffatto principio è l'uomo. In realtà, già Platone si era volto in questa direzione quando aveva sottolineato che il desiderio costituisce il vettore lungo cui corre la conoscenza ma, in forza della disposizione ascetica alimentata dalla 'seconda navigazione', il richiamo non esprime tutte le sue virtualità. Nella prospettiva aristotelica (...) non viene meno la disposizione ascetica (riconoscibile nella concezione della virtù come "medietà", che postula l'esercizio dell'autocontrollo) ma l'avvaloramento della sensorialità conduce a una interpretazione più realistica del desiderio" (Mari, 2007, pp. 63-64). L'esegesi aristotelica è un fondamento di grande rilevanza dalla prospettiva pedagogica che richiama una questione del tutto moderna.

"Per Aristotele, pensiero e desiderio si combinano nell'atto della deliberazione per elaborare quelle scelte che formano la condizione preliminare di una condotta umana pienamente razionale. (...) le emozioni sono compenstrate dalla ragione" (Brunschwing, 2005, p. 541). Noi viviamo in un mondo di sole emozioni. Questo ha una forte implicazione nel modo in cui si decide di vivere e sfocia inevitabilmente nelle condotte che purtroppo caratterizzano l'oggi.

4. Emozioni ed eccessi

L'emozione oggi è diventata un oggetto puro di mercato e di guadagno, "del quale gli specialisti del nostro tempo libero calcolano accuratamente l'impatto, alterando orrore, sorpresa, tristezza, indignazione, sollievo, compassione, lacrime, risate, in un gioco di contrasti che ci tiene sulle spine" (Lacroix, 2002, p. 9). Potremmo dire che due sono gli opposti che caratterizzano il nostro tempo, una eccessiva tristezza contrapposta ad una eccessiva ricerca di emozioni forti. Come affermano Minello e Banzano: "Il risultato è sotto gli occhi di tutti gli educatori: ragazzi che soffrono di due grandi malattie, la tristezza e la noia" (Minello, Banzano, 2002, pp. 11-12). Secondo gli autori questi due sentimenti, tipici dell'adolescenza di tutti i tempi, nella nostra epoca colpiscono generazioni che hanno già avuto una infanzia iperstimolata e paradossalmente iperprotetta dalle sofferenze della vita, dalle frustrazioni, dal dolore. Ciò crea dei giovani incapaci di affrontare il dolore e gestire la noia, ragazzi letteralmente impreparati a gestire persino la tristezza.

