

PSICOTERAPIA DELLA GESTALT APPLICATA ALLO SPORT

Autoconsapevolezza, attenzione, respirazione, visualizzazioni

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt, Terapeuta EMDR

"Se desiderate compiere qualcosa nella realtà, innanzitutto visualizzate voi stessi mentre riuscite a compierla."

Arnold Lazarus

La vita della persona è determinata da una serie di scelte sin dalla nascita, tali scelte possono essere volontarie o involontarie, proprie o fatte da altri, e, a queste scelte, corrispondono degli esitamenti in quanto quando si sceglie, allo stesso tempo si evita qualcos'altro, ad esempio se si sceglie di nascere di testa, allo stesso tempo si evita di nascere di piedi.

Anche se, in genere, la persona non si attribuisce le proprie scelte, capita che non fa niente o fa poco per contrastare le scelte non volute, ad esempio se un genitore fa una scelta per un figlio, questo figlio può aderire a questa scelta o può contrastarla, se aderisce è una scelta che fa e quindi ha evitato di contrastare tale scelta del genitore.

Passo alla parte forse più interessante, premettendo che il lettore può scegliere di continuare a leggere questo articolo o può sospendere la lettura e dedicarsi ad altro, considerando che se continua la lettura evita di fare qualcos'altro, se sospende la lettura evita, appunto, tale lettura.

Quindi, diventa importante per la persona l'attenzione verso le cose che si fanno o che si evitano, diventa interessante pensare che si fanno delle cose per evitare di farne altre, diventa importante fare le cose con un'attenzione ed un interesse costante e non per abitudine, diventa interessante chiedersi, accorgersi di quello che si fa, che si sta facendo e quindi la proposta è di farsi degli interrogativi e provare a darsi delle ipotetiche risposte, ma solo per provare a immaginare quali possano essere le possibili risposte e provare a rendersi un po' più consapevoli, esempi di domande possono essere:

- "Cosa faccio?"
- "Come mi sento? Cosa provo?"
- "Cosa voglio?"
- "Cosa evito?"
- "Cosa mi aspetto?"

Ad esempio la persona può aver scelto di praticare uno sport, ad esempio la corsa, quindi può provare ad immaginare la corsa come un tassello del puzzle della sua vita, una scelta fatta da lui anche se gli è stata suggerita da un parente o amico o perché non ha incontrato altri sport, altre attività prima, in ogni caso adesso si trova a praticare la corsa, ha fatto questa scelta evitando di farne un'altra e quindi può provare a farsi la domanda suggerita: "Cosa faccio?" alla quale può

darsi delle risposte per accorgersi, per rendersi conto di quello che fa, le risposte possono essere dalle più scontate alle più sorprendenti, ad esempio può risponderci: “mi alleno 3 o 4 volte a settimane per stare bene e vedere gli amici” oppure “mi alleno 2 volte al giorno per ottenere il massimo della performance e guai se salto un allenamento”.

A queste eventuali risposte ci si può chiedere: “Come mi sento facendo queste attività?” ed esempi di risposte potrebbero essere: “Ho un senso di benessere” oppure “Sono stanco morto ma soddisfatto, ho fatto un buon lavoro che sicuramente pagherà in gara”.

Alla domanda: “Cosa voglio?” ci si potrebbero ottenere risposte tipo: “Voglio soltanto fare un po’ di attività fisica e svagarmi” oppure “Voglio ottenere buone prestazioni, battere gli avversari, ottenendo riconoscimenti da tutti”

Alla domanda: “Cosa evito?” ci si potrebbe rispondere: “Evito di stare a casa, di poltrire, di fare altre attività, evito eccedere negli allenamenti” oppure “Evito di saltare un allenamento, di perdere la forma fisica, di fallire in gara”.

Alla domanda: “Cosa mi aspetto?” ci si può rispondere: “Mi aspetto di incontrare la mi anima gemella” oppure “Mi aspetto di migliorare sempre di più, di non infortunarmi mai”.

La persona a seguito di queste domande ed eventuali risposte potrebbe avere più consapevolezza di sé, di quello che fa, che sente, che vuole, che evita, che si aspetta e quindi essere più determinato, più convinto, più rilassato, più vincente, meno teso, meno preoccupato, insomma, può sentirsi più se stesso, più sicuro di sé e cosa più importante più responsabile e, cosa importante a queste domande si può essere leali perché si risponde tra sé e sé.

Quali possono essere le difficoltà di uno sportivo prima o durante una competizione?

Può succedere che prima dell’inizio di una competizione sportiva o durante la competizione in un momento decisivo come può essere un canestro o un rigore, l’atleta possa avere delle sensazioni che ritiene negative: spiacevoli, disturbanti, di ansia eccessiva, di troppa tensione, di paura, di blocco.

Queste sensazioni possono derivare da diverse cause conscie o inconscie.

