

RITO SPORTIVO, STRESS, ANSIA, TECNOLOGIA

SPORTING RITE, STRESS, ANXIETY, TECHNOLOGY

di Attilio Scuderi¹

Abstract

Il saggio si concentra sul ruolo evolutivo ed etologico delle pratiche artistiche e sportive, come conoscenza di sé e degli altri e sollievo da angosce e paure, tramite l'analisi letteraria, storica e antropologica di due celebri passi dei poemi omerici.

The Essay focuses on evolutionary and ethological function of Art and Sport, as Knowledge of the Self and Relief from Anxiety, through a literary, historical and anthropological analysis of two famous scenes by the Homeric Poems.

L'intervento di un letterato in un contesto in cui studiosi e studiose di diritto e medicina dibattono in modo informato e autorevole del rapporto tra tecnologia, sport e diritti, potrebbe sembrare un controsenso. Penso, invece, che non lo sia affatto, perché la letteratura non è un campo chiuso per filologi e topi di biblioteca, ma è piuttosto il campo più antico e aperto del sapere e della conoscenza umana; come ha scritto uno dei maggiori critici dei nostri giorni:

«La letteratura è di per sé una disciplina aperta. Si fonda su una testualità data e, dunque, presuppone anche una serie di competenze specifiche, ma poi si presenta, all'atto dell'interpretazione, come punto d'incontro e di interferenza di una serie di elementi diversi, che implicano il mondo dell'esperienza esistenziale e quello dell'immaginario, della storia economica e politica e della cultura, il passato e il presente, una visione nazionale e una sovranazionale. La letteratura è un momento d'ingresso in altri mondi, non di chiusura; può essere studiata come punto di snodo, di raccordo e di articolazione di interessi e campi diversi»².

La letteratura, infatti, si interessa, da sempre, da prima che queste sfere della conoscenza avessero nome e statuto, di psicologia e antropologia, sociologia e governo della cosa pubblica, ambiente e salute, relazione tra corpo, mente, tecnologia e riti della competizione atletica. Questo perché appunto, come ci ricorda un grande romanziere recentemente scomparso, Javier Mariás,

«la letteratura è anche una forma di pensiero, e una delle principali, e non credo che il mondo vi possa rinunciare, soprattutto perché questo pensare letterario sotto forma di narrazioni o storie o versi o dialoghi o monologhi ci accompagna da troppi secoli. Ci sono cose che conosciamo solo perché ce le ha mostrate la letteratura, o ci ha consentito di prenderne coscienza e di riconoscerle. Ci sono saperi e intuizioni impossibili da esprimere e che non si manifestano in un linguaggio esclusivamente razionale: né tecnico, né filosofico, né economico, né religioso, né scientifico, né ovviamente politico, e tantomeno psicologico»³.

Partiamo, dunque, proprio dal mito letterario greco e come tale, inevitabilmente, da Omero. I poemi omerici, infatti, sono una gigantesca grammatica delle relazioni sociali, mentali, simboliche, religiose ed estetiche del mondo antico e delle origini della nostra civiltà. All'interno di questa enciclopedia narrativa che chiamiamo *Iliade* ed *Odissea* il confronto sportivo torna più volte; lo sport è, infatti, per i Greci un rito religioso e sociale distintivo della loro identità, come testimonia la nascita dei giochi olimpici nell'VIII sec. a. C.

Nel libro ottavo dell'*Odissea* il protagonista, Odisseo, al centro del suo faticoso ritorno a Itaca, si trova in incognito nella reggia dei Feaci. Lì assiste a delle competizioni sportive che Alcino, il re di quel popolo fiero

¹ Professore Associato di Letterature Comparate all'Università di Catania.

² R. LUPERINI, *IL professore come intellettuale. La riforma della scuola e l'insegnamento della letteratura*, Lecce, 1998, pp. 25-26.

