

Qualche passaggio di Psicologia e sport



SOMMARIO

- PAG.03 – Coronavirus e paura
- PAG.05 – Il respiro
- Pag.08 – Ringraziamenti e riferimenti

Inutile negare che stiamo vivendo un momento particolare che non ha eguali nella memoria di tutti, una situazione che richiede di adattarsi al meglio possibile.

Molte sono le cose incerte in questo momento, gli epidemiologi cercano di capire l'andamento dell'epidemia, i virologi in laboratorio studiano e fanno ricerca per sviluppare un vaccino o una terapia specifica, medici e infermieri in ospedale cercano di salvare più vite umane possibile, economisti cercano di ipotizzare scenari sostenibili futuri...

A noi è chiesta la nostra parte: dobbiamo distanziarci, dobbiamo stare a casa o riprendere la vita ma non come prima.

Inutile negare anche che questa situazione, specie per chi ha una vita molto attiva, possa creare momenti di preoccupazione ed ansia ma occorre affrontarli e mantenere una propensione positiva.

Per questo motivo abbiamo deciso di chiedere aiuto ad un esperta del settore che ci ha aiutato a seguire alcuni temi e ve li proponiamo in questa pubblicazione..

La Dottoressa Chiara Monti è Psicologa Psicoterapeuta della Gestalt

Dottoressa grazie per aver accolto il nostro invito, allora come va valutata questa situazione ?

Le restrizioni alle nostre libertà personali cui siamo chiamati al fine di un bene maggiore comune, che è quello della salvaguardia della salute fisica di quante più persone possibili, sta mettendo tutti noi dinanzi a sfide esistenziali difficili: la convivenza forzata con familiari con cui abbiamo conflitti aperti o sopiti, la contemporanea gestione dei figli e del lavoro da casa, la distanza da persone care che non possiamo abbracciare, le preoccupazioni legate al sostentamento economico per quanti vedono a rischio il proprio lavoro, i turni stressanti di quanti fra medici, infermieri, operatori socio-sanitari sono quotidianamente a contatto col dolore, o quelli di forze dell'ordine, addetti a servizi di prima necessità che magari preferirebbero poter restare a casa e invece devono necessariamente recarsi a lavoro; ed ancora la solitudine di chi vive da solo, la paura di chi sente a rischio la propria vita a causa di una vulnerabilità fisica oppure teme per quella di un proprio caro.

In questa situazione è assolutamente normale avere paura, sentire rabbia e tristezza. Negare queste emozioni non fa bene, ma neanche fare di loro le uniche compagne con cui confrontarsi costantemente ad ogni ora del giorno.

E' necessario offrire alla mente delle finestre di apertura verso ciò che di buono ancora è presente nelle nostre vite, continuare a progettare il futuro, ricorrere ad attività e pensieri che accolgano la nostra ansia e siano in grado di cullarla, rassicurarla e contenerla.

Far leva dunque, al meglio che possiamo, sulla grande capacità adattiva di cui noi esseri umani siamo in grado.

Cosa dunque può nello specifico aiutarci, per non esserne sopraffatti?

A tal proposito consiglio la lettura del [materiale messo a disposizione](#) sui siti del [Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi](#) e dai vari Ordini Regionali che contengono più di qualche indicazione utile, in generale è raccomandabile:

- ottenere informazioni solo da fonti ufficiali per un aggiornamento quotidiano;
- ricostruirsi o mantenere una routine con attività piacevoli;
- prendersi cura del corpo;
- praticare tecniche di rilassamento o meditare;
- coltivare le passioni possibili;
- imparare qualcosa di nuovo e usare la propria creatività;
- essere pazienti e gentili - in primis con se stessi - senza colpevolizzarsi o fare bilanci troppo severi della propria vita;
- restare in contatto con persone care e di fiducia.

Assomigliano molto anche alle raccomandazioni che l'organizzazione Mondiale della Sanità ha promosso (di cui abbiamo scritto di recente)

C'è qualche cosa di più specifico che possiamo dire per noi "sportivi" ?

Immagino molti di voi potrebbero voler risponde: “un pò di sano movimento fisico o praticare il mio sport preferito mi farebbe stare meglio ?”.