Il modo più semplice per rispondere alla tristezza è la violenza, in senso proprio, ma soprattutto intesa come impulso a vivere, tutte le emozioni in modo estremo, perché per sentirsi vivere, occorre farlo attraverso esperienze violente. "L'estasi, gli stati di coscienza modificati, i comportamenti a rischio, la velocità, le avventure estreme, la musica frenetica, gli atti di violenza, gli stati di trance, i raves, gli sport acrobatici sono gli ingredienti della nostra vita emozionale stravolta. Il risveglio dell'affettività a cui stiamo assistendo sfocia dunque in un quadro contraddittorio. Allo scatenamento delle emozioni corrisponde una relativa povertà dei sentimenti. La bulimia di sensazioni forti si accompagna a un'anestesia della sensibilità. Ci si emoziona molto, ma non si sa più davvero sentire" (Lacroix, 2002, p. 11). Questa crisi della capacità di sentire spiega perché i ragazzi di oggi che per comunicare usano sempre più dei mezzi virtuali, accontentandosi di sms sul cellulare usano invece il loro corpo "come una tavolozza su cui dipingere messaggi. Tatuaggi, piercing e altro segnano una rottura drastica con le consuetudini, ma sono anche il segnale di uno scollamento tra lo e Sé. Come se il corpo fosse qualcosa di "altro" su cui esprimere un bisogno che non trova parole: uscire da un mondo dove non accade niente, dove tutto è già dato, già avuto, già visto" (Minello R. Banzano M. 2002, pp. 11-12). Quello che deriva da questa analisi è che, come affermava Durckheim, un uomo che si interessi più all'emozione forte, violenta, esplosiva che al sentimento, si trova nella sterile dimensione del "Sentire, sentire sempre, non riflettere" (Von Durckheim, 1992, p. 30). Trascurare le emozioni razionali, i sentimenti durevoli a beneficio degli impulsi esplosivi ha un fortissimo impatto sull'affettività. L'affettività infatti è raccoglimento e contemplazione, arricchisce l'anima e nulla ha a che vedere con l'emozione shock che sbalordisce ed impressiona ma è quanto mai effimera e distruttiva. Questa crisi della sensibilità dell'uomo è l'oblio della naturale condizione umana: "l'emozione-shock va di pari passo con l'artificialismo. Essa viene preparata, provocata, tirata fuori con il forcipe attraverso l'ausilio di stimolanti, situazioni eccitanti, messe in scena spettacolari, raggi laser, schermi, rumore, tecnica. Con essa, *Homo sapiens* diventa *Homo artifex*. L'emozione-contemplazione si accontenta dello sguardo di un bambino, del fruscio del vento fra gli alberi, del canto di un uccello, dello sciabordio di un fiume, di una poesia, di un quadro. Ma per l'appassionato di sensazioni forti, questi oggetti sono privi di fascino. [...] Intossicata dalle sensazioni forti, la sua anima diviene indisponibile per la bellezza del mondo. Essa non può palpitare, fremere davanti a ciò che è naturale. [...] Oggi, i computer sono i padroni degli svaghi infantili. La vita emotiva è strumentalizzata. La sensibilità diviene tecno-dipendente" (Lacroix, 2002, p. 112). Il concetto di emotività oggi è caratterizzato da una svalutazione "dell'affettività in genere, cui è contrapposta una valorizzazione della razio-

nalità, intesa come dominio della e contro l'emozionalità, che continua a circolare, infiltrata e radicata sia nel senso comune, sia nelle costruzioni dei diversi ambiti disciplinari" (Contini, 2001. p. 4).

5. Le espressioni delle emozioni nel corpo

Le emozioni dunque, sono parte fondamentale della nostra vita. Ne facciamo esperienza anche e soprattutto attraverso il nostro corpo, infatti esse sono: "radicate e vissute nel corpo [...]. Iscritte profondamente nel fisico, coinvolgono tuttavia anche la mente, nascono e tornano al cervello" (Piatti, Terzi, 2008, p. 33). Quando parliamo di emozioni, ci riferiamo ad una successione di reazioni articolate, ma soprattutto interdipendenti che si espandono in differenti parti del corpo e della mente.