³ J. MARIÁS, *Una debole fiammella*, in *Un cuore così bianco*, Torino, 1999, p. 321.

e coraggioso, fa celebrare in onore del misterioso ospite straniero: la descrizione della corsa e del lancio del disco, della lotta e del pugilato, si alternano nel racconto di Omero, fin quando il figlio di Alcino, il giovane Laodamante, non invita Odisseo – visibilmente gravato da dolori e fatiche - a competere con i giovani:

«Suvvia, ospite padre, provati anche tu nelle gare (*àthlon*),/ se ne conosci qualcuna: ed è giusto che tu ne conosca./ Per un uomo non v'è gloria maggiore, finché egli vive,/ che compiere imprese con i piedi e con le sue mani./ Ma provati, disperdi così gli affanni dall'animo./ Non più sarà lungo il cammino per te...» (*Od.*, VIII, vv. 145-150, ed. Privitera)

Laodamante invita Odisseo a provarsi nella gare, che i Greci chiamano *àthlos*; questo è un termine chiave anche per noi, da cui deriva la sfera dell'atleta e dell'atletica. *Àthlos* designa la gara, la competizione, la prova, ma lo stesso termine denomina anche (con significativa polivalenza semantica) la sofferenza, la fatica, la capacità di resistere ad una gara, e per traslato, per metafora, infine, anche il premio, la vittoria, il trofeo della ricompensa finale. Questo brano è prezioso perché testimonia come già nella cultura greca si distinguesse in modo chiaro tra due tipi di prove sociali: da una parte, quella militare, ovvero il rito tremendo, coercitivo, della guerra e dello scontro in battaglia; e, dall'altra, quella poetica, sportiva e atletica, la gara come atto di libertà sociale, prova festiva e rituale. Come Laodamante dice ad Odisseo, provarsi nelle gare gli consentirà di superare i suoi affanni, di disperdere le fatiche, di acquisire vigore fisico e speranza emotiva, e così di rivedere un giorno la sua patria, di ripartire, di guarire le sue ferite (per inciso: Odisseo dapprima rifiuterà la competizione, ma in un secondo momento, provocato da un altro giovane poco rispettoso, di nome Eurialo, metterà l'intero stadio a tacere lanciando il disco oltre il segno di tutti gli altri. Si potrebbe dire, "Mai stuzzicare il can che dorme o l'eroe che si schernisce dietro la fatica". Un insegnamento che vale, non poco, anche per sportive e sportivi di tutte le età).

Ma torniamo al brano e alla sua interpretazione in chiave storico-antropologica: le scienze della vita e dell'evoluzione – biologia, psicologia evoluzionista, sociobiologia, etologia, antropologia dell'evoluzione – divise, come è normale, su molti aspetti della definizione del comportamento umano, ci spiegano in modo sufficientemente concorde che una delle prove più tremende nel corso del processo di selezione naturale della nostra specie, al fine di resistere a predatori e minacce biologiche di ogni tipo, è stata la sfida delle emozioni negative, in particolare rabbia, angoscia, ansia, e dello stress psico-biologico che ad esse è connesso. Per resistere allo stress evolutivo (ed alla paura del dolore e della morte, che ne è parte non indifferente) la specie umana ha sviluppato, sulla scorta di altre specie - non solo i primati, ma anche altri mammiferi -, delle azioni "demotivate", ovvero dei moduli ontogenetici rituali e comportamentali, sia pur su basi innate e filogenetiche che si definiscono, non a caso, "meccanismi innati di apprendimento". Al cuore di questi moduli comportamentali ci sono quelle che definiamo e che costituiscono le pratiche del gioco. Giocare è un elemento base della nostra sopravvivenza di specie. Nel gioco, che comprende il compiere gesti ripetuti e finalizzati - quali possono essere il produrre un pugnale da una selce o una scultura da una zanna d'avorio, l'inventare ritmi musicali e danze performative, o infine il dare forma a immagini e narrazioni verbali -, l'aggressività, l'ansia e lo stress evolutivo vengono ritualizzati e disattivati. Come ricorda uno dei padri dell'etologia animale e umana, lo scienziato austriaco I. Eibl-Eibesfeldt, questo è vero, in modo particolare, della pratica della lotta rituale, cioè di quella imitazione giocosa della caccia e della fuga, praticata da molte specie viventi (in particolare dai cuccioli), e da cui ha origine la spinta ontogenetica e comportamentale delle pratiche sportive della nostra specie:

