

## CULTURA FISICA ED EDUCAZIONE DEL CARATTERE

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Gli studi sempre più ampi e accurati che sono stati fatti negli ultimi tempi nei campi della fisiologia, della psicologia e della medicina hanno dimostrato in modo sempre più evidente quanto siano importanti, intimi e complessi i rapporti che sussistono fra il fisico e il morale, fra il corpo e l'anima dell'uomo. Fra questi due elementi si svolge di continuo un complesso gioco di azioni e di reazioni che hanno effetti importantissimi sullo stato complessivo dell'individuo.

Un'educazione moderna e integrale deve conoscere bene le leggi e le modalità di tale gioco di influssi, e trarne partito per dirigerlo e modificarlo nel senso desiderato per i suoi fini ideali.

Superati gli angusti preconcetti materialistici del secolo scorso, secondo i quali la psiche, l'anima, era una semplice secrezione del corpo, la scienza ha riconosciuto e messo in evidenza l'enorme azione che ha il morale sul fisico, e tutta una nuova branca della medicina, la psicoterapia, è volta appunto ad usare tale azione a scopi curativi.

Ma non meno importante è l'azione del fisico sul morale. Ogni condizione di benessere o di malessere corporeo, ogni atteggiamento ed espressione dell'organismo tende infatti a riflettersi e ad imprimersi nell'anima, suscitando lo stato d'animo corrispondente.

Una digestione lenta e faticosa, un'assimilazione e un ricambio materiale torpidi, un senso di debolezza fisica, tendono a produrre depressione, malumore, pigrizia e fiacchezza morale.

Un atteggiamento fisico dinoccolato e svenevole tende a produrre svogliatezza e apatia, mentre una posizione fisica che tiene i muscoli contratti e uno stato nervoso ipertonico suscitano una corrispondente tensione ed eccitazione psichica.

Questo fatto era ben noto agli antichi educatori, che saggiamente consigliavano di assumere un atteggiamento fisico corrispondente agli stati d'animo e alle qualità che si vogliono coltivare. Così ad esempio, chi manca di coraggio dovrebbe assumere di proposito - pur mentre sente apprensione - il comportamento fisico risoluto, e a testa alta, di chi è coraggioso e sicuro di sé: questo comportamento esteriore lo aiuterà a diventarlo.

È il metodo detto dell'“agire come se...”.

Dato ciò si comprende come l'esercizio fisico fatto con la ginnastica e con gli sport possa avere importanti e benefici effetti sull'animo.

L'esercizio fisico accelera la circolazione, riattiva il ricambio materiale, controbilancia i danni di una vita troppo sedentaria, accresce il dominio dei centri nervosi sui muscoli, risveglia energie latenti, abitua alla resistenza, concentra l'attenzione, ed educa alla rapidità ed esattezza di percezione, di decisione e di esecuzione.

Tutto questo ha un'azione diretta e immediata sul morale: lo stimola e lo ravviva. Il benessere e il senso di energia fisica diventano benessere e potenza interiori. Le qualità di dominio, decisione e prontezza che sviluppiamo in palestra e sul campo di gioco vengono portate nella grande palestra della vita. Il sano piacere dell'attività muscolare e la gaiezza suscitata dai giochi ci distolgono dalle eccessive preoccupazioni, ci rasserenano, ci rendono più vivaci e mantengono la nostra freschezza e la nostra giovanilità.

In questo modo l'esercizio fisico reca un prezioso contributo all'educazione della volontà, e del carattere in generale. Però, affinché tali effetti benefici si raggiungano nel modo più ampio e opportuno, occorre che l'esercizio fisico sia fatto in modo adatto e con certe cautele.

Occorre recare in esso misura e stile. Occorre cioè occuparci meno del risultato *quantitativo* che si raggiunge, e più di quello *qualitativo*; meno di *quanto* si fa, e più di *come* lo si fa. In altre parole, non è tanto la somma di energia bruta sviluppata, non è tanto il battere un record che importa, quanto la precisione, l'eleganza e la finezza, insomma lo *stile* di ogni esercizio.

In questo modo si educa veramente la volontà nei suoi due aspetti: quello di azione diretta, e quello - forse ancor più importante ed essenziale - di inibizione, cioè di potere di dominio e di arresto.

Così veramente il corpo diventa agile e docile strumento dell'anima, l'uomo sente di *possedere* il proprio corpo, e non di *esserne posseduto*, e facendo questa grande conquista impara e si allena a compierne un'altra, più ardua e ancora più bella: a rendere cioè l'anima tutta un agile e docile strumento dello spirito.

Un'altra importante funzione, un altro compito educativo dell'esercizio fisico è quello di dare un impiego, uno sfogo opportuno alle energie vitali esuberanti che altrimenti tendono ad esplicarsi in modi non buoni e dannosi a sé e agli altri. Intendo alludere alle energie sessuali e alle energie combattive.

Bisogna riconoscere apertamente, senza false ipocrisie, che uno dei problemi più difficili che sorgono nella vita dei giovani è quello del dominio dell'istinto sessuale. Il tema dell'educazione sessuale è ampio, complesso e delicato, e non posso certo trattarlo ora. Ma desidero accennare ad un lato di esso che riguarda direttamente l'educazione fisica.

