

La pratica della *cura sui* nei contesti sportivi. Tra senso del limite e ricerca del benessere

Martina Petrini

Università degli Studi “G. d’Annunzio” Chieti-Pescara

Abstract: L’articolo si pone l’obiettivo di indagare la categoria pedagogica della *cura sui* all’interno dei contesti sportivi, focalizzando l’attenzione sul ruolo degli allenatori nel processo di formazione e autoformazione degli atleti e sulle azioni educative che favoriscono l’assunzione di responsabilità rispetto alla cura di sé. Come è emerso dal recente scandalo degli abusi psicologici ed emotivi che ha interessato la ginnastica italiana, la pratica della *self-care* nel settore sportivo agonistico può entrare in conflitto con la ricerca della massima prestazione possibile, che in alcuni casi rischia di compromettere l’integrità psico-fisica degli atleti. Per fronteggiare quella che si va delineando come una vera e propria emergenza nel settore sportivo, con importanti ripercussioni anche in ambito educativo, è necessario sviluppare e attuare iniziative volte alla promozione e alla protezione del benessere degli atleti, che coinvolgano tutti i membri degli staff tecnici, compresi psicologi dello sport e operatori socio-sanitari.

Keywords: *cura sui; contesti sportivi; prestazione; agonismo; benessere; senso del limite.*

Abstract: The aim of the article is to investigate the pedagogical category of self-care within sporting contexts, focusing on the role of coaches in the process of education and self-education of athletes and on the educational actions that foster taking on responsibility with respect to self-care. As it has emerged from the recent scandal of psychological and emotional abuse in Italian gymnastics, the practice of self-care in the competitive sports sector can come into conflict with the quest for the highest possible performance, which in some cases risks compromising the athletes' psycho-physical integrity. In order to deal with what is becoming a real emergency in the sports sector, with important repercussions in the educational sphere as well, it is necessary to develop and implement initiatives aimed at promoting and protecting the well-being of athletes, involving all members of the technical team, including sports psychologists and socio-medical operators.

Keywords: *self-care; sport contexts; performance; competition; well-being; sense of limits.*

1. Introduzione¹

«La cura è un aspetto universale della vita umana. Si può dire che la cura sia il luogo dove comincia il senso dell'esserci» (Mortari, 2006, p. 59). Le parole di Mortari descrivono emblematicamente la cura come struttura ontologica fondamentale dell'essere umano, esperienza esistenziale primaria e imprescindibile, che si realizza autenticamente “nella” e “attraverso la” relazione. A partire dal rapporto originario madre-figlio, ogni soggetto fa esperienza della cura in maniera unica e singolare e proprio tale vissuto diviene la *conditio sine qua non* della cura di sé e degli altri. La categoria della cura rivela la fragilità dell'uomo, essere neotenic e quindi costitutivamente “dipendente-da” (*ibid.*), e al contempo ne evidenzia la natura relazionale (Bruni, 2008). Quando si parla di cura in ambito pedagogico non ci si riferisce solamente all'atto del “prendersi cura” di qualcuno mediante misure conservative e difensive tese alla sopravvivenza, bensì all'atto del “prendere in cura”, dell’“aver cura”, che fonda i processi formativo-educativi. La cura-come-educazione che, tramite il modello trasmissivo, è strettamente connessa ai processi di inculturazione, di conformazione e di socializzazione deve essere considerata «come una forma della cura pedagogica e non come la sua forma esclusiva o primaria/totalizzante» (Cambi, 2010a, p. 20). Essa si integra dialetticamente con la cura-come-formazione che orienta, invece, il soggetto nel suo personale e intersoggettivo percorso di continua trasformazione, mettendolo nelle condizioni di darsi una forma, di divenire persona. «Il processo di formazione umana chiama in causa l'impegno morale dell'uomo e, cosa fondamentale, si afferma in ultima analisi come un processo di auto-formazione» (Bruni, 2008, p. 55). In quest'ultimo centrale è la *cura sui*, la terza forma della cura, intesa come viaggio dentro e verso di sé, come cammino di ricerca che, attraversando i molteplici contesti dell'esistenza, dura tutta la vita, in una prospettiva di *lifelong learning*. Il fine principale del processo formativo-educativo è «coltivare nel soggetto in formazione la passione per la cura di sé» (Mortari, 2006, p. 69), ma essa può realizzarsi solo attraverso l'incontro con l'altro, in cui la cura si fa accoglienza, accettazione, supporto, dialogo, condivisione. La cura è una pratica, si dispiega nell'agire umano, in un luogo e in un tempo specifici, e trova fondamento nell'intenzionalità, nella gratuità e nella responsabilità. È proprio la responsabilità nei confronti dell'altro da sé e del mondo a rivelare la natura “responsoriale” e dunque relazionale dell'uomo, che conferisce alla cura un orientamento etico. In tal senso, educare ad aver cura di sé significa “insegnare a vivere” (Morin, 2015), ragion d'essere nonché principale finalità di una formazione che sia propriamente “umana”. Come afferma Morin (*ivi*, p. 11): «Vivere è vivere in quanto individuo che affronta i problemi della propria vita personale, è vivere in quanto cittadino del mondo, è vivere anche nella propria appartenenza all'umano». Per abitare la società complessa, dunque, non basta accumulare conoscenze specialistiche, ma è indispensabile sviluppare una serie di competenze necessarie per affrontare l'esistenza quotidiana nella sua concretezza, fatta di rischi, di incertezze, di errori, di contraddizioni. Un approccio interdisciplinare permette ad ogni uomo di cogliere la complessità del reale, di confrontarsi in maniera autentica con se stesso e con gli altri e di acquisire consapevolezza circa la propria identità terrestre e la propria appartenenza ad una comunità di destino (*ibid.*).

