

## **Non molliamo, torneremo a correre nella vita e nello sport**

*Cerchiamo di risollevarle le sorti della nostra nazione*

*Matteo SIMONE*

<http://www.psicologiadellosport.net>



Stiamo vivendo un periodo lungo di calamità prolungata che comporta per ognuno difficoltà a focalizzarsi su stesso, sui propri cari, sul momento presente, su una minima progettualità futura. Tutto ciò che avevamo costruito ora è traballante, ci sembra che ci è cascato addosso un grande macigno e non riusciamo a sollevarlo.

In questi casi molti reagiscono in diversi modi, c'è chi aiuta, chi si dispera, chi si rassegna, chi accetta, ognuno ha le proprie modalità di reagire, aiutare o chiedere aiuto. Insieme siamo una comunità che cerca di risollevarle le sorti della propria nazione a iniziare da sé stessi, dai propri familiari, amici, colleghi, vicini.

In questi casi ci si può documentare su cosa è meglio fare per evitare il peggio, per acquistare più fiducia in sé stessi e negli altri, per essere più speranzosi, per spostare obiettivi e sogni più in là, per capire come sopravvivere. Importante è comunque parlarne con qualcuno di fiducia, esprimere dubbi, dolore, sofferenza a qualcuno che può comprendere, consigliare, aiutare, elaborare, indirizzare.

Dico tutto questo stimolato da un caro amico che mi ha posto il seguente quesito:

*“Caro Dottore, in questi giorni molto particolari apprezzo moltissimo il Tuo ‘Non Mollate’ con i post su FB chiamati non a caso ‘torneremo a correre’. Però una questione mi turba ed è quello dei suicidi. Nel modo del podismo in una settimana sono successi già due casi (uno dei due era un mio amico) e mi chiedo se possa esserci una correlazione tra quello che stiamo vivendo in questi giorni (una vita coattivamente vissuta in casa senza poterci muovere così come piace tanto a noi podisti) e questi casi drammatici. Un Tuo parere sarebbe cosa molto gradita. Un abbraccio fortissimo, sperando di rivederci presto. Buone cose Dottore.”*



È un grande problema non solo per i podisti ma per tanti che alla lunga non reggono questa specie di terremoto quotidiano che sembra non aver termine, questo a causa anche dei pochi strumenti a

disposizione per riportare le persone a riorientarsi e riadattarsi a questa nuova vita che non è più come quella di prima dove c'erano tante certezze organizzato a puntino.

Questa insofferenza mi arriva anche direttamente da alcuni podisti, per i quali la corsa è vita, non considerano un male continuare a correre, mi chiedono se fanno bene a correre in casa perché sentono di impazzire, mi dicono che hanno scoperto la corsa per sentirsi vivi e ora manca quella libertà.

Siamo tutti coinvolti, milioni di persone e sui grandi numeri molti non reggono lo stress, il dolore, la privazione, la costrizione, la mancanza di libertà. Per far fronte alla difficoltà di tante persone, si stanno attivando in tutte le regioni numeri di ascolto psicologico.

Comunque dobbiamo seminare bene, dare l'esempio, interessarci all'altro, io a tanti sto chiedendo via telefono fisso, cellulare, whatsapp, messenger una semplice domanda: “Come stai tu e la tua famiglia?” È un inizio per interessarsi e mostrare interesse verso l'altro. Molti si sentono soli, hanno bisogno di essere in connessione. Bisogna essere empatici, mettersi nei panni di chi sta morendo e tutti i famigliari che soffrono in silenzio.

Un caro saluto e a proposito tu e famiglia come state? A presto.



Non si è mai pronti a cambiamenti di vita drastici e improvvisi. L'impatto di un evento considerato imprevedibile, devastante, stressante comporta sensazioni intense e insolite, forti emozioni, comportamenti non abituali. Si rimane sorpresi e impotenti davanti all'imprevisto e inimmaginabile che crea danni, lutti, dolore, perdite enormi.

