

Matteo Simone

Psicologia dello sport e non solo



9 Capitolo I

Approccio, metodiche e tecniche

1.1. Colloqui con l'atleta – 1.2. Incontro con l'altro – 1.3. Respirazione e visualizzazione – 1.4. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR)

17 Capitolo II

Aree e aspetti di intervento

2.1. Autoefficacia e prestazione sportiva – 2.1.1. Come rafforzare le convinzioni di autoefficacia di riuscita – 2.2. Gestire l'ansia nello Sport – 2.3. *Goal setting*: definizione con l'atleta degli obiettivi – 2.4. Stato di grazia (*flow*) – 2.5. Autoconsapevolezza – 2.6. Le abilità sportive del disabile – 2.7. Promozione della salute e benessere fisico negli ambienti di lavoro

33 Capitolo III

La maratona

3.1. Perché uno corre? – 3.2. Come affrontare il periodo di preparazione atletica – 3.3. Preparazione mentale alla maratona – 3.4. Visualizzazioni e metafore per affrontare al meglio una maratona – 3.5. Ultramaratoneti videointervistati dallo psicologo

51 Capitolo IV

Doping

4.1. Definizioni, controlli e legislazione – 4.2. Steroidi anabolizzanti: motivazioni e giustificazioni riferite – 4.3. Motivazione estetica all'uso di sostanze dopanti

8 Psicologia dello sport e non solo

79 Capitolo V
Salute transculturale

5.1. La percezione di altre realtà – 5.2. L'esperienza che riesce a elevare la consapevolezza

93 Capitolo VI
Psicoterapia della *Gestalt*

6.1. La relazione cliente–psicoterapeuta della *Gestalt* – 6.2. Psicoterapia creativa

105 Capitolo VII
Introduzione all'*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR)

111 Capitolo VIII
Psicologia dell'emergenza

8.1. Cosa fa lo psicologo nelle emergenze? – 8.2. Tecniche per fronteggiare il trattamento del trauma – 8.3. L'intervento psicologico in Abruzzo

125 *Bibliografia*

Approccio, metodiche e tecniche

1.1. Colloqui con l'atleta

Attraverso i colloqui l'atleta e lo psicologo vivono uno spazio ed un tempo loro, riservato, esclusivo, derivato dal fidarsi da parte dell'atleta e dall'interesse dello psicologo a mettere se stesso e la sua professionalità a disposizione dell'atleta.

In tale contesto lo psicologo può proporre delle metodologie o tecniche acquisite nel corso della sua formazione ed esperienza lavorativa.

Principalmente si tratta di incontrare l'altro che ha una esigenza, una difficoltà, un problema e stabilire un contatto reciproco in modo da interessarsi principalmente all'altro senza giudizio e con empatia e cercare di stabilire una relazione che possa portare l'altro ad una maggiore autoconsapevolezza, ad una visione più ampia di se stesso e degli altri, del suo mondo ed il mondo che lo circonda e questo attraverso un'attenzione costante all'altro ed un lavoro basato sulla responsabilità ed una motivazione reciproca.

1.2. Incontro con l'altro

“L'incontro con l'altro avviene non solo mediante il linguaggio delle parole, ma, appunto, mediante il linguaggio del corpo, quello dei gesti e quello (anche) del silenzio... Nel momento in cui incontriamo una persona, non possiamo non avvertire immediatamente come, prima di ogni parola, siano il volto e lo sguardo, il modo di salutare e di dare la mano, il linguaggio del corpo insomma, a consentire, o a rendere difficile, una comunicazione e una reciprocità relazionale dotate di una significazione terapeutica.

La relazione fra noi e gli altri è la struttura portante della nostra esistenza, qualunque sia il ruolo che noi svolgiamo. Noi riusciamo a valorizzare fino in fondo quelle che sono le nostre attitudini, le nostre risorse, solo se entriamo in una relazione significativa con gli altri: in una relazione che consenta a noi di essere di aiuto agli altri, e agli altri di farci crescere emozionalmente.

Le forme di relazione, quelle fra chi cura e chi è curato in particolare, ma anche quelle che si realizzano nella vita di ogni giorno, sono molteplici, ovviamente; e sono significative e terapeutiche alla sola condizione che siano nutrite, prima di ogni altra cosa, di spontaneità e di umiltà, di rispetto e di attenzione”¹.

