

# NELLA STANZA DEL MENTAL COACH

---

Gladys Bounous  
Edoardo Giorgio Ciofi



**Edizioni FerrariSinibaldi** è il marchio editoriale di

SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

© 2016 Sipiss S.n.c. Tutti i diritti riservati

2016 - Edizioni FerrariSinibaldi

Via Menotti, 9 - 20129 Milano

[www.edizionifs.com](http://www.edizionifs.com)

ISBN 9788867631391

Titolo: Nella stanza del mental coach

Autori: Gladys Bounous, Edoardo Giorgio Ciofi

# Nella stanza del mental coach

Gladys Bounous, Edoardo Giorgio Ciofi

Benvenuti! .....	7
UN SALTO NEL VUOTO.....	21
ODIO LO SPORT!.....	29
UNA SQUADRA “QUASI” PERFETTA.....	37
CUORE DI MAMMA SPORTIVA .....	45
LIBERI DI GIOCARE, LIBERI DI PENSARE.....	51
IMPRENDITORI DI CORSA .....	61
STORIA DI UNO SPORT “SBAGLIATO” .....	69
A ME GLI OCCHI!.....	75
TUTTO MUSCOLI E TIMIDEZZA .....	81
LA COPPIA CHE SCOPPIA.....	87
ALLÉNATI PER DIVENTARE GRANDE .....	99
SI È FATTO TARDI.....	119
Schede di approfondimento .....	121
BIBLIOGRAFIA.....	149
RINGRAZIAMENTI.....	151

## **Benvenuti!**

Con piacere vi accogliamo nella nostra stanza...

Molti ci chiamano mental coach o mental trainer per sportivi, ma, in realtà, siamo degli psicologi. Ebbene sì, che parola brutta “psicologi!” Richiama subito alla mente il concetto di malattia mentale, di problemi, di qualcosa che nessuno di noi vorrebbe avere; ed è per questo che molte persone preferiscono usare termini più “soft”, come ad esempio mental coach, che fa meno paura. Poi si sa, i termini inglesi, al giorno d’oggi hanno più “appeal”.

Ma ci fa piacere raccontarvi chi siamo e cosa facciamo senza nasconderci dietro a giri di parole inutili e spesso fuorvianti.

Siamo psicologi che hanno studiato all’Università per 5 anni, hanno fatto esperienze di tirocinio obbligatorie per poter sostenere, dopo la discussione della tesi di laurea, un esame di stato che abilita alla professione. Però, a differenza dello psicologo clinico, noi abbiamo seguito un percorso professionalizzante (corsi di perfezionamento o master universitari) che ci hanno fornito conoscenze e competenze operative da applicare nel mondo dello sport. Perché, lavorare con atleti, squadre, allenatori è molto diverso dal lavorare con i pazienti. I presupposti sono diversi.

Innanzitutto, come psicologi dello sport non lavoriamo con la patologia ma operiamo insieme alle persone per aiutarle a tirare fuori le risorse che già possiedono o insegniamo loro alcune tecniche psicologiche per incrementare la performance sportiva. Nulla a che vedere, quindi, con: i traumi del passato,

le esperienze infantili, i sogni o quant'altro richiami alla mente il termine comune di "psicologia".

Noi lavoriamo con persone sane che vogliono migliorare se stesse per raggiungere obiettivi sportivi. Più che il passato delle persone, ci interessa il loro presente e il loro obiettivo da raggiungere. Non ci interessa la loro vita personale, a meno che questa non interferisca direttamente con il loro rendimento sportivo.

La nostra stanza non ha lettini ma ha comode poltrone Ikea su cui si siedono i nostri atleti per lavorare con noi e capire quali strategie implementare per raggiungere gli obiettivi di prestazione e risultato.

Ma la bellezza del nostro lavoro è che non abbiamo una stanza sola! Le nostre stanze sono gli spogliatoi, le palestre, i campi da gioco... perché il nostro lavoro insieme ai nostri sportivi lo svolgiamo spesso in trasferta.

Ogni psicologo dello sport può raccontarvi divertenti aneddoti rispetto alle sue stanze "improvvisate". Quando si seguono gli atleti in trasferta non sempre si dispone di uno spazio "consono" per lavorare insieme e, quindi, noi abbiamo lavorato chiusi in un container, sul molo per aiutare dei velisti nella preparazione delle Olimpiadi; abbiamo lavorato in camere d'albergo con l'imbarazzo iniziale di far scegliere all'atleta se sedersi sul letto mentre noi ci accomodavamo su una sedia o viceversa; abbiamo lavorato seduti su una panchina di un campo da calcio sotto una bella nevicata invernale per seguire un allenatore che desiderava migliorare il proprio comportamento in campo; abbiamo lavorato su un gommone con le onde che bagnavano i nostri fogli di carta scoprendo così che esistono fogli speciali e biro speciali che resistono anche all'umidità! Avremmo centinaia di situazioni divertenti da raccontare, ma ciò non toglie nulla alla nostra professionalità. La stanza è nella nostra mente, possiamo trovarci nello spogliatoio a discutere della partita con atleti a torso nudo e pantaloncini, ma questa