Partendo da questo presupposto possiamo definire un'emozione come una reazione di risposta che avviene nell'immediato, con un breve decorso personale, risultato di un precisato evento interno o esterno e sopraggiunge regolata in base all'esperienza vissuta la cui risposta ricade anche sul corpo. "Riabilitando il corpo, siamo condotti, attraverso lo stesso processo, a riabilitare l'emozione. Il culto dell'emozione e il culto del corpo sono i due volti di una stessa rivoluzione della mentalità. Il vantaggio dell'emozione è infatti di partecipare al tempo della vita dell'anima e di quella del corpo. Essa è il segno di ciò che una volta si chiamava l'unione dell'anima e del corpo. Si colloca nell'interfaccia di due componenti della natura umana. Quando sopraggiunge un'emozione, il nostro corpo si fa sentire da noi attraverso ogni tipo di modificazioni fisiologiche, neurovegetative, endocrine. L'alterazione del respiro, il cambiamento del ritmo cardiaco, i sudori freddi, i brividi, i tremori, il nodo alla gola attestano che l'emozione è, nella sua essenza, carnale. Lasciar parlare le proprie emozioni significa dare parola al corpo" (Lacroix, 2002, p. 35). In più il contesto sociale, ha un ruolo importante soprattutto nell'espressione delle emozioni. L'ambito scolastico può rappresentare un ambiente: "dove reggia la pedagogia del corpo, con il corpo, per il corpo. Un corpo intelligente, attore del processo e della crescita del soggetto, nonché paniera di emozioni pronte a rafforzare la memoria ed il piacere di stare a scuola" (Gomez Paloma, 2004. p. 82). Agire sulla pedagogia del corpo vuol dire riuscire ad educare alle emozioni e ad elaborare e superare limiti personali e problemi per esempio confrontandosi "con situazioni-problemi nuovi e impegnativi, sperimentare la capacità di elaborare mentalmente e di realizzare praticamente programmi motori e progetti, provare il piacere di esprimere le proprie emozioni attraverso il corpo, quel corpo che pulsa e chiede di essere ascoltato" (Casolo, Melica, 2005, p. 117). Attraverso il riconoscimento dell'altro, l'immagine corporea andrà progressivamente: "evolvendosi fino a concretizzarsi nella capacità di gestione autonoma di sé, quindi di fare uso del corpo, del movimento e delle emozioni in armonia con i propri bisogni e con le norme socio-culturali in vista di un'efficace collocazione nella società" (Casolo, Melica, 2005 p. 117). L'essere umano attraverso il corpo in movimento "si situa nella società in cui vive, nel mondo, egli infatti diviene capace di collocarsi nel e con il mondo in divenire. Potremo infatti dire che l'essere umano è ed esiste con il proprio movimento corporeo che evolve e si migliora nel tempo" (Coco, 2015. p. 135). Possiamo affermare che le emozioni sono parte essenziale dell'attività motoria, poiché ogni volta che un uomo pratica un'attività di apprendimento motorio, questa giunge complessivamente in tutte le sue estensioni della personalità, soprattutto quella intimamente emotiva.

"L'affettività è la chiave delle condotte motorie. Il solo caso in cui si può supporre che l'emozione non intervenga, è quello in cui l'individuo si confronta con

una situazione che non ha alcun senso per lui e quindi non provoca alcuna modificazione, alcun apprendimento. Ogni atto di apprendimento mobilita la persona nel suo insieme, la dimensione emozionale, indissociabile, viene sempre sollecitata, quindi l'emozione è parte integrante dell'atto di apprendimento. Detto in altre parole, le situazioni di non apprendimento sarebbero quelle che non sollecitano il soggetto nella sua dimensione emozionale. Le circostanze e i contesti dove non sia presente alcuna sollecitazione della dimensione emozionale impediscono e limitano l'apprendimento" (Parlebas, 1991, p. 9-14). Durante le attività di educazione fisica, l'ambiente è uguale per tutti, ma le impressioni delle attività mutano da persona a persona. Le reazioni nell'ambito delle attività motorie sono dunque molto soggettive; ad esempio il fatto di avere la possibilità di vincere o di perdere suscita molta emozione vissuta in modo personale. La percezione di una determinata situazione: "è strettamente collegata al significato che quest'ultima riveste, in termini di costi-benefici per l'individuo stesso e per il suo benessere. Secondo questa teoria, le emozioni sono il risultato di una risposta basata su tre aspetti correlati l'un l'altro: la relazione, la motivazione ed i processi cognitivi" (Debois et al, 2007, p. 10-11). Possiamo concludere ed affermare che: "il corpo, come parte integrante dell'essere umano, introduce il concetto di corporeità, quale dimensione che esprime il legame tra corpo, emozione e cognizione. Grazie al concetto di corporeità, il corpo non è più uno strumento, ma diventa un modo per esprimere la propria identità e le proprie emozioni" (Coco, 2014a. p. 120-121). A partire da come il corpo risponde alle emozioni si analizzeranno le emozioni come motore delle attività ludico-sportive.

6. Le emozioni nelle attività ludico-sportive

La prassi ludico-sportiva educa alla conoscenza delle proprie emozioni in relazione agli altri.