Il concetto di cura si interseca inevitabilmente con quello di benessere, che «si sostanzia di diverse componenti» (Iavarone, 2018, p. 26) e non si riduce al possesso di beni o al raggiungimento di un determinato *status* sociale. Il benessere, o ben-vivere, coincide con la possibilità di «sviluppare le proprie qualità e le proprie attitudini» (Morin, 2015, p. 20), di delineare degli obiettivi personali e di perseguirli fronteggiando le sfide e i cambiamenti dell'esistenza. «Dunque bisognerebbe introdurre nella preoccupazione pedagogica il vivere bene, il “saper-vivere”, “l'arte di vivere”» (*ivi*, p. 21), prendendo in considerazione non solo gli aspetti quantitativi, ma anche quelli «psicologici, morali, di solidarietà, di convivialità» (*ibid.*).

Di “cura” si occupano nella società contemporanea i settori disciplinari più disparati, da quelli medici a quelli psicologici, da quelli filosofici a quelli legati al fitness, che si declinano in molteplici forme «tutte capaci di incrociare il pedagogico ma non di esaudirlo né di presidiarlo» (Cambi, 2006, p. 102). La cura in pedagogia, infatti, pur utilizzando tecniche e pratiche delle altre scienze, ha «una sua

¹ martina.petrini@unich.it

fisionomia articolata, il cui *focus* è però creare auto-cura (*cura sui*) – da un lato – e dipanare le potenzialità (tutte) del soggetto» (*ibid.*). La pratica della *cura sui* implica un percorso di autoindagine teso alla conoscenza di sé, che si occupi tanto del proprio pensare quanto del proprio sentire (Mortari, 2009), di cognizioni e di emozioni, per esplorare e comprendere la vita della propria mente, la propria affettività, e, infine, per analizzare la «dimensione corporea del sentire» (*ivi*, p. 126). Mortari propone una serie di pratiche noetiche e di esercizi spirituali che richiedono un “allenamento” impegnativo da parte del soggetto nel tentativo di assumere determinate “posture mentali” finalizzate ad un’autentica conoscenza di sé. In tale direzione si colloca anche la riflessione di Cambi, che include tra le «vie maestre della “cura sui”» (Cambi, 2010a, p. 47) la narrazione, la lettura, la scrittura, l’autobiografia, nonché alcune esperienze capaci per varie ragioni di attivare la dimensione spirituale come vagabondare (intesa come arte del *flâneur*), praticare ironia, meditare, dialogare con l’arte, provare dolore. Se l’uomo è il suo corpo, «corpo che pensa, corpo-che-vuole, corpo-che-si-sublima (anche), la *cura sui* deve sempre coinvolgere anche il corpo» (Cambi, 2010b, p. 24). Dunque, formare alla cura di sé significa ampliare lo sguardo alle pratiche mediche e alimentari, allo sport e all’educazione fisica, così come al gioco, al teatro, alla danza, al cammino. Tutto questo richiederebbe «di deformalizzare le attività (si pensi allo sport) e di integrarle, sempre, di riflessività, secondo un modello di pratica che non sia mai solo tecnica ma si faccia sempre riflessiva e personale e sociale» (*ivi*, pp. 26-27). Per tale ragione, obiettivo primario della presente riflessione sarà proprio quello di indagare il concetto di cura di sé all’interno dei contesti sportivi, ed in particolare agonistici, dove, in alcuni casi, la ricerca della massima prestazione possibile e il tentativo di oltrepassare i propri limiti rischiano di compromettere l’integrità psico-fisica degli atleti.

2. Lo sport tra agonismo e partecipazione

Lo sport è, oggi, ampiamente riconosciuto come una pratica essenzialmente umana dal grande potenziale educativo, capace di contribuire alla formazione integrale della persona e di sviluppare, oltre alle abilità fisico-motorie e tecnico-sportive, una serie di competenze trasferibili in altri contesti. Tutte le attività legate al movimento, compresa quella sportiva, vengono considerate dei validi strumenti per promuovere il benessere della persona (Iavarone, 2008; Maulini, 2006), in quanto favoriscono i processi di autoconoscenza e di autoconsapevolezza e concorrono allo sviluppo di *life skills* come la resilienza, l’intelligenza emotiva, la capacità di *problem solving*. Tali abilità insieme ad altri fattori sono indispensabili per apprendere l’arte della *cura sui*, ovvero per «assumere rispetto a sé una disposizione di tutela e di prossimità, di dedizione e di sostegno» (Cambi, 2010a, p. 38). Attraverso lo sport è, infatti, possibile educare “il” movimento, “al” movimento e “attraverso il” movimento, il quale non viene considerato semplicemente come mezzo per ottenere risultati a livello fisico ed estetico, bensì come la cifra essenziale dell’esistenza umana. Costruire e diffondere un’autentica cultura del movimento significa prima di tutto rivalutare la dimensione del corpo, inteso come corpo vissuto, che ha un ruolo fondativo rispetto ai processi conoscitivi e relazionali e, in seconda istanza, impegnarsi nel tentativo di «valorizzare la mente nel corpo, quindi una mente capace di dialogare con il corpo, con le sue emozioni, passioni, affetti, con le sue spinte all’agire, al comunicare, al socializzare» (Cambi, 2010b, p. 24).

