

## **TRA FORMAZIONE E CULTURA PROFESSIONALE**

Riflessioni sulle esperienze pratiche guidate in Psicologia dello Sport

Antonella Saracco\*

Da anni mi occupo di formazione nel settore delle professioni sociali (in corsi per educatori professionali, operatori socio-sanitari, insegnanti) e delle varie qualifiche facenti capo alla ristorazione e al turismo, con l'obiettivo prioritario di offrire, a chi opera a stretto contatto con la persona, l'opportunità di sperimentare la propria attitudine a relazionarsi in maniera produttiva e "trasformativa" sia con gli utenti o i clienti, sia con i colleghi e i datori di lavoro.

Applicare la psicologia ai vari mandati professionali e ai diversi ambiti d'intervento significa, quindi, per me, modulare un sapere essenziale e concreto che, recuperato attraverso l'elaborazione dell'esperienza del soggetto e del gruppo, possa essere sistematizzato a livello concettuale, per venire poi speso nelle diverse situazioni operative come competenza in continua espansione.

Tale attività mi richiede una costante attenzione a quelle caratteristiche di personalità che, emergendo dai contributi individuali, possono creare un clima comunicativo in grado, a sua volta, di contenere ansie e timori – legati all'apprendimento di nozioni e atteggiamenti di solito inusuali per il soggetto e il gruppo – e di stimolare, nel contempo, l'acquisizione di consapevolezza e di senso critico, per una lettura non più "ingenua", ma, appunto, "competente" delle problematiche inerenti alla pratica professionale.

Il mio avvicinamento alla Psicologia dello Sport è avvenuto, perciò, per una via alquanto indiretta, se vogliamo, ma essenziale. Interessata a indagare gli aspetti della motivazione, della volontà, dell'impegno alla conquista di obiettivi concreti in un percorso di realizzazione di sé che, in quanto emblematico, potesse avere una ricaduta a vasto raggio sulle più svariate dimensioni umane, ho proposto a Stefania Belmondo, la nota olimpionica di sci di fondo, di intraprendere con me una "ricognizione" della sua eccezionale personalità di atleta e di donna.

L'entusiasmo con cui ha aderito alla mia idea, la disponibilità al dialogo e la straordinaria attitudine all'introspezione e all'analisi di atteggiamenti, comportamenti e stati d'animo, sono confluiti in un'opera biografica che, giunta ormai alla terza edizione, continua a incontrare un pubblico piuttosto eterogeneo, comprendente, oltre agli sportivi, anche ragazzi, giovani e anziani, ma, soprattutto, professionisti interessati a scoprire le strategie personalizzate di una psicologia che può risultare vincente, se opportunamente applicata ai diversi contesti e situazioni dell'esistenza.

Lo sport, praticato dalla campionessa ai massimi livelli dell'agonismo, si rivela attraverso il suo racconto come potente "metafora della vita", nella misura in cui richiama costantemente un elevato sistema di valori, modelli e condizioni educative che comprendono motivazioni, aspettative, impegno quotidiano nell'allenamento per raggiungere gli obiettivi previsti, nella prospettiva della gratificazione simbolica e reale rappresentata dalla vittoria. Ma, soprattutto, in un'integrale sperimentazione delle proprie potenzialità psicofisiche e nel deciso rifiuto di qualsiasi forma di alterazione di un equilibrio sano, costantemente ricercato attraverso il coraggio di mettersi alla prova, per superare progressivamente le difficoltà, la fatica e, talvolta, la frustrazione della sconfitta.

D'altra parte, affermando che "La misura della vita è la felicità. E la felicità è la propria realizzazione"<sup>1</sup>, Stefania fissa il più elevato punto d'arrivo, invalicabile come la vetta della montagna, che fin da piccola, contempla dalla sua casa, e ne traccia i passaggi intermedi, in modo da renderla accessibile.

In una personalità così determinata e insieme semplice, così schiva e intanto capace di conquistare il mondo non è facile distinguere i tratti costitutivi da quelli, per così dire, "acquisiti" nel corso di un'esistenza fuori dal comune.