Ad esempio, l’atleta può competere con atleti ritenuti più forti di lui, può competere dopo un periodo di infortunio e non sentirsi sicuro di esprimersi in una prestazione eccellente, può sentire le pressioni di alcune figure del suo staff o di persone per lui ritenute importanti.

Cosa può fare lo psicologo in questi casi?

Certo non ha la bacchetta magica, non ha la medicina giusta, può attuare degli interventi che comunque devono essere personalizzati e seguire un percorso graduale che si può definire allenamento mentale.

Può iniziare a fare colloqui individuali con l'atleta ed esplorare il suo vissuto ad ampio raggio, cioè riguardante sia lo sport che altri aspetti della sua vita che potrebbero contribuire alla difficoltà esperita dall'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 a disposizione se stesso e la sua professionalità a disposizione dell'atleta.

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

Lo psicologo può invitare l'atleta innanzitutto a prestare attenzione alle sue sensazioni sia in gara che in quel momento in seduta, sia in altre occasioni della sua vita, ad esempio considerato che la paura blocca provvisoriamente la respirazione, l'atleta può prestare attenzione a come è la sua respirazione e dopo essersi accorto di essere in apnea può provare piccoli cambiamenti, ad esempio può provare a fare una respirazione profonda abbinando una visualizzazione che possa aiutarlo ad ottenere un po' più di sicurezza e a mandar via parte di ansia non funzionale ma in eccesso e quindi disturbante.

La visualizzazione potrebbe riguardare una prestazione del passato che l'abbia dato un senso di benessere derivante da una vittoria, piazzamento, record personale, ecc., oppure può visualizzare qualcuno che l'abbia incoraggiato in passato dicendogli delle parole o una frase che gli ha scatenato sicurezza, voglia di stravincedo.

La giusta modulazione tra respirazione e visualizzazione può far parte dell'allenamento mentale da provare durante il colloquio o durante gli allenamenti e tutto ciò alla ricerca di un'attivazione pre gara ottimale che possa proiettare l'atleta in una esperienza di flusso per ottenere una peak performance.

L'atleta può ottenere una maggior sicurezza di sé e quindi di una sua prestazione anche solamente per il fatto di essersi rivolto ad uno psicologo dello sport, anche solo per il fatto di aver avuto il coraggio di chiedere aiuto, perché ciò significa che è determinato a fare meglio, a riuscire, a superare una difficoltà, a raggiungere i suoi obiettivi, e questo è già terapeutico per lui, gli dà forza, sa che adesso sarà più forte con l'aiuto dello psicologo, avrà un arma in più rispetto ai suoi rivali che invece lo temeranno, certo sta poi allo psicologo confermare le sue aspettative e contribuire alla sua eccellenza.

Altra tecnica che lo psicologo può avere a disposizione è la costituzione di un gruppo esperienziale di approccio alla gara.

Gli atleti facenti parte del gruppo avrebbero a disposizione uno spazio, un tempo dove potersi confrontare, esprimere difficoltà, sensazioni, emozioni, insomma un laboratorio dove lo psicologo può far sperimentare ad ognuno con i propri tempi e modalità l'espressione verbale e non verbale

delle loro difficoltà e provare a sperimentare assieme possibilità di soluzioni attraverso simulazioni e metafore.

Inoltre, lo psicologo può osservare l'atleta durante l'allenamento e l'interazione con l'allenatore o compagni di allenamento per cogliere aspetti quali la mimica facciale, i gesti, le interazioni con allenatore o compagni di allenamento che servono ad una maggior conoscenza della persona che vuol aiutare ed avere anche colloqui informali con le altre figure che gravitano intorno all'atleta quali allenatori, dirigenza, staff medico, famigliari, ecc., per supportare i loro vissuti che possono essere di colpa, di impotenza, di insoddisfazione, ecc., ed un loro star meglio potrebbe sicuramente influire positivamente sulla prestazione dello sportivo.

Prima di affrontare una competizione, il consiglio è di provare ad immaginare le maggiori parti possibili che possano contribuire al meglio alla riuscita della prestazione, iniziando a visualizzare, ad esempio, il sangue che circola e affluisce ossigeno e sostanze nutritive e vitali a tutti i muscoli e organi, visualizzare il proprio cuore, organo/muscolo vitale, ed il resto degli organi e muscoli, e fare quasi un patto con essi, incoraggiarli a lavorare bene durante la competizione, si tratta soltanto di una visualizzazione, non costa niente, non fa male, potrebbe soltanto servire ad avere una maggiore consapevolezza di se stessi, ad avere a disposizione una nuova modalità di affrontare le cose, che si possa trattare di una competizione, o anche può essere utilizzato per affrontare una malattia, un problema esistenziale.

Altro suggerimento è il credere in quello che si fa, essere convinti di quello che si fa, e ancora più importante mostrare di essere convinti quando si parla con gli altri, è importante trasmettere sicurezza di se stessi anche agli altri, perché se, per scaramanzia o per abitudine o per pararsi in caso di fallimento, agli altri viene detto di non essere in forma, di non aver potuto fare il massimo nella preparazione, si rischia di far credere a se stessi di questo ed è più facile il fallimento.

