Il "vissuto" da un punto di vista pedagogico e didattico

Autor(en): **Schüpach, Jürg / Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999828

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Il «vissuto» da un punto di vista pedagogico e didattico

di Jürg Schüpach
adattamento di Nicola Bignasca

Il «vissuto» (o esperienza vissuta) rappresenta un tema affascinante in quanto coinvolge direttamente l'aspetto personale di ogni azione. Ciò spiega il fatto che i manuali di insegnamento danno poco spazio a questo fenomeno difficilmente riassumibile teoricamente. In «l'educazione fisica nella scuola» (vol. 1), troviamo alcune nozioni sull'«esperienza vissuta» nello sport.
Anche se non è un paradosso, formulare dei pensieri sul «vissuto» può apparire assai problematico. L'autore di questo articolo è cosciente di queste difficoltà ma reputa indispensabile fare talvolta delle riflessioni sugli aspetti interiori che spingono un ragazzo a praticare il nuoto. Jürg Schüpach, rappresentante della commissione tecnica dell'Interassociazione svizzera per il nuoto, vuole sottolineare il carattere personale dei suoi pensieri, i quali possono servire al lettore da spunto per un ulteriore approfondimento del tema.

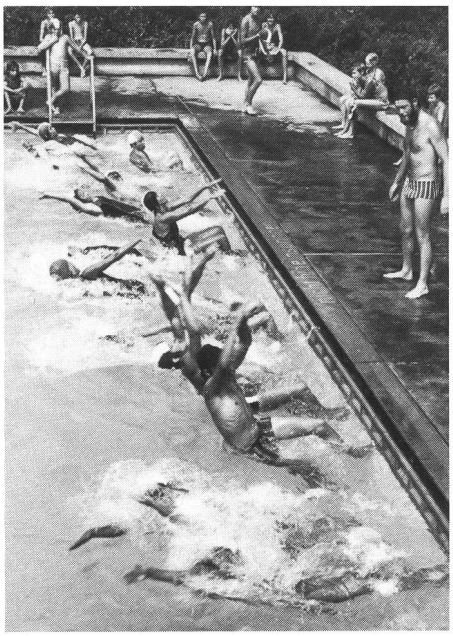
Definizione

Negli ultimi anni, si è data molta importanza al ciclo di temi «comprendere, agire, correggere». Il «vissuto» si differenzia da questi concetti poichè, già nel suo aspetto verbale, fa riferimento alla vita.
In questo tentativo di definizione non si può dimenticare di citare il nostro pedagogo E. Pestalozzi; nella sua triade, egli ha inserito «la mano» (tema «azione») «la testa» (tema «capire») e il cuore. Da queste tre componenti si può ricavare una possibile definizione:
«il vissuto» comprende le parti più profonde del nostro essere e coinvolge le nostre componenti cognitive, esecutive e emozionali.

La componente emozionale

L'esperienza vissuta non si lascia facilmente inserire nella sequenza «azione» -«comprensione». «Il vissuto» comprende altri aspetti e si situa in una dimensione più profonda, dipendendo in modo diretto dalla componente emozionale.
«Il vissuto» coinvolge soprattutto la dimensione che si ricollega alle emozioni e ai sentimenti. Tuttavia, ciò non significa che «il vissuto» coincide con il sentimento.
Per precisare questo aspetto, si può affermare che un'azione ripetitiva non rappresenta un'esperienza vissuta: lavare i denti, salire le scale, chiudere la porta ... tutto ciò diventa ripetitivo. L'insegnante di educazione fisica dovrebbe evitare che le lezioni di ginnastica divengano ripetitive: queste devono sempre rappresentare un'esperienza vissuta.