«Le azioni di gioco vengono compiute in seguito a un impulso interno (N.B.: dunque di natura innata, geneticamente condizionato), che però evidentemente non è identico a quello su cui si fonda l'azione seria: gli atti del gioco sembrano essere per così dire "sganciati". Questa "indipendenza delle azioni dalla motivazione" è (...) una componente caratteristica del comportamento umano. In questo modo infatti si crea un vuoto (o iato) tra le diverse esigenze e la loro realizzazione (N.B.: tra impulso e azione, diremmo da un punto di vista fisiologico), attraverso cui il pensiero umano pianificante può esplicarsi razionalmente senza obbedire

ciecamente agli impulsi. Già nel gioco degli animali è possibile trovare la radice di questa libertà tipicamente umana»⁴.

Ecco, dunque, ci spiega Ebesfeldt, che nel gioco l'animale-uomo sperimenta moduli comportamentali senza lo stress del rischio vitale (gioca alla guerra, ma senza pericolo di morte né dolore); nel gioco l'animale-uomo contamina con curiosità e mescola creativamente capacità motorie ed espressive che altrove utilizza istintivamente, impara e crea al tempo stesso nuovi modi di adattarsi alla vita; senza il gioco, infatti, non ci potremmo adattare al mondo e il mondo non sarebbe evolutivamente adatto a noi. Lo sport, il gesto dell'*àthlos*, è questo gioco libero che ci salva esonerandoci dallo stress, dall'angoscia e dalla rabbia distruttive; non a caso a questa capacità è connessa direttamente, nella specie umana, l'abilità di "sognare ad occhi aperti", di staccarci dalla realtà e giocare con la fantasia: dunque, immaginare oggetti, spazi, narrazioni, mondi e realtà alternative a quella presente e pressante che viviamo. Una studiosa di antropologia evoluzionistica, Ellen Dissanayake, in una serie di studi sul tema divenuti ormai classici, ha spiegato come l'uomo abbia affinato e sviluppato, a partire dall'accudimento materno, dal *baby talk* dell'infanzia, una capacità che *in nuce* si trova anche in alcune specie animali; quella del *making things special*, ovvero dell'*artificalion*, del compiere operazioni, gesti e procedure – come il gioco, il rito, l'arte – che segnalano un innalzarsi della tensione comunicativa e servono a consolidare la coesione sociale, la competenza di gruppo, e soprattutto contenere le angosce individuali e collettive (è questa di certo la funzione base della religione, ma anche delle pratiche narrative, e così delle forme di rituale sportivo, sin dall'antichità)⁵.

A questa virtualità immaginativa, a questa intelligenza della fantasia, si lega il secondo brano omerico che vorrei presentare. Siamo stavolta all'interno dell'*Iliade*, il poema della rabbia bellica, della guerra fatta per brutale esigenza di selezione sessuale (la competizione per Elena, ovvero del genere maschile per quello femminile, narrato in molte tradizioni mitiche e che darwinianamente è un segno della lotta per la riproduzione nelle comunità arcaiche); ma che è anche gara per la sopravvivenza, per la conquista di territori e per la sicurezza di gruppo.

Siamo nel finale del poema, nel XXIII libro, in cui si narrano i giochi atletici offerti ad un guerriero morto, il giovane greco Patroclo, l'amico di Achille che è caduto in battaglia per mano dell'eroe troiano Ettore (e segnalò, solo di passaggio, il carattere antropologicamente significativo dell'offerta funebre che avviene tramite una competizione sportiva attorno al rogo del defunto, come un gesto di vita e azione finalizzate che si offrono al morto ed esorcizzano e accompagnano la fine biologica). La gara in onore del morto sarà una corsa di carri, una pratica agonistica che i Greci privilegiavano in modo particolare perché dava loro modo di esercitare e mettere alla prova un insieme complesso di abilità fisiche (non indifferenti, quali resistenza, riflessi, coordinazione muscolare), empatiche (nella "relazione interspecifica" col cavallo) e strategico-cognitive (grazie all'elaborazione e allo sviluppo duttile della condotta di gara, nel confronto con gli altri contendenti).

