

Dal Dojo alla Famiglia alla Società

Maestro Massimo Di Luigi
Cintura Nera VI DAN
Direttore Settore Tecnico
FIAM (Federazione Italiana Arti Marziali)
Direttore, Centro Studi Karate **Yo Sho Kan**
www.yoshokan.it

Dott. Mark Palermo
Neurologo e Psichiatra
Settore Rapporto Mente-Corpo
Centro Studi Karate **Yo Sho Kan**
Consigliere FIAM
markpalermo@virgilio.it

Mai come in quest'epoca ci si è occupati con tanta sistematicità dell'infanzia e dell'adolescenza. Viviamo in un periodo caratterizzato da un aumento sempre maggiore di richieste nei confronti dei nostri figli, alunni e allievi. Nel campo della neuropsichiatria dell'età evolutiva e dell'adolescenza si creano schieramenti a favore o contrari alla presenza o all'assenza di disturbi comportamentali e, ancora di più, in merito alle cause e alle eventuali cure relative.

Senza entrare nel merito della complessità dell'eziopatogenesi (sempre multifattoriale!) dei disturbi neuropsichiatrici dell'essere umano, o della ancor più controversa terapia del disturbo stesso (sempre multidisciplinare!), vogliamo presentare un progetto che oramai va avanti da più di un anno, che vede l'utilizzo del Karate come "intervento" nell'ambito di una serie di problematiche dell'età evolutiva ed adolescenziale, prevalentemente

disabilità di tipo socio-cognitivo quali ADHD, autismo, fobia sociale e disturbi dello spettro ansioso-depressivo, aggressività e comportamenti di esternalizzazione.

Il progetto Karate, che si svolge sia nel Dojo che in palestre scolastiche del XIII Municipio di Roma, si rivolge a coloro che desiderino o necessitino di migliorare competenze attentive, esecutive, di coordinazione motoria o di coordinazione pensiero-comportamento. Inoltre, un progetto pilota parallelo è rivolto ad un gruppo selezionato di bambini della scuola elementare accomunati in modo particolare da sostanziali difficoltà con comportamenti di esternalizzazione. La stessa Federazione Italiana Arti Marziali (FIAM) ha sviluppato in seno al suo organico un settore deputato alle arti marziali nei diversamente abili.

Lo stesso progetto si rivolge, dove possibile, ai genitori e agli insegnanti dei bambini, ovviamente in gruppi distinti. Questo per motivi diversi, a seconda delle circostanze cliniche e delle necessità. In primis, l'intento è di promuovere un maggiore autocontrollo nell'adulto, per facilitare una gestione calma, efficace e autorevole del comportamento del bambino, ma l'effetto ultimo vuole essere, oltre alla creazione di uno spazio ludico comune tra padre-madre e figli (di tipo corporeo e non virtuale), la ricreazione, ove ovviamente questo sia necessario, di una "gerarchia" che è fondamentale, in seno alla famiglia, in cui il piccolo del gruppo può, non temere, ma ammirare ed interiorizzare come modello, l'abilità e la forza paterna o materna. In seconda istanza il coinvolgimento genitoriale *reale* è fondamentale per evitare che si creino situazioni di delega terapeutica o gestionale dei comportamenti o degli apprendimenti dei figli, e che vi sia invece una partecipazione fattiva e pratica nell'educazione al metodo.

Viviamo (e direi si è sempre vissuto! seppur con manifestazioni diverse) in un'epoca caratterizzata dall'alta competitività e dal conflitto, in famiglia, a scuola e nella società allargata. Paradossalmente nonostante entrambe queste situazioni, competizione e conflitto, nascano da una relazione, ovvero da un rapporto con l'altro, sia esso un avversario, un datore di lavoro o un membro del proprio nucleo familiare, assistiamo sempre più ad un progressivo allontanamento dell'individuo dalla relazione con l'altro, ad una mancanza globale di flessibilità cognitiva e di scambio interpersonale, ed al dare valore soprattutto all'effimero, all'edonistico e al virtuale.

Vi è una notevole analogia tra la disciplina sportiva "Karate" e lo sviluppo di competenze adatte ad una vita di relazione con il mondo e con se stessi, competenze che, come nel dojo (la palestra del Karate) iniziano su una tabula rasa e non finiscono mai di svilupparsi, o, se cessano di progredire, sono sintomo di disagio o di allontanamento, si trasformano in una mancata crescita, sia personale che, nella fattispecie, sportiva.

