

Attenzione, autoconsapevolezza, respirazione, visualizzazioni

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

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

Importante per la persona l'attenzione verso le cose che si fanno o che si evitano, interessante pensare che si fanno delle cose per evitare di farne altre, importante fare le cose con un'attenzione ed un interesse costante e non per abitudine, 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.

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.

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.

Lo psicologo in questi casi 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.

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 stravincere.

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.

“Controllando e regolando la respirazione, si ottiene un controllo completo su se stessi, riuscendo a rimanere mentalmente tranquilli anche di fronte alle emozioni.

Per questo in Giappone si crede tradizionalmente che lo Zen, in cui il controllo della respirazione occupa un posto importante, sia una via all'autocontrollo.

La mancanza di autocontrollo fa sì che persone, altrimenti capaci, sotto stress non siano in grado di fare quello che in condizioni normali fanno benissimo.” (1)

L'atleta può ottenere una maggior sicurezza di sé e quindi di una sua prestazione 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.

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.

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.

(1) HIRAI T., Curarsi con la meditazione zen, Red Edizioni Milano, 2007.

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt, Terapeuta EMDR

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadello sport.net/eventi.htm>