Dentro una scena lunga e articolata, che descrive e celebra la pratica sportiva delle gare di carri (e che ha sorprendenti similitudini con la nostra preparazione di una gara automobilistica, con team, piloti e scuderie che si confrontano), è di particolare interesse il brano in cui Nestore, figura di condottiero saggio e astuto come pochi, istruisce il figlio Antiloco, in quello che oggi chiameremmo un "coaching motivazionale pre-gara o un *mental coaching*". Nestore spiega al figlio che, infatti, pur avendo cavalli più lenti degli altri contendenti, egli potrà superare chi gli è superiore in potenza se primeggerà in "arte" e astuzia:

«Antiloco, tu sai girare bene intorno alla mèta. Ma i tuoi cavalli/ son tardi a correre; e penso che sarà un guaio./ Sono più veloci i cavalli degli altri. Essi però/ non sanno poi pensare molte più astuzie (*metisasthai*) di te./ Tu

⁴ I. EIBL-EBESFELDT, *I fondamenti dell'etologia. Il comportamento degli animali e dell'uomo*, Milano, 1980, p. 301.

⁵ Si veda almeno un'edizione italiana dei lavori della studiosa, in E. DISSANAYAKE, *L'infanzia dell'estetica. L'origine evolutiva delle pratiche artistiche*, Milano, 2015. Sul tema anche M. AUSTIN, *Useful Fictions. Evolution, Anxiety and the Origins of Literature*, Lincoln and London, 2010.

dunque, mio caro, tutta mettiti in cuore/ la *mètis* versatile, così che i premi (*àthla*) non ti sfuggano./ Per la *mètis* più che per forza il boscaiolo eccelle./ con la *mètis* il pilota sul livido mare/ regge la rapida nave, squassata dai venti./ per la *mètis* l'auriga può superare l'auriga.» (*Iliade*, XXIII, vv.309 e sgg., ed. Calzecchi Onesti).

Nestore spiega così al figlio che potrà vincere se nella condotta di gara terrà con attenzione e costanza una serie complessa di accorgimenti: studierà il terreno, sceglierà le traiettorie più convenienti, saprà rischiare al massimo ponendo attenzione, al tempo stesso, a minimizzare i rischi. Antiloco, gli spiega infatti il padre, dovrà fingere di perdere il controllo del carro e così, stringendosi alla meta, supererà i cavalli di Menelao e avrà la vittoria. Una vera lezione di strategia sportiva (non a caso Nestore era anche un maestro di arte militare e disposizione delle truppe tra gli eserciti Greci, ma anche dell'arte retorica di "schierare le parole").

C'è però un altro elemento importante, come si vede dal brano citato: la sfera semantica e antropologica di quella che i Greci chiamavano *Mètis* (e che noi traduciamo con difficoltà con termini quali "arte", "intelligenza", "empatia", "astuzia". Come vedremo *mètis* è tutte queste cose insieme). Nell'economia dell'enciclopedia omerica questo brano costituisce, infatti, un vero apprendistato alla filosofia della *mètis*; con questo termine la cultura greca arcaica indicava, dapprima, una divinità che aveva la capacità di assumere tutte le forme, umane, animali e naturali, una potenza onni-metamorfica e adattiva che solo Zeus, racconta il mito, era riuscito a sconfiggere. Da divinità *Mètis* passò ad indicare con gli anni – come spesso capita nella cultura greca – una funzione cognitiva, una qualità fondamentale del mondo mentale della grecoità, ovvero una forma particolare di "intelligenza intuitiva e applicata", di astuzia pratica e attiva (che gli sportivi, soprattutto i grandi atleti, ben conoscono); una forma di intelligenza intuitiva che presiede le relazioni tra uomini e mondo. Quali sono dunque le caratteristiche della *mètis*? La dimensione tattica e strategica, la capacità di attendere e studiare l'avversario, la rinuncia alla forza bruta per una attitudine alla conquista paziente del successo tramite la prudenza, la perspicacia, il colpo d'occhio, l'abilità di simulare e calcolare gli esiti di un'azione; la *mètis* avvicina così l'uomo all'animale: il medico, il navigatore, l'oratore, l'uomo politico, l'atleta usano questa risorsa evolutiva imitando il camaleonte, il polipo, la volpe, il serpente⁶.

