

Sport e resilienza

Matteo SIMONE

“Ciò che non mi uccide mi rende più forte”

Friedrich Nietzsche

L'obiettivo dell'intervento è fornire strumenti per credere in se stessi, valorizzare le proprie risorse, fissare obiettivi e raggiungerli, illustrare, in maniera teorico e pratico-esperienziale, argomenti riguardanti il raggiungimento di obiettivi nella vita e nello sport, integrando con aspetti della Psicologia dello Sport, quali il goal setting, la motivazione, l'autoefficacia, riportando un mio modello di intervento denominato Modello O.R.A. che è l'acronimo di Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia.

Approccio: attenzione, partecipazione reciproca, focalizzazione, cercare risorse, adattarsi al soggetto, potere dell'osservazione.

In fisica il termine resilienza indica la proprietà di un materiale di resistere a stress, ossia a sollecitazioni ed urti, riprendendo la sua forma o posizione iniziale.

Sono molteplici le definizioni psicologiche del concetto di resilienza che vengono presentate in letteratura, fra le più stimolanti troviamo quella di Rutter (1985) che ritiene che la resilienza sia “*the ability to bounce back or cope successfully despite substantial adversity*”, cioè la capacità di “rimbalzare” o far fronte con successo alle avversità; quella di Walsh (2003) che la definisce come “*l'abilità di resistere e far fronte (rebound) alle sfide distruttive che a volte la vita impone, come un processo che coinvolge aspetti dinamici che sostengono, incoraggiano e promuovono l'abilità di lottare, superare gli ostacoli e andare avanti del soggetto al fine di poter vivere e amare pienamente*”, e infine quella di Gordon (1995) che pone l'enfasi “*sull'abilità di crescere bene, maturare e aumentare le proprie competenze di fronte alle circostanze avverse*”.

Perché si possa parlare di resilienza devono essere presenti un *antecedente* e un *conseguente* (Walker e Avant, 2005).

L'*antecedente* è rappresentato dalla situazione di avversità, di crisi significativa o trauma. Richardson e collaboratori (1990) suggeriscono che gli individui reagendo ad eventi della vita avversi scelgono, consciamente o inconsciamente, di “reinserirsi” e “reintegrarsi” opponendosi costruttivamente a queste situazioni. Questo fa sì che le persone resilienti, utilizzino e apprendano a sfruttare le loro qualità per giungere ad una riorganizzazione sul piano emotivo, cognitivo e comportamentale (Richardson, 2002).

Il *conseguente*, invece, rappresenta il risultato (*outcome*) di tale organizzazione, come ad esempio l'adattamento positivo all'ambiente.

Generalmente la persona resiliente tende a “leggere” gli eventi negativi come momentanei e circoscritti e ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull’ambiente che lo circonda; inoltre, tende a vedere i cambiamenti come una sfida e un’opportunità, piuttosto che come una minaccia. Di fronte a sconfitte e frustrazioni questi individui sono capaci di non perdere la speranza (Earvolino-Ramirez, 2007).

Abraham Maslow: “Lo stress è in grado di annientare le persone se queste sono fin dall’inizio troppo deboli per tollerare l’ansia e le difficoltà; altrimenti, se sono già sufficientemente forti da affrontare le avversità a viso aperto, esse le supereranno e si ritroveranno rafforzate, temprate e ancora più forti”

La resilienza, il cui significato è: “mi piego ma non mi spezzo”, sta a significare che il vero campione esce fuori dalle sconfitte con più voglia riscattarsi, di far meglio, di migliorare gli aspetti, le aree in cui ha mostrato carenza. Chi è resiliente, infatti, non si lascia abbattere da una sconfitta ma ne esce rafforzato, analizza i suoi errori e trova le giuste soluzioni per tornare a vincere. È grazie a questa dote del carattere che si diventa campioni: alcuni ci nascono altrimenti la si può sempre coltivare.

Il concetto di resilienza è presente anche nelle persone che subiscono traumi, quelli che possiedono questa caratteristica non vanno incontro a stress acuti, o disturbi post traumatici di stress, ma ne escono più forti, con un valore aggiunto.

Gli individui che dopo aver vissuto un evento negativo attivano un processo resiliente non rimangono “intrappolati” nel dolore ma risanano le ferite assumendosi il controllo della propria esistenza e riorganizzando la propria vita.

Essere resilienti implica il percepire al tempo stesso il dolore e il coraggio, affrontando le difficoltà grazie alle proprie risorse personali, relazionali e contestuali.

