

Lo Iaido come psicoterapia?

Analisi delle implicazioni psicologiche della pratica

Tempo fa, discorrendo di Arti marziali con un amico, praticante di Judo da tanti anni e psicologo, abbiamo affrontato, un pò sul serio e un pò quasi per scherzo, il tema della pratica delle nostre discipline vista dal punto di vista del lavoro "interno" che ognuno di noi svolge lavorando su se stesso.

Abbiamo parlato di varie discipline, e ovviamente siamo finiti a discutere dello Iaido, che ha secondo me caratteristiche abbastanza peculiari da questo punto di vista.

In questo scritto riporterò alcune delle osservazioni fatte, senza la pretesa che siano da prendere troppo sul serio, specialmente dal punto di vista dello psicologo.

Lo Iaido è un'arte marziale, o meglio una "Via" Marziale che esce un pochino dai canoni di pratica convenzionali che siamo abituati a vedere per le altre forme di discipline legate al combattimento.

Si tratta dello studio del combattimento con la spada, ma dato che viene usata una spada vera non comprende per ovvie ragioni di sicurezza nessuna forma di combattimento diretto tra due contendenti.

Lo Iaido, infatti, viene studiato per mezzo della esecuzione di kata, o forme, che permettono di impadronirsi della tecnica di combattimento nelle varie situazioni, contro uno o più avversari e in presenza di diversi tipi di attacco.

Il percorso didattico tipico prevede, come in qualunque altra disciplina, che si imparino prima di tutto i fondamentali, che sono tutto sommato pochi movimenti (estrarre la spada, tagliare, scolare il sangue dalla lama e rinfoderare).

Ma la pratica dei fondamentali non può mai arrestarsi, ed inoltre il modo in cui un movimento viene eseguito si evolve nel tempo e viene influenzato dallo stato d'animo e dalla predisposizione psicologica di chi esegue.

Quello che vogliamo fare in questo articolo, un pò arditamente, è sostenere che la pratica dello iaido, specialmente se affrontata seriamente e con un allenamento pressochè quotidiano, si configura come un lavoro psicologico profondo, e può avere tratti comuni con una psicoterapia a lungo termine.

Per tornare alla preparazione, oltre ai fondamentali si imparano le forme (kata) a partire da quelle più semplici e standardizzate a quelle più complesse proprie delle scuole antiche.

La presenza del maestro, ovviamente indispensabile, ha lo scopo di insegnare sia i fondamentali che le tecniche e soprattutto di correggere ed instradare l'allievo nel suo percorso di apprendimento e perfezionamento.

Una pratica seria ed approfondita dovrebbe essere però condotta sia in palestra che per conto proprio, a partire dal momento in cui si abbia una sia pur minima autosufficienza e compatibilmente con le disponibilità di spazio e tempo, impegnandosi a approfondire e assimilare ogni singolo movimento studiandolo ed analizzandolo in una maniera che non sarebbe possibile durante la pratica comune in palestra.

Una delle caratteristiche dello iaido è la ripetitività, che può facilmente sconfinare nella noia, specialmente quando si debba continuare a lavorare su uno stesso movimento per settimane o mesi. Va anche detto che la pratica di stili antichi aumenta di molto la varietà e l'interesse, ma è di norma riservata ai praticanti di grado più alto.

Un'altra caratteristica importante ai fini della nostra analisi è anche il fatto che, non avendo un reale avversario, si deve necessariamente immaginarne uno, e questo porta ad un comportamento fortemente influenzato dal modo in cui lo si immagina e in cui ci si immedesima nella situazione.

Il livello di approfondimento dei movimenti si può definire maniacale, senza il timore di sprecare un aggettivo.

Una delle caratteristiche dei movimenti è che spesso devono essere eseguiti in maniera anti istintiva. Ricordiamo, come caso esemplare, il fatto che il tagliare con una spada richiede che si sia rilassati e sciolti nei movimenti, mentre il fatto di immedesimarsi in una situazione di combattimento porta naturalmente a irrigidirsi ed a far emergere atteggiamenti aggressivi che sarebbero deleteri in caso di reale duello. D'altra parte l'essere troppo rilassati ed il pensare troppo alla tecnica porta all'opposto atteggiamento, ovvero ad avere un movimento non realistico e non efficace.

Risulta poi spesso necessario ritornare sui movimenti base e sulle tecniche per correggere errori tecnici e di impostazione. Questo avviene a qualunque livello ed anzi, paradossalmente, tanto di più quando il livello è più alto. Chiunque pratici, in qualunque situazione, deve accettare di mettersi in discussione continuamente ed avere l'umiltà per riconoscere di sbagliare e la pazienza per correggersi.