Se è vero che l’attività sportiva può avere una valenza sia a livello terapeutico sia a livello formativo, promuovendo stili di vita attivi e contribuendo ad orientare le persone ad assumere comportamenti responsabili rispetto al proprio benessere, è altrettanto vero che non si può assimilare acriticamente lo sport al concetto di salute (Maulini, 2006), né si può affermare che lo sport sia «sempre ed automaticamente educativo» (Maulini, 2012, p. 188). Dunque, «lo sport può essere considerato a tutti gli effetti un’agenzia formativa al servizio della persona e della società, ma affinché il suo potenziale educativo sia valorizzato è necessario che coloro che operano in tali contesti abbiano la consapevolezza del proprio ruolo e agiscano sempre secondo un’intenzionalità pedagogica ben precisa» (Petrini, 2022, p. 126).

Scongiorando il rischio di cadere in una retorica celebrativa è opportuno, infatti, analizzare il fenomeno sportivo con un approccio multiprospettico tentando di coglierne l’intrinseca complessità e di metterne in evidenza anche il lato oscuro, spesso occultato dal silenzio, dall’indifferenza e dalla collusione (Donati, 2012). Si tratta di vicende di doping, di violenza, di razzismo, di discriminazione

che ostacolano la realizzazione personale degli atleti e ne mettono in pericolo il benessere psico-fisico, emotivo e socio-relazionale. La recente ondata di dichiarazioni rilasciate da alcune atlete in merito a presunti abusi psicologici ed emotivi subiti da membri dei rispettivi staff tecnici (Caponetti, 2022) ha sconvolto il mondo della ginnastica italiana e dello sport tutto, riportando l'attenzione su una delle questioni più controverse dell'intero panorama sportivo mondiale (Simonetti, 2021). Lo scandalo che ha colpito la ginnastica italiana, le cui indagini sono in corso e le responsabilità ancora da accertare, è solo uno dei tanti casi emersi a livello internazionale relativi a violenze e maltrattamenti di vario tipo a danno degli atleti (Rulofs et al., 2019; Hartill et al., 2021; Freeman, 2018; Simonetti, 2021). Proprio per tale motivo, prima di intraprendere una riflessione intorno al concetto di *self-care* nel contesto sportivo è necessario soffermarsi brevemente sulla definizione di sport ed in particolare sul rapporto che esso intrattiene con l'agonismo. Esistono principalmente due tipologie di definizioni di sport, l'una secondo la quale l'elemento agonistico è coesistente allo sport stesso e l'altra, più ampia, che tende, invece, ad utilizzare il termine sport per riferirsi ad attività fisico-motorie con finalità sia competitive sia ludico-ricreative, educative, preventivo-salutistiche. In linea con quest'ultima descrizione di sport l'agonismo, dunque, deve essere considerato come una delle sue possibili declinazioni. Ogni specifico ambito sportivo ha precise finalità e, di conseguenza, le attività vengono organizzate dagli allenatori sulla base di molteplici fattori come le motivazioni, i bisogni, l'età e il livello di partenza dei praticanti oppure la disponibilità di risorse, di attrezzatura e di strutture. Lyle (2002), per caratterizzare il lavoro dei *coach* nei diversi ambiti sportivi, ha proposto una distinzione tra due macro settori: il contesto di partecipazione e il contesto di *performance*. Nel primo l'attenzione si concentra prevalentemente sul divertimento, sulla ricerca del benessere e sulla dimensione socio-relazionale, mentre nel secondo il focus è proprio la prestazione, ricercata attraverso una programmazione minuziosa e un'attenzione a tutte le variabili che possono influenzarla. In base al contesto sportivo vengono delineati anche i compiti e le funzioni dell'allenatore e di conseguenza cambia il livello di conoscenze e competenze richieste per esercitare quel determinato ruolo nei vari ambiti. Il modello di *performance* si differenzia da quello di partecipazione sia per quanto concerne lo scopo principale dell'attività, che è la "gara" e quindi la vittoria, sia per le motivazioni e le esigenze dei protagonisti, in particolare gli atleti e gli allenatori. Mentre nei contesti sportivi amatoriali e dilettantistici gli allenatori operano spesso su base volontaria o comunque svolgono tale attività come "seconda occupazione" (Duffy et al., 2011), nei contesti agonistici e ancor di più professionistici, essi sono inseriti in un sistema complesso che ha una serie di implicazioni di ordine politico ed economico. Lo stesso vale per i praticanti o per gli atleti, poiché nei contesti di *performance* il tipo di attività richiede un alto livello di impegno e di coinvolgimento, così come sacrificio, dedizione, rigore, disciplina. Allenarsi a "sopportare" la fatica significa tendere al miglioramento continuo, spingere l'asticella sempre un po' più avanti, accettando il rischio di infortuni e la possibilità di non riuscire ad ottenere i risultati perseguiti attraverso un duro lavoro che coinvolge non solo la dimensione fisica, ma anche quella psicologica ed emotiva. Pertanto, come verrà approfondito nel prossimo paragrafo, è di fondamentale importanza che gli atleti, guidati dai propri allenatori, sviluppino la pratica della *self-care* e acquisiscano la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità, al fine di dedicarsi allo sport in maniera sana e sicura.

Nonostante vi siano delle differenze sostanziali tra i due contesti sopradescritti, che potrebbero essere ulteriormente suddivisi e analizzati in base all'età dei partecipanti (Côté et al., 2007), è indispensabile, ai fini della presente riflessione, concentrarsi sul concetto di allenamento e rintracciare degli elementi comuni ai diversi contesti. L'allenatore, tanto in ambito agonistico quanto in quello non agonistico, è impegnato nell'insegnamento di tecniche e strategie, nel supporto psico-emotivo dell'atleta, nella programmazione delle varie attività, nonché nella trasmissione di una serie di valori che possono esercitare un'influenza sulle scelte degli atleti (Petrini, 2022). L'allenamento, sia quando è orientato allo sviluppo di abilità motorie e tecnico-disciplinari sia nel momento in cui è volto all'ottimizzazione della *performance* (Lyle, 2002), implica un processo di apprendimento, uno sforzo educativo (Isidori, Fraile Aranda, 2012; Wikeley, Bullock, 2006), che permette di considerare l'attività di *coaching* come una pratica essenzialmente pedagogica (Jones, 2006). Tale processo, infatti, indipendentemente dal contesto, presuppone la costruzione di un rapporto tra allenatore e atleta che si configura a tutti gli effetti come una relazione educativa (Wikeley, Bullock, 2006). All'interno di questa relazione, il *coach* è chiamato