"Lo sport è via di fuga dall'alienazione dei ritmi quotidiani, il ritorno alla fiaba, l'incarnazione del mito. L'atleta, l'amatore, l'agonista, il dilettante, il giocatore occasionale, al pari del campione professionista, durante lo sforzo atletico diviene l'eroe che sfida i mostri del mito che vivono celati nelle menti adulte e si manifestano incarnandosi nella paura, nella fatica e nel dolore. Lo sport riaccende gli istinti soffocati dalla civiltà delle macchine, acuisce i sensi" (Giacomelli, Manzo, 2015, p. 17). L'emozione infatti, manifesta i tratti peculiari di ognuno di noi, mentre le pulsioni sono le stesse per tutti, le emozioni per nulla. Proviamo le stesse pulsioni che sono collegate primariamente a specifici bisogni. L'emozione dice della singolarità di ciascuno, tramite esse noi effettivamente giungiamo a conoscerci e a migliorarci. Le attività ludico-sportive aiutano a elaborare questo procedimento conoscitivo di sé e delle proprie emozioni, fatto di alti e bassi, di vittorie e sconfitte, di relazioni di incontro e scontro.

"Lo sport è l'ultima difesa dal mondo virtuale, fatto di immagini non prodotte dalla mente, ma da macchine, dove il corpo, essenziale involucro per la traversata della vita, viene follemente eliminato. L'esistenza diviene un videogioco, una realtà plasmata da altri, per indirizzare e controllare. La fantasia non ha spazio, il mondo immaginario scompare e con esso la fonte stessa delle immagini" (Giacomelli, Manzo, 2015, p. 17). L'esperienza vivida del corpo che si sporca della realtà, che ne fa esperienza, che si ferisce e cade sconfitto, ma dopo la guarigione si rialza profeticamente fortificato è la chiave di volta che ci aiuta a comprendere le motivazioni che inducono l'uomo sin dall'antichità a praticare sport. Pertanto gli atleti impegnati a livello dilettantistico o professionistico tramite questo vissuto, possono vivere queste sensazioni sperimentandole sul corpo. "Dall'esperienza fisica e sensoriale si sviluppano le emozioni. L'atleta prova emozioni che colora-

no e nutrono la sua esperienza sportiva. Le emozioni possono essere positive o negative, piacevoli o spiacevoli a partire dal tipo di sensazioni fisiche sperimentate in allenamento o in gara. Le sensazioni del corpo organizzano l'esperienza percettiva, emotiva e cognitiva dell'atleta" (Tavella, 2012, p. 14). L'attività sportiva se intesa come attività seria e costante: "vivifica lo spirito, dà spazio al *daimon* che vive in ogni essere, evocato dagli sforzi sovraumani. L'esaurimento delle forze permette l'accesso a energie solitamente sopite, irraggiungibili dal mondo della ragione, disponibili solo da quello delle emozioni travolgenti. Non record mondiali, ma sforzi oltre il proprio limite" (Giacomelli, Manzo, 2015, p. 17).

Ma quali emozioni proviamo mentre pratichiamo sport?

L'atleta mentre pratica sport può essere: "irascibile, pauroso, indeciso, sicuro, fiducioso, felice, mortificato, teso, sfiduciato, esultante, libero, molesto, spaventato, energico, piacevole, motivato, preoccupato, irritato, insicuro, stressato, dubbioso, furioso, calmo, incapace, convulso, indiavolato, violento, depresso, inattivo, coraggioso, aggressivo, pigro, riposato, distratto, allegro, entusiasta, concentrato, inquieto, orgoglioso, arrabbiato, insoddisfatto, attento, audace, capace, eccitato, scoraggiato, adirato, deconcentrato, sereno, nervoso, affaticato, agitato, rilassato, determinato, vitale,

intimorito, soddisfatto, stimolato, tranquillo, triste, impetuoso, stanco, attivo, confuso" (Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1996, p. 77-80).