Come reagite voi a situazioni di estrema difficoltà? Alcuni esplodono a livello emozionale: danno in escandescenza, vorrebbero scaricare su chiunque li circonda la loro rabbia e frustrazione. C’è anche chi si abbandona a violenze fisiche.

Altri si comportano in modo opposto: implodono, entrando in uno stato di confusione e ottundimento. Si sentono così impotenti e travolti dagli eventi da non tentare neppure di affrontare la situazione.

Alcuni tendono a raffigurarsi come vittime, rimproverando agli altri di distruggere la loro vita.

C’è un gruppo, quello formato dalle persone che superano la difficoltà contingente, si sintonizzano rapidamente sulla nuova realtà e affrontano immediatamente le sfide che questa pone. Costoro si

rimettono prontamente in piedi e spesso innescano una spirale positiva, più forti e migliori di prima.

Le persone dotate di alta resilienza sono flessibili, sanno adattarsi con prontezza a nuove situazioni e prosperano nel turbine del cambiamento.

Il Campione Olimpico di Taekwondo, Carlo Molfetta in una intervista spiega come ha vinto l'Olimpiadi, prima di tutto era determinato nelle sue intenzioni, infatti afferma: “la differenza la fa chi pensa: **“IO VOGLIO VINCERE LE OLIMPIADI”**, come è accaduto a me, a Londra”. Continua Carlo parlando della sua forte determinazione dicendo: “Sono una persona caparbia, cerco sempre di raggiungere le mete che mi prefiggo. È la stessa caparbità che mi ha permesso di non smettere di fare Taekwondo quando, **negli anni che vanno dal 2005 al 2008, ho subito quattro interventi alle ginocchia. Quindi, il “Non mollare fino all’ultimo secondo” rappresenta il mio tentativo di raggiungere il sogno che avevo da bambino”**.”

Da queste parole si evince la differenza di un campione, il non fermarsi davanti a imprevisti, il non mollare, il “piegarsi ma non spezzarsi”, l’essere resilienti che permette di rialzarsi più forti e determinati di prima ogni volta che c’è un impedimento, permette di ricominciare con più entusiasmo di prima, con più coraggio, con più esperienza, con più sicurezza.

Continua Carlo: “I pensieri, in quei giorni, sono rivolti al momento che si sta vivendo, incontro dopo incontro”. Infatti è importante essere consapevoli nel “qui e ora” di quello che si fa, momento per momento, facendo ogni cosa con la massima attenzione e concentrazione, non lasciando niente al caso, curando i minimi particolari, senza distrazioni.

Inoltre è importante sognare gli obiettivi, crederci, immaginarsi vincente, farlo credere anche agli altri. Ancora Carlo afferma: “Ho iniziato a sognare a 12 anni. Poi successe che ufficializzarono il Taekwondo come sport Olimpico, a Sidney. Da lì, preso dall’euforia iniziai a firmare autografi ai miei compagni di scuola e alle professoresse dicendo che prima o poi avrei vinto l’oro Olimpico”.

28.10.2012, ore 12.00, chiamo Mimmo Ricatti, è all’antidoping, quasi piange per l’emozione della sua prestazione, è arrivato 4° alla prestigiosa Maratona di Venezia, a pochi secondi dal 3°, dice che le condizioni atmosferiche erano proibitive e al 30° km era solo lui con una quindicina di atleti di colore. È contentissimo, emozionatissimo, ha fatto una bella prestazione e ciò dopo tanti infortuni, dopo tanti stop, dopo tanti impedimenti.

Mimmo è un ragazzo serio, diligente, determinato, severo con gli altri ma soprattutto con se stesso, ma quello che gli fa fare il salto di qualità è l’essere resiliente, ad ogni impedimento si è sempre rialzato, ha sempre ricominciato con più entusiasmo di prima, con più coraggio, con più determinazione, con più esperienza, con più sicurezza e questo gli ha permesso di raggiungere tanti

traguardi, dalle gare di mezzofondo fino alla maratona, intervallando le sue prestazioni a momenti che lui definisce “bui”.

Lo sportivo non è solo, è circondato dall'allenatore che dovrebbe conoscere le sue potenzialità, i suoi punti di forza e di debolezza, dovrebbe costruire con l'atleta un progetto di obiettivi raggiungibili, stimolanti, da rivalutare all'occasione, dare feedback adeguati, spiegare le sedute di allenamento, l'importanza del gesto sportivo, il significato, raccontare aneddoti, far parte della storia sportiva dell'atleta, condividere momenti di gioia e sofferenza, di vincite e di sconfitte, essere disposto ad ammettere di aver fatto un errore, di aver preteso, di aver sottovalutato, di non aver considerato.