a guidare lo sviluppo integrale dell'atleta, senza «mai anteporre il risultato alla persona» (Isidori, 2017, p. 152). Pertanto, la “cura”, dimensione essenziale dell'essere-con, è considerata una componente cruciale della pratica di *coaching* (Jones, 2006, p. 8), che si realizza attraverso il dialogo autentico, l'atteggiamento empatico, la fiducia reciproca e il rispetto dell'unicità dell'altro e dei suoi bisogni specifici. L'allenatore è, dunque, chiamato a “prendersi cura” dell'atleta, agendo sempre nel suo interesse, tutelando la sua integrità psico-fisica e promuovendo la sua realizzazione personale e sportiva. In tal senso, «l'allenamento – processo di cui l'allenatore è responsabile insieme ai suoi atleti – non rappresenta solo un problema per così dire “tecnico”, legato al conseguimento del risultato sportivo espresso dalla vittoria. L'allenamento rappresenta un crocevia di problemi psicologici, sociali, etici, economici, culturali ed antropologici che devono essere affrontati con cognizione e competenza da parte dell'allenatore» (Isidori, Fraile Aranda, 2012, p. 8). È quindi indispensabile che l'allenatore sviluppi un'*expertise* interdisciplinare, che comprenda competenze tecnico-tattiche, comunicativo-relazionali, organizzative, pedagogiche e, infine, quelle relative alla dimensione etico-valoriale e alla riflessività.

3. La tutela e la promozione del benessere degli atleti d'élite

Dopo aver delineato i contorni della pratica sportiva e di alcune delle sue principali declinazioni, la riflessione si concentrerà sulla tutela e la promozione del benessere nei contesti agonistici e in particolare nei settori d'élite, nei quali gli atleti risultano essere particolarmente esposti rispetto ai vari tipi di violenza interpersonale (Parent et al., 2017; Fasting et al., 2010; Vertommen et al., 2015) e hanno maggiori probabilità di incorrere in infortuni e di sviluppare sintomi e disturbi della salute mentale (Wiese-Bjornstal, 2010; Gouttebarga et al., 2017). Nello specifico, quando si parla di atleti d'élite, seguendo le indicazioni del CIO (Reardon et al., 2019), si fa riferimento ad atleti che competono a livello professionistico, olimpico e collegiale, la cui carriera, secondo la classificazione elaborata da Arnold e colleghi (2012), è caratterizzata da più di 640 fattori di stress che possono avere un impatto variabile sulla loro salute psico-fisica. A tal proposito, particolarmente rilevante è il quadro delle evidenze epidemiologiche relative all'insorgenza di sintomi e disturbi della salute mentale emerso dalla meta-analisi svolta da Gouttebarga e colleghi (2019), i quali, proprio partendo dalla classificazione dei fattori di stress sopramenzionata (Arnold et al., 2012), hanno condotto una revisione sistematica della letteratura consultando cinque diverse banche dati elettroniche. Nello specifico i risultati hanno mostrato una prevalenza di sintomi e disturbi della salute mentale per gli atleti ancora in attività che varia dal 19% per l'abuso di alcol al 34% per ansia e depressione, mentre per gli ex atleti varia dal 16% per varie manifestazioni di disagio e malessere al 26% per ansia e depressione. Oltre a questi sintomi più comuni ve ne sono molti altri, come ad esempio i disturbi del sonno o i disturbi alimentari, che hanno una diversa incidenza anche in base ad altri fattori come l'età e il genere degli atleti o l'esperienza di infortuni ed interventi chirurgici (Gouttebarga et al., 2019). Nella stessa direzione vanno i dati raccolti dal CIO che, a seguito del *meeting* di Losanna del 2018, ha istituito un gruppo di lavoro composto da vari specialisti, al fine di esaminare le evidenze emerse dai più recenti studi sul tema e di elaborare e fornire delle indicazioni per la prevenzione e per la promozione del benessere degli atleti d'élite. La revisione meta-analitica condotta dal CIO, attraverso la comparazione di un massiccio numero di ricerche, ha confermato la presenza diffusa di sintomi e disturbi della salute mentale tra gli atleti che competono ad alto livello ed in particolare ha evidenziato come, in un periodo di osservazione di 12 mesi, l'incidenza di tali sintomi possa variare dal 5% al 35% (Reardon et al., 2019). Tra le misure adottate dai più importanti organismi sportivi internazionali è utile soffermarsi sul *Mental Health in Elite Athletes* elaborato nel 2021 dalla commissione medico-scientifica del CIO, dalla commissione degli atleti e da quella dell'entourage degli atleti con l'obiettivo di progettare e attuare iniziative volte alla promozione e alla tutela del benessere degli sportivi d'élite, che diviene presupposto imprescindibile per il perseguimento della *performance* sportiva. Tale principio affonda le radici in alcuni dei documenti del CIO che hanno contribuito a delineare una cornice di riferimento etico-valoriale, oltre che normativa, per le attività sportive. La necessità di tutelare la salute degli atleti, garantendo la protezione da abusi e molestie di ogni tipo e il mantenimento di un ambiente sicuro, costituisce uno dei punti fondamentali della *Dichiarazione dei diritti e delle responsabilità degli atleti* (IOC, 2018), dove viene precisato che proprio gli atleti hanno il compito di selezionare in maniera scrupolosa e attenta i membri del proprio