Risulta comunque evidente che il rigore connesso a un'attività mirata all'eccellenza della prestazione, appreso e potenziato in lunghi anni di pratica agonistica, l'ha portata a ottenere una preparazione atletica esemplare, costituita sì da un massiccio impegno fisico, ma soprattutto da un'imponente forza di volontà, capace di mobilitare tutte le componenti psichiche e mentali e orientarle al traguardo.

Stefania esprime, così, la sua meticolosità nel non trascurare alcun aspetto della propria "formazione": "Professionista è chi non lascia niente al caso, ma cura tutto attentamente: la parte tecnica del lavoro, quella psicologica e dei rapporti con gli altri, ma anche la propria persona (cerca, cioè, di star bene, di prevenire ciò che può compromettere il suo rendimento) e poi dà il massimo"<sup>2</sup>.

E, più avanti, entra nello specifico: "Do il massimo, perché voglio essere contenta di me [...] Il massimo dei miei obiettivi è stare bene con me stessa, essere contenta di ciò che ho fatto..."<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Belmondo S., Saracco A., *Più veloci di aquile i miei sogni*, Sperling & Kupfer Editori, Milano 2003, p. 50.

<sup>2</sup> *Ibid.*, p. 90.

<sup>3</sup> *Ibid.*, p. 94.

Il vero punto di riferimento per lei, molto prima dei parametri esterni, come l'esito della gara o il pubblico riconoscimento, è chiaramente il proprio sé, che deve essere soddisfatto.

Nella sua persona sembra, infatti, che mezzi e fini si incontrino nella piena realizzazione che coincide, a sua volta, con il dispiegamento di tutto il potenziale: "Mi chiedo sempre 'tanto'. Di 'più' non saprei, non ne ho la misura... È una continua scoperta della possibilità..."<sup>4</sup>.

Il percorso di crescita umana e sportiva che Stefania delinea può, quindi, diventare un prototipo per l'orientamento e l'azione di chi, appassionato di sport, vi legge il paradigma del successo conquistato con la disposizione al sacrificio, ma anche di chi, come gli studenti in psicologia, possono interpretarne soprattutto la dimensione affettiva come spinta motivazionale per eccellenza.

In questo senso, la sua carriera, che per lunghi anni coincide con la vita, rappresenta, perciò, anche un modello integrato, soprattutto per quanto riguarda la dimensione del "darsi forma" come soggetto che aspira alla propria compiutezza psicofisica e del "dar forma" a una realtà articolata e complessa che, letta in maniera trasversale, può essere esportata in ambiti diversi, primo fra i quali proprio quello della Psicologia dello Sport, le cui funzioni terapeutica, educativa e preventiva richiedono un'adeguata formalizzazione e divulgazione.

Si assiste, infatti, a un crescente bisogno – da parte di soggetti e gruppi – di aggregazione e sperimentazione delle proprie potenzialità psicofisiche, che coinvolge molteplici attori (atleti, allenatori, ragazzi, genitori...) e costituisce, per così dire, la "committenza" per interventi stratificati di figure supportive come quelle dello psicologo dello sport e dell'educatore che, nell'ampio ventaglio della pratica sportiva (dall'educazione motoria scolastica agli apici dell'agonismo), con indirizzi specifici e/o integrati, possano fungere da mediatori e facilitatori, appunto, rispetto alla motivazione, all'attitudine, al rinforzo, alla dimensione relazionale e a quella organizzativa.

Per quanto, nel panorama socio-culturale attuale, si possano annoverare – a più livelli – coraggiosi tentativi di interpretazione e risposta a tale esigenza, peraltro sempre più diffusa (penso ad esempio alla funzione riabilitativa nelle condizioni di handicap), sembra, infatti, ancora lungo il percorso per giungere a una seria attenzione agli aspetti psicoeducativi che, veicolata dalla presenza di professionisti competenti, possa venire progressivamente legittimata dalla concretezza degli esiti di un'operatività pregnante e, per certi versi, davvero insostituibile<sup>5</sup>.

La prospettiva, che può coinvolgere gli studenti di oggi in un investimento progettuale in tale direzione, chiama in causa, appunto, la necessità e il concetto stesso di un modello professionale nel contempo rigoroso e flessibile, strettamente apparentato a quello di "immagine-rappresentazione", cioè di schema logico

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 88.