A proposito di fiducia nello Psicoterapeuta, non posso non citare Jodorowski, che ha raccontato la sua esperienza come assistente di una guaritrice: «La prima cosa che faceva Pachita era toccare con le mani ciò che curava, per stabilire una relazione sensoriale e infondere fiducia nella gente. Si produceva uno strano fenomeno: dal momento in cui sen-

1. E. Borgna, *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano, 2001, pp. 193, 197.

tivi le sue mani tra le tue, quella vecchia donna ti appariva nella veste della Madre Universale e non potevi più resisterle. Così è capitato anche a me, sebbene in quel momento fossi estremamente recalcitrante nei confronti dei maestri e restio a sottomettermi a chicchessia. Ma dopo il contatto, la mia resistenza si è sciolta come neve al sole. Pachita sapeva che in ogni adulto, perfino in quello più sicuro di sé, dorme un bambino desideroso di amore, e che il contatto fisico è più efficace di qualsiasi parola per stabilire una relazione di fiducia e rendere il soggetto disponibile a ricevere»².

Affinché sia efficace la Psicoterapia, è indispensabile che ci si ponga nei confronti con l'altro con dedizione, interesse, desiderio, A. Ravenna, direttrice dell'I.G.F. di Roma, ha scritto: «Occorre che il terapeuta abbia sviluppato, insieme ad uno stile personale, il piacere della sua professione, il desiderio di restare dentro l'esperienza propria e dell'altro come in un'avventura in cui non solo non è lecito mettere in dubbio il valore della diversità del sentire dell'altro, ma è proprio questa diversità che attrae in una continua spirale di "sentire, immaginare, desiderare, attuare, sentire", in contatto con il continuo espandersi delle emozioni sino all'acme e potendo così iniziare l'altro al mistero del ciclo del contatto»³.

Si parla di *empatia* nella relazione psicoterapeutica, come qualcosa che serve a comprendere l'altro, a mettersi nei panni dell'altro, per capire il suo stato, la sua situazione, la sua sofferenza, il suo vissuto; ma l'empatia serve anche a conoscere lo stesso psicoterapeuta. M. Bracco ha scritto: «C'è una caratteristica dell'empatia, che general-

2. A. Jodorowsky, *Psicomagia*, Feltrinelli, Milano, 1997, p. 98

3. A. Ravenna, *Diventare psicoterapeuti: formazione teorico-pratica o percorso di iniziazione?*, Informazione, Roma, 2003, vol. 1, p. 96.

mente sfugge a coloro che tendono a considerare questo tipo di vissuto in modo esclusivamente unidirezionale, ed è quella di consentire un certo 'ritorno' dello sguardo, in virtù del quale colui che empatizza non fa solo esperienza della vita altrui, ma si riflette negli occhi dell'altro cogliendo la propria immagine. Come ci spiega la Stein, "la vista della vita psichica dell'altro – per lo meno a seconda del tipo – ci fa conoscere la nostra, così come si presenta osservata dall'esterno. Muovendo da ciò, inoltre, l'esperienza della nostra vita psichica effettuata attraverso gli altri, così come la conosciamo in questo scambio reciproco, può chiarirci alcuni tratti del nostro vivere, che sono sfuggiti alla nostra esperienza personale, ma che diventano visibili dall'esterno". Questa precisazione ci spiega che l'empatia non è solo la capacità di cogliere il vissuto dell'altro attraverso l'acquisizione di un nuovo punto di vista che ci permetterebbe di metterci nei suoi panni ampliando la nostra prospettiva 'ego-centrica', ma è anche un tipo di esperienza che ci fa cogliere aspetti di noi stessi che non saprebbero venire alla luce altrimenti, aspetti nuovi e sconosciuti che si delineano a seconda della relazione con il mondo in cui siamo di volta in volta coinvolti⁴.

Sempre a proposito di empatia e neuroni specchio, che attivandosi nell'osservare l'altro ci permettono di sperimentare le altrui sensazioni, uno degli scopritori di questi neuroni, V. Gallese, in un articolo ha scritto: «C'è una *qualità* della nostra vita interiore, una dimensione fenomenica che si manifesta esteriormente e che l'occhio dell'osservatore, in maniera più o meno accurata, può leggere e comprendere. Nel corso della storia

4. M. Bracco, *Empatia e neuroni specchio. Una riflessione fenomenologia ed etica*, Comprendre 15, 2005, pp. 41–42.