

Psicomotricità: le nuove frontiere della ginnastica per anziani

Gianni Ghidini

Psicomotricista, referente formativo Milanospport Spa

Con il termine psicomotricità si intende una attività che utilizza prevalentemente il movimento del corpo per favorire l'evoluzione di processi psicologici positivi nelle persone di ogni età.

Questa trattazione sarà riferita all'applicazione a soggetti anziani, autosufficienti, che abitano nelle proprie case e che per due volte alla settimana si incontrano in una palestra per svolgere un'attività psicofisica di qualità.

L'esperienza da cui trarrò alcune considerazioni si riferisce a quasi trent'anni di attività diretta che ho svolto come psicomotricista nella città di Milano, e che ha coinvolto direttamente circa 1000 anziani, ed indirettamente, per la mia attività di formatore e di divulgatore, diverse migliaia di persone.

Il mio cammino incominciò come semplice istruttore di ginnastica per anziani, ma si convertì quasi subito, attraverso l'iscrizione ad una scuola di psicomotricità, in una proposta più articolata: intuivo che la risposta corretta, da fornire ai differenti e complessi bisogni che gli anziani mi ponevano ogni giorno, poteva essere solo contenuta in un metodo che non separasse la sfera psicologica da quella fisiologica, la psicomotricità appunto.

A distanza di tanti anni, i risultati di questa scelta di campo mi sembrano confortanti.

Nel 2005 è stato distribuito un questionario tra gli anziani che frequentavano i corsi di ginnastica per anziani a Milano, coordinati da me per conto della società partecipata dal comune, Milanospport. Di seguito vengono forniti alcuni dati allo scopo di evidenziare, in modo oggettivo, la straordinaria importanza ed utilità che questa attività ha rivestito e riveste per le persone anziane che l'hanno frequentata. Hanno risposto al questionario 249 uomini (14,9%) e 1428 donne (85,1%), la cui età media era di 69 anni e 10 mesi.

Per quanto riguarda il grado di istruzione, il 16,4% aveva conseguito la licenza elementare, il 32,8% la licenza media inferiore, il 39,5% la licenza media superiore, il 11,3% la laurea. In merito alla situazione abitativa, il 37,1% viveva da solo, il 55,5% con il coniuge e il 7,4% con i figli.

Frequentavano i corsi mediamente da 8,3 anni, con numerose punte di fedeltà che superavano i 20 anni. L'85% di loro riteneva che fosse molto importante frequentare un corso di ginnastica, il 14,8% che fosse abbastanza importante, lo 0,2% non molto.

Il 97% affermava che il fatto di fare ginnastica lo faceva sentire fisicamente meglio, e l'87,8% psicologicamente meglio.

Il 27,4% riferiva che "fare ginnastica" aveva ridotto il ricorso al Servizio Sanitario Nazionale.

Il 73,4% dichiarava che, attraverso il corso, aveva stretto significative nuove amicizie.

Chi frequentava i corsi definiva il proprio stato psico fisico di salute per il 46% soddisfacente, mentre il 51,2% lo trovava buono. L'1,9% lo definiva precario.

Il 97% dichiarava di voler continuare a frequentare il corso; il 3% era indeciso; nessuno aveva deciso di non continuare.

Credo che, per una città come Milano, i processi positivi che una così semplice attività ha generato su ogni versante siano assolutamente evidenti.

IL METODO PSICOMOTORIO

Quello che appare è, esteriormente, solo una bella lezione di ginnastica. L'operatore sa bene, in realtà, la direzione nella quale vuole condurre il gruppo, ma utilizza atteggiamenti e proposte che confidano la loro efficacia alla comunicazione non verbale, al linguaggio

simbolico, alla costruzione di particolari momenti significativi, ad un particolare stile con cui si conduce il lavoro corporeo.