“informalità”, non modifica il nostro ruolo o la nostra serietà: siamo lì perché qualcuno ci ha chiesto aiuto e cerchiamo di darlo al meglio. Chiaramente, queste situazioni, che sono molto distanti dall’idea del lavoro che lo psicologo svolge abitualmente, possono apparire strane o a volte inconcepibili per i non addetti al settore. Ricordo lo sguardo di un mio atleta che prima di una gara importante mi chiese di aiutarlo a rifocalizzare l’attenzione con una tecnica di autoipnosi perché in quel momento, da solo, non riusciva a farlo. Mi guardai intorno e lo spazio più riservato e privo di rumori che trovai fu la mia macchina! Quindi, con estrema semplicità reclinai i sedili in modo da permettere all’atleta una posizione comoda per rilassarsi e concentrarsi sulla mia voce. Chiaramente il mio collega si offrì di fare da “palo” alla macchina prima che qualcuno iniziasse a sospettare qualcosa di illecito vedendo, dall’esterno, un uomo sdraiato in macchina insieme a una donna seduta al suo fianco. Sarebbe stato interessante spiegare ad un vigile che anche quella circostanza, seppure eccezionale, faceva parte del lavoro di uno psicologo dello sport!

Nella nostra stanza ci sono tanti strumenti, alcuni complessi come le apparecchiature di biofeedback o neurofeedback, altri più semplici come fogli di carta e matite per scrivere e programmare i piani di allenamento personale. Non possediamo bacchette magiche né trucchi miracolosi in grado di far vincere gli atleti senza nessuna fatica. Purtroppo, questo aspetto non gioca molto a nostro favore. In un’epoca in cui molti ricercano la soluzione magica, rapida, efficace e determinante in due ore di lavoro, la nostra serietà e gli anni di studio vengono messi in disparte. Spesso si preferisce affidarsi a persone -che non si fanno chiamare psicologi (perché non lo sono!) - che propongono percorsi di allenamento improbabili, ma li sanno vendere benissimo! Per noi è importante raccontare agli atleti che tutto quello che faremo insieme ha una base scientifica, anche dietro l’esercizio più semplice spieghiamo il perché e do-

cumentiamo l'efficacia con studi scientifici. Noi psicologi dello sport cerchiamo sempre di utilizzare strumenti (test o tecniche) che abbiano avuto una validazione scientifica, cioè che abbiano dimostrato un'attendibilità intorno al 90-95%. Tanto per capirci, se voglio sapere: "questo atleta ha un problema di ansia da prestazione sportiva?" e, per avere questa risposta lancio una monetina in aria, avrò il 50% di possibilità di azzeccarci. Se utilizzo uno strumento validato ho una probabilità di circa il 90% di avere una risposta corretta alla mia domanda. Se utilizzo, invece, uno dei metodi che (sfortunatamente) abbiamo letto sui giornali fin troppe volte, quanta probabilità ho di avere una risposta corretta alla mia domanda? Purtroppo, questo aspetto sembra non interessare ad alcuni sportivi che preferiscono affidarsi a procedure molto suggestive, forse più divertenti, ma che hanno la stessa probabilità di efficacia della nostra famosa monetina.

E a questo punto scatta la domanda fatidica: ma allora, se ho capito bene lo psicologo dello sport lavora sulla motivazione degli atleti?

Perché, da quanto leggiamo dai giornalisti sportivi, sembra che, dopo i tagli di budget, la motivazione sia il male principale dello sport moderno! Sicuramente, l'aspetto motivazionale è solo uno dei parametri che andiamo ad indagare, insieme ad almeno altri 20! Perché non tutti i problemi di uno sportivo sono motivazionali. E, anche laddove ci sia un problema di motivazione alla base della scarsa performance, bisogna sapere come lavorarci su e, oggettivamente, non basta aver frequentato due giorni di corso sulle tecniche motivazionali per poter garantire un buon lavoro ai nostri atleti. Noi psicologi dello sport abbiamo passato le notti, durante il periodo universitario, a studiare pagine e pagine noiosissime sulle ricerche in neuroscienze che ci hanno spiegato i meccanismi mentali alla base della motivazione umana. Sappiamo inoltre che anche una pistola puntata alla tempia può miracolosamente motivare

una persona e spingerla a fare qualcosa che prima credeva che non avrebbe mai fatto; ma, forse, questa non è la strada giusta per alimentare il meccanismo della motivazione intrinseca, fondamentale per un buon risultato sportivo.

