Relazioni e Messaggi

Mons. Monari

Può avere lo sport un valore educativo?

La mia prolusione non è altrettanto degna di quella che abbiamo ascoltato del sig. Velasco, almeno per la competenza preziosissima, e per la concretezza delle cose che ci ha detto e anche per la profondità dei valori a cui ha fatto riferimento.

1. La persona umana si porta dentro un desiderio innato di crescere e di maturare

Cercate di prendere le mie riflessioni dal punto di vista di uno che in un certo senso vede dal di fuori, e che cerca di mettersi nei panni della persona che fa sport; quindi non per insegnare come si fa a fare bene lo sport, per il quale non sono competente, ma per aiutare a crescere come persona, perché questo è quello che a me innanzi tutto interessa.
La persona umana si porta dentro un desiderio innato di crescere, di maturare.

Diceva Lorenz: "Vivere vuole dire apprendere e man mano che uno va avanti nella vita arricchisce sempre quel patrimonio che ha ricevuto in eredità'. Quindi, essere persone umane significa entrare in rapporto con la realtà, vale a dire: vedere e ascoltare e toccare, pensare a progettare, provare a realizzare con delle decisioni concrete, vincere o perdere e poi riflettere sulla propria vittoria o sconfitta per vedere quello che c'è da cambiare e per migliorare e per ricominciare il ciclo daccapo.

Una persona è viva fino a quando ha voglia di crescere e fino a quando le esperienze che fa le vive come delle sfide che l'aiutano a crescere e a maturare come persona, sia che riesca a fare una carriera sportiva e sia che non riesca a farla, ma (come ci è stato ricordato) questo gli permette di crescere in umanità in modo di rapportarsi con gli altri in correttezza e in giustizia.

Allora, mettendomi dal punto di vista di uno che fa lo sport, in che modo quella esperienza così preziosa e importante, soprattutto per i giovani, può aiutare a crescere come persona?

1. Una persona attraverso lo sport si conosce

La prima cosa evidentemente è che (ed è stata ricordata) **una persona attraverso lo sport si conosce**. Giocando impara conoscersi dal punto di vista:

- **della sua realtà fisica** e quindi le reazioni del suo organismo.
- **delle prestazioni fisiche,** perché conosce le cose in cui riesce a fare meglio e quelle in cui riesce a fare meno bene;
- **del concentrarsi (**e ci torneremo sopra), perché è un elemento prezioso nella crescita della persona, per fare attenzione agli altri e alle cose così come sono e non come le vorrebbe lui, altrimenti si scontra con una realtà che lo mette fuori gioco;

- **dell'intuizione,** nel passaggio che può fare all'altro, dell'incontro che può sperimentare, del collaborare con gli altri, del prendere delle decisioni anche sul momento senza la possibilità di rimandarle;

- **dello psichico** nel conoscere le sue reazioni;

- **della morale,** perché verifica nel rapporto con gli altri quanto grande è la sua correttezza, perché si rende conto dell'impulso a barare o a ingannare; così di fronte a quell'impulso, che può venire spontaneo, deve imparare a prendere posizioni, a giocare lealmente nel rapporto con gli altri.

Insomma, attraverso tutte queste esperienze, uno pian piano si conosce, e questo è un primo passo nella maturazione della persona.

2. L'accettazione di sé è la prima prestazione fondamentale dell'uomo

Il secondo passo (che ricordava benissimo il sig. Velasco prima) è quello **dell'accettarsi**. "Accettarsi', vuole dire: nessuno di noi si è dato la vita, e nessuno di noi si è dato la caratteristica fondamentale della sua vita. Il mio Dna l'ho ricevuto da mio padre e mia madre, non me lo sono dato io; non ho fatto l'esame per dire: io voglio un Dna con queste caratteristiche, ma invece me lo ritrovo.