staff tecnico. Il benessere degli atleti deve essere, infatti, una priorità per tutti coloro che operano nei contesti sportivi e per questo già nel 2011 il CIO ha stilato delle *Linee guida per la condotta dell'entourage degli atleti* (IOC, 2011), rivolgendosi non solo agli allenatori, ai dirigenti, agli sponsor, al personale medico, alle organizzazioni sportive, ma anche ai familiari e agli amici. A tali figure è richiesto di agire sempre nell'interesse dell'atleta, supportandolo sia per le questioni strettamente sportive sia per tutti gli altri aspetti dell'esistenza (Burrows et al., 2021). I membri dell'entourage, ed in particolare gli allenatori, dovrebbero ricevere una formazione tesa alla comprensione dei fattori di stress che caratterizzano la carriera degli atleti d'élite e all'individuazione precoce dei sintomi e dei disturbi della salute mentale. Per realizzare questi propositi, il CIO (*ibidem*) ha predisposto un protocollo per la promozione e la tutela del benessere della salute mentale che prevede quattro step fondamentali:

- Prevenzione: pratiche preventive come *screening* standardizzati per la salute mentale e conversazioni con gli atleti con l'obiettivo di ascoltare stati d'animo, sensazioni, pensieri, emozioni.
- Riconoscimento e rilevamento precoce: intercettare in maniera attenta e consapevole cambiamenti nel comportamento degli atleti.
- Intervento precoce: da parte di personale medico o di psicologi sportivi, preferibilmente interni all'organizzazione e conosciuti dall'atleta.
- Intervento specialistico (salute mentale): inviare l'atleta da uno specialista quando emerge un disturbo grave o complesso.

Questi punti costituiscono un esempio di come i membri dello staff tecnico possono “prenderci cura” degli atleti, mettendosi al loro servizio, facendoli sentire a proprio agio, creando una relazione autentica e favorendo il superamento delle resistenze che ostacolano la richiesta di aiuto. La cura non può, però, tradursi in mere azioni assistenzialistiche nelle quali gli atleti sono soggetti passivi, ma deve costituire uno dei capisaldi del loro processo formativo. Seguendo il modello di *coaching* centrato sull'atleta, uno degli obiettivi fondamentali della relazione educativa guidata dall'allenatore dovrebbe essere quello di formare all'autonomia, esercitando il pensiero critico e sviluppando senso di responsabilità, autoconsapevolezza, capacità di automotivarsi e di autoregolarsi, nonché competenze di *decision making* e di *problem solving*. Tutto ciò permette da un lato di evitare il rischio di instaurare un rapporto di dipendenza dall'allenatore e dagli altri membri dello staff tecnico e dall'altro di educare l'atleta alla pratica della *cura sui*. «Il concetto di benessere si trasforma, allora, da “condizione” a “possibilità”; tale mutazione determina un totale ribaltamento di atteggiamento dei soggetti nei confronti della propria esistenza in termini *autoformativi*» (Iavarone, 2008, p. 81).

4. La cura di sé nei contesti sportivo-agonistici

Come è emerso nei precedenti paragrafi, nei contesti sportivi la dimensione della cura, dialetticamente articolata in cura di sé e cura degli altri, si configura come un elemento essenziale per tutelare l'integrità psico-fisica degli atleti. A tal proposito, è di fondamentale importanza analizzare il contributo fornito dal *Canadian Centre for Mental Health in Sport* e da *Game Plan*², che hanno realizzato uno strumento per lo sviluppo della *self-care* negli atleti, adattando il *Self Care Starter Kit* elaborato dalla University of Houston Graduate School of Social Work (Butler, McClain-Meeder, 2015). *Game Plan* è il programma canadese nato dalla collaborazione di diversi organismi sportivi¹ con l'obiettivo di promuovere il benessere degli atleti delle squadre nazionali, e dunque d'élite. La mission di *Game Plan* è quella di garantire la crescita integrata dell'atleta, non focalizzandosi esclusivamente sulla *performance* sportiva, ma “curando” tutte le dimensioni dell'esistenza umana, da quella psicologica a quella emotiva, da quella fisica a quella spirituale, da quella socio-relazionale a quella finanziaria, da quella formativa a quella professionale. I consulenti e gli specialisti della salute mentale

² Tutte le informazioni relative a *Game Plan*, nato dalla collaborazione tra *Canadian Olympic Committee* (COC), *Canadian Paralympic Committee* (CPC), *Sport Canada and Canadian Olympic and Paralympic Sport Institute Network* (COPSIN), sono disponibili al seguente sito: <https://www.mygameplan.ca> (ver. 14.04.2023).