La vita va avanti, perché la vita è resiliente, sa come svincolarsi dai mille problemi, sa come rimanere sempre a galla nonostante tutto. Ora tocca a noi prendere in mano le redini, decidere momento per momento cosa è meglio per noi.

Interessanti le parole del Presidente FITri Luigi Bianchi, del 09 marzo 2020 Prot. n° 309 indirizzata A tutte le ASD/SSD affiliate, Ai CCRR FITri, Ai Delegati regionali e provinciali FITri. Soprattutto nella parte finale:

*“... voglio esortarvi a non mollare in questo momento di difficoltà collettiva. Non è una frase fatta dire che dalle crisi possano nascere nuove opportunità. Continuate a fare allenare i ragazzi, magari con modalità innovative, fuori dagli schemi, anche individualmente, se necessario ciascuno presso la propria abitazione, ove non fosse possibile rispettare i dettami del Decreto, ma non molliamo. Confido nella capacità e nelle competenze dei tecnici delle società che riusciranno ad escogitare sistemi alternativi, ma comunque molto efficaci, per proseguire in maniera produttiva i*

*programmi di allenamento e sono certo che, quando riusciremo a riprendere l'attività a pieno regime, sarete tutti pronti”.*



L'aiuto psicologico può avere l'obiettivo di sviluppare la resilienza nelle persone, aiutare a ricostruire fiducia e relazioni, ricostruire sé stessi, la propria attività. L'aiuto psicologico può avere l'obiettivo di incrementare fiducia e pazienza in attesa di ritornare gradualmente alla quotidianità, di riprendere le cose lasciate in sospeso, di prendersi cura di sé.

Nel mio libro “Sviluppare la resilienza. Per affrontare crisi, traumi, sconfitte nella vita e nello sport”, Sergio Mazzei, Direttore dell'Istituto Gestalt e Body Work dichiara che:

*“Evidentemente il senso della resilienza in buona sostanza equivale all'aver coraggio, all'insistere nel raggiungere il*

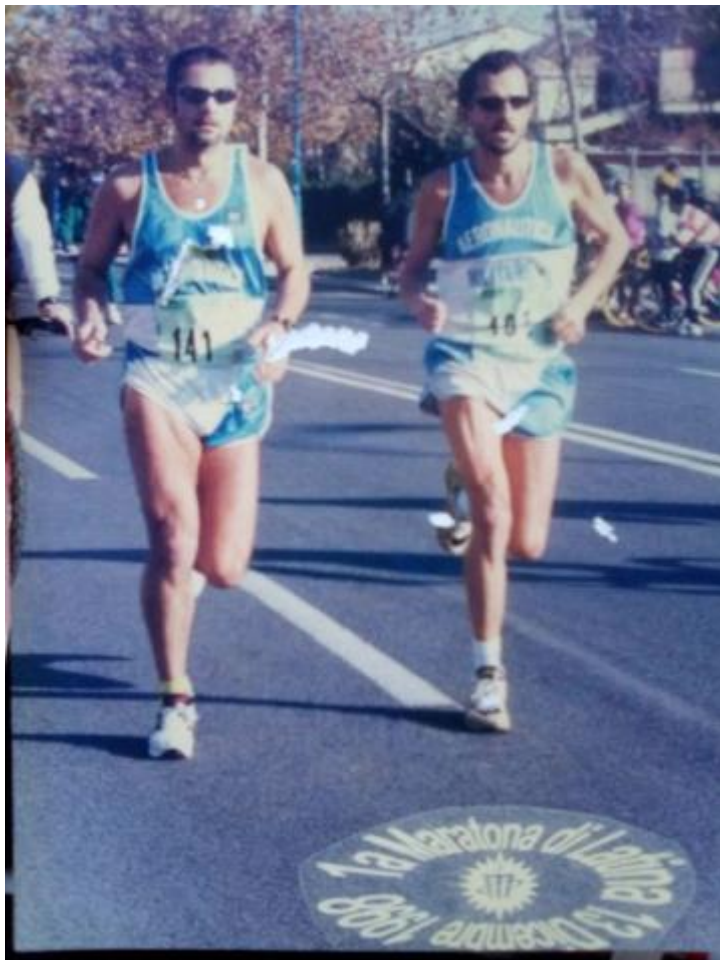
*proprio scopo e dunque al non sottrarsi alla propria esperienza, qualunque essa sia, al non censurare o negare la propria verità, allo stare con il proprio dolore e impedimento, al tener duro anche se le circostanze sembrano insostenibili.”*