Il primo cammino fondamentale è quello di dire di sì a me stesso. Perché mi piacerebbe essere perfetto, ma perfetto non sono. Ho bisogno di conoscere quello che sono e quando mi sono conosciuto di dire: è bello che io abbia certe doti e anche certi limiti; è bello che io abbia ricevuto una eredità dai miei genitori che per certi aspetti mi dà un fisico sano, ma è anche bello accettare quegli aspetti che sono invece di insufficienza, perché di codici genetici perfetti non ne esistano in natura.

Questa **accettazione di sé è la prima prestazione fondamentale dell'uomo**, e forse una delle più importanti.

Imparare ad accettare di non essere sempre il primo, e quindi imparare a vincere; ma anche questo non è facile, perché è difficile imparare a perdere ma è difficile imparare a vincere bene, a vincere in modo che la vittoria mi arricchisca come persona; quindi, accettare di vincere quando vinco e accettare di perdere quando perdo ma, giustamente (come diceva il sig. Velasco), cercando di vincere. Il discorso dell'unità del gruppo ritorna preziosissimo nell'accettare di collaborare con la squadra.

Insomma, imparare ad accettare tutte queste dimensioni.

3. L'ascesi come esercizio fisico sportivo aiuta a migliorare l'uomo

Ma poi l'accettazione deve diventare evidentemente un miglioramento, l'uomo è fatto per trascendersi, cioè per superarsi.

C'è una parola greca, *aesthesis*, che indicava l'esercizio fisico; in italiano questa parola è diventata "ascesi'. Normalmente la parola ascesi è usata per indicare l'esercizio spirituale; è l'esercizio del monaco che deve lottare contro le tentazioni per controllare i suoi impulsi, che deve imparare a relazionarsi con Dio e con gli altri nel modo corretto.

Ebbene, **l'esercizio fisico, sportivo**, è da questo punto di vista prezioso, non perché rende l'uomo perfetto, ma **lo aiuta a migliorarsi**. L'allenamento e la disciplina (e ci ritorneremo) sono preziosi perché aiutano la persona a diventare padrona di sé, dei suoi impulsi. Gli impulsi li abbiamo e si provano; viene l'impulso della rabbia e dell'aggressività, ma la persona matura è appunto quella che ha imparato a conoscere i suoi impulsi e li sa controllare e condurre secondo una ragionevolezza e una relazione con gli altri che nasca dal rispetto.

4. Il confrontarsi con gli altri

E qui viene il quarto punto, che è **il confrontarsi con gli altri**. Non solo devo migliorare me stesso, ma questo miglioramento avviene non guardandomi allo specchio per rendermi più bello, ma guardando come reagisco al comportamento degli altri e cercando di migliorare questo tipo di reazione, e quindi il mio atteggiamento, il mio modo di vedere gli altri, e come trattarli.

4.1. L'accettazione delle regole

Qui ci sta per esempio, un elemento credo significativo nello sport, **l'accettazione delle regole**. Le regole non sono perfette, non esistono leggi perfette, tolte quelle di Dio. Ma le leggi permettono agli uomini di incontrarsi su un piano di parità. Se io baro, mi pongo in un atteggiamento di non parità con l'altro. Imparare ad accettare le regole nella vita dell'uomo, nella sua maturità e nella sua vita sociale, è un elemento importante.

Così come, e ne sono convinto (ma poi ci si può ragionare sopra), l'accettazione anche dell'arbitro; anche il signor arbitro perfetto non è, però fa parte del gioco accettare la sua decisione, questo è indispensabile perché il gioco funzioni. Altrimenti diventa quello stile di vita senza regole che si potrebbe definire, come diceva un francese, "libera volpe in libero pollaio', che vuole dire: non ci sono più regole, ma evidentemente se non ci sono più regole ci rimettono "i polli', cioè i deboli che possono essere facilmente pestati o oppressi.
La regola serve esattamente per difendere chi è più debole e metterlo su un piano di parità nel rapporto con gli altri, e imparare ad accettarlo da questo punto di vista è prezioso.