La componente di attività motoria, il nastro trasportatore di tutti i contenuti relazionali, tende a dare risposte scientificamente adeguate, si prefigge di prevenire e contrastare gli effetti meno desiderabili dell'invecchiamento ma, nel frattempo, lo stile di conduzione del gruppo lavora anche sul piano psicologico: un metodo in equilibrio tra motricità e psicologia, che solo un lavoro con il corpo può consentire. Un corso di ginnastica, quindi; null'altro viene esplicitato nell'accordo iniziale con l'allievo, e forse i grandi numeri di questa iniziativa derivano proprio da questa "genericità".

Qualche elemento caratterizzante del metodo:

1. La lezione (sono circa 65 all'anno) inizia con una chiamata degli allievi in cerchio. Il conduttore (non riesco a trovare un modo migliore di chiamare colui che tiene la lezione), parte integrante del cerchio, dopo i saluti chiede notizia degli eventuali assenti. Questo semplice rito, ripetuto con costanza nel tempo, crea nel gruppo la percezione di un'attenzione mirata alla singola persona, alle sue vicende, al perché e al come mai una persona non c'è. Quest'attenzione dà una solidità umana all'esperienza. Si chiede quindi al gruppo un interessamento. Se non ci sono notizie, dopo due o tre assenze consecutive si chiede che qualcuno compia un gesto, una telefonata, uno squillo al citofono, un biglietto. Non è difficile immaginare, in una città come Milano, ciò che provoca questa "cultura dell'attenzione" e di come sia così semplice ed efficace annodare i fili di una rete di relazioni, purtroppo spesso perduta.

2. La seconda mossa dello psicomotricista è quella di enunciare il programma di lavoro che verrà svolto in quella giornata, dentro una programmazione più ampia. Si sottolinea così la presenza di un pensiero sul gruppo che delinea un cammino. L'anziano avverte che il suo corpo è all'interno di una dinamica attiva dentro la quale è previsto un futuro ed una promessa. Il suo corpo è protagonista di un progetto che ha come obiettivo lo stare meglio, o almeno il mantenimento nel corso del tempo. Proviamo ad immaginare l'effetto che potrebbe fare il sentire una frase di questo tipo "nella scorsa lezione abbiamo sciolto le articolazioni degli arti inferiori, oggi invece lavoreremo sul rinforzo delle gambe di modo che, continuando ad impe-

gnarci, avremo delle gambe che non ci negheranno il piacere di fare le cose che più ci piacciono..." questo è il treno sul quale fare accomodare i propri allievi.

3. È fondamentale che la proposta "costringa" i partecipanti ad una certa fatica fisicamente percepita. Gli anziani non sono vasi crepati. Con la dovuta intelligenza e competenza nel conoscere i limiti invalicabili di un lavoro fisico in tarda età, e commisurando lo sforzo alle problematiche degli allievi, il conduttore del gruppo deve consegnare una sensazione di aver lavorato duramente. Il capitolo che si apre è quello dell'immagine di sé. Il tema è quello del dialogo e dell'interdipendenza tra il "sé psicologico", il "sé corporeo" ed il "sé sociale". Queste, che sono parti inestricabili di un tutto, che è riconducibile alla sensazione che ogni individuo ha di sé medesimo, trovano terreno di comunicazione positiva e di integrazione se almeno da uno di questi comunicatori giungono segnali positivi in merito all'auto stima. Noi partiamo quindi da un corpo che immette, proprio per aver lavorato intensamente, sensazioni di vitalità che si espandono all'intero sé dell'individuo. Il miglioramento delle "prestazioni" nella vita quotidiana, l'alleviamento di alcuni fastidi e sofferenze legati alla sedentarietà, generano positività.

