

Modello di intervento nella vita e nello sport definito con l'acronimo O.R.A.: Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia.

Simone Matteo

“Se desiderate compiere qualcosa nella realtà, innanzitutto visualizzate voi stessi mentre riuscite a compierla.” (Lazarus A., 1989)

La mia intenzione è di presentare un modello di intervento che ho definito con l'acronimo O.R.A.: Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia.

L'idea è scaturita dall'integrazione di aspetti della Psicologia dello Sport con tecniche della Psicoterapia della Gestalt, il protocollo EMDR adattato alle prestazioni eccellenti e l'Ipnosi Ericksoniana.

Goal setting (formulazione degli obiettivi) e l'autoefficacia

Gli aspetti della psicologia dello sport che ho considerato di primaria importanza sono il goal setting (formulazione degli obiettivi) e l'autoefficacia di Bandura.

Essendo io stesso un atleta ed avendo avuto l'opportunità di fare un'esperienza/stage di circa 4 mesi presso un Centro Sportivo di atleti professionisti, ho potuto rendermi conto che è importante un lavoro di definizione degli obiettivi sfidanti, chiari, raggiungibili dal quale partire per individuare le risorse, qualità, caratteristiche occorrenti da acquisire o potenziare per raggiungere tali obiettivi.

L'obiettivo deve essere ben formulato, visibile (immaginabile), possibile, sfidante, di mia responsabilità, raggiungibile in un tempo prefissato (con scadenza), identificabile in un risultato e anziché un processo.

Fissare obiettivi limitati, raggiungibili e progressivamente più ambiziosi è uno dei modi migliori per aumentare l'autoefficacia dell'atleta.

La prestazione aumenta quando gli obiettivi sono moderatamente difficili per i seguenti motivi:

- se un atleta valuta di non essere sufficientemente in grado di raggiungerlo, difficilmente sarà motivato a impegnarsi in un'attività frustrante;
- la fiducia in sé stesso influenza direttamente la percezione della difficoltà del compito e la successiva prestazione;
- obiettivi troppo facili e poco incentivanti inducono demotivazione.

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 l'obiettivo raggiunto. Attraverso l'ipnosi Ericksoniana si chiede di immaginarsi poi avanti nel tempo con

l'obiettivo raggiunto: Come te lo immagini? Come ti vedi avendo già raggiunto l'obiettivo? Dove? Con chi? Come ti senti? Come è stato raggiungere l'obiettivo? Cosa hai fatto? Chi ti ha aiutato? Quali sono state le tue risorse? Come hai iniziato? Da dove sei partito? Quali difficoltà hai incontrato? Come le hai superate?

Si passa al **lavoro di Gestalt con la tecnica della "sedia vuota"**: "tu sei avanti nel tempo e hai raggiunto l'obiettivo, visualizza l'altro te stessa/o davanti a te con obiettivo ancora da raggiungere, digli come hai fatto tu a raggiungerlo e come può fare lui a farlo"; "cambia sedia e diventa te con obiettivo da raggiungere, hai sentito cosa ti ha detto te stessa avanti nel tempo? Sei disposta ad impegnarti? Quanto credi in te stessa?".

Si lavora poi sull'autoefficacia personale attraverso la ricerca, attraverso l'ipnosi Ericksoniana di passate prestazioni positive, di individuazione di modelli vincenti, di ricerca di feedback positivi.

Quattro fonti dell'autoefficacia

Come ha descritto Bandura, le quattro fonti dell'autoefficacia sono:

1. **esperienze precedenti di successo**, di raggiungimento di precedenti obiettivi; se si ha difficoltà ad individuarle si può fare un lavoro sulla consapevolezza, invitando la persona a tornare indietro nel tempo per esempio quando si è iniziato a camminare, non è stato semplice, all'inizio non ci si riusciva, si cadeva ma con lo sperimentare, con l'aiuto degli altri, con la persistenza ci si è riusciti e quindi è stato un obiettivo raggiunto, *"La goffaggine del bambino che cerca di stare in piedi, coi piedi incrociati e così via, è simile alla goffaggine di noi tutti quando cerchiamo d'imparare qualcosa di nuovo.*

Con la descrizione dei plausibili tentativi del bambino nel suo apprendere a stare in piedi e a camminare, Erickson favorisce la regressione dell'ascoltatore a livello infantile.