Noi psicologi dello sport abbiamo dunque il compito ingrato di spiegare agli atleti, agli allenatori, ai dirigenti che, se vogliono vedere dei risultati, dovranno lavorare su un programma strutturato di allenamento durante il quale noi forniremo loro le tecniche che hanno dimostrato un'evidenza scientifica (e ritorniamo alla nostra famosa monetina) mentre loro dovranno seguire quel programma per un tempo breve, ma non brevissimo, con costanza e regolarità.

Nel mondo moderno, dove tutti sono alla ricerca della pillola magica e della tecnica ultra moderna per ottenere risultati in tempo zero, risultano particolarmente noiose le persone che ci dicono: "Senti, quello che ti propongo è stato dimostrato funzionare; è, però, necessario che tu ti applichi per un po' di tempo prima di vedere dei risultati; questi, tuttavia, rimarranno stabili nel tempo!". Ed è per questo motivo che noi psicologi dello sport siamo particolarmente noiosi! Noi non abbiamo imparato tecniche magiche che funzionano subito e senza sforzo; i nostri insegnanti ci hanno spiegato che cos'è l'effetto placebo e sappiamo che, se ben proposta, anche una caramella all'aglio può generare una suggestione tale per cui l'atleta si sente più forte e performa meglio, ma non possiamo garantire che questa caramella funzioni per tutti!

Le tecniche che noi proponiamo sono frutto di una ricerca che non abbiamo fatto noi, ma ricercatori che da almeno 100 anni fanno questo nella vita! Ci piacerebbe tanto credere che basti urlare nelle orecchie si un atleta: "Sei grande, sei il migliore, vai forte, nessuno ti ferma!" per aumentare il suo livello di autoefficacia personale, ma sappiamo che non è così, o meglio, può anche verificarsi questa eventualità. ma non è sicuramente merito della tecnica utilizzata e, soprattutto, non è così scon-



tato che i benefici si mantengano nel tempo. Ma anche questo risultato sembra essere poco rilevante per molte persone: basta che funzioni e, poi, “chisseneffrega” se ho preso una pastiglia di zucchero invece di una medicina però sono guarito. Volendo, anche noi psicologi siamo bravi a confezionare “pastiglie di zucchero” e venderle come “medicine”, ma non ci sembra corretto ed evitiamo di farlo!

Insomma, è un lavoro bellissimo il nostro, ma come tutti i lavori comporta una bella dose di frustrazione che, però, riusciamo a gestire con l'aiuto dei nostri supervisori: persone più esperte di noi che ci consigliano su come procedere nell'interesse della persona... e che ci “tirano le orecchie” quando iniziamo ad improvvisare e non garantiamo ai nostri clienti un alto livello di professionalità e qualità! Però, nella nostra stanza si alternano storie incredibili e meravigliose di persone che vogliono migliorare se stesse, che cercano di superare i propri limiti e che hanno un sogno che inseguono a costo di grandi sforzi e sacrifici.

In questo libro vogliamo raccontare alcune di queste storie, nel rispetto della privacy dei nostri atleti e clienti, ma con l'obiettivo di mettere le loro e le nostre esperienze a disposizione di tutti coloro che si trovano in una situazione simile e, magari non sanno come fare per affrontarla al meglio.

Prendete, dunque, una posizione comoda sulla poltrona a fianco della nostra; per qualche ora rimarrete con noi nella nostra stanza e cercheremo di farvi vedere (e crediamo di riuscirci!) il mondo dello sport attraverso gli occhi di uno psicologo che, prima di ogni altra cosa, è un essere umano... scoprirete così che anche noi abbiamo in nostri pensieri e possediamo anche la capacità di prenderci in giro; perché, come diceva il celebre pittore Escher: “Il mio lavoro è un gioco, un gioco molto serio”!

## Due parole sulla psicologia dello sport

La psicologia dello sport è un ramo della psicologia spesso ancora poco conosciuto nel nostro paese, nonostante le origini di questa disciplina nascano proprio in Italia dove nel 1965, Ferruccio Antonelli, organizzò il primo convegno internazionale sul tema.

Tuttavia i primi pionieri della psicologia dello sport risalgono già al XIX secolo. Si narra che nel 1861, Norman Triplett si fosse accorto che i ciclisti pedalavano più velocemente in gruppo piuttosto che da soli. Questa scoperta apparentemente banale aprì le porte a decenni di studi per capire in che modo la mente potesse influenzare la performance fisica.