Il vero rischio non è nel dare sfogo alle emozioni, infatti l'eliminazione di emozioni fondamentali, come la rabbia, la paura, l'aggressività, annulla le coscienze, le anestetizza. Affrontare tali emozioni, con serio impegno su se stessi è differente dal sopprimerle, infatti spesso poi prorompono più forti nel quotidiano e diventano difficili da gestire. Le attività ludico-sportive liberano e convogliano le pulsioni consentendo un processo di integrazione. La paura e l'aggressività s'incarnano in chi le sta vivendo, che è la caratteristica unica degli esseri umani. L'esercizio regolare della disciplina sportiva, definisce la propria personalità attraverso il misurarsi con i propri difetti e limiti umani, soprattutto quelli della propria natura più intima.

Quindi la caratteristica degli sportivi è il vigore e l'energia messa in azione, ovvero quei comportamenti atti al conseguimento di un determinato prodotto che scaturisce in risultato.

"Un fine da raggiungere, i mezzi per conseguirlo, un campo nel quale ambientare lo sforzo e delineare una strategia, l'avversario col quale misurare le proprie risorse, un regolamento da accettare previamente: in modo sorprendente tutto ciò riguarda, con la stessa pertinenza, tanto le pratiche sportive quanto le innumerevoli pressoché quotidiane, lotte per la realizzazione di sé, che ciascuno è tenuto ad intraprendere. La considerevole distanza che praticare od assistere ad uno sport implica rispetto ad un conflitto vero e proprio della realtà sociale può consentire di elaborare la mimesi sport/ esistenza in direzione progettuale: verso un formativo consolidamento della sicurezza di sé e della disponibilità ad entrare in relazione con l'altro da me e il mondo che ci circonda" (Malavasi, 2007. p. 120). I gesti eseguiti dall'atleta durante le attività ludico-sportive gli consentono di provare e riprovare azioni diverse, confrontandole tra loro egli valuta la loro funzionalità in relazione alla sua risposta corporea ed emotiva.

Quindi l'atleta si sentirà capace di eseguire un determinato gesto e lo eseguirà al meglio solo quando il movimento eseguito sarà in relazione con le sue sensazioni ed emozioni in modo controllato.

Testimonianza estrema è data da Messner: "È già abbastanza emozionante salire verso la vetta dell'Everest con in mente George Leigh Mallory oppure bivaccare con Walter Bonatti a 8100 metri sul K2. Riflettere su queste cose, immedesimarmi in queste situazioni è possibile solo dal momento che anch'io sono stato lassù, in situazione di pericolo estremo, pieno di paura e alla fine felice di esse-

re sopravvissuto. [...] Il mio desiderio è l'emozione che diventa afferrabile per pochi istanti, fra terra e cielo, quello sguardo dentro di noi che coglie l'insieme quando veniamo dall'alto, ciò che è sommo e per il quale non riusciamo a trovare le parole. Sono molto felice per gli anni che ho passato ad arrampicare, per il decennio dominato dagli ottomila, per i mesi trascorsi nei deserti: di tutti ho ancora viva memoria. Ma quello che importa è il presente, l'amico che nei suoi sogni compie ascensioni in montagna, l'artista che riduce la dimensione delle montagne per rappresentarle nella loro maestosità. [...] Il mio approccio di oggi, un tipo di esperienza della quale trent'anni fa avrei riso, mi rende curioso, mi tiene sveglio, mi fa provare la gioia di vivere. Forse a stimolarmi è solo il desiderio di fare, oppure l'istinto che sa che ho bisogno di sempre nuovi spazi di esperienza, commisurati alla mia età. [...] Certamente ho sempre affrontato le mie imprese con grande passione" (Messner, 2006, p. 140). Le emozioni possono essere definite come uno dei motori che spingono chi pratica sport a mettere tutto se stesso in queste esperienze, naturalmente solo se gestite, le emozioni apportano quel valore aggiunto a chi lo pratica. "C'è un momento di profonda solitudine [...] quando stai per fare una cosa e i tuoi avversari non sanno cosa farai, i tuoi compagni non sanno cosa farai, e soprattutto non lo sai ancora neanche tu: [...] sei solo con la palla che sta arrivando. [...] Se nel fondo di te stesso non stai bene, in quel momento farai sicuramente la cosa più ragionevole, la più conservativa, e dunque, alla fin fine, la più prevedibile: farai di tutto per uscire da quella solitudine, per riunirti subito a compagni e avversari in una logica di gioco che valga per tutti. Ma se invece stai bene, se sei in pace con te stesso e con il mondo, allora quell'attimo di solitudine diventa un vantaggio immenso [...]. Diventi quello che fai, per così dire, sparisce nel tuo gesto. [...] Sono momenti di grazia assoluta" (Del Piero, 2007).