...ricorda inoltre al paziente che imparare è o è stato difficile, ma che imparerà, se persiste...

Voi non sapete come avete imparato a stare in piedi, ma possedete quell'informazione.

Questo era uno dei più importanti principi di Erickson: la fiducia che la persona possa trovare, nella propria storia naturale, le risorse per superare il problema per il quale sta cercando aiuto. In questo racconto, egli ricorda alle persone che esse possiedono delle risorse delle quali non si rendono conto."(Rosen S., a cura di, 1982).

2. **L'esperienza vicaria, fornita dall'osservazione di modelli**: vedere persone simili a noi che raggiungono i propri obiettivi con l'impegno e l'azione personale aumenta la convinzione di riuscire in situazioni analoghe.

3. **La persuasione verbale**: le persone convinte verbalmente di possedere determinate capacità per agire efficacemente, hanno più probabilità di attivare impegno migliore e di ottenere risultati positivi.

4. **Gli stati fisiologici, affettivi ed emotivi** sono elementi su cui le persone si basano per valutare le proprie capacità (es. sensazioni piacevoli e di benessere sperimentati in occasione del raggiungimento di precedenti obiettivi).

L'EMDR è un approccio psicoterapeutico che si focalizza sulla risoluzione delle problematiche, conflitti, disagi attuali considerando che la patologia deriva dalle informazioni, ricordi del passato, antichi che sono stati congelati nella memoria in maniera disfunzionale.

Le reti mnemoniche sono viste come la base sottostante alla patologia e alla salute mentale. L'obiettivo è di riprendere l'informazione, l'immagine, il ricordo originale e permettere al paziente di rielaborarlo in modo che l'informazione congelata diventi adattiva nel presente.

Dal lavoro con l'EMDR, i ricordi, le informazioni, vengono rielaborate dal paziente con l'aiuto di appropriate stimolazioni bilaterali e si passa ad un lavoro sul futuro, su come il paziente vorrebbe affrontare le prossime situazioni dove in genere si trova in difficoltà e, quindi, si invita il paziente ad immaginare come potrebbe sperimentarsi nel futuro prossimo adesso che le sue convinzioni, le sue credenze, i suoi blocchi sono cambiati.

Il protocollo EMDR di Sviluppo e Installazione di Risorse (RDI – Resource Development and Installation) contribuisce, a fare un lavoro di sviluppo delle risorse occorrenti. Si lavora per un obiettivo futuro partendo dal “Qui e Ora” e attraverso la storia narrata dal soggetto si cerca di individuare ed enfatizzare le capacità e le competenze possedute; successivamente si procede con un lavoro di elaborazione comprendente anche appropriate stimolazioni bilaterali che possono essere visive, uditive o tattili (tapping) con lo scopo di agevolare l'elaborazione dell'informazione e facilitare l'instaurarsi di cognizioni positive per poi tornare al presente più sicuri, più convinti, più determinati.

Si procede con un lavoro sul futuro per poter sperimentare di andare a vedersi nel raggiungimento dell'obiettivo in modo efficace, invitando la persona ad immaginare vividamente come potrebbe sperimentarsi nel futuro.

Importante il coinvolgimento dei neuroni specchio durante il lavoro di visualizzazione, sperimentazione, simulazione, permettendo la stimolazione delle cellule nervose inerenti le muscolature interessate in modo da permettere una simulazione della prestazione od obiettivo così che la persona si presenta all'evento “come se” fosse una cosa già sperimentata di riuscita.