<sup>5</sup> Bal Filoramo L. (a cura di), *Lo sport nelle età della vita*, Celid, Torino 2003.

e strutturale, ma anche affettivo, a cui fare simbolicamente e/o concretamente riferimento per costituire, ricalcare o superare, approdando a una maggiore completezza di realizzazione, un'entità dotata di una certa coerenza interna e di adeguata riconoscibilità sociale.

Poiché il principale "vettore" della capacità di individuare eventi e processi, di ricomporli e integrarli in complessi sistemi interpretativi si configura nel potere espressivo della parola e del gesto, delle sfumature del dialogo come delle sue sospensioni, della fluidità verbale come della mimica facciale, durante gli incontri con gli studenti, nell'ambito delle Esperienze Pratiche Guidate (EPG) in Psicologia dello Sport, ho considerato fondamentale l'uso di tutti i codici espressivi, per consentire loro di sperimentare una modalità interattiva che potesse condurre a strutturare schemi concettuali comuni e perciò più ampi, flessibili e articolati.

Nell'ottica di una costruzione partecipata della "conoscenza per scoperta", l'analisi dei fattori motivazionali nello sport ha così assunto, ad esempio, una proficua dimensione corale, positivamente rimarcata dagli interessati, in quanto i presenti hanno potuto apprezzare anche l'aspetto metodologico della condivisione e dell'appartenenza a un gruppo di formazione.

Per contro, molto spesso, giovani insegnanti, educatori, operatori socio-sanitari, ma anche studenti di servizio sociale, pedagogia e psicologia, pur dichiarandosi motivati a "formarsi" nella loro rispettiva operatività, sembrano, invece, opporre un'improduttiva resistenza alle proposte di rilettura delle proprie mappe concettuali e prassiche, che tende a permanere anche quando vengono singolarmente o collettivamente posti in condizione di cogliere nessi di natura affettiva tra le une e le altre.

"In effetti, con il termine 'formazione' (apparentemente coniato nella nostra epoca, ma in realtà risalente al XIV secolo con san Bernardo), si definisce la 'maturazione delle facoltà psichiche e intellettuali dovuta allo studio e all'esperienza'"<sup>6</sup>.

Al primo impatto appare interessante la distinzione tra ambito "psichico" e "intellettuale", quasi si trattasse di elementi disgiunti, destinati a evolvere autonomamente nel soggetto per trovare un ipotetico punto d'incontro soltanto nei rispettivi esiti prestazionali.

Viene spontaneo domandarsi se il significato attribuito, a quel tempo, al complesso e alle singole parti della proposizione corrisponda in effetti a quello oggi comunemente interpretato, e quanto le acquisizioni teoriche e le trasformazioni socio-culturali avvenute nei secoli abbiano inciso sulla sua attuale accezione. Sorprende, invece, constatare come sia rimasta inalterata la tendenza a unificare – appunto in conseguenza della premessa dicotomica – le facoltà della psiche con quelle dell'intelletto attraverso i contesti di apprendimento che tuttora consideriamo privilegiati: lo studio e l'esperienza, la "teoria" e la "pratica".

<sup>6</sup> Cortellazzo M., Zolli P., *Dizionario Etimologico della Lingua italiana*, Zanichelli, Bologna.

L'analisi delle componenti umane chiamate in causa e troppo spesso solo implicitamente ritenute complementari porterebbe lontano. Può risultare tuttavia interessante considerare come, nell'attività formativa – e, soprattutto, in quella che ha per oggetto il versante psicologico dell'ambito sportivo – vengano, comunque, sollecitate, in maniera integrata e complessa, la sfera psichica, attraverso la consapevolezza condivisa di impulsi, stati emotivi, flussi ideativi e spinte motivazionali, e quella intellettuale, stimolando, così, l'attitudine all'apprendimento, al confronto tra concetti e tra le loro possibili relazioni, all'interpretazione ragionata di eventi e processi, al giudizio.

La condizione essenziale per mobilitare integralmente le abilità del soggetto, soprattutto in un orientamento che tende a contemplare il benessere psicofisico complessivo<sup>7</sup>, si configura senza dubbio nel visualizzare un iter che possa condurlo e ricondurlo dalla disposizione biopsichica di partenza a una congruente competenza etico-operativa.

