

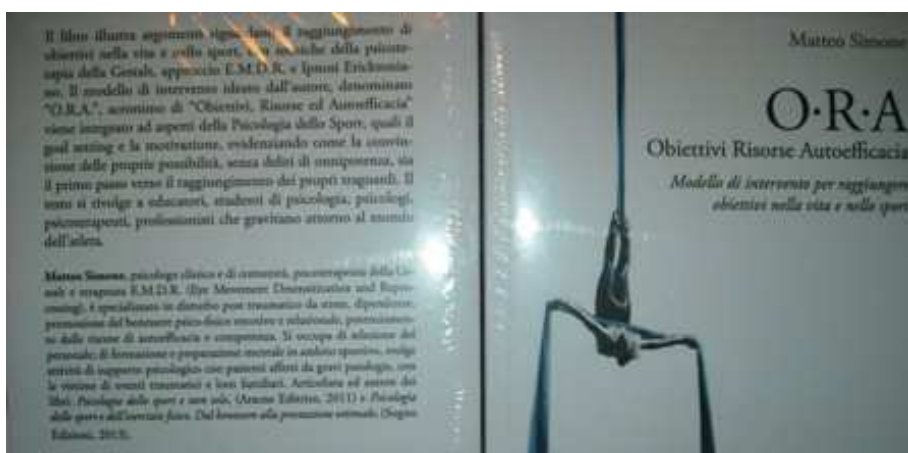
Affrontare lo sport incrementando la capacità di resilienza che c'è in ognuno di noi

Matteo SIMONE

Si è tenuto nel novembre 2013 ad Ancona, nell'aula Terzo Censi del Palarossini, il convegno dal titolo "Gestione dello stress e lavoro di squadra nelle emergenze subacquee".

Sono intervenuti relatori esperti del settore da tutta Italia e nutrita è stata la partecipazione di istruttori ed appassionati della disciplina.

Sul tema "Sport e resilienza" ho fornito gli strumenti per affrontare lo sport ed in particolare l'attività subacquea incrementando la capacità di resilienza che c'è in ognuno di noi.



L'obiettivo dell'intervento è stato illustrare, in maniera teorico e pratico-esperienziale, aspetti inerenti la resilienza e le modalità per svilupparla; fornire strumenti teorico-pratici per stimolare l'autoconsapevolezza e

valorizzare le risorse personali e di rete; presentare un mio modello di intervento denominato: O.R.A. che è l'acronimo di Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia.

Per