I momenti della pratica sono:

La lezione in palestra

Lo stage

L'esame

La gara.

Durante la lezione, dopo una breve sessione di riscaldamento muscolare si studiano sia i fondamentali che le tecniche, per mezzo prima di tutto dell'imitazione dei movimenti del maestro e poi di spiegazioni.

Si praticano poi, ripetendole normalmente più volte per acquisire i necessari automatismi, tutte le tecniche imparate.

Per venire allo stage come momento di pratica, in generale un Maestro di alto grado svolge una lezione, a volte articolata su più giorni, nella quale sviluppa un tema prevalente, in modo da approfondire alcuni aspetti peculiari della pratica. Durante uno stage, a seconda del livello, si ha modo più che in palestra di rendersi conto di errori e di comportamenti sbagliati, e di assimilare nozioni che altrimenti richiederebbero

un tempo molto maggiore ad essere capite, probabilmente a causa di un maggior livello di concentrazione dovuto alla presenza di un maestro di alto grado.

Durante gli esami di graduazione è invece richiesto di eseguire un certo numero di tecniche, a scelta della commissione.

Si eseguono a gruppi di tre o quattro esaminandi, di fronte ad una commissione di maestri di alto grado (spesso Giapponesi).

L'esame consta di 5 tecniche, comunicate poco prima della sessione, più i saluti formali iniziale e finale, e dura circa 5 minuti, senza possibilità di appello, durante i quali si mette in discussione un lavoro di mesi o anni di preparazione.

La gara ha un meccanismo simile, con la differenza che l'esecuzione avviene assieme ad un avversario (che si trova al nostro fianco e quindi non viene visto) di fronte a tre arbitri, con in più la complicazione aggiuntiva di un tempo massimo tale da dover tenerne conto per evitare di superarlo (e quindi automaticamente di perdere l'incontro).

Sia la gara che l'esame sono notevoli fonti di stress, e lo stress ha la caratteristica di modificare, sempre in peggio, i movimenti di chi esegue le tecniche e quindi si deve combattere l'ansia che lo provoca.

Oltre ai quattro momenti "istituzionali" di cui sopra, si deve considerare la pratica solitaria, che dovrebbe essere ripetuta, per un allenamento approfondito, quasi tutti i giorni per un tempo di circa un'ora.

Durante questo esercizio si eseguono i movimenti e le tecniche tenendo presenti le indicazioni del maestro e i suoi suggerimenti, insistendo sino a che non si riesce a raggiungere un risultato che consideriamo soddisfacente, ma specialmente si cerca di superare quelli che sono i nostri limiti comportamentali, ed in particolare l'aggressività e l'ansia. Questo non avviene all'inizio, ma una pratica seria protratta per un tempo

sufficientemente lungo porta inevitabilmente a confrontarsi con il nostro "io" profondo, dato che ci si accorge di quanto esso influenzi i risultati che riusciamo ad ottenere.

Se vogliamo riassumere le caratteristiche del carattere e del comportamento che la pratica pratica dello Iaido nella sua globalità tende a sviluppare e migliorare, possiamo elencare:

- la pazienza, dato che i risultati in termini di padronanza della disciplina richiedono anni di esercizio, e che il perfezionamento non è realmente mai finito;
- la perseveranza, perchè la pratica deve essere costante e mai interrotta se non si vuole che il livello acquisito si perda; del resto ci si accorge che la perseveranza paga sempre, perchè conduce inevitabilmente a miglioramenti della tecnica e dell'essenza della disciplina;
- l'umiltà, perchè si deve essere pronti ad accogliere le critiche e le correzioni qualunque sia il livello ed il grado che abbiamo acquisito;
- la calma, per non influenzare negativamente l'esecuzione delle tecniche e non farsi vincere dallo stress in esame o in gara;
- l'attenzione e la concentrazione, per non perdere nessuno dei particolari e dei movimenti necessari ad eseguire una tecnica perfetta;
- l'autocontrollo, per poter modificare movimenti e posture istintivi e radicati che risultano essere sbagliati e che quindi devono essere corretti.

Per concludere, possiamo dire che la pratica dello Iaido, in qualche misura più di quella delle altre Arti o Vie marziali, presenta caratteristiche psicologiche simili ad una psicoterapia, ove il ruolo dello psicoterapeuta deve essere rivestito dal maestro, il cui scopo risulta quello di trasmettere ai suoi allievi la giusta motivazione e l'interesse per qualcosa che, diversamente, può essere molto noioso e poi, soprattutto, di far loro accettare le critiche e i suggerimenti per correggere e modificare i loro atteggiamenti

sbagliati (questo vale, ovviamente, per qualunque disciplina, come quasi tutto quanto detto qui).