Ipnosi Eriksoniana

L'utilizzo di eventuali tecniche di Ipnosi Eriksoniana contribuiscono a potenziare ulteriormente il lavoro di allenamento mentale in quanto facendo sperimentare uno scenario futuro più vivido e multisensoriale, più la persona si può sentire sicura, efficace e capace di eccellere nella sua prestazione.

L'Ipnosi Eriksoniana viene utilizzata nel momento di individuare le esperienze passate dove si è sperimentato di possedere le risorse occorrenti e nel momento di immaginare di affrontare la situazione impegnativa utilizzando la risorsa "installata".

RISULTATI E DISCUSSIONE

Ho utilizzato questo modello integrato con atleti di diverse discipline (Arti marziali, Atletica-fondo, Atletica-velocità), ottenendo dei riscontri positivi in quanto gli atleti raggiungevano una maggiore consapevolezza delle risorse, qualità, caratteristiche necessarie che gli occorreavano per affrontare la prestazione.

Ho potuto osservare anche che quando gli chiedevo di individuare esperienze passate di successo ne uscivano più sicuri delle proprie capacità, riuscivano a contattare le proprie sensazioni ed emozioni piacevoli collegate al riesame del successo e si sentivano pronti ad affrontare la prestazione imminente. Questa esperienza sulle risorse ha comportato un incremento dell'autoefficacia negli atleti.

Inoltre quando immaginano di affrontare la situazione impegnativa utilizzando la risorsa installata, affermando di essere riusciti pienamente nella loro prestazione, si può dire che gli atleti sperimentando già nella seduta la prestazione eccellente si sentono più sicuri di poterla affrontare con successo.

Posso concludere affermando che questo metodo permette di lavorare, con atleti ed altre persone che vogliono raggiungere i propri obiettivi, in modo chiaro ed efficiente integrando l'EMDR e l'IPNOSI che sono due approcci molto validi e potenti.

RIFERIMENTI

Bandura A.: Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione. Erickson, Trento, 1996.

Branden N: L'arte di vivere consapevolmente, Corbaccio, Milano, 1997.

Cantaro F., Guastalla G.: Il segreto della PNL, Sonda, 2010.

Foster S.: From trauma to triumph: EMDR and advanced performance enhancement strategies. Self-published training materials. San Francisco, CA: Success at Work, 2001,.

Foster S. & Lendl J.: Eye movement desensitization and reprocessing: Initial applications for enhancing performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7 (Supplement), 63, 1999.

Lazarus A.: L'OCCHIO DELLA MENTE, Astrolabio, Roma, 1989.

Leeds A.M. & Shapiro F.: EMDR and resource installation: Principles and procedures for enhancing current functioning and resolving traumatic experiences. In J. Carlson & L. Sperry (Eds.). *Brief therapy strategies with individuals and couples*. Phoenix, AZ: Zeig/Tucker, 2000.

Rosen S. (a cura di): La mia voce ti accompagnerà. Milton H. Erickson. Casa Editrice Astrolabio, 1982.

Shapiro F.: Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures. (2nd ed.). New York: Guilford, 2001.

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

Simone, M.: Hypnosis and EMDR with athletes. Poster presented at the annual meeting of EMDR Europe, Madrid, Spain, June 2012

(http://emdr.nku.edu/emdr_subject.php?subject=Athletes,%20Hypnosis).

Simone M.: LABORATORIO PRATICO-ESPERIENZIALE: OBIETTIVI, MOTIVAZIONE, AUTOEFFICACIA, RISORSE pagg. 203-204 in: Scardetta P, Lana S, Cattaneo C, De Mei B, Giovannelli I (Ed.). II Manifestazione Nazionale del Programma Guadagnare Salute. Le sfide della promozione della salute. Dalla sorveglianza agli interventi sul territorio. Venezia, 21-22 giugno 2012. Riassunti. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2012 (ISTISAN Congressi 12/C4).

Unestahl L.E.: Better sport by IMT—inner mental training. Orebro, Sweden: Veje, 1982.

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net>