

AUTOREGOLAZIONE E COMPETENZA EMOTIVA

Fra le varie "armi" a disposizione di un Martial Art Therapist (ma, evidentemente questa è una facoltà che dovrebbe essere conosciuta e gestita positivamente da ogni educatore) c'è la possibilità di interferire positivamente con i processi di autoregolazione emotiva dei bimbi (per le altre categorie di insegnanti anche dei ragazzi ed adulti, essendo un praticante di arti marziali, anche se di livello elevato, un soggetto in perenne apprendimento).

Il buon adattamento di un individuo all'ambiente passa necessariamente per la sua capacità di comprendere e quindi di regolare le proprie emozioni.

Le emozioni ci forniscono un rapido e costante resoconto di quello che accade intorno e dentro di noi, mettendoci in condizione di agire immediatamente, ove necessario, attuando comportamenti equilibrati, che diventeranno tali solo dopo la necessaria ed opportuna sperimentazione (con i suoi inevitabili eccessi e "passi falsi").

Per COMPETENZA EMOTIVA si intende l'insieme delle capacità che consentono di riconoscere, comprendere e rispondere coerentemente alle emozioni altrui e di regolare l'espressione delle proprie.

L'AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA può essere considerata come un aspetto della competenza emotiva, che riguarda la capacità di comprendere le emozioni proprie e altrui, includendo quella di esprimerle. Questa capacità si acquisisce e sviluppa a seguito del confronto fra le caratteristiche del soggetto (bambino) e l'ambiente circostante, in primis quello familiare (genitori, fratelli), ma anche naturalmente quello educativo in generale (scuola, sport, eccetera) in particolare nel rapporto con gli adulti.

Questo rapporto beneficia della relazione privilegiata con l'adulto (genitore, fratello, insegnante, allenatore...) e costituisce la prima vera palestra in cui il bambino può essere stimolato a esercitare la propria capacità di regolare le emozioni.

All'inizio, è compito dell'adulto aiutare il bambino nella gestione degli stati di attivazione offrendo solidarietà ed affetto nei momenti difficili, instaurare abitudini e sistemi di relazione quotidiana ripetitivi ed affidabili, attraverso i quali il bambino possa tranquillamente sperimentare i propri meccanismi di regolazione emotiva, senza paura di essere sopraffatto da problemi troppo più grandi di lui, sapendo che è sempre possibile tornare indietro nel rassicurante abbraccio del genitore.

Potremmo paragonare l'emozione ad un corso d'acqua: se abbiamo un rigagnolo secco, rischiamo di essere terribilmente assetati in un desolante deserto, se siamo di fronte ad un fiume straripante ed impetuoso, rischiamo di annegare fra mille vortici.

Quindi, il benessere dell'individuo passa, oltre che dalla disponibilità di un valido patrimonio emotivo, dalla buona capacità di relazionarsi.

Avere un buon controllo delle emozioni non vuol dire reprimerle a tutti i costi per paura di "esplodere", distruggendo se stessi o gli altri, nemmeno evitarle per non correre il rischio di soffrire. In ambedue i casi, lo squilibrio fra la volitività e la reale possibilità di esprimerla può generare un grande disadattamento nell'asse corpo-mente-anima, a sua volta, coerentemente con il pensiero di Rudolph Steiner, e quindi della dottrina antroposofica, questo disadattamento è all'origine della malattia.

Avere un buon controllo delle emozioni vuol dire ascoltare la propria "voce interiore", ed imparare a dialogarci.

È naturalmente molto importante per ogni educatore, quindi anche per il Martial Art Therapist, tenere conto di questi concetti nel rapportarsi con i bambini, soprattutto se malati (e con i Loro Genitori), indirizzando la loro percezione del problema "malattia" verso scenari

costruttivi ed attivanti atteggiamenti positivi, senza negare il problema, ma fornendo prospettive di visualizzazione più pragmatiche e propositive, inducendo uno stato di plasticità emotiva.

Parimenti, l'Insegnante di arti marziali di bambini ed adulti apparentemente privi di malattia deve essere in grado di interferire con meccanismi negativi del processo ideativo dell'allievo nei confronti del gruppo, della pratica dell'arte marziale, della propria percezione di se stesso (inadeguatezza/sopravvalutazione).

Il Martial Art therapist, deve essere in grado di creare uno scenario atto a deviare l'attenzione del Malato, ma anche quelle dei Suoi Genitori (con le annesse emozioni), dall'interno del malato all'"esterno" dello stesso, quasi si stesse osservando la malattia di un altro, interrompendo il circolo vizioso della malattia, soprattutto nel suo aspetto autolesionistico.

Questo atteggiamento potrebbe reindirizzare l'emotività verso un comportamento più attivo, fattivo e costruttivo nei confronti della malattia, presupposto necessario per poterla affrontare ad armi per così dire, pari. E naturalmente, come sempre, questi sono concetti di fondamentale importanza per tutti gli Educatori, quindi anche per gli insegnanti di arti marziali, per esempio il Karate.

Occorre entrare nelle sfere psichiche, fisiche ed animiche delle persone che si rivolgono all'autorevolezza di chi insegna, con delicatezza, ma al tempo stesso con chiarezza di vedute circa i ruoli e gli effetti del rapporto.

In campo medico, l'autoregolazione emotiva, se ben gestita ed indirizzata attraverso opportune dinamiche è in grado di diminuire considerevolmente gli effetti e le manifestazioni patologiche dei pazienti solo attraverso la puntuale e corretta interazione fra terapeuta e paziente. Tutto ciò è legato solo ed esclusivamente all'autorevolezza riconosciuta dal paziente al terapeuta.

Questo intervento morale (se vogliamo passivo, in quanto legato alla sola percezione soggettiva dell'autorevolezza del Martial Art Therapist e dell'Insegnante in generale da parte del paziente/allievo) ha l'effetto di far migliorare lo stato generale e di creare nell'organismo le condizioni necessarie per la resistenza fisica al male ovvero migliorare le capacità di apprendimento. L'effetto delle terapie viene in gran parte favorito dalla convinzione del paziente che gli porteranno giovamento, gli insegnamenti ricevuti saranno "metabolizzati" e quindi acquisiti con maggior stabilità, rapidità e ripetitività.

Naturalmente, ci sono degli comportamenti di tipo "attivo" di cui si deve fare carico il terapeuta/educatore dopo opportuna formazione, per influenzare l'autoregolazione emotiva del paziente/allievo ove necessario.

In linea di massima, ogni tipo di esercizio di rilassamento (body scan, respirazione profonda diaframmatica e non), visualizzazione terapeutica e suggestologia, è in grado, inducendo un rilassamento nel paziente di ridurre lo stato di all'erta causato dalla malattia con conseguente iper secrezione di ormoni dello stress (adrenalina, cortisone, insulina) a loro volta in grado autonomamente di peggiorare l'andamento della stessa.

Stesso naturalmente dicasi nel caso di allievi non "apparentemente" malati, ma in difficoltà permanente o transitoria di apprendimento ed addirittura di prestazione negli allievi agonisti.

Ed ecco quindi perché di questa enorme possibilità educativa, dovrebbero essere consci ed in grado di farne buon uso gli insegnanti di Arti Marziali ed anche i Martial Art Therapist, naturalmente ove c'è ne fosse bisogno.