Al contrario la perdita del controllo e l'eccessiva emotività può portare a leggere gli eventi esterni come negativi impedendo e condizionando l'esecuzione anche di una semplice attività.

L'esempio più classico è l'ansia da competizione affrontata da Martens, Vealey e Burton (1990), viene definita come una percezione soggettiva di disequilibrio sostanziale fra le capacità dell'individuo e le richieste poste dall'attività sportiva. L'emozione ricade sul pensiero innescando una serie di processi cognitivi particolari. Gli esempi più comuni sono:

- Le inferenze arbitrarie: da un evento qualsiasi si deduce un altro avvenimento, in assenza corale di evidenza logica o empirica (un caso tipico nello sport è il pensiero magico e le scaramanzie: "se io faccio questa cosa o porto questo braccialetto allora andrà tutto bene");
- Il pensiero dicotomico: vengono scisse mentalmente e polarizzate questioni fondamentali, esse sono collegate fra di loro (per esempio viene valutato il comportamento di uno sportivo a prescindere dal comportamento del suo allenatore o della sua squadra);
- L'astrazione selettiva: viene decontestualizzata una cosa dall'insieme di cui fa parte; in questo modo la stessa cosa perde senso (per esempio osservando perplessi il modo in cui una squadra africana di calcio imposta tatticamente la gara o festeggia un goal si perde di vista la sua cultura di appartenenza);
- La personalizzazione: viene assimilata una persona a un concetto (per esempio si discute sull'inadeguatezza di un comportamento specifico di un'atleta e lei risponde "io sono inadeguata");
- La generalizzazione: estrapolazione illecita di caratteristiche locali o soggettive all'intero universo del discorso (per esempio si pensa che tutti i rugbisti neozelandesi siano potenti e implacabili perché si è visto un video della nazionale neozelandese);

- La mistificazione: attribuzione di un carattere soprannaturale a una produzione umana (per esempio l'idealizzazione eccessiva di un avversario che si deve affrontare e che viene visto come una divinità irraggiungibile).

Per questi motivi è importante poter allenare la capacità di gestione delle emozioni e in particolare proprio dello stress, in modo da controllarlo e far sì che non metta in difficoltà la sfera tecnica e atletica. I giochi sul controllo emotivo ci permettono di lavorare sulla possibilità di (Simonelli, 2014, p. 82):

- Ridurre le difficoltà percepite;
- Ridurre l'ansia percepita;
- Ridurre l'incertezza;
- Ridurre o aumentare lo stress.

La possibilità di verificare il successo o l'insuccesso di particolari azioni è fonte di modificazioni che possono favorire l'apprendimento motorio modificando anche l'autostima soprattutto in alcuni sport dove il controllo emotivo è decisivo.