Inoltre, considerare di più le parti di tutto il proprio organismo e cercare di instaurare un dialogo con loro, trovare dei compromessi, fare dei patti, proporre degli scambi, per esempio alle proprie gambe e piedi si potrebbe provare a chiedere di fare uno sforzo estremo per quella giornata importante promettendo un meritato riposo o un massaggio successivamente.

Questi suggerimenti non costano niente, sono semplicemente delle proposte di piccoli cambiamenti che a qualcuno potrebbe essere utile, potrebbe fruttare una migliore prestazione o una qualsiasi altra decisione con una maggiore consapevolezza, al limite anche decidere di rinunciare alla competizione.

Potrebbe essere anche una semplice occasione per divertirsi con se stessi e si potrebbe estendere questa modalità anche ad altre occasioni in cui si affrontano situazioni difficili.

Certo andrebbero personalizzate per ottenere il massimo risultato possibile.

Preparazione mentale alla maratona

La preparazione per la maratona richiede un impegno notevole di tempo e di fatica fisica.

Preparare una maratona diventa un investimento di energie fisiche e di tempo finalizzati alla miglior resa nel giorno della competizione.

La preparazione va programmata con la massima accuratezza considerando il proprio potenziale atletico relativo alle precedenti competizioni e ai precedenti programmi di allenamento.

Va considerato il periodo di preparazione, estivo, invernale per poter programmare le uscite di allenamento più lunghe o più faticose.

E' auspicabile stilare un programma di massima di allenamento che comprenda alcuni test importanti di allenamento o di gara, per valutare il grado di preparazione e in modo da capire i ritmi da poter sostenere nella competizione-obiettivo.

La preparazione mentale può curare diversi aspetti che contribuiscono alla migliore riuscita della prestazione.

E' importante partire dalla consapevolezza dell'atleta nell'impegno che si appresta a prendere.

Si può invitare l'atleta a considerare le precedenti preparazioni a competizioni simili considerando i momenti di difficoltà, di eventuali crisi, di eventuali infortuni, di eventuali rinunce e pensare a come sono stati affrontati, superati.

Si può invitare l'atleta a confrontarsi con altri atleti che hanno sperimentato una preparazione simile, a persone più esperte.

Si può invitare l'atleta ad immaginare di visualizzare gli allenamenti più impegnativi, quando si svolgeranno, in quali condizioni atmosferiche, in quali percorsi, con eventuali amici di allenamento, in quali orari.

L'atleta può considerare di volersi impegnare per tale preparazione e tale considerazione positiva potrebbe permettergli di essere più sicuro delle sue forze, delle sue potenzialità.

Una volta fissato l'obiettivo-maratona, è importante per l'atleta prestare attenzione ai suoi allenamenti, alle sue sensazioni, è importante sapersi ascoltare, capire quando e quanto fatica, come fatica, come è la sua respirazione, come sente le sue gambe, è importante accorgersi di ogni minimo fastidio e capire a cosa possa essere dovuto, in modo da poter intervenire in tempo e rimediare per evitare di perdere importanti sedute di allenamento e compromettere la prestazione-obiettivo.

L'atleta durante la preparazione per la maratona deve essere attento ai suoi bisogni e cercare di farli coincidere con l'obiettivo prefissato, l'atleta può avere bisogno di partecipare ad una competizione durante il periodo di preparazione, però deve essere attento a non distrarsi dall'obiettivo previsto, quindi avere un occhio orientato al presente ed uno al futuro prossimo.

L'atleta può avere momenti di conflitto interni, una parte dell'atleta può avere bisogni da soddisfare che potrebbero cozzare con i bisogni dell'altra parte, quindi sarebbe auspicabile che le

due parti dialoghino tra di loro, si ascoltino tra di loro, ogni parte può esprimere all'altra le proprie esigenze, le proprie ragioni, attraverso un esercizio di immaginazione e visualizzazione dell'altra parte potrebbe verificarsi al termine del dialogo una integrazione delle polarità, o quanto meno le 2 eventuali parti potrebbero conoscersi meglio ed eventualmente collaborare tra di loro permettendo all'atleta di avere le idee più chiare sui propri bisogni/esigenze.

L'atleta può provare a dialogare anche con le proprie gambe, con i propri muscoli delle gambe, potrebbe immaginare di vederli di fronte a lui stesso e chiedergli qualcosa che gli possa interessare, anche semplicemente: "come state?", "come vi faccio stare con il mio sport?", "come posso fare a farvi stare meglio?", oppure in caso di infortunio, potrebbe chiedere "cosa potrei fare per voi per farvi stare meglio? e dopo avere fatto le domande che interessano, l'atleta può provare ad immaginarsi la parte che risponde, può descriversi come gamba, muscolo, come si sente e quindi provando a stare dall'altra parte, potrebbe sviluppare una maggiore consapevolezza di se stesso.



Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt, Terapeuta EMDR

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>