Da Cartesio in avanti siamo stati portati a parlare di mente e corpo, ma, in realtà, questi due aspetti del nostro organismo non sono per nulla separati: potremmo dire che sono ingranaggi della stessa macchina e se questi due ingranaggi non funzionano in sincronia ecco che possono sorgere i primi problemi nella prestazione.

Vi invitiamo a fare un gioco. Immaginate di trovarvi nella vostra cucina di fronte ad un bel cesto di limoni di Sicilia. Sono limoni molto grandi e belli. Il colore è vivido e immaginate di prenderli in mano e di annusarne la buccia. Chiudete gli occhi per un attimo e pensate di odorare la buccia. Sentitene il profumo. Cercate nella vostra cucina un coltello e tagliate a metà il limone. Percepите lo sprigionarsi del profumo che riempie le vostre narici. Osservate le prime gocce di succo fuoriuscire dal limone maturo. E poi immaginate di portare questo limone alla bocca e dare un morso alla polpa. Sentite quel succo scivolare all'interno della vostra bocca. Assaporate il sapore tipico di un grande limone succoso. Fatto? Probabilmente molti di voi avranno notato un aumento della salivazione e qualcuno forse sarà riuscito a percepire il gusto del limone.

Bene! Avete appena scoperto cosa vuol dire la connessione

mente-corpo, ossia quel meccanismo fisiologico che la nostra mente ha di creare idee/pensieri/immagini che automaticamente attivano una reazione fisica nel nostro corpo. Questi processi vengono chiamati meccanismi ideomotori (idee che si trasformano in movimenti) o ideosensori (idee che si trasformano in sensazioni).

Se vi è chiaro questo concetto, provate a pensare cosa succede nel corpo di un atleta quando la sua mente è popolata di pensieri del tipo: “Non ce la farò”, “Sono troppo stanco”, “I miei muscoli non reagiscono come vorrei”, “Perderò sicuramente”, ecc. Per effetto del meccanismo ideomotorio quel pensiero attiverà una reazione fisiologica che potrà interferire con la sua performance fisica. Noi, di solito, siamo portati a osservare gli effetti di questo processo. Gli sportivi spesso ci dicono: “Sentivo il braccio pesante, ma non so perché”. Raramente siamo consapevoli di quello che è successo prima di questo segnale; raramente siamo consapevoli di cosa succede nella nostra mente.

La psicologia dello sport serve dunque a questo: rendere le persone consapevoli dei propri processi mentali e in grado di dirigerli verso la direzione ottimale per favorire una buona prestazione fisica.

Non pensate però che la psicologia dello sport si rivolga solo ad atleti professionisti di alto livello: tutti coloro che praticano sport (amatori o non), che lavorano nel mondo sportivo (allenatori, dirigenti, tecnici, arbitri, medici) o che vivono il mondo dello sport in supporto ad altri (genitori) possono trarre grandi spunti di apprendimento dalle scoperte applicative della psicologia sportiva.

## Occhio alle trappole!

*“Il mio allenatore è convinto che avrei bisogno di lavorare sulla mia autostima, e mi ha proposto queste tecniche...”*

*“Ah interessante! Allora anche lui ha studiato psicologia?”*

*“No, ma sta facendo un corso per diventare esperto in psicologia dello sport!”*

Questa è una delle tante conversazioni che abbiamo avuto con alcuni atleti.

Di solito, in seguito a queste uscite, un brivido corre lungo la nostra schiena per due motivi: il primo è che quanto è stato consigliato all'atleta è un estratto di psicologia “spicciola” che ha messo quanto mai in confusione il ragazzo e il secondo è che... non esiste un corso per diventare psicologo dello sport! O meglio, esiste, ma è molto diverso da quello che normalmente si immagina seguendo la logica molto italiana del “in fondo siamo tutti un po' psicologi!”.

Facciamo un salto indietro nel tempo e arriviamo al lontano 1989 quando venne emanata la legge 56/89 per istituire una professione regolamentata: quella dello psicologo. In questo testo vengono elencati i requisiti per poter esercitare in qualità di psicologo e vengono poste le basi a tutela della popolazione che da quel giorno non ha più dovuto barcamenarsi in un mondo fatto di confusione, dove c'era poca differenza tra uno stregone, un consigliere, un prete e un professionista pagato per fare quattro chiacchiere! A distanza di quasi 30 anni, però, vediamo ogni giorno spuntare gli “esperti in psicologia” e quindi ci sembra doveroso fare chiarezza per aiutare le persone a non cadere nelle “trappole degli esperti”! Esperto, dal vocabolario: colui che ha acquisito una lunga pratica in un determinato campo o conosce bene un determinato argomento

di studio o lavoro. Sul concetto di “lunga pratica” ci si pone la domanda: quanto lunga? In uno studio del 1993 del professor Anders Ericsson dell’università del Colorado (The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance), venne proposta una teoria secondo la quale per diventare esperto in una disciplina necessitano almeno di 10.000 ore di pratica. Seguendo questo ragionamento viene difficile pensare che basti un corso di un centinaio di ore (a volte anche meno!) per diventare esperto in psicologia dello sport. Se però, alla formazione specifica in psicologia dello sport, sommiamo le ore investite nel percorso di laurea in psicologia con annessi tirocini formativi, ecco che i numeri si avvicinano vertiginosamente. Ha dunque un senso logico, per uno psicologo che dopo la laurea ha seguito un percorso formativo specifico in psicologia dello sport, definirsi esperto.