Ecco che la narrazione delle pratiche sportive dell'enciclopedia omerica aggiunge un ulteriore elemento, di non minore importanza rispetto alla sfera del gioco. Con la *mètis* sportiva l'atleta si mescola alle forme della natura, contamina umano e animale, e acquisisce una risorsa centrale per la sopravvivenza di specie: la capacità di leggere la mente dell'avversario, di adattarsi ai rischi, di praticare il *Mind Reading* del mondo circostante (anche questa, ci spiegano le scienze dell'evoluzione, è una qualità centrale nel nostro processo di costruzione filo e ontogenetica; e la capacità di allenare alla lettura della mente e delle intenzioni di chi ci circonda è una delle forme di conoscenza dell'altro alla quale ci allenano, alleate in questo e non solo in questo, le pratiche narrative e quelle sportive, la letteratura e lo sport).

In conclusione. Cosa possono aiutarci a comprendere, se non insegnarci, oggi, queste due "parabole sportive" prelevate da un mondo che sorgeva quasi tremila anni fa? Ci insegnano che l'uomo è un paradigma bioculturale aperto (l'uomo è per natura un essere culturale) che si costruisce "atleticamente" tramite l'imitazione dei conspecifici e delle altre specie, il sollievo del gioco, la capacità di simulazione e di lettura delle altrui intenzioni. Per fare questo l'uomo ibrida, mescola, contamina da secoli le sfere dell'esperienza animale (la teriosfera), dei fenomeni naturali (la biosfera) e degli strumenti protesici e tecnologici (la tecnosfera). Potremmo dire che l'uomo – l'antroposfera – sia l'intreccio e la relazione di queste sfere dell'esperienza vivente⁷.

⁶ Su questo tema, in una letteratura amplissima, indico: DETIENNE M., VERNANT J.P., *Le astuzie dell'intelligenza nell'antica Grecia*, Roma-Bari, 1978; A. SCUDERI, *Il paradosso di Proteo. Storia di una rappresentazione culturale da Omero al postumano*, Roma, 2012.

⁷ Sul tema si veda R. MARCHESINI, *Post-Human. Verso nuovi modelli di esistenza*, Torino, 2002.

In un film popolare di una quarantina d'anni fa – pessimo, ma significativo come molte favole di massa -, dal titolo *Rocky IV*, si racconta dello scontro tra due atleti, due pugili: uno, ben più forte e favorito, che prepara il suo fisico cibernetico nella sfera asettica di una palestra ipertecnologica; l'altro, ben più debole e svantaggiato, che sceglie invece un training iper-empatico, a contatto con natura, elementi, emozioni. Vincerà il secondo, a dispetto della minaccia del primo di “spiezzarlo in due”.

L'uso della tecnologia nel processo di costruzione dell'individuo atleta, della giovane e del giovane, della donna e dell'uomo atleta, deve costantemente – a mio modesto parere – fare i conti con il paradigma bioculturale dell'uomo (e dello sportivo) che abbiamo attraversato, sia pur velocemente, in questo percorso: cioè, col bisogno originario e incancellabile di ogni pratica sportiva (che è insieme sollievo da ansia e stress, gioco e conoscenza, empatia e *mètis*), di produrre, promuovere e valorizzare quell'incontro tra uomo e altre sfere dell'esperienza vivente, a partire dall'avversario che si sfida e ci sfida.

Altrimenti - tanto nei processi di training agonistico e di crescita performativa così come nei percorsi di recupero e di terapia sportiva - in un uso della tecnologia sportiva non bilanciato dalle esigenze dell'intelligenza adattiva ed empatica, del sollievo paziente e del gioco conoscitivo, a “spiezzarsi in due”, tragicamente, sarà la nostra capacità di leggere nella mente dell'altro e trovarvi quel sollievo dalle ansie dell'esistenza e quella gioia della scoperta del mondo con cui la sfida atletica ha costruito la prodigiosa complessità della nostra specie. E crescerà, a dismisura, tema epidemico dei nostri giorni, l'angoscia di vivere; quella stessa angoscia che educazione narrativa e sportiva devono aiutare le giovani e i giovani a conoscere, percorrere, controllare, in una danza consapevole con le emozioni negative che è, forse, l'obiettivo più importante di tutti i processi educativi.

Un rischio, questo, che mi pare tutto da evitare.