



Foto **Ti-Press**

Sport&Lupi



Corpo è mente

di **Nicola Gianini**

Una della frasi che viene ripetuta con maggior frequenza quando si parla di sport, sostiene che per raggiungere dei risultati positivi, più dell'aspetto puramente atletico, conti l'aspetto mentale. Un'affermazione suggestiva e forte nelle sue potenziali applicazioni. Ma cosa significa sostenere che la mente conta più del corpo? Quale il suo significato?

Innanzitutto quello che emerge da questa affermazione, ripetuta come un mantra da sportivi e addetti ai lavori, è che mente e corpo siano due cose distinte. Una lettura che trova origine nella nostra storia culturale e filosofica e che in Cartesio ha avuto una formulazione compiuta per cui si è andata definendosi una distinzione tra «res cogitans» (la mente) e «res extensa» (il corpo). Le teorizzazioni di Cartesio hanno condizionato tutta la nostra storia sia in ambito scientifico che, più in generale, nel senso comune.

Ma pensare corpo e mente come entità separate è, da un punto di vista scientifico, un errore metodologico

gravissimo: in realtà la mente è il corpo e il corpo è la mente. Lo avevano sostenuto a chiare lettere, per primi, due importantissimi scienziati cileni (Humberto Maturana e Francisco Varela) a partire dagli anni '70 del secolo scorso, per cui ogni azione fisica è un'azione conoscitiva che il corpo fa di sé e di quello che gli sta attorno. Vivere, per i due neuroscienziati sudamericani, significa conoscere. Questa formulazione nuova e per vari aspetti rivoluzionaria è stata ripresa e approfondita in vari ambiti delle scienze cognitive, per cui oggi non vi è studioso (aggiornato) di scienze comportamentali che possa difendere la distinzione corpo – mente.

E allora quali le implicazioni pratiche di questa rilettura?

Fondamentalmente si tratta di pensare alle predisposizioni cognitive e mentali come dotazioni definite dal percorso evolutivistico né più né meno della dotazione fisiologica. Quindi così come l'evoluzione di una specie ha fatto emergere le ali, il becco, le mani, i polmoni e via dicendo, allo stesso modo l'evoluzione ha fatto emergere dotazioni mentali e comportamentali che sono iscritte e definite proprio nella dimensione corporea. Per cui, ad esempio, per un lupo avere sviluppato una precisa morfologia (corporeità) significa aver sviluppato delle specifiche

dotazioni mentali. È quindi iscritto nel corpo del lupo il fatto che lui sia predisposto all'attività venatoria. Lo stesso discorso vale per l'essere umano: la nostra mente, in tutte le sue declinazioni ed espressioni, altro non è che la realizzazione di un potenziale corporeo. Quando si sostiene, dunque, che nello sport conta di più la dimensione mentale rispetto a quella atletica si sta parlando di un qualcosa che semplicemente non ha senso.

Vediamo allora di capire quali sono i principali strumenti mentali di cui disponiamo e che mettiamo in gioco durante le attività sportive. Innanzitutto dobbiamo fare riferimento ad una dotazione-motivazione sociale, per cui l'essere umano è predisposto a interagire, competere, collaborare, concertarsi con i suoi conspecifici. Un'altra caratteristica molto importante è quella sillegica (o

di raccolta): per milioni di anni siamo sopravvissuti proprio grazie a questa caratteristica che ci ha portato a raccogliere frutta, bacche, radici con cui ci siamo nutriti.

Oggi tale predisposizione viene utilizzata in alcuni sport ad esempio nell'hockey o nel calcio: il segnare una rete equivale, da un punto di vista cognitivo, a quello che in passato era il raccogliere il nostro cibo. In alcuni sport è molto evidente il comportamento esplorativo, pur in forme anche molto diverse: pensiamo alla corsa d'orientamento, alla gare ciclistiche, all'hockey o alla maratona.

Il punto importante da comprendere è pertanto che nell'attività sportiva non esiste un'espressione corporea e una mentale scisse tra loro: ogni gesto atletico è possibile solo perché vi è un'attività mentale predisposta a compiere quel gesto. Sembra una frase

talmente ovvia da non poter essere presa sul serio.

Ma se guardiamo con attenzione ogni sequenza sportiva, ci renderemo conto che è davvero così. Se osserviamo le sequenze, ad esempio, di una partita di hockey possiamo notare che tutto quello che succede è sempre sostenuto dalle tre motivazioni-dotazioni mentali che abbiamo riportato qua sopra: vi è una collaborazione tra giocatori e al tempo stesso esiste una competizione con un'altra squadra (motivazione sociale), vi è un evidente comportamento sillegico (vince chi segna o, se preferite, raccoglie più reti) e vi è anche una dimensione esplorativa poiché il campo da gioco diventa un territorio da esplorare attraverso trame strategiche grazie alle quali giungere all'obiettivo. Ogni gesto espresso è quindi sostenuto da queste motivazioni: in altre parole ogni azione, ogni comportamento è reso possibile da una precisa attività mentale.

Più che ovvio, allora, che per una performance sportiva ci si deve far trovare mentalmente pronti. Ma non perché la mente si aggiunge al corpo, perché lo potenzia o migliora le sue performances, ma più semplicemente perché il corpo, senza queste dotazioni mentali, non avrebbe nulla da dire. Ho parlato di hockey non a caso: proprio questo sport trovo sia particolarmente interessante per studiare i comportamenti sportivi della loro complessità, perché in questa disciplina si esprimono con incredibile uniformità vari elementi che – erroneamente – pensiamo come scissi e faccio riferimento, oltre ad aspetti corporei e mentali, anche a quelli emozionali.

E allora, quando si dice che l'aspetto mentale conta quasi più di quello atletico-corporeo, si dice qualcosa di impreciso. In realtà l'aspetto mentale è sempre, in sé, un'espressione atletica.