Bisogna comunque andare avanti fiduciosi, speranzosi con forza e coraggio mettendo da parte altro e focalizzandosi per la risoluzione del problema contingente non facile ma neanche impossibile, insieme si può, anzi si deve soprattutto per i più piccoli.

È importante avere piani e programmi per portare a compimento propri sogni così come è importante essere sempre pronti a rimodulare propri sogni per circostanze impreviste e inaspettate come quelle che stiamo vivendo in questo particolare momento, ma si tratta solo di rimodulare mete, traguardi e sogni per riprenderli più in là con più serenità.

Di seguito riporto un interessante punto di vista tratto dal libro “Arrendersi mai, come trovare la carica per affrontare positivamente la vita Se non sarà sereno si rasserenerà”, di Luis Rojas Marcos, Sperling & Kupfer Editori:

*"L'ottimismo spinge a ricercare un lato positivo perfino nelle avversità, contribuisce a ridurre l'impatto delle disgrazie, alimenta la sensazione di poter controllare la propria esistenza, aiuta a conservare una discreta autostima e mette al riparo da sentimenti di impotenza e sconforto... L'ottimismo trasforma i desideri in sfide e confida nella propria capacità di superare gli ostacoli che si frappongono al suo cammino. È una forma concreta di speranza che alimenta la sicurezza in sé stessi... Nel 1986, Bandura battezzò come 'autoefficacia' la convinzione di possedere le capacità indispensabili per compiere le azioni utili a raggiungere il traguardo prefisso... Nutrire un atteggiamento incline alla speranza serve in larga misura a sdrammatizzare le avversità, senza per questo misconoscerne la gravità, e sollecita a non gettare la spugna".*



Passa tutto se siamo fiduciosi, collaborativi, pazienti, se siamo comunque connessi, se siamo sensibili, tolleranti. Possiamo e dobbiamo farcela sviluppando resilienza per cercare di uscire più forti e determinati. Passa tutto e si affronta tutto come i muri di tante maratone e ultramaratone sempre con il sorriso.

Interessante la dichiarazione in diretta video del presidente del Consiglio Giuseppe Conte, di cui riporto alcune parole:

*"Vi ringrazio perché so che state cambiando le abitudini di vita, state compiendo dei sacrifici, so che non è facile, ma sappiate che con questa vostre*

*rinunce – piccole o grandi – stanno offrendo grande contributo prezioso al Paese... E voglio dirvi un'ultima cosa: se saremo tutti a rispettare queste regole, usciremo più in fretta da questa emergenza. Il Paese ha bisogno della responsabilità di ciascuno di noi, della responsabilità di 60 milioni di italiani che quotidianamente compiono piccoli grandi sacrifici. Rimaniamo distanti oggi per abbracciarci con più calore, per correre più veloci domani. Tutti insieme ce la faremo".*

Non viviamo lo stare a casa ora come una costrizione ma come un'opportunità, una scelta consapevole e condivisa, approfittiamo per ricaricarci, per inventarci qualcosa che poi servirà anche dopo, facciamo uscire chi è in prima linea.

L'Organizzazione mondiale della sanità ha diffuso un vademecum intitolato "Gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus".

<https://www.ismett.edu/wp-content/uploads/2020/02/Gestire-lo-stress-durante-lepidemia-di-Coronavirus.pdf>

Il Consiglio nazionale ordine psicologi italiani ha realizzato un vademecum psicologico.