L'esplorazione di risorse e confini individuali, vissuta ed elaborata in un clima di condivisione e confronto, equivale in realtà – costituendone la rappresentazione più credibile – a quella teorizzata, praticata o vista praticare dallo sportivo e, in particolare, dal campione, che ne incarna la massima espressione.

In tale ottica, perciò, la proposta universitaria delle EPG e dei laboratori costituisce un prezioso strumento di "apprendimento sul campo", attraverso cui lo studente può sperimentare la complementarità del percepirsi nel contempo "soggetto" e "oggetto" di un processo formativo finalizzato a consolidare la cultura professionale e teso a migliorare davvero la "qualità della vita" delle persone, perché capace di trasformare il sapere in competenza.

Operare a questo livello, riducendo le ambiguità linguistiche e rendendo praticabile appunto un accesso "affettivo" alle informazioni, significa anche alimentare la padronanza di abilità specifiche, ivi comprese quelle che ineriscono la capacità stessa di motivare e argomentare le proprie scelte operative, facendole scaturire da precise visuali epistemologiche che, chiamate in causa e identificate, possono così strutturarsi e/o ristrutturarsi in un sistema di "pensiero-azione" corretto ed efficace.

Nella spontanea disposizione a discutere consapevolmente tali costrutti, risiede, infatti, la reale possibilità di fondare opportuni punti di riferimento per acquisire e conferire sicurezza, sia nell'interpretare e nel governare l'operatività, sia nel monitorare l'evoluzione etica e attitudinale del proprio percorso professionale.

Formarsi ed essere formati richiede, dunque, di procedere incessantemente nel costituirsi come "struttura vitale", che crea connessioni nel contempo stabili e flessibili a livelli di crescente profondità e complessità, interrogandosi secondo domande di senso.

Lo studente può, così, sperimentare l'opportunità di identificarsi con un modello di formatore che non ha il mandato puro e semplice di istruire, ma, soprattutto, di susci-

<sup>7</sup> Bal Filoramo L. (a cura di), *La psicologia dello sport tra performance e benessere*, Celid, Torino 2001.

tare interrogativi appropriati al contesto, assumendosi la responsabilità di "creare legami" tra vissuti psichici e percorsi intellettuali, rinunciando a trincerarsi dietro al ruolo di "chi sa" rispetto a quello di "chi deve imparare" e correndo il rischio di sperimentare in tempo reale l'avventura di quel versante della conoscenza che coniuga informazione e consapevolezza, abilità cognitive e vissuti emotivi, linguaggio e azione.

Si tratta di esporsi con un'attenzione percettiva finalizzata, lasciandosi coinvolgere nell'attività trasversale che intende promuovere, in ogni direzione, le risorse complessive del soggetto e accettando la prospettiva di un più allargato "pensiero partecipativo".

Per gli studenti di oggi che, sempre nell'ambito della pratica sportiva, potrebbero trovarsi un giorno a coniugare la formazione psicologica con la gestione di tale attività (attraverso interventi per genitori, allenatori, istruttori di piccoli atleti...) potrebbe essere potenzialmente utile considerare, tra gli altri, il fondamentale equivoco che, a mio avviso, serpeggia in molti contesti formativi, coinvolgendo involontariamente discenti e docenti.

La cornice che comprende l'interazione insegnamento-apprendimento tende, infatti, a riportare gli attori nel setting della loro memoria scolastica, con la conseguenza di comprensibili atteggiamenti regressivi che si manifestano attraverso rivalità e rivendicazioni per questioni del tutto marginali e tendenze trasgressive o persecutorie.

In parecchi casi, alcuni vissuti infantili interferiscono pesantemente con l'intenzione consapevole di apprendere e aggiornarsi anche nei professionisti che accedono a corsi di varia durata, o in giovani-adulti che intraprendono percorsi di formazione più complessi.

L'esito del lavoro può, quindi, risultare deludente, soprattutto se l'interesse per nuove cognizioni non incontra la spinta motivazionale sufficiente per "metabolizzarle" a livello affettivo: pur rispondendo formalmente a tutti i crismi di un'avveduta programmazione, l'impianto formativo può rischiare, infatti, di rivelarsi una brutta copia di un datato indottrinamento scolastico, corredato, per lo più, dai corollari di un controllo oppressivo e oltremodo inibente.