4.2. Imparare a confrontarsi con gli altri vuole dire imparare a perdere

Come è stato ricordato prima (riprendo solo alcune delle cose che ha già detto il sig. Velasco), **imparare a confrontarsi con gli altri vuole dire imparare a perdere**, cioè riconoscere lealmente che la prestazione dell'altro è stata migliore.

È inevitabile che, se siamo in due che giochiamo uno contro l'altro a tennis, o vince uno o vince l'altro, non c'è la possibilità di fare diversamente; quindi bisogna riconoscere lealmente che in questo caso la prestazione dell'altro è stata migliore. Se uno accetta questo atteggiamento si pone su un cammino di crescita. Perché se perdo, e se sono una persona ragionevole e matura, comincio a riflettere e mi chiedo il perché: "Ho sbagliato qualche cosa nella mia preparazione? Ho sbagliato qualche cosa nel mio modo di giocare la gara? Ho sbagliato qualche cosa d'altro?'.

Allora una riflessione di questo genere mi aiuta a cambiare; se c'è qualcosa di errato, significa che c'è qualche cosa che può essere modificato in meglio. Da questo punto di vista, il riconoscimento di essere stato in questo caso inferiore, può diventare l'occasione per un recupero e un approfondimento della capacità delle mie prestazioni.

Anche in questo evidentemente è inevitabile che quando uno perde si scatenino dentro di lui dei sentimenti negativi: di gelosia, di invidia, di reazione, di ribellione, di rabbia… tutto quello che volete. Non è un problema che vengono fuori, anzi vale la pena che uno se ne renda conto, però deve imparare a diventare padrone dei sentimenti. I sentimenti sono preziosissimi, perché sono un'energia immensa che l'uomo può mettere al servizio delle sue attività; ma

sono una energia immensa se sono controllate, altrimenti sono vaganti e non si capisce dove vadano a parare e possono diventare distruttivi. In questo caso il cammino è di arrivare ad un controllo di se stesso.

4.3. Se non è facile imparare a perdere, forse è ancora più difficile imparare a vincere

Come dicevo, **se non è facile imparare a perdere, forse è ancora più difficile imparare a vincere**. Imparare a vincere senza che la gioia per la propria prestazione diventi arroganza e autosufficienza, perché questo porterebbe a quel rischio (che è già stato ricordato) di chi avendo vinto non vede più limiti o difetti in se stesso: "Se io mi sento perfetto, chi mi dice di cambiare? Perché devo cambiare? Io resto così!'.

Ma questo nello sport è pericoloso, perché se uno non migliora, prima o poi viene facilmente superato; bisogna imparare anche questo atteggiamento: imparare che la vittoria (anche questo è già stato ricordato ed è prezioso) è sempre provvisoria. Io ho vinto ieri, ma domani chissà? Non ho la garanzia. La vittoria non diventa una collocazione in riposo perché ho "raggiunto il vertice della montagna'. Diventa invece un momento in cui debbo rigenerarmi con l'energia che mi viene dell'aver vinto – l'energia è un sentimento positivo e grande e bello –, ma con la possibilità di rigenerarmi; e sapendo che prima o poi verrà il momento in cui perderò, se non altro per la questione dell'età.

Uno fa sport e vince quando è giovane, ma poi se il Signore gli darà di campare, cosa che vi auguriamo, diventa vecchietto e si comincia a camminare più adagio e ad avere meno energia, e riuscire a rendersi conto di questo è prezioso e fondamentale per la vita; bisogna riuscire ad accettare che la vita è fatta in un modo preciso: nasce debole, diventa forte, e poi pian piano torna debole.

Questo dovrebbe aiutare a farci capire che il forte non può farsi arrogante in quanto è forte, perché è nato bambino anche lui e se non aveva una mamma che lo prendeva in braccio non poteva vivere; questo per ricordare che quella forza che lui ha fa bene a tenerla e a gestirla, ma sapendo che ce l'ha provvisoriamente, quindi la gestisca meglio che può perché verrà il momento in cui quella forza non l'avrà più o almeno non l'avrà più così intensa e forte come prima; imparare questo vuole dire avere la saggezza della vita.