“Mentre si arrampica, ad esempio ad un paio di metri o decine di metri dal suolo, un fattore importante che non bisogna dimenticare è la componente emotiva, che ha un forte impatto nella gestione della prestazione. Ad esempio, la paura di cadere, di non farcela o la gioia e la gratificazione nel raggiungimento di un obiettivo, dopo un percorso fatto di sacrifici, influisce sull'autostima, sull'accettazione di sé. Questo si può ottenere solo grazie ad un'educazione che considera il movimento sul piano senso-motorio, cognitivo e affettivo-relazionale” (Coco, 2014b, p. 214). Il processo cognitivo in tali attività costringe l'individuo ad una elaborazione strategico-motoria, al coordinamento psico-fisico, alla gestione dinamica e di autocontrollo emozionale, che naturalmente condizionano la performance e gli obiettivi educativi intermedi. Per raggiungere questi risultati l'atleta effettuerà un'entusiasmante sforzo fisico e psichico, cercando un'interpretazione tecnica e tattica esplorativa in relazione alla propria squadra o agli avversari, per coglierne i modi essenziali e strategici e gli schemi logici di riferimento utili al raggiungimento della vittoria. In gara l'atleta inventerà, programmerà e controllerà la possibilità di dominare e influenzare l'altro tramite atteggiamenti, gesti appropriati per ostacolarlo e per farlo cadere in errore di valutazione, portandolo ad esempio ad eseguire azioni vane se non addirittura controproducenti all'azione stessa.

Infatti le circostanze in cui si sperimentano la vittoria o la sconfitta, servono a modulare e controllare le proprie emozioni in relazione alle singole circostanze vissute. Questo cammino di verifica porterà l'individuo ad una gestione delle emozioni capace di una lettura della realtà e ad una opportuna risposta.

Conclusioni

Educare alle emozioni vuol dire sviluppare nell'uomo una discreta competenza emotiva, riconoscendo ed utilizzando i termini ed i comportamenti emotivi tipici della propria cultura, promuovendo comportamenti pro-sociali. È quindi necessario educare insegnando il riconoscimento delle emozioni, l'accettazione e la gestione di esse per una valenza inestimabile per la formazione alla vita di tutti i giorni di ogni essere umano. Inoltre saper gestire le proprie emozioni influisce sull'autostima, sulla fiducia, e quindi sulla riuscita in campo personale, e sulla qualità della vita.

“Fare sport influisce profondamente nella vita di chi lo pratica, dal punto di vista delle abilità tecniche ma soprattutto per i fattori che caratterizzano lo sport

come formativo-educativo. Infatti lo sport educativo sprona al rispetto verso se stessi e gli altri, qualunque sia il risultato, fa crescere partendo dagli insuccessi e dalle sconfitte, insegna a rispettare le regole, consente di socializzare ad ogni età, aiuta a migliorarsi fisicamente e moralmente, conferma il fatto che le sole abilità fisiche o tecniche non bastano, ma anzi spesso penalizzano, se non sono opportunamente ponderate” (Coco, 2014c, p. 245). Concludiamo affermando che, nella vita di ognuno, le emozioni legate al piacere di fare sport servono ad incoraggiare e a superare le transizioni difficili della nostra esistenza quotidiana, Il rapporto educativo tra emozioni, sport ed ambiente esterno, porta a raggiungere progressivamente una maggiore consapevolezza della nostra vera natura e a recuperare il senso della nostra umanità.