Nella realtà dei fatti si può assistere, perciò, al vanificarsi delle ideali caratteristiche di quel produttivo "laboratorio esperienziale" che si auspica sulla carta e in cui, ciò che "fa la differenza", è proprio la creazione, come dicevo, di un clima relazionale rispettoso di tempi e modalità comunicative individuali e gruppalì in grado di favorire riflessioni interattive attraverso partecipate elaborazioni dell'esperienza e agli confronti tra diverse sfumature interpretative rispetto a una determinata tematica.

In tal senso, la strutturazione stessa degli incontri delle EPG che, oltre agli elementi didattici essenziali per interpretare la realtà professionale della Psicologia dello Sport, intende recuperare gli aspetti legati allo "studio", anche attraverso interventi di atleti, professionisti dello sport, giornalisti sportivi, offre agli studenti l'opportunità di misurarsi direttamente con l'"esperienza" acquisita ed elaborata e rappresenta una strategia metodologica determinante per il raggiungimento di quella "maturazione" che, pur in altri contesti, si auspicava già secoli fa, ma che costituisce tuttora una sottesa, quanto variegata e dinamica aspettativa sociale.

La costruzione di un percorso mentale, in grado di integrare obiettivi metodologici, indirizzi operativi, strategie relazionali e fondamenti deontologici, completata e sperimentata appunto "sul campo", attraverso osservazioni guidate di dinamiche psicologiche e prestazionali relative ad atleti e squadre, rappresenta il momento dell'acquisizione di parametri concreti rispetto alle esigenze di intervento espresse e/o implicite in un dato contesto, secondo specifiche coordinate individuali e gruppali.

In conclusione, risulta interessante sottolineare che numerosi studenti, motivati come dicevo da soggettive esperienze sportive, si accostano alla Psicologia dello Sport anche nell'intento di interpretare i propri vissuti attraverso l'indagine scientifica. Individuano, così, un orientamento professionale che potrà avere una ricaduta positiva sulle ultime generazioni, rispetto, ad esempio, sia alle valenze educative di base – che dovrebbero tendere sempre più alla prevenzione dell'uso di sostanze dopanti a partire dai giovanissimi – sia alle possibilità riabilitative della pratica sportiva, sia alle istanze formative, come dicevo, per gli adulti che rivestono ruoli di guida nel preagonismo e nell'agonismo.

La loro motivazione ad apprendere, strettamente connessa a quella dell'applicazione di conoscenze, in parte già acquisite appunto per "esperienza", in parte da sistematizzare rispetto allo "studio", rappresenta senz'altro, a mio parere, la prospettiva più immediata di una formazione davvero efficace, in grado di contrastare l'inesorabile svalutazione semantica che lo stesso termine sembra oggi portare con sé, con la conseguente perdita di quel valore umano e culturale che la sua corretta applicazione si propone, invece, di incentivare.

Il modello di tale identità professionale può, in questo senso, configurarsi come un armonico complesso di competenze, piuttosto che un cumulo di saperi sempre parziali, poiché insufficienti a fronteggiare realtà umane e sociali, ma anche tecnico-professionali, in vorticoso divenire.

In ogni caso, dal contatto con le diverse discipline, gli studenti interessati ai vari ambiti di applicazione della Psicologia dello Sport possono ricavare la vera filosofia della conquista, così riassunta da Stefania Belmondo: "Il traguardo è comunque dentro di me: lo vedo e lo vivo in prospettiva, perciò qualsiasi cosa faccia non è mai fine a se stessa, e tutto può diventare allenamento"<sup>8</sup>.

## Bibliografia

- Belmondo S., Saracco A., *Più veloci di aquile i miei sogni*, Sperling & Kupfer Editori, Milano 2003.  
 Bal Filoramo L. (a cura di), *Lo sport nelle età della vita*, Celid, Torino 2003.  
 Bal Filoramo L. (a cura di), *La psicologia dello sport tra performance e benessere*, Celid, Torino 2001.  
 Cortellazzo M., Zolli P., *Dizionario Etimologico della Lingua italiana*, Zanichelli, Bologna.