Ed ecco un altro annoso dilemma: “OK, io non ho fatto psicologia, però ho seguito numerosi corsi, ho letto tantissimi libri e lavoro nel mondo dello sport da anni... anche il mio monte ore mi consente di definirmi esperto!”. Probabilmente sì, ma essere esperti in questo settore, in Italia, allo stato attuale delle cose, non ti consente di poter operare come se fossi uno psicologo dello sport. Ritorniamo a dire che, per legge, gli unici che possono operare come psicologi dello sport sono gli psicologi. E subito inizia il contraddittorio.

“All’estero non funziona così...” “OK, ma siamo in Italia, nel bene e nel male, se vogliamo vivere in questo paese dobbiamo adattarci alle regole del nostro stato. Anche noi, se avessimo studiato in Inghilterra, non avremmo investito 4 anni in una scuola di specializzazione per poter esercitare come psicoterapeuti. All’estero funziona così!”. “Avere una laurea non garantisce di saper lavorare bene in questo settore!” “Verissimo, un pezzo di carta non è sinonimo di garanzia. Per questo motivo noi psicologi facciamo parte di un ordine professionale che vigila sulle nostre azioni e presso il quale si può rivolgere l’utente

insoddisfatto del nostro operato per segnalare eventuali mancanze, omissioni, violazioni del codice deontologico o abusi. Nelle professioni non regolamentate questo supporto di tutela al cliente non c'è. Se vai da uno stregone e questo ti crea dei danni, puoi soltanto lamentarti con te stesso perché nessuno lo convocherà mai davanti ad una commissione disciplinare a giustificare il proprio operato con il rischio di radiazione e cessazione della sua attività professionale. Quindi è vero che la laurea non garantisce necessariamente un buon servizio, ma c'è un'istituzione, l'Ordine professionale, a cui è necessario appartenere per poter esercitare, che svolge questa funzione per noi.” E potremmo continuare per ore.

La lotta per la tutela della professione ha come scopo primario il rispetto degli utenti che, non per colpa loro, vivono perennemente nella confusione e nell'ignoranza (nel senso etimologico del termine!). Ancora oggi, nel 2016, molte persone non conoscono la differenza tra uno psicologo e uno psichiatra. Figuriamoci se si riesce a cogliere la sottile differenza tra uno psicologo dello sport e un esperto in psicologia dello sport. Così fioriscono i trucchetti linguistici per aggirare il problema. Nascono schiere di “specializzati in psicologia dello sport”, ma l'unica specializzazione riconosciuta a livello ministeriale in Italia è quella in psicoterapia. Quindi, gli “specializzati” nella psicologia dello sport non esistono. Potremmo parlare allora di “formati in psicologia dello sport”: coloro che hanno seguito un corso di formazione. Così saremmo nel giusto ma “formato in...” ha poco appeal nel marketing! E, comunque, ribadiamo per la terza volta: avere una formazione in psicologia dello sport non consente di operare come psicologo dello sport se non si è, come tale, regolarmente iscritti all'albo professionale. Allora togliamoci dall'impiccio di usare la parola psicologia e usiamo dei sinonimi: “Esperti di mental training, esperti di mental coaching, esperti di mind performances...” In questi anni, ci siamo divertiti a raccogliere le varie diciture (alcune

sono veramente da premiare per la loro creatività!), ma vi facciamo una domanda: voi andreste a farvi curare da un “esperto di performance ginecologiche” che non sia un medico specializzato in ginecologia? E allora diventiamo esperti di tecniche così nessuno ci può dire nulla. Noi siamo “Esperti in tecniche di ottimizzazione della prestazione.” Voilà, non si parla di psicologia, non si parla di mente e siamo a posto! Lo sappiamo: siamo noiosi, ma dobbiamo ricordare che esistono gli “atti tipici di una professione” che consistono in “una competenza esecutiva e contestualizzante di una technicality disciplinare che avviene alla luce di una specifica e dimostrabile capacità di inquadramento scientifico-concettuale, e di un’approfondita comprensione teorica dei processi strutturali che rilevano per la situazione di merito, con uno scopo professionale esplicito. Questo lo distingue da un’azione “generica”.