5. È saggezza della vita imparare la collaborazione

Così come **è saggezza della vita imparare la collaborazione**, cioè sapere giocare ma anche far giocare l'altro, e delle volte anche rinunciare a emergere perché emerga in questo caso l'altro che in quella situazione è migliore di me, ha più chance o più opportunità di me. La squadra vince se ciascuno ci mette il massimo, ma anche se ciascuno è capace di lasciare spazio agli altri – se non vuole essere sempre la "prima donna sul palco, per cui tutti i riflettori devono essere puntati su di lui' –, se qualche volta è disposto a giocare all'oscuro lasciando che emerga qualcun altro.

Allora capite molto bene che imparare queste cose vuole dire: fare un cammino di crescita personale immenso. E tutto questo dentro l'esperienza dello sport si fa, si può fare, quindi sottoscrivo la prima affermazione del prof. Velasco, per cui lo sport può essere educativo, necessariamente non lo è per natura, ma è un'opportunità grande di educazione.

5. La capacità di amare

L'ultimo passo di questa riflessione riguarda quello che dal punto di vista della crescita della maturità umana è il massimo.

Abbiamo detto: conoscersi, accettarsi, migliorarsi, confrontasi con gli altri, e il punto culminate della maturità umana **è la capacità di amare**.

5.1. Nell'amore ci sono quattro fasi

Uno psicologo, Erik Erikson, dice che **nell'amore ci sono quattro fasi**, ma non sono successive, nel senso che la seconda cancelli la prima, ma nel senso che la seconda va verso una maturità più grande, e la quarta è quella della maturità piena.

1. La prima fase è del bambino che dice: "Io amo me'. E per lui "io' è il centro del mondo.

2. Poi pian piano uno incomincia a rendersi conto che ci sono gli altri e fa il secondo passo, per cui dice: "Io amo me in te; mi riconosco in te'. Evidentemente è come il bambino che vuole bene a sua madre, ma perché è il rifornimento di cibo, di affetto, di sicurezza… Quindi in fondo nell'altro vuole bene a se stesso: "Ti voglio bene perché sei mio amico, perché in qualche modo sei una persona mia'.

3. La terza fase è l'adolescenza, di colui che dice: "Ti amo perché mi piaci, mi piace il tuo modo di parlare, di camminare, di ballare, i tuoi desideri… mi piace tutto quello che fa parte della tua vita; mi piace e allora ti voglio bene'. Ma s'intende, è sottointeso: "Fino a che le cose che tu fai mi piacciono'.

4. L'amore maturo, che arriva alla pienezza dell'amore, impara a prendersi cura dell'altro. Vuole dire: "Ti amo perché mi prendo cura di te, la tua gioia mi sta a cuore, non riesco più a immaginare la mia gioia senza la tua; allora sono disposto a impegnate la tua vita perché tu viva, perché tu possa realizzare te stesso, perché tu compi un tuo sogno, e quindi sono disposto a spendermi per te'.

Credo che arrivare a questo ultimo cammino di maturazione sia effettivamente il culmine dell'esistenza umana; è la cosa più bella, e lo sport in questo ci può entrare.

5.2. Imparare a prendersi cura di se stessi

Ci sta bene anche **imparare a prendersi cura di se stessi**. Una delle cose tragiche della vita di un giovane è quando uno si butta via, quando uno smette di prendersi cura di se stesso. Perché, per certi aspetti, io sono anche il mio prossimo; quindi io sono chiamato:

- ad accettare me stesso così come devo accettare gli altri;
- a prendermi cura di me stesso così come mi prendo cura degli altri;
- a prendermi cura della mia salute, della mia integrità psichica, della mia crescita umana, e delle mie relazioni.

5.3. Imparare a prendersi cura della squadra

Poi **prendersi cura della squadra** (lo abbiamo già ricordato ed è stato detto) è fondamentale.
"Mi sta a cuore il bene della squadra, fino al punto che sono disposto a sacrificare un pezzo del mio successo perché la squadra riesca'. "Prendersi cura della squadra' vuole dire: prendersi cura in concreto delle persone che la compongono, ma anche di prendersi cura di quella unità di gruppo (che è stato ricordato) e che è in qualche modo un'anima messa insieme dalle diverse persone che giocano.