E' indubbio che l'attività fisica giovi molto al benessere psicologico, lo sport è una cura importante per il corpo ma anche per la mente. Il problema è che in questi giorni anche questa possibilità è limitata enormemente da alcune indicazioni governative cui è necessario attenersi.

E allora che fare?

Lascio agli esperti del settore esprimersi su se e come sia possibile praticare sport o attività fisica in casa in sicurezza. Mi limiterò a fare appello alle numerose risorse da cui uno sportivo può attingere: la capacità di superare i propri limiti e di non darsi per vinti quando l'ostacolo sembra insormontabile, la pazienza di saper attendere risultati sulla lunga distanza, la saggezza di sapere che sono necessari tempi di riposo e di recupero e che le sfide si affrontano momento per momento, con lungimiranza e fiducia nelle propria capacità di fronteggiare momenti di scoraggiamento.

Inoltre occorre ricordare che oltre a contare su se stessi, magari è possibile restare in contatto con il proprio gruppo sportivo di riferimento, il proprio personal trainer, i propri compagni di allenamento e creativamente immaginare insieme modi nuovi per continuare a parlare e praticare sport, nonostante tutto.

In poche parole, immagino che importante potrebbe essere per molti volgere lo sguardo a tutte quelle risorse psicologiche e relazionali che lo sport è stato in grado di insegnarci: non isolarsi anche psicologicamente, ma invece fare squadra, sostenersi l'un l'altro con senso di responsabilità condivisa,

nutrire la fiducia e la speranza che una volta conclusasi questa situazione si avranno tempi e modi per rinascere, ritornare gradualmente alla vita e dunque anche allo sport coi suoi benefici.

D'altro canto sono ben consapevole che una ricetta uguale per tutti possa essere talvolta di ispirazione, ma non certo la soluzione unica a situazioni singole di diversa difficoltà.

Per questo invito chiunque stia leggendo questa intervista e si senta in difficoltà a non esitare nel contattare un professionista della relazione di aiuto anche solo per una consulenza telefonica o on-line.

Tutte e tutti noi abbiamo bisogno di essere ascoltati, di poter dar voce alle nostre preoccupazioni, di essere aiutati a trovare fra le nostre risorse quelle migliori da mettere in campo o a scoprirne di nuove in questa situazione complessa.

E quando da soli non ce la facciamo, o la rete dei familiari e degli amici sembra non bastarci più, è ancora possibile chiedere aiuto a chi possiede anche strumenti professionali in grado di raggiungerci là dove siamo.

Non fisicamente, ma nei luoghi dell'ascolto, della compassione e dell'empatia. Riconoscere la propria vulnerabilità e chiedere aiuto ora più che mai costituiscono il più grande dono che possiamo fare a noi stessi/e

Verificate se possibile contattare un/a psicologo/a di fiducia per richiedere una consulenza on-line oppure rivolgersi all'Ordine degli Psicologi, [visitare il sito ed accedere all'elenco dei professionisti](#), molti dei quali di questi tempi offrono prime consulenze gratuite (per tutta la durata dell'emergenza Coronavirus).

Ed andiamo avanti con l'importanza del respiro

Spesso pensiamo alla **mente** ed al **corpo** come due entità separate, in realtà esse **costituiscono due parti di uno stesso organismo vivente che costantemente si influenzano fra di loro**

Tutti noi sappiamo che quando abbiamo un dolore o una malattia fisica la nostra mente ne risenta immediatamente: l'umore si abbassa, i livelli di ansia e nervosismo si innalzano e magari vengono a galla grandi e piccole vulnerabilità che ci portiamo dentro. Viceversa, quando ci troviamo a vivere un momento non troppo felice della nostra esistenza, in cui una crisi relazionale o sul lavoro ci disturba, una fobia o una paura ci vengono a trovare, spesso anche il corpo ne risente: ci sentiamo più fiacchi, spossati, talvolta diventa difficile concentrarsi. La mente si offusca e laddove con le parole non riusciamo ad esprimere a pieno il nostro disagio compaiono anche spiacevoli sintomi psicosomatici: cefalee, dermatiti, gastriti, coliti e così via.

Situazione di stress, dati i tempi, è proprio il tema ma il respiro ?