E in Italia, coloro che eseguono atti tipici di una professione, senza avere i requisiti per poterla esercitare, possono rientrare in una situazione di “abuso professionale”. Non sentirete mai qualcuno dichiarare: “Io non sono un medico, ma sono un esperto in gastroscopia!”. Perché l’esecuzione di una gastroscopia è un atto tipico della professione medica! In conclusione, perché abbiamo scritto tutto questo? Per gettare un sassolino nel mare e cercare di fare chiarezza con la popolazione che ci legge, per aiutare gli utenti a scegliere il supporto migliore per le proprie esigenze.

Attraverso la conoscenza possiamo riconoscere le possibili “trappole” che ci vengono tese e possiamo decidere con consapevolezza a chi affidare la nostra salute e la nostra mente. Se dopo che sappiamo tutto questo, consapevoli dei rischi che corriamo, decidiamo lo stesso di andare a farci curare i denti “dall’esperto” del paese, “che non ha la laurea, ma ne ha curati tanti”: questo è libero arbitrio e come tale va rispettato.

A questo punto, però, basta con le parole; sta suonando il campanello e il nostro primo cliente della giornata è alla porta.

Preparatevi e sedetevi a fianco a noi nella nostra stanza per scoprire il mondo del mental training... vediamo insieme chi è venuto a trovarci oggi.



## UN SALTO NEL VUOTO

### *La gestione dell'infortunio sportivo*

Marco è un ragazzo di poco più di vent'anni che entra nella stanza di uno psicologo dello sport per la prima volta. Marco pratica uno sport molto spettacolare ma poco conosciuto, se non dagli amanti del genere: il salto con gli sci. Marco, come tutti gli atleti, insegue un sogno. Il suo sogno si chiama Olimpiadi. Marco ha sfiorato quel sogno con un pass in tasca per partecipare ai Giochi Olimpici, ma alla fine non ha potuto andarci...

Psi: "Ciao Marco, cosa ti porta qua da me?"

M: "Credo di avere bisogno di un aiuto psicologico perché da qualche mese io non riesco più a saltare... quando mi siedo sulla sbarra che sovrasta la rampa di lancio io ho paura. Più che paura direi terrore!"

Noi psicologi siamo allenati alla sospensione del giudizio ma siamo anche allenati ad entrare in contatto empatico con le persone che si siedono sulle nostre poltroncine. Cerchiamo di metterci nei panni dell'altro per provare a capire la sua storia, anche se, come in questo caso, non abbiamo mai vissuto una esperienza simile. E il primo pensiero alle parole di Marco è stato sicuramente "Ci credo che hai paura, io non ci salirei neanche su quella rampa!". Perché in fondo anche gli psicologi sono esseri umani, con le emozioni di qualsiasi essere umano,

solo con qualche strumento in più per gestirle... E poi, per sopravvivere al nostro lavoro una sana dose di ironia è importante: per noi ma anche per i nostri atleti. Un celebre autore, Richard Bandler, disse:

*“Se siete seri, siete bloccati. L’umorismo è la via più rapida per invertire questo processo. Se potete ridere di una cosa, potete anche cambiarla”.*

M: “Mi stavo allenando, poche settimane prima della partenza per le Olimpiadi. Ero al settimo cielo perché stavo per raggiungere il mio sogno. Mi stavo preparando al salto, come tutte le volte. L’ho fatto migliaia di volte, ma quel giorno, quando mi sono staccato in aria, ho sentito la posizione del mio corpo che non era quella giusta. Ho subito capito cosa sarebbe successo. Mi sono risvegliato molte ore dopo in ospedale. Ero caduto! Ero atterrato malamente e mi sono frantumato ogni osso che potessi immaginare. Non ricordo nulla dell’incidente. Solo un ultimo pensiero: “Sono morto”... e poi più niente. Buio, ospedale e tutto quello che è stato nei mesi successivi per riabilitarmi. Le Olimpiadi le ho viste dal letto della clinica riabilitativa.”

E la nostra beneamata empatia nuovamente parla nella nostra mente con un pensiero molto terreno e comune: “Cavolo, che sfortuna!”. Ma poi la mente dello psicologo sportivo ritorna e sa perfettamente che nello sport non possiamo ragionare in termini di fortuna!

M: “In quei giorni non pensavo altro che a riprendere la mia forma fisica e a tornare in pista perché, per fortuna, non sono uno che molla. Ho subito pensato che avrei dovuto fare il massimo perché dopo 4 anni le Olimpiadi

sarebbero ritornate e io mi sarei ripreso quello che per un errore avevo perso. Ma quando i medici, i fisioterapisti, l'allenatore mi hanno dato l'OK e mi son ritrovato sulla sbarra quel pensiero è tornato nella mia mente: "Sono morto". Non ho mai provato così tanta angoscia come in quel momento; e non sono riuscito a saltare.