Riferimenti bibliografici

- Bellingreri, A. (2005). *Per una pedagogia dell'empatia*. Milano: Vita e Pensiero.
- Brunschwig, J., Lloyd, G.E.R. (2005). *Il sapere greco*. Torino: Einaudi, vol. I.
- Casolo, F., Melica, S., (2005). *Il corpo che parla. Comunicazione ed espressività nel movimento umano*. Milano: Vita e Pensiero.
- Coco, D., (2013). Lo sviluppo delle competenze sociali dai primi gesti motori alle prime forme ludiche. In Ellerani P. (a cura di). *Contesti cooperativi per generare capacità e opportunità. Formazione & insegnamento. Rivista internazionale di Scienze dell'educazione e della formazione*, XI (4), 185-191. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Coco, D., (2014a). *Pedagogia del corpo ludico-motorio e sviluppo morale*. Roma: Anicia.
- Coco, D., (2014b). Conoscenza e padronanza del proprio corpo, fiducia in sé e riuscita nel compito attraverso il gioco-sport arrampicata. In F. Casolo, G. Mari, (a cura di). *Pedagogia del movimento e della corporeità* (pp. 209-224). Milano: Vita e Pensiero.
- Coco, D., (2014c). L'esigenza di formazione nello sport: tra economia e pedagogia. In Margiotta U., (a cura di). *Oltre la pedagogia critica, verso un nuovo realismo. Formazione & Insegnamento. Rivista internazionale di Scienze dell'educazione e della formazione*, XII (4), 239-253. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Coco, D., (2015). La relazione educativa a scuola, per una educazione in movimento. In Margiotta U. (a cura di). *Riscrivere il futuro. La formazione tra ricerca innovazione e sviluppo. Formazione & Insegnamento. Rivista internazionale di Scienze dell'educazione e della formazione*, XIII (1), p. 129-141. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Contini, M., (2001). *Per una pedagogia delle emozioni*. Firenze: La Nuova Italia.
- Costa, V., Franzini, E., Spinicci, P. (2002). *La fenomenologia*. Torino: Einaudi.
- Debois, N., Blondel, L., Vetraine, J. (2007). *Les émotions en EPS, comprendre et intervenir*. Dossier Eps, 74. Paris: Editions Revue EPS.
- Del Piero, A. (2007). *10 + Il mio mondo in un numero*. Milano: Mondadori.
- Durckheim, Von K., (1992). *Le centre de l'être*. Paris: Albin Michel
- Ekman, P., (1977). Biological and cultural contribution to body and facial movement. In Blacking J., *Anthropology of the body*. New York: Academic Press.
- Giacomelli, R., Manzo, A. (2015). *Nemeton: Guida pratica agli sport del coraggio*. Roma: Edizioni Mediterranee.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York, NY: Bantam Books.
- Gomez. Paloma, F. (2004). *Corporeità ed emozioni. Una didattica psicomotoria per la costruzione del saper essere*. Napoli: Guida Editori.
- Heidegger, M. (1997). *Essere e tempo*. Milano: Longanesi.
- Husserl, E. (1972). *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale*. Milano: Il Saggiatore.
- Lacroix, M., (2002). *Il culto dell'emozione*. Milano: Vita e Pensiero.
- Le Breton, D. (2007). *Il sapore del mondo. Un'antropologia dei sensi*. Milano: Raffaello Cortina.
- Malavasi, P. (2007). *Pedagogia e formazione delle risorse umane*. Milano: Vita e Pensiero.
- Mari, G., (2007). *Pedagogia in prospettiva Aristotelica*. Brescia: La Scuola.

- Martens, R., Bump L., Burtun, D., (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human kinetics.
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Il visibile e l'invisibile*. Milano: Bompiani.
- Messner, R., (2006). *La mia vita al limite*. Milano: Corbaccio.
- Minello, R. Banzato, M., (2002). *Imparare insieme: Laboratorio di didattica dell'apprendimento*. Roma: Armando.
- Musaio, M., (2007). *Pedagogia del bello*. Milano: Franco Angeli.
- Parlebas, P., (1991). Didactique et logique interne des APS. *Revue EPS*, 228. Paris: Editions Revue EPS.
- Piatti, L., Terzi, A. (2008). *Emozioni in gioco*. Molfetta: La Meridiana.
- Robazza, C., Bortoli, L., Gramaccioni, G., (1996). Le emozioni nello sport. *Movimento*, 12, 3, 77-80.
- Sartre, J. P. (2004). *L'immaginazione. Idee per una teoria delle emozioni*. Milano: Bompiani.
- Simonelli, N., (2014). *Lo sport in gioco. Per giocare, educare, divertire*. Milano: Paoline.
- Tavella, S., (2012). *Psicologia dell'handicap e della riabilitazione nello sport*. Roma: Armando.
- Tortella, P., (2011). La mente in azione: formazione alla corporeità e alle emozioni dell'insegnante di scienze motorie. In Minello R. (a cura di). *La formazione alla ricerca educativa e formativa. Tendenze della ricerca educativa e formativa in contesti italiani e internazionali* *Formazione & Insegnamento. Rivista internazionale di Scienze dell'educazione e della formazione*, IX-3, 203-208. Lecce: Pensa MultiMedia;