Il respiro, in questa influenza reciproca fra mente e corpo, svolge un ruolo fondamentale perché è in grado di comunicarci non solo lo stato di salute fisica, ma anche l'atmosfera psicologica che stiamo sperimentando: se proviamo dolore si blocca, se abbiamo paura o siamo agitati s'affanna, se qualcosa ci fa arrabbiare diventa corto e più frequente.

Come tutto questo può essere interessante per il mondo dello sport?

E'risaputo che lo stato mentale di un sportivo influenzi notevolmente le sue performance, fino a decretarne il raggiungimento di importanti obiettivi, sia in senso favorevole che sfavorevole. Anche un atleta di grande talento fisico, se non è in grado di padroneggiare le proprie emozioni e di gestire i propri pensieri, lasciandosi sopraffare dal panico e soccombendo alla pressione delle aspettative sociali, non fa altro che cadere in un circolo vizioso in cui ogni nuovo fallimento lo allontana sempre più dalla possibilità di esprimersi al meglio nella propria disciplina sportiva.

La capacità di praticare una presenza mentale e di sperimentare uno stato di calma durante gli allenamenti o prima di una gara non solo è possibile, ma diviene auspicabile dunque per tutti coloro che hanno a cuore il proprio agonismo o passione sportiva."

Che si può fare ?

Esistono diverse tecniche e discipline che attraverso il respiro ci permettono di influenzare il nostro stato mentale, di sperimentare una maggiore conoscenza di noi stessi, delle nostre risorse e dei nostri limiti e di approdare quindi ad uno stato di maggiore calma e quiete.

Fra le altre numerose, in questa sede accennerò brevemente al Training Autogeno e alla Mindfulness.

- [IL TRAINING AUTOGENO](#) è una tecnica di rilassamento inventata dal medico J.H.Schultz nei primi anni del '900 che ci insegna a usare la respirazione diaframmatica per rilassare gradualmente i muscoli volontari e involontari, regolarizzare la pressione sanguigna, massaggiare le pareti degli organi interni col respiro, sciogliendo così tensioni sia psichiche che fisiche a favore di un rilassamento esteso e globale, non quale frutto di suggestione della mente ma di vere e proprie modificazioni fisiologiche nel corpo. Il T. A. ha diverse applicazioni in ambiti terapeutici e clinici, ma è anche una enorme risorsa conosciuta da chi, come l'atleta, ha desiderio di ampliare le proprie potenzialità non solo sportive grazie ad una mente lucida.
- La MINDFULNESS, in italiano consapevolezza, pianta le sue radici nella meditazione buddista, sulla base della quale il biologo John Kabat Zinn ha ideato nel 1979 un protocollo scientifico dal nome [Mindfulness based-stress reduction](#). La mindfulness, attraverso la semplice osservazione di un oggetto – principalmente il respiro, appunto - è la capacità allenata di prestare intenzionalmente attenzione, sospendendo il giudizio, a ciò che c'è nel presente: sensazioni corporee, pensieri, emozioni, sentimenti, suoni, ecc.. Tale capacità permette di migliorare le proprie abilità percettive, riconoscere e gestire gli stati emotivi e il rimuginio che ostacolano il raggiungimento di obiettivi, aumentare la capacità di adattamento alle situazioni spiacevoli, nutrire dunque una mente calma e in grado di fronteggiare la frustrazione, il dolore e la fatica. Utilizzata in diversi ambiti di prevenzioni e o terapeutici, la Mindfulness permette di armonizzare mente e corpo offrendo così enormi vantaggi anche al mondo della preparazione atletica e sportiva.

Se noi fossimo una barca dunque, il nostro respiro sarebbe la nostra ancora che ci tiene saldi anche in piena tempesta, Allenarsi ad una respirazione consapevole ci permette di non essere in balia delle onde del

mondo interno (emozioni, pensieri, sentimenti) o del mondo esterno (eventi critici) e di ritornare con mente quieta al nostro timone, controllando solo ciò che è possibile e lasciando andare il resto, consapevoli che siamo vivi adesso, ad ogni respiro."

Grazie Dottoressa Monti, possiamo concludere citando Cicerone "Dum spiro, spero" (finchè respiro ho speranza).

Ringraziamenti:

Grazie alla preziosa collaborazione della Dottoressa Chiara Monti



[Psicologa Psicoterapeuta della Gestalt](#)

Abbiamo potuto realizzare questa piccola guida per voi

Riproduzione riservata