5.4. Imparare a prendersi cura dell'avversario

Ma poi **si impara a prendersi cura anche dell'avversario**. Il discorso della lealtà dice questo: se io sono leale nei tuoi confronti, in qualche modo mi prendo cura di te, ti pongo su una condizione di uguaglianza, di parità; non ti opprimo, ti lascio esprimere e ti lascio anche vincere. Non ti lascio vincere nel senso che io non gioco bene, ma accetto che tu vinca; quindi in qualche modo se lo accetto lealmente mi prendo cura di te.

5.5. Imparare a prendersi cura del pubblico e dei giovani

Mi prendo cura del pubblico (gli spettatori) **o dei giovani**, perché non c'è dubbio che lo sport abbia un valore esemplare immenso. Quindi il comportamento di uno sportivo diventa anche responsabilità nei confronti della società che gira intorno allo sport, e che allo sport dà un'importanza enorme; ma **in particolare anche nei confronti dei giovani**, che vedono negli sportivi dei modelli; il loro comportamento se è maturo facilita il desiderio degli altri di diventare un po' più maturi, di diventare un po' più capaci di prendere in mano la propria vita.

5.6. L'arte di amare

Finisco solo con un'ultima cosa. In quel libro di Fromm, che per me è un piccolo manuale, intitolato "**L'arte di amare**', alla fine dà alcuni consigli su come secondo lui si può imparare ad amare, perché la sua tesi è questa: "Non pensiate che l'amore verrà fuori spontaneo quando troverete la persona giusta. Non è vero! L'amore è un'arte così com'è un'arte la falegnameria o giocare la palla a volo'.

Non c'è dubbio che ci vogliono delle doti iniziali, ma anche molto allenamento e una grande fatica per imparare bene l'arte; per imparare a fare bene il pittore bisogna andare a scuola da Cimabue; per imparare fare bene il falegname bisogna andare da qualcuno che se ne intende, a vedere come usa la pialla, e la colla meno che si può, e tutto quello che è possibile.

Allora, dice Fromm, imparare l'arte di amare richiede alcuni atteggiamenti di fondo riconoscibili in questi elementi:

1. **La disciplina,** non come un'imposizione dall'esterno (la regola esterna ci sta), ma è un autodominio, è per ciascuno il mettere in ordine la propria esistenza dall'interno.

2. **La concentrazione**, è il sapere raccogliersi dalla dispersione degli interessi e delle esperienze, di sapere ritrovare l'unità del pensiero e del cuore.

3. **La pazienza**, è la capacità di sopportare il tempo che ci vuole per arrivare al traguardo. Uno non può pretendere di arrivare al traguardo subito, forse lo può pretendere per le cose da poco, ma per le cose importanti il cammino è lungo e ci vuole la pazienza o se volete la perseveranza.

4. **L'interesse.** Cioè che quella cosa che stai facendo ti interessi davvero, che sia qualche cosa che ti sta a cuore. Per esempio, interessa a un bambino imparare a camminare su due gambe: allora incomincia prima a gattoni, poi si alza in piedi, poi casca, poi riprova, poi ricasca…; ma siccome gli interessa imparare, tutte le volte che

casca non sta per terra, si rimette in piedi, riprova; chissà che la volta dopo non gli vada meglio... L'interesse è quello che tiene in piedi la costanza e la perseveranza.

Credo che questi quattro elementi entrino nel fondamento di un'arte di amare, ma possono entrare come fondamento di qualunque abilità sportiva; senza queste cose è difficile che uno sportivo diventi veramente capace nella sua arte.

Luciano Monari

Vescovo

Piacenza 14 ottobre 2003

* Documento rilevato come amanuense dal registratore, scritto in uno stile didattico, ma non rivisto dall'autore.