Nella vita contemporanea - per i giovani che sono studenti o impiegati - la difficoltà della lotta contro l'istinto sessuale è assai accresciuta dal fatto che la vita sedentaria lascia inoperose molte energie vitali che, non trovando il loro impiego normale in una giusta attività muscolare, vanno a stimolare e ad accrescere artificialmente gli impulsi istintivi naturali. Questi di per sé non sarebbero in generale tanto difficili da vincere, e troverebbero il loro acquietamento in una scarica naturale che costituisce un'opportuna valvola di sicurezza creata dalla natura.

Orbene, l'attività muscolare ginnica e sportiva, dando uno sfogo adeguato alle energie vitali, elimina assai opportunamente quegli stimoli ed eccitamenti artificiali e rende assai più facile il dominio dell'istinto. Oltre a questo aiuto diretto, l'educazione fisica ne dà un altro indiretto, pure utilissimo: con l'interesse che essa suscita, con il tempo che richiede, e con le sane abitudini di attività che favorisce, essa serve infatti a distogliere la mente da immagini e da pensieri inopportuni, da ambienti, letture, conversazioni e fantasie che recano stimoli psichici artificiali del tutto superflui e dannosi.

Poiché è bene dirlo chiaro: l'istinto naturale di per sé è spesso assai meno colpevole delle cadute e dei disordini dei giovani di quanto lo siano le suggestioni e le autosuggestioni psichiche. Eliminate queste, il problema della continenza diviene di assai più agevole soluzione. E non è vero che la castità *ben praticata* possa nuocere alla salute; lo si può affermare categoricamente in base all'esperienza di medici autorevoli.

Quando la continenza riesce troppo ardua e sembra produrre degli inconvenienti, vuol dire che c'è qualcosa di morboso, e allora ci vuole l'intervento del medico, che spesso con semplici misure igieniche e curative elimina il disturbo. E una di queste misure da consigliarsi è appunto un attivo esercizio muscolare per mezzo della ginnastica e degli sport.

Ricordo infine che la cultura fisica, accrescendo l'energia della volontà e il potere di inibizione, aiuta efficacemente anche per questa via a dominare l'istinto sessuale.

Quanto ho detto or ora si può applicare altrettanto bene al problema del dominio delle energie combattive.

In generale non si tiene ancora abbastanza conto del fatto che l'uomo naturale ha fra le sue tendenze innate un vero e proprio istinto combattivo, che lo spinge alla lotta contro i suoi simili, contro gli altri esseri e contro gli elementi.

La conoscenza di questo istinto spiega molti fatti e molte difficoltà della vita personale e di quella collettiva.

Uno dei più importanti problemi individuali è quindi quello del modo di dare a tale istinto uno sfogo necessario in una certa misura, che sia di natura innocua, anzi possibilmente utile.

Anche qui l'educazione fisica offre un aiuto prezioso. Con le sue varie forme di lotta, con la scherma, le gare e le competizioni sportive, essa costituisce un'eccellente valvola di sicurezza per l'istinto pugnace, dà ad esso modo e occasione di esplicarsi sotto forme innocue e utili per altri rispetti.

E anche occasionalmente, chi sia in preda ad irritazione o a collera violenta, può scaricare e sfogare la sua eccitazione in un'intensa attività muscolare; dopo di che egli si ritroverà più calmo e sereno. Potrei citare varie testimonianze di persone che hanno usato questo metodo con molto vantaggio e sollievo.

A questo punto, però, occorre dare dei chiarimenti, e fare delle riserve.

Affinché gli esercizi fisici abbiano i benefici effetti morali suaccennati, e specialmente quest'ultimo, occorre che essi siano fatti in un modo opportuno, con uno speciale *spirito* di cui ora diremo. Senza questo particolare atteggiamento, gli esercizi fisici possono produrre - e purtroppo non di rado producono - risultati moralmente nocivi, proprio opposti a quelli già detti.

La passione eccessiva per gli sport violenti, o la mania di vincere nelle gare per sete di guadagno o per vanità o ambizione, rendono violenti e brutali coloro che vi si abbandonano, e tendono a coltivare nel pubblico una sopravvalutazione della forza muscolare a danno dei valori intellettuali, morali e spirituali. Questo è un reale pericolo della civiltà attuale, e va energicamente combattuto. Ma non è certo il caso di farlo condannando gli esercizi fisici, bensì facendo di essi una vera educazione, e portando in essi uno spirito più alto.

Si tratta di educare i giovani a quello che gli anglosassoni chiamano "fair play", e che noi diremmo *spirito cavalleresco*. Occorre educare alla lealtà, alla generosità e all'autodominio, occorre insegnare a perdere senza risentimenti né recriminazioni (to be a cheerful loser); a trasformare la combattività aspra, e la passione di vincere, in emulazione contenuta, in sano atteggiamento sportivo. Occorre coltivare lo spirito di comunanza e di aiuto reciproco con i propri compagni di squadra, da cui possono svilupparsi nobili e salde amicizie. Occorre insomma che l'anima sia presente e signora del corpo, occorre che anche qui lo spirito domini la materia.

Proprio in quest'opera educatrice ci sembra consistere la funzione speciale e il valore del reparto di educazione fisica dell'*Associazione Cristiana dei Giovani*. Essa ha fatto un bene immenso in America, combattendo gli eccessi e le degenerazioni della ginnastica e dello sport, e indirizzandolo in modo più nobile ed elevato. Confidiamo che riuscirà a farlo anche da noi.

Certo non mancano la competenza e il fervore in coloro che sono qui preposti a questo compito, e abbiamo fiducia che non mancherà loro il necessario consenso e la volonterosa cooperazione dei giovani.

Dott. R. Assagioli