Non si vuole qui equiparare il Karate ad una filosofia di vita né a scuola di pensiero, ma si intende sottolineare, dal punto di vista del neurologo e neuropsichiatra esperto di problematiche dell'età evolutiva, e del karateka con una esperienza trentennale di insegnamento e un passato personale sportivo di Vice Campione del Mondo tra i molti successi internazionali e nazionali, seppur con impostazioni diverse (ma complementari), la funzione formativa dello sport, e *terapeutica*, guardata da punti di vista diversi, ma lontani da una certa "mitologia" semplicistica e riduttiva che circonda il Karate e le arti marziali in genere.

Non è possibile in questa sede entrare nell'ambito neurologico e neuropsicologico pertinente il Karate, e, parallelamente, il Judo, l'Aikido ed il Ju Jitsu, ma ci limiteremo a

introdurre alcuni concetti essenziali, che hanno, oltre ad una ovvia base neurologica e neuropsicologica, delle analogie nella quotidianità e che, oltre a sfruttare le medesime basi fisiologiche implicite in situazioni di contrasto o conflitto non fisico, in virtù di un processo contrario, partendo dall'azione, e dalla capacità di gestire quest'ultima, giungono al pensiero e alla applicazione di competenze apparentemente solo motorie in un ambito cognitivo.

Il Karate infatti, oltre che disciplina sportiva, racchiude in sé una serie di elementi che sono fondamentali per lo sviluppo armonico delle competenze socio-cognitive di cui sopra, quali l'equilibrio posturale e mentale, la capacità di inibire comportamenti, di modificare una sequenza di pensiero o di comportamento, di migliorare le capacità attentive e di apprendere il rispetto dell'altro, la turnazione e la tolleranza alla frustrazione.

Da un punto di vista attentivo si tratta individui che agiscono in modo relativamente autonomo, pur avendo un punto di riferimento unico ed autorevole (non autoritario!) "Il Sensei" o Maestro. L'ambiente è relativamente privo di elementi di distrazione.

L'abbigliamento è identico per tutti, fatta eccezione per il colore della cintura che racchiude in sé, sia nella realtà, che nell'immaginario del piccolo praticante, competenze di forza, coraggio e rispetto. L'uguaglianza sociale imposta dall'uniformità dell'abbigliamento è un elemento fondamentale.

Il confronto è sulla base dei valori di rispetto, competenza e capacità e non su simboli di dubbio valore (commerciale o di status socio-economico, quali marche più o meno costose o più o meno di moda).

Il Karate facilita lo sviluppo di competenze che tipicamente sono oggetto di interventi di “terapie” che identificano il bambino o il ragazzo come un “paziente”, sia ai propri occhi che agli occhi del gruppo. Il Karate rappresenta una disciplina ideale per il piccolo “paziente” poichè la responsabilità rispetto al gruppo è minima per ciò che concerne un “risultato sportivo” che di fatto non ne rappresenta l’obiettivo. Il bambino non è escluso perchè non “rende” (situazione comune anche nelle fasce di età giovanissime!) o perchè “fa perdere la squadra”. E, contrariamente a ciò che potrebbe preoccupare alcuni genitori o insegnanti, non vi è alcuna correlazione tra partecipazione a Karate e aumento di condotte eteroaggressive. Al contrario, i pochi studi scientifici in merito dimostrano esattamente l’opposto. E nel nostro gruppo di bambini le ricadute positive dell’intervento sono state anche in ambito più tipicamente scolastico con un miglioramento dell’organizzazione e di conseguenza del lavoro scolastico.

Il Karate non vuole sostituirsi agli interventi tradizionali di tipo medico e psicopedagogico ma affiancare, eventualmente per sostituire nel tempo, il lavoro fondamentale svolto dalle professioni di aiuto coinvolte. Purtroppo, riteniamo, e lo stiamo dimostrando, che la *normalizzazione* del bambino e adolescente sia un elemento fondamentale nella riduzione dello stress in seno al nucleo familiare e, fatto ancor più importante, un momento essenziale nella fortificazione dell’autostima dei nostri ragazzi. L’offrire un metodo ed un modello di rigore e disciplina morale ai giovani praticanti diviene in seguito, se coltivato con sistematicità, un *habitus* mentale che facilita l’indirizzo del proprio pensiero e delle proprie azioni.