L'allenatore ha capito, mi è stato vicino, tutti sono stati vicini e mi hanno detto di prendermi il mio tempo. Le ferite della mente si curano più lentamente di quelle del corpo. Mi hanno detto di riprovare con calma che ce l'avrei fatta. Sono passati diversi mesi ma il film si ripete. Mi preparo, arrivo alla sbarra ed ecco il pensiero: "Sono morto". Torno giù. Adesso il pensiero mi arriva anche quando sono a casa quindi non riesco più a fare quello che adoravo fare. Adesso non penso più alle Olimpiadi, vorrei solo tornare a saltare. Aiuto!"

La storia di Marco di cui abbiamo fatto una piccola sintesi aveva tutte le caratteristiche di quello che in gergo tecnico viene chiamato "disturbo post-traumatico da stress". E non c'è dubbio che Marco un bel trauma l'avesse subito. Nella sua carriera, come in quella di tutti gli atleti, episodi di infortuni, anche un po' impegnativi, c'erano stati, ma questo era diverso: non lo abbandonava, non riusciva a superarlo e, evidentemente, condizionava totalmente la sua prestazione sportiva.

Psi: "Marco cosa hai fatto finora per cercare di risolvere questo problema?"

M: "Io mi impegno, mi sforzo tutti i giorni per cercare di non pensarci più. Il passato è passato, mi dico. Allontano il pensiero ogni volta che mi arriva ma lui torna e io sono stanco di combattere."

Spesso si pensa che gli atleti che si rivolgono ad uno psicologo sportivo siano atleti deboli, ma Marco è l'esempio di quanto non sia vera questa credenza. Lui lottava per superare il problema, ma lottava nel modo sbagliato e nessuno gli aveva insegnato come fare.

*“È proprio quando credete di sapere qualcosa che dovete guardarla da un'altra prospettiva.”*

*John Keating (Robin Williams), in “L'Attimo Fuggente”*

Psi: “Marco, ascoltami. Ora ti chiedo di concentrarti e di fare esattamente quello che ti chiedo: NON devi pensare ad un elefante rosa seduto qui sulla scrivania... NON pensare all'elefante rosa... NON ci devi pensare!”

Lo avete immaginato l'elefante rosa seduto sulla scrivania? Lo sapevamo! O meglio lo sapevano tutti coloro che hanno già sentito parlare dell'effetto “rebound” in psicologia. Questo meccanismo mentale si manifesta tutte le volte che cerchiamo di allontanare un pensiero e più ci sforziamo di tenerlo lontano più questo ritorna nella nostra mente, aumentando d'intensità e frequenza. Marco comprese subito il senso di questo semplicissimo esercizio e sentenziò: “Quindi se ho capito bene più io cerco di allontanare il pensiero del mio incidente dalla mia testa e più lui torna a darmi fastidio, vero? Non posso allontanarlo... quindi sono spacciato! Vivrò per sempre con l'angoscia e non salterò mai più!”. È sempre un momento emozionante quando la mente dei nostri atleti imbocca la strada della catastrofizzazione perché ti guardano con l'aria di chi pensa: “Bene, sono venuto per risolvere un problema e ora capisco che non c'è modo!”. In realtà, hanno ragione... in parte! Sicuramente il modo che hanno usato fino a quel momento non funziona. Il nostro compito, in qualità di allenatori mentali, è quello d'in-

segnare loro un altro modo, uno più efficace.

Psi: “Marco, se ti dicessi che un modo per superare questo trauma e di liberarti dall’angoscia del pensiero dell’incidente c’è! Ma questo modo forse non ti piacerà e, almeno all’inizio non sarà piacevole; saresti disposto a metterti in gioco e a fidarti di me? Posso dimostrarti con dei dati scientifici che quello che ti proporrò ha un’efficacia comprovata. Questo ti aiuterebbe a fidarti di più?”

È una domanda che facciamo sempre ai nostri atleti e sappiamo che spesso il “sì” arriva più per disperazione che per reale convincimento ed è per questo che nel nostro lavoro siamo sempre molto attenti a dimostrare con prove concrete che quello che proponiamo serve a migliorare; anche se all’inizio può non essere semplice per l’atleta iniziare ad affrontare il problema da una prospettiva diversa.