La comprensione in sè stessa non può essere considerata come un'esperienza vissuta. L'allievo riceve dall'insegnante informazioni sulla tecnica di un elemento: egli riordina le nozioni ma tuttavia non acquisisce nessuna esperienza vissuta. Al contrario, se all'azione si aggiunge la sensazione, si può parlare di «vissuto». Dopo aver eseguito un tuffo dalla piattaforma di 10 m, l'allievo associa all'azione un sentimento di gioia e di soddisfazione. Questa sensazione può trasformarsi in paura, tensione se l'esperienza vissuta è negativa.
A volte, l'esperienza vissuta può nascere dalla relazione fra la comprensione e il sentimento. Le rilevazioni di Galileo Galieli sulla posizione cosmica del sole, terra e luna hanno provocato delle reazioni di comprensione non prive di sensazioni: da un lato sentimento di soddisfazione e di fierezza, dall'altro sensazione di sgomento.
Noi viviamo intensamente un avvenimento quando l'azione e la comprensione vengono completate da sentimenti personali. Il sentimento dà un tono particolare ad ogni azione.



La scienza e «il vissuto»

La scienza si occupa dello studio del sapere. Il sentimento non rientra in questo insieme poichè non è una componente scientificamente definibile. La psicologia viene oggi intesa come «lo studio del comportamento», dal quale sono esclusi «l'anima» (l'origine del termine «psiche») e «il cuore». La psichiatria e la neurofisiologia danno un'importanza particolare a queste due componenti, visto che si tenta di provocare o modificare sentimenti con impulsi elettromagnetici o mezzi chimici. Con l'utilizzazione di medicinali, si può passare da uno stato depressivo a una situazione di intensa gioia.
Nel mondo dello sport, «il vissuto» non deve avere nessuna relazione con i medicamenti. La scienza si occupa solamente di fatti, che possono essere analizzati razionalmente senza fare appello a sentimenti. Per questo motivo si esclude ogni esperienza vissuta. Nel caso che si vuole rimanere obiettivi, questo atteggiamento è giustificato e necessario. Nell'insegnamento, questa situazione non si presenta mai, in quanto noi come individui, abbiamo a che fare con degli essere umani.

«Il vissuto» quotidiano

Ogni giorno, noi eseguiamo una moltitudine di azioni, le quali fortunatamente sono in parte automatizzate. Ciò significa che la nostra mente è coinvolta solamente superficialmente in queste azioni automatizzate. Mangiare può essere paragonato con il guidare un'auto, scrivere con nuotare a crawl, presupponendo che si sia in grado di guidare e di nuotare. Queste azioni ripetitive possono essere considerate come un'esperienza vissuta solamente nel momento in cui esse hanno una relazione con i sentimenti. Anche nelle azioni quotidiane si possono dunque rilevare esperienze particolari. Ad esempio, un allievo prova sempre un sentimento di gioia ad ogni lezione di nuoto, e questo senza un motivo particolare e senza cercare ad ogni costo stimoli ulteriori. Al contrario, un altro allievo può provare un sentimento di indisposizione e non sentirsi a proprio agio durante le

lezioni di nuoto. Questi sono i nostri sentimenti quotidiani che accompagnano e colorano le nostre azioni. La nostra esistenza è dunque caratterizzata dalla presenza di un sentimento di base che regola le nostre esperienze quotidiane.

«Il vissuto» particolare

In un momento particolare accade qualcosa che colpisce l'individuo. Qualcuno lancia un'ingiuria nei suoi confronti, un mezzo pesante schiva all'ultimo momento la sua auto, un incontro provoca un innamoramento improvviso. Tutto ciò non lo lascia indifferente, il suo animo si mette in movimento, la ripetitività lascia il posto a qualcosa di emozionalmente particolare, i sentimenti sono particolarmente forti: dolore psichico, collera, paura, sgomento, allegria e gioia. Ogni situazione qui enunciata si riallaccia a un sentimento intenso che richiama un'esperienza vissuta particolare. Ognuno di noi ricorda queste esperienze, in quanto esse segnano in modo particolare la nostra esistenza. Se non nascessero sentimenti particolari, non potremmo parlare di esperienze vissute ma di «routine»: un'azione, un'affermazione, un appuntamento come molti altri.

«Il vissuto» nelle lezioni di nuoto

Gli individui di ogni età imparano e si allenano nelle migliori situazioni, quando il loro stato d'animo è emozionalmente positivo.