4. Qui avviene un passaggio fondamentale, proprio dell'esperienza psicomotoria. Ad alcuni particolari esercizi viene conferito un nome. Un nome non scelto a caso, ma appartenete ad un lavoro di ricerca che vuole, attraverso l'utilizzo dei simboli, rinforzare ulteriormente la capacità di penetrazione dell'attività svolta. Il simbolo cerca di legare la mente al corpo. Prendiamo in considerazione, per esemplificare il collocamento di questa modalità, due grandi categorie del lavoro in palestra: il perseguimento della forza e della flessibilità. Proviamo adesso a pensare a queste due categorie, non come appartenenti al lavoro fisico, ma a delle caratteristiche psicologiche. Essere forti, come capacità di affrontare le difficili prove della vita, ed essere flessibili come capacità di adattamento di fronte all'inevitabile incedere del tempo. Ecco allora che sono nate delle figure come il salice piangente, il giunco, l'aquila, il cavaliere, che sottendono esercizi di forza o di flessibilità, ma che per il loro nome e per la posizione del corpo intrecciano l'immaginazione con la sensazione fisica. Mi soffermo solo sul salice piangente. Il corpo è rilassato, abbandonato in avanti, le ginocchia appena piegate a protezione della colonna

vertebrale. È il simbolo dell'uomo che, pur accettando una parabola discendente, mantiene sempre la sua bellezza ed il suo fascino proprio perché sorge accanto ad un fiume che scorre. Ed ecco allora una chiave per poter entrare in modo discreto nella storia individuale delle persone. Il simbolo, quindi, come collegamento tra la mente ed il corpo, come possibilità di mettere delle parole a commento dell'esperienza, come elemento di descrizione autobiografica. Vedere, a fine lezione, un gruppo di persone anziane che si siedono in cerchio e aprono la loro storia personale, trascinati alla verbalizzazione dallo stimolo della simbologia delle figure interpretate, è un'esperienza di una ricchezza formidabile. La domanda che fa partire la discussione è sempre legata ad un simbolo vissuto, e cerca di mettere le persone di fronte ad un fatto che possa liberare un racconto. Qualche esempio: in riferimento all'aquila, simbolo legato alla forza, "quando vi è capitato di dover essere forti?"; in riferimento al citato salice, "quando avete capito che, pur non essendo ancora giovani, la vita vi riservava qualcosa di molto bello?"; oppure in riferimento all'anfora, simbolo legato alla custodia femminile di cose preziose, "cosa pensate sia importante che non vada perduto nelle generazioni future?".

La psicologia e l'ascolto incontrano il corpo all'interno di uno spazio di mantenimento e di cura del proprio fisico, questa è la grande innovazione sperimentata.

5. Il finale della lezione è caratterizzato da una serie di esercizi che costruiscono un significato. Il senso viene esplicitato sul finire dell'anno con uno scritto, che accompagna l'esecuzione. Mentre viene letta una semplice poesia, gli allievi si muovono animandola. Il corpo lascia una dimensione meccanica per accedere ad una potenzialità artistica ed espressiva. Alcune volte tutto ciò è stato molto intenso.

Nel 2005 questo fu il prodotto del gruppo:

Presente

*... sono presente,
nonostante il tempo che non si ferma,
anche oggi è sorto il sole sul mondo.
... Ed è per questo sole che
voglio esserci,
per continuare a desiderare cose semplici,
come coprirsi dal freddo
o sentire il vento tiepido sul volto.
Speranze ...
E paura del vuoto
... l'onda non si ferma,
sposto il capo e vedo un altro fiore,
mi inclino e vedo un altro albero,
... mi ritiro timoroso,
ma non rinuncio,
voglio esistere,
ora so che la terra ed il cielo sono più vicini.
L'onda non si ferma,
sento il fascino di un salice piangente
sulla riva del fiume che scorre.
L'onda non si ferma,
sono forza e tenerezza,
sono presenza ed assenza,
sono onda tra le onde.*

Imparando questa poesia, ed abbinando i movimenti relativi, è nato un nuovo stimolo, forse un nuovo metodo che abbiamo chiamato la ginnastica della mente. Delle esercitazioni che utilizzassero il corpo per favorire la conservazione dei principali meccanismi di funzionamento della mente, la memoria, la capacità di concentrazione, eseguire operazioni logiche, reversibili, classificare, seriare. Ma di questo, se a qualcuno interesserà, parleremo in un successivo articolo.