messi a disposizione da *Game Plan* incoraggiano gli atleti ad assumere un ruolo attivo rispetto al proprio benessere e li supportano concretamente nella realizzazione del proprio “*self-care plan*”, dove, accanto ai bisogni primari, vengono esaminati i desideri e le aspettative riguardanti diverse aree di realizzazione personale, al fine di avviare un processo di auto-conoscenza e di compiere scelte in autonomia e consapevolezza. Come afferma Iavarone (2008, p. 81): «Per cura si deve intendere, quindi, un processo atto a sollecitare una dimensione emancipativa, che non ingeneri dipendenze, ma che al contrario determini autonomie aiutando i soggetti ad attivare risorse in maniera pro-attiva anche grazie a relazioni positive di supporto». In tal senso, centrale è il ruolo dell’allenatore che, pur collaborando con una serie di professionisti (fisioterapisti, psicologi dello sport, personale medico-sanitario, ecc.), ha la responsabilità di gestire il processo di formazione e di preparazione dell’atleta nel suo complesso. Il *coach* è la persona più vicina all’atleta e rappresenta per quest’ultimo una figura di riferimento, un esempio da cui trarre ispirazione, una guida alla quale affidarsi e proprio per tali motivi esercita una grande influenza sia sulla *performance* sia sul percorso di crescita personale. «L’allenatore quale agente educativo è tuttavia consapevole che il perseguimento del risultato nello sport, anche nelle sue forme competitive più elevate, è di per sé rilevante. Per l’allenatore il problema consisterà allora nel trovare il modo per far sì che il conseguimento del risultato possa attuarsi nel quadro dei valori umani» (Isidori, 2017, p. 151). L’azione di *coaching*, infatti, risulterà tanto più efficace nel momento in cui riuscirà ad infondere fiducia, coraggio e serenità nei propri atleti, educandoli al sacrificio, alla disciplina, alla costanza, alla fatica e, al contempo, al rispetto di se stessi. La pratica della *self-care* permette di tenere in equilibrio da un lato la tensione verso il miglioramento e dall’altro la tutela del proprio benessere psico-fisico, senza sconfinare in comportamenti pericolosi, oltre che scorretti e contrari all’etica dello sport (ad esempio l’uso di doping).

Il primo passo per acquisire il senso del limite consiste nel conoscere il proprio corpo (Mantegazza, 1999), inteso non come organismo fisico, corpo oggetto, che può essere posseduto, manipolato, trasformato, ma come *leib*, corpo proprio, esperienza vissuta, fondamento di ogni attività umana. Come scrive Mantegazza (ivi, p. 45), «il corpo nella pratica dello sport è sempre chiamato a un confronto con prove di realtà: tempi da realizzare, ostacoli da non abbattere, percorsi da compiere, spazi da attraversare costituiscono limiti precisi che il corpo si trova davanti e che relativizzano i suoi vissuti di onnipotenza rischiando però, se mal utilizzati, di scatenare fantasie di impotenza». Le scelte formativo-educative dell’allenatore dovrebbero essere finalizzate, dunque, allo sviluppo del potenziale umano, che favorisce il processo di autoindagine, focalizzando l’attenzione sulle molteplici istanze di cui il corpo si fa “portavoce”. A tal proposito, le tecniche narrative e riflessive proprie del modello autobiografico (Cambi, 2010a) potrebbero costituire una preziosa risorsa nel processo di formazione sportiva, in quanto permetterebbero all’atleta di esprimersi, di rielaborare il proprio vissuto, di rivivere alcuni eventi particolarmente rilevanti, come ad esempio degli infortuni o delle sconfitte, accettandoli, reinterpretandoli e traendone insegnamento per il futuro. L’approccio autobiografico, infatti, restituisce centralità all’esperienza, mettendo in relazione la dimensione cognitiva con quelle emotiva, affettiva ed etica. Nel contesto sportivo, bisognerebbe orientarsi verso «una narrazione autobiografica che provi a essere “sensibile al corpo”» (Gamelli, Mirabelli, 2019, p. 79), partendo proprio dal ricordo e dall’espressione delle sensazioni, delle emozioni, delle percezioni legate al corpo e vissute attraverso di esso. A riguardo, è necessario operare una distinzione tra autobiografia *del* corpo, che si realizza attraverso il tentativo di “verbalizzare” le esperienze corporee, e autobiografia *nel* corpo, in cui è il corpo stesso a farsi “testo narrativo” (Zedda, 2016). Nel primo caso il soggetto parla del proprio corpo, confrontandosi con la difficoltà di razionalizzare e comunicare dei vissuti in parte inaccessibili e indicibili, mentre nel secondo caso è il corpo a “parlare senza usare le parole”, poiché come afferma Zedda (ivi, p. 90), esso «ha una capacità comunicativa intrinseca, precede sempre il discorso e, in molti casi, ne fa persino a meno». L’autobiografia incarnata nel corpo ha un ruolo cruciale in una prospettiva autoformativa, in quanto permette da un lato di analizzare la propria immagine corporea e i segni del tempo che essa conserva, e dall’altro di attribuire un significato alla gestualità, alla prossemica e all’espressione facciale.

L’utilizzo di questo approccio, come è stato sperimentato in altri contesti, presuppone una formazione specifica degli educatori (Sirignano, Maddalena, 2021), volta ad acquisire i metodi e le

tecniche narrative e autobiografiche, che dovrebbero essere declinati secondo le specifiche esigenze dell'ambito sportivo. Il formatore, l'educatore o l'allenatore, ha il compito di guidare il processo narrativo senza ingerenze indebite e, soprattutto, garantendo che la rielaborazione e la risignificazione dei vissuti personali non oltrepassino i confini della pratica autobiografica. La possibilità di introdurre la metodologia narrativa nei contesti sportivi si pone in linea con il protocollo per la promozione del benessere degli atleti (Burrows et al., 2021) sopramenzionato, nel quale viene ribadito che i membri dello staff tecnico dell'atleta, e in primis l'allenatore, hanno un ruolo cruciale nell'individuazione delle varie situazioni di disagio degli sportivi. A tal fine, i *coach* e gli altri membri dell'entourage dovrebbero sviluppare una serie di competenze per affrontare delle conversazioni positive e costruttive con gli atleti ed essere in grado di intercettare con prontezza quei disturbi che rendono necessario un intervento di tipo specialistico. I metodi e gli strumenti narrativi e riflessivi, inoltre, seguendo la prospettiva della *narrative-based medicine* (Garista, 2020), potrebbero essere estremamente utili anche al personale medico-sanitario sportivo, poiché darebbero la possibilità di fondare tanto il percorso diagnostico e terapeutico quanto quello preventivo e formativo sul racconto della persona e sulla dimensione comunicativo-relazionale. Come afferma Garista (2015, p. 213): «Il focus su salute e corpo nella loro multidimensionalità non dà importanza solo alla malattia, alla guarigione, ma alle *storie* di quei corpi, alle esperienze fatte e raccontate attraverso la parola, il gesto, il simbolo, ai significati che il corpo ha contribuito a creare».