«Emozionalmente positivo» significa concretamente:
- essere contento, sentirsi bene
- essere soddisfatto di sè stessi
- comportarsi in modo naturale
- sentirsi accettato (dai colleghi e dall'insegnante)
- aver fiducia in sè stessi e nell'allenatore
- essere sincero
- essere preso seriamente dagli altri
- essere umano negli aspetti positivi e negativi.

«Emozionalmente negativo» è lo stato d'animo contrario:
- sentimento di insicurezza nei confronti dei propri mezzi
- sentirsi inferiore e dunque estraniato dal gruppo
- sentirsi sfiduciato
- chiudersi in sè stesso
- essere deriso e preso per una mascotte.

Da questo elenco possiamo ricavare i fattori più importanti per creare un clima di insegnamento emozionalmente positivo, il quale permette all'allievo di fare delle esperienze particolari.

Bisogna altresì riconoscere le difficoltà nel mettere in pratica questi consigli: le esperienze quotidiane positive da un punto di vista emozionale possono difficilmente essere apprese e riprodotte a piacere. A volte le reazioni degli allievi sorprendono l'insegnante, in quanto sconvolgono ogni aspettativa.

«L'insegnante deve creare un ambiente di lezione piacevole, che permette all'allievo di provare sentimenti positivi.»

Concretamente questo significa:
- accettare gli allievi come esseri umani
- tenere conto della componente personale di ogni allievo
- dedicare agli allievi tutte le attenzioni
- organizzare la lezione tenendo conto degli interessi e desideri degli allievi
- fissare le attenzioni su un allievo a turno
- osservare le proprie reazioni: come sono le mie espressioni del viso? Mi rivolgo agli allievi anche per problemi personali? Distribuisco lodi o soprattutto correzioni?
- analizzare il proprio metodo di giudizio: paragono la prestazione degli allievi con tabelle dai valori ideali?

A volte è utile dimenticare per un istante la tecnica e lasciare sbizzarrire gli allievi a piacimento. Solamente in questo modo, gli allievi vivranno nuove esperienze.

Esperienze particolari nelle lezioni di nuoto

Una festa, una competizione, giochi nell'acqua, ecco alcune esperienze particolari da poter introdurre nel programma un paio di volte all'anno. Una buona preparazione e pianificazione, delle correzioni azzeccate fanno si che «il vissuto» non risulti frustrante ma al contrario, diventi un avvenimento divertente e stimolante. L'insegnante non deve essere paragonato a un animatore sempre alla ricerca della sensazione. Il suo lavoro deve rispettare talune regole e norme.

Pensieri e spunti

«Il vissuto» è un termine che ingloba la comprensione e l'azione; esso ha una relazione diretta con la vita, e dunque con la parte più interna del nostro essere. Oltre alla testa e alla mano, «il vissuto» comprende la dimensione del cuore, quella delle emozioni e dei sentimenti, che appaiono anche nelle lezioni di educazione fisica.
L'insegnante può influenzare questa dimensione emotiva in diversi modi: ad esempio, dedicando più tempo agli allievi, programmando lezioni improntate sul divertimento e osservando il proprio stile di insegnamento.
«Il vissuto» quotidiano è più importante dell'avvenimento sensazionale. Ogni giorno è dunque possibile vivere nuove esperienze. Questo non presuppone la presenza di avvenimenti particolari.
Come ben diceva Enrico Pestalozzi «l'apprendimento non ha nessun valore, se, con ciò, si smarrisce il coraggio e la gioia».
Erich Fromm sottolinea l'importanza del «vissuto» affermando che «l'essere non può essere descritto a parole ma può essere comunicato solamente attraverso delle esperienze comuni». In altre parole, nelle lezioni di nuoto non si impara unicamente a nuotare, bensì a conoscere il prossimo.
La dimensione del vissuto non è dunque un complemento di altre dimensioni, ma l'aspetto più importante dell'essere umano. Anche in piscina, le nuotatrici e i nuotatori sono fondamentalmente degli individui. □