Si definisce resilienza la capacità di resistere alle frustrazioni, agli stress, in generale alle difficoltà della vita.

La resilienza permette la ripresa dopo un evento traumatico, dopo un infortunio, dopo una sconfitta. La persona resiliente possiede propensione a ricercare strategie creative di fronte alle difficoltà. È questo che fa Mimmo, di fronte alle difficoltà lui studia, si documenta, si informa su cosa fare, come fare, a chi rivolgersi e si impegna per questo, per recuperare, per ripartire, per aggiustare il tiro, per essere protagonista, per riuscire nell'impossibile.

La persona resiliente possiede risorse personali, autostima, attitudine ad apprendere dall'esperienza, importanti relazioni familiari, amicali e una buona rete di relazioni formali e informali. L'aver accesso a relazioni supportive, più o meno prossime, è un fattore protettivo, Mimmo sa su chi contare, sa a chi rivolgersi per ottenere sostegno, per ottenere supporto, sa come entusiasmare i suoi fan.

La persona resiliente affronta i problemi in modo costruttivo, sa uscire dalle situazioni difficili.

Essere resilienti significa essere duttili e flessibili, accettando di sbagliare, sapendo di poter rivedere e correggere le proprie azioni.

Tra i fattori individuali che promuovono la resilienza vi sono: avere relazioni sociali intime, flessibilità/adattabilità (essere cooperativi, amabili e tolleranti e inclini al cambiamento), essere assertivi e saper chiedere aiuto, sensibilità interpersonale, autoefficacia, locus of control interno, capacità di porsi degli obiettivi e di trovare strategie adeguate per conseguirli, progettualità futura, ottimismo, senso dell'umorismo, rete sociale di supporto informale.

Tutte queste caratteristiche possono essere incrementate con un lavoro di mental training che permette al campione di eccellere partendo da un lavoro di autoconsapevolezza per individuare e cercare le proprie risorse personali e proseguendo con un lavoro sul goal setting e sviluppo di autoefficacia personale.

Come rafforzare le convinzioni di autoefficacia? Ricorda un evento, episodio, prestazione, dove sei riuscito, quali erano le sensazioni? Cosa ha contribuito alla tua riuscita? Quali tue caratteristiche sono state determinanti? Chi ha contribuito al tuo successo?

Utilizzando il modello O.R.A. si definisce chiaramente l'obiettivo temporale e le risorse per raggiungerlo. E' importante riuscire a vedersi con l'obiettivo raggiunto, indossare i panni dell'obiettivo raggiunto. Si lavora per un obiettivo futuro partendo dal "Qui e Ora".

Si lavora poi sull'autoefficacia personale attraverso la ricerca di la ricerca di passate esperienze di successi o prestazioni positive, l'individuazione di modelli vincenti di riferimento, feedback positivi.

Modello O.R.A. (Obiettivi, Risorse, Autoefficacia) applicato al gruppo

Questo è un lavoro complesso e comporta la conduzione del gruppo in modo da permettere un lavoro di definizione ed elaborazione di obiettivi e risorse occorrenti ed al contempo un lavoro di individuazione, potenziamento e rafforzamento di risorse.

Contempla interventi di gruppo ed individuali.

In gruppo avviene la definizione dell'obiettivo del gruppo mentre nelle sedute individuali viene definito l'obiettivo individuale.

Bibliografia

Bonfiglio N.S., Renati R., Farneti P.M., *La resilienza tra rischio e opportunità. Un approccio alla cura orientato alla resilienza*, Alpes, Roma, 2012.

Idea Sport, *Notiziario della ConfSport Italia*, Anno IV, n. 12, Dicembre 2012, pp. 9-11.

Sielbert A., *Il vantaggio della resilienza, come uscire più forti dalle difficoltà della vita*. Edizioni AMRITA, Torino, 2008.

Simone M., *Psicologia dello sport e non solo*, Aracne editrice, Roma, 2011.

Simone M., *Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico. Dal benessere alla prestazione ottimale*, Sogno Edizioni, Genova, 2013.

Simone M., *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport*, Edizioni ARAS, Fano, 2013.

[Matteo SIMONE](#)

380-4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net/eventi.htm

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