5. Conclusione. Tra senso del limite e ricerca del benessere

Parlare di sport evoca spesso immagini legate all'idea di forza, di vitalità, di energia, di efficienza, che derivano in gran parte da una riduttiva e distorta rappresentazione degli atleti d'élite. La trasfigurazione mitica dei campioni tende a mettere in luce le doti fisiche, le prestazioni da record, i successi memorabili, anche se, sempre più di frequente, la cronaca sportiva è investita da casi di abusi, di violenze, di infortuni, di malesseri e di disturbi psico-fisici, che riguardano molti atleti. Emblematico, in tal senso, è stato il gesto di Simone Biles, considerata la ginnasta più forte di tutti i tempi, che si è ritirata dall'ultima competizione individuale dell'*all-around* ai Giochi Olimpici di Tokyo 2021, dichiarando di volersi concentrare sulla propria salute mentale e di aver preso coscienza che il suo benessere fosse più importante delle vittorie e dei record (Crosetti, 2021). La scelta della ginnasta statunitense ha suscitato grande clamore a livello mediatico, mostrando il "volto umano" degli atleti, che non sono eroi invincibili e infallibili, ma persone con le proprie fragilità, con le proprie incertezze, con le proprie contraddizioni. Il "ritiro" è un atto che, oltre a rivelare un profondo senso di responsabilità, dimostra una grande consapevolezza, quella consapevolezza di sé essenziale per esercitare l'arte della *cura sui* e per «elaborare criteri di giudizio in base ai quali tracciare un confine tra i limiti da sfidare con coraggio e quelli da accettare con umiltà» (Grion, 2018, p. 678). Infatti, il senso del limite in ambito sportivo dovrebbe configurarsi «non solo come muro da abbattere ("ce la devi fare, altrimenti non sei nessuno!"), ma piuttosto come personale linea d'ombra, misurazione delle proprie capacità e possibilità che non sono migliorabili all'infinito ma che probabilmente seguono, nell'alternarsi dei risultati, una linea sinuosa che è propria della vita stessa» (Mantegazza, 1999, p. 47). Nello sport, e nello specifico nei contesti agonistico-professionistici, la pratica della *self-care* può entrare in conflitto con la ricerca della massima prestazione possibile, che in alcuni casi rischia di compromettere l'integrità psico-fisica degli atleti. Lo sport agonistico è competizione, confronto con l'altro, un altro che si vuole "battere", superare; lo sport agonistico produce classifiche, decreta vincitori e sconfitti, innescando un meccanismo che non solo pone l'uomo di fronte ai propri limiti, ma che lo induce a misurare i propri limiti con quelli dei competitor. Come afferma Bellantonio (2015, p. 29), però: «L'agonismo è un fenomeno vitale e, in quanto tale, non porta in sé un significato distruttivo, pur essendo carico di impetuosità; piuttosto lo diventa in relazione al libero arbitrio e alla decisionalità umana». Per tali motivi, affinché l'atleta sia in grado di prendersi cura di sé e di agire nel rispetto della propria persona, è necessario che gli allenatori, in virtù del loro ruolo pedagogico, riescano ad integrare un'educazione al benessere con un'educazione all'agonismo (ivi).

Bibliografia

- Arnold, R., Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(3), pp. 397-429.
- Bellantonio, S. (2015). Agonismo sportivo. In Cunti, A. (a cura di), *Corpi in formazione. Voci pedagogiche* (pp. 26-31). Milano: FrancoAngeli.
- Bruni, E.M. (2008). *Pedagogia e trasformazione della persona*. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Burrows, K., Cunningham, L. Raukar-Herma, C. (2021). *IOC Mental Health in Elite Athlete Toolkit*. Lausanne: International Olympic Committee.
- Butler, L. D., McClain-Meeder, K. (2015). *Self-Care Starter Kit*.
<https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html> (ver. 10.04.2023).
- Cambi, F. (2006). La cura in pedagogia: una categoria “sotto analisi”. In Boffo, V. (a cura di), *La cura in pedagogia: linee di lettura* (pp. 101-109). Bologna: CLUEB.
- Cambi, F. (2010a). *La cura di sé come processo formativo*. Roma-Bari: Laterza.
- Cambi, F. (2010b). Corpo multiplo e formazione postmoderna: una frontiera della “cura sui”. In Cunti, A. (a cura di), *La rivincita dei corpi. Movimento e sport nell’agire educativo* (pp. 21-27). Milano: FrancoAngeli.
- Caponetti, R. (2022). *Dopo Nina Corradini un’altra farfalla azzurra nell’incubo della ritmica. Anna Basta: “Per la ginnastica ho tentato due volte il suicidio”* in “La Repubblica”, 31 ottobre.
- Côté, J., Young, B.W., North, J., Duffy, P. (2007). Towards a Definition of Excellence in Sport Coaching. *International Journal of Coaching Science*, 1(1), pp. 3-17.
- Crosetti, M. (2021). Favoriti e non battuti: non sono perdenti, chiamateli umani, in “La Repubblica”, 28 luglio.
- Donati, A. (2012). *Lo sport del doping. Chi lo subisce, chi lo combatte*. Torino: Gruppo Abele.
- Duffy, P., Hartley, H, Bales, J., Crespo, M., et al. (2011). Sport coaching as a ‘profession’: Challenges and future directions. *International Journal of Coaching Sciences*, 5(2), pp. 93-98.
- Fasting, K., Brackenridge, C., Knorre, N. (2010). Performance level and sexual harassment prevalence among female athletes in the Czech Republic. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 19(1), pp. 26-32.
- Freeman, H. (2018). *How Larry Nassar Able to Abuse So Many Gymnasts for So Long?* in “The Guardian”, 26 gennaio.
- Gamelli, I., Mirabelli, C. (2019). *Non solo a parole. Corpo e narrazione nell’educazione e nella cura*. Azzate (VA): Raffaello Cortina.
- Garista, P. (2015). Salute e corpo. In Cunti, A. (a cura di), *Corpi in formazione. Voci pedagogiche* (pp. 209-215). Milano: FrancoAngeli.
- Garista, P. (2020). Health humanities. Generare la salute attraverso le narrazioni in una prospettiva di life-long learning. *Medical Humanities & Medicina Narrativa*, pp. 65-81.
- Gouttebauge, V., Aoki, H., Verhagen, E.A., Kerkhoffs, G. (2017). A 12-Month Prospective Cohort Study of Symptoms of Common Mental Disorders Among European Professional Footballers. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 27(5), pp. 487-492.
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J., Gorczyński, P., Hainline, B., Hitchcock, M., Kerkhoffs, G., Rice, S., Reardon, C. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), pp.700-706.
- Grion, L. (2018). Lo sport per apprendere coraggio e umiltà. *Aggiornamenti sociali*, pp. 672-681.
- Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., et al. (2021). *CASES: Child abuse in sport: European Statistics – Project Report*. Ormskirk, UK: Edge Hill University.

- Iavarone, M.L. (2008). *Educare al benessere. Per una progettualità pedagogica sostenibile*. Milano: Bruno Mondadori.
- Isidori, E., Fraile Aranda, A. (2012). L'allenamento come pratica pedagogica. I nodi del problema. In Isidori, E., Fraile Aranda, A. (a cura di), *Pedagogia dell'allenamento sportivo. Prospettive metodologiche* (pp. 7-15). Roma: Nuova Cultura.
- Isidori, E. (2017). *Pedagogia e sport. La dimensione epistemologica ed etico-sociale*. Milano: FrancoAngeli.
- International Olympic Committee, (2011). *Guidelines for the Conduct of the Athletes' Entourage*. <https://stillmedab.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Athletes-Entourage-Commission/EN-Guidelines-Conduct-of-the-Athlete-Entourage.pdf> (ver. 25.03.2023).
- International Olympic Committee, (2018). *Athletes' Rights and Responsibilities Declaration*. <https://olympics.com/athlete365/athletes-declaration/> (ver. 25.03.2023).
- Jones, R.L. (2006). How can educational concepts inform sports coaching? In Jones, R.L. (Ed.), *The Sports Coach as Educator. Re-conceptualising sports coaching* (pp. 3-13). Abingdon (Oxon): Routledge.
- Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaches' Behavior*. London: Routledge.
- Mantegazza, R. (1999). *Con la maglia numero sette. Le potenzialità educative dello sport nell'adolescenza*. Milano: Unicopli.
- Maulini, C. (2006). *Pedagogia, benessere e sport*. Roma: Aracne.
- Maulini, C. (2012). L'allenatore-educatore nel *positive youth development*. In Isidori, E., Fraile Aranda, A. (a cura di), *Pedagogia dell'allenamento sportivo. Prospettive metodologiche* (pp. 187-206). Roma: Nuova Cultura.
- Morin, E. (2015). *Insegnare a vivere. Manifesto per cambiare l'educazione*. Milano: Raffaello Cortina.
- Mortari, L. (2006). La cura come asse paradigmatico del discorso pedagogico. In Boffo, V. (a cura di), *La cura in pedagogia: linee di lettura* (pp. 59-83). Bologna: CLUEB.
- Parent, S., Fortier, K. (2017). Prevalence of interpersonal violence against athletes in the sport context. *Current Opinion in Psychology*, 16, pp. 165-69.
- Petrini, M. (2022). *Teorie e prassi formative. La figura dell'allenatore sportivo*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Reardon, C.L., Hainline, B., Aron, C.M., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement 2019. *British Journal of Sports Medicine*, 53, pp. 667-699.
- Rulofs, B., Doupona Topič, M., Diketmüller, R., et al. (2019). *Final Report: VOICES FOR TRUTH AND DIGNITY – Combatting sexual violence in European Sport through the voices of those affected*. Cologne: German Sport University.
- Simonetti, D. (2021). *Impunità di gregge. Sesso, bugie e omertà nel mondo dello sport*. Milano: Chiaralettere.
- Sirignano, F.M., Maddalena, S. (a cura di). (2021). *Come schegge di cometa. Il formatore autobiografico: spunti e coordinate pedagogiche per l'insegnamento narrativo*. Napoli: Università degli Studi Suor Orsola Benincasa.
- Vertommen, T., Schipper-van Veldhofen, N.H., Hartill, M.J., Van Den Eade, F. (2015). Sexual harassment and abuse in sport: the NOC*NSF Helpline. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(7), pp. 822-39.
- Wikeley, F., Bullock, K. (2006). Coaching as an educational relationship. In Jones, R.L. (Ed.), *The Sports Coach as Educator. Re-conceptualising sports coaching* (pp. 14-24). Abingdon (Oxon): Routledge.
- Wiese-Bjornstal, D.M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, pp. 103-11.

Zedda, M. (2016). Identità corporea e pratica autobiografica. In Cunti, A. (a cura di), *Sfide dei corpi. Identità, corporeità, educazione* (pp. 82-92). Milano: FrancoAngeli