Psi: “Marco ora prendi una posizione comoda e concentrati sulla mia voce. Come ti ho spiegato prima, inizieremo a rivivere insieme la tua esperienza, pezzo per pezzo, un passo alla volta e ci fermeremo ogni volta che il tuo livello di ansia salirà, in base ad una tua personale valutazione, sopra il 70%. Quando il livello di ansia per te sarà elevato solleverai un dito e ci fermeremo. Usando le tecniche di respirazione e rilassamento che abbiamo già visto insieme, cercheremo di far scendere il livello di ansia fino alla soglia del 20% che tu mi hai detto essere un livello per te accettabile. Non abbiamo fretta, possiamo prenderci tutto il tempo che ci serve e, fino a che non avremo raggiunto il 20%, non andremo avanti. Tu mi aiuterai a capire che siamo scesi a livello tollerabile sollevandomi un dito. A quel punto faremo ripartire il film del tuo incidente dall’inizio, ripercorreremo scena dopo scena e andremo avanti fino a che non mi fermerai tu

quando l'ansia sarà di nuovo salita sopra il 70%. Pronto? OK, andiamo!”.

La prima volta che Marco provò la tecnica di esposizione prolungata in immaginazione per la desensibilizzazione da traumi si fermò subito. L'ansia saliva velocemente e in modo molto forte. Ci mettemmo molto tempo a ritrovare uno stato di quiete e la nostra ora insieme finì così. Lavorammo diverse sessioni e, mano a mano, Marco diventava sempre più capace a governare le proprie emozioni e l'angoscia del ricordo si affievoliva. In breve tempo fu in grado di ritornare ad immaginare di saltare dal trampolino senza avere nessuna attivazione di paura. E mentre la paura diminuiva, la voglia cresceva. Era pronto a tornare in pista: il lavoro di esposizione in immaginazione doveva trasformarsi in un'esposizione in vivo e, in accordo con l'allenatore, Marco procedette.

Psi: “Ricorda Marco, le paure si affrontano un pezzettino per volta. Dovrai gradualmente fare sul campo quello che finora hai fatto nella tua mente. Un passo per volta, quando la paura sale tu sai come farla scendere. E non passiamo allo step successivo fino a che quello precedente non sarà superato senza ansia, o comunque con un livello per te accettabile”.

Non è facile vedere una persona che soffre e si angoscia. Non è facile neanche per noi psicologi che pure siamo formati e allenati per supportare le persone in questo. Non è semplice all'inizio della nostra professione mettere a tacere i nostri pensieri: “OK, i miei insegnanti mi hanno detto che questo è il processo corretto, ma saremo sicuri di riuscire veramente ad aiutare questo atleta a recuperare? Le ricerche ci dicono di sì... e se tutti si sbagliassero?”. All'inizio della nostra carriera è facile trovarsi in questa situazione, poi l'esperienza ci permette

di acquisire sicurezza e trasferirla ai nostri atleti. Non c'è nulla di peggio di uno psicologo dello sport più spaventato del proprio atleta. Ma siamo anche noi umani e, almeno all'inizio, ci è capitato di essere un po' spaventati! Ma nel tempo e lavorando molto capisci che arriverà il momento in cui suona il cellulare con un semplice sms: "Ho saltato! Ho saltato di nuovo! Un meraviglioso, stupendo salto nel vuoto! Sono tornato. Grazie!". E in quel momento sai che il tuo atleta ha vinto una grande sfida. Non c'è una medaglia d'oro per queste cose ma è importante che l'atleta sappia che ha vinto. E ora vi starete chiedendo: "Ma questa medaglia olimpica alla fine l'ha vinta oppure no?". Questa, però, è un'altra storia che forse vi racconteremo!

## **Il percorso di Marco**

Per agevolare la lettura abbiamo sintetizzato i percorsi di training raccontati nei vari capitoli, tuttavia, se siete curiosi, ecco qua un'idea del lavoro svolto insieme.

- 1 colloquio di conoscenza reciproca;
- 1 colloquio di assessment: in questa fase abbiamo somministrato a Marco dei test e dei questionari per fare una fotografia precisa del suo profilo mentale con particolare attenzione agli indicatori di un questionario specifico sul disturbo post-traumatico;
- 1 colloquio di programmazione del training e apprendimento di tecniche di rilassamento e gestione dell'ansia (respirazione diaframmatica, esercizi di rilassamento muscolare e semplici esercizi per aumentare la consapevolezza);
- 5 incontri per la desensibilizzazione dal trauma utilizzando tecniche cognitivo-comportamentali e tecniche ipnotiche;
- 2 incontri di follow up e verifica del mantenimento dei

progressi.

### **Promemoria per il benessere**

- » Non possiamo superare i problemi semplicemente cercando di non pensarci.
- » Le paure si superano affrontandole, gradualmente e con i giusti mezzi.
- » I traumi non si dimenticano, ma possiamo arrivare al punto di ricordarli senza che questo ricordo attivi in noi delle emozioni così forti da paralizzarci.