Il maestro (e ad alto livello si tratta realmente di un Maestro con la "M" maiuscola) deve utilizzare lo strumento dell'imitazione, esercizi indiretti per far assimilare i giusti movimenti, metafore per spiegare i lati oscuri delle tecniche, saper riprendere e ricompensare gli allievi e mantenerli sempre interessati.

Deve comunque mantenere la sua autorevolezza di fronte agli allievi e trarre per se stesso insegnamento e stimolo per migliorare a sua volta perchè, ricordiamolo, anche il maestro percorre lo stesso cammino dell'allievo, soltanto avendolo iniziato prima.

Come ultima osservazione, ricordiamo che le Arti marziali, e specialmente quelle della spada, sono in qualche modo pensate per una pratica che accompagna per tutta la vita, fornendo a chi si impegna stimoli adeguati alla situazione fisica e mentale che gli è propria, in un cammino che non ha un punto di arrivo finale ma che, come la vita stessa, continua ad arricchire chi lo percorre.

Se andiamo a cercare dei veri paralleli con le tecniche di psicoterapia, possiamo trovare dei notevoli punti di contatto con la cosiddetta "Terapia Comportamentale" e con la sua evoluzione, la terapia cognitivo-comportamentale.

In tale tecnica, infatti, si mira a modificare comportamenti sbagliati o patologici per mezzo di condizionamenti esterni di vario genere da parte del terapeuta o dello stesso paziente sotto la sua guida.

Ad esempio si utilizzano a volte tecniche di rilassamento progressivo o il vero e proprio Training Autogeno, e l'esecuzione di kata dello Iaido può essere in qualche modo paragonata a questo tipo di tecniche.

Ma proprie dello Iaido sono anche tecniche o esercizi di rilassamento muscolare, di respirazione e di veicolazione dell'energia (KI e Kiai) che vengono d'altra parte

utilizzate (ovviamente con forme e modalità diverse) per affrontare in psicoterapia alcune forme di ansia e fobia.

Si utilizzano in psicoterapia anche una sorta di "transazioni emozionali" tra paziente e terapeuta, ove il paziente che riesce a ottenere un miglioramento in un certo ambito (per mezzo di esercizi) viene ricompensato dal terapeuta con un "riconoscimento" (tecnica cosiddetta della "Token Economy"). Tutto questo assomiglia molto al rapporto tra allievo e maestro, dove un esercizio ben fatto porta (almeno in un certo ambito) ad un riconoscimento esplicito, ma anche al meccanismo di graduazione ed esami, ove il raggiungimento di un certo obiettivo (tecnico ma soprattutto personale) porta al riconoscimento pubblico di un certo livello sotto forma di "grado".

Ma più in generale, come per la psicoterapia, una pratica profonda dello Iaido mette in contatto con aspetti delle proprie dinamiche mentali che altrimenti difficilmente diverrebbero evidenti.

Questa parte, che di fatto rappresenta una sorta di "approccio cognitivo" alla pratica, permette sia di migliorare il livello tecnico specifico, sia di utilizzare lo Iaido come vero e proprio metodo di miglioramento personale.

Si può arrivare a condizionare se stessi positivamente per mezzo di una sessione di allenamento, lavorando su una delle caratteristiche che la pratica rinforza di per se, e utilizzando i miglioramenti che si riescono a riconoscere nella propria pratica come una metafora della vita reale, con effetti comunque positivi.

Ricordiamo gli obiettivi specifici di una terapia cognitivo-comportamentale sono i seguenti:

- Ristrutturare credenze "false" o auto-lesionistiche
- Sviluppare l'abilità di parlare a se stessi in modo positivo (self-talk positivo)
- Sviluppare la capacità di sostituzione di pensieri negativi
- Desensibilizzazione sistematica (usata principalmente per fobie specifiche)

- Fornire conoscenze specifiche al paziente, che lo aiuteranno a fronteggiare le situazioni negative.

Se proviamo a confrontarle con quanto detto precedentemente dello Iaido, vediamo che possiamo tracciare una serie di paralleli che ci portano a riconsiderare in termini moderni il concetto di "Via marziale" come metodo di miglioramento personale.

Va detto peraltro che qualsiasi Via marziale si intraprenda, se praticata con assiduità e serietà, porta allo stesso tipo di lavoro su se stessi, e che lo Iaido ha probabilmente solo la caratteristica di rendere questo più evidente in tempi più brevi.

Giorgio Zoly