<https://d66rp9rxjwtyw.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/03/pieghevole-vademecum-coronavirus-CNOP-9-marzo.pdf>

Per far fronte alle possibili domande della popolazione in merito agli aspetti psicologici dell'emergenza Covid-19, l'Ordine degli Psicologi della Liguria, in collaborazione con il Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordina di Malta (CISOM), Croce Rossa, Emdr e Sipem, abbiamo attivato un servizio di ascolto psicologico telefonico rivolto alla popolazione e attivo 7/7 giorni nelle fasce orarie: 9-12, 14-17, 20-22. Il servizio è attivo dal giorno 19/03/2020.

[https://www.ordinepsicologi-liguria.it/wp-content/uploads/2020/03/Locandina\\_covid-19.png](https://www.ordinepsicologi-liguria.it/wp-content/uploads/2020/03/Locandina_covid-19.png)

In Lombardia è attivo il servizio PRONTO PSY - Covid.19 organizzato dall'associazione SIPEM SoS Federazione - Società Italiana Psicologia dell'Emergenza (che fa parte dell'elenco nazionale delle strutture operative della Protezione Civile): si tratta di un servizio GRATUITO di supporto psicologico TELEFONICO offerto da SIPEM SoS - Lombardia (Associazione di volontariato di Psicologia dell'Emergenza). Si rivolge principalmente ai cittadini che si trovano in isolamento o quarantena domiciliare a seguito dell'emergenza Coronavirus. Per accedere al servizio è necessario innanzitutto inviare una mail all'indirizzo [sipemsoslombardia@gmail.com](mailto:sipemsoslombardia@gmail.com) fornendo il proprio recapito telefonico o telefonando al numero telefonico indicato in modo da lasciare un recapito telefonico. Nelle 48 ore successive all'invio della mail uno psicologo volontario della Sipem SoS - Lombardia ricontatterà il cittadino per fissare un colloquio telefonico (anche via whatsapp o skype).

<https://www.opl.it/notizia/06-03-2020-Aggiornamenti-dall-OPL-sull-emergenza-COVID-19>

L'Ordine degli Psicologi della regione Puglia ha attivato una task force per intervenire in merito a richieste di aiuto relative a condizioni psicologiche di ansia, angoscia, paura del contagio e fragilità emotive. Le referenti, da contattare anche per coordinare gli psicologi disponibili, di tutte le province, ad intervenire, sono le consigliere dell'Ordine: Dott.ssa Anna Palumbo tel. 3334698723 Dott.ssa Laura Corvaglia tel. 3471108358.

<https://www.psicologipuglia.it/news/r/avviso-coronavirus/1483.htm>

Gli psicologi possono intervenire dove c'è trauma e tragedia per contenere ed elaborare dolore, sofferenza, panico, disperazione, per accompagnare vittime e familiari per indirizzarli ad accettare e affrontare l'onda del cambiamento imposta dalla routine giornaliera in attesa di poter gradualmente ritornare alla quotidianità quando sarà possibile. Di seguito alcune informazioni utili, a cura degli psicologi dell'emergenza CISOM, che possono aiutarci ad evitare due errori possibili: sopravvalutare o sottovalutare (negare) il problema.

<https://www.cisom.org/news-2/covid-19-reazioni-psicologiche-e-vademecum-per-bambini/>

Risorse gratuite per la tua quarantena

<https://www.irac.eu/>

Segnalo alcuni miei libri pubblicati: *Cosa spinge le persone a fare sport?*; *TRIATHLON E IRONMAN La psicologia del triatleta*; *Maratoneti e ultrarunner*; *Lo sport delle donne*; *Sport, benessere e performance*; *Carlos Castaneda incontra don Juan, uno sciamano divenuto suo maestro*; *Ultramaratoneti e gare estreme*; *Sviluppare la resilienza*; *Doping Il cancro dello sport*; *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia*; *Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico*; *Psicologia dello sport e non solo*.

Dott. *Matteo SIMONE* 380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

Sito web: [www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)

Blog: <http://ilsentieroalternativo.blogspot.it/>

Rete del dono: <https://www.retedeldono.it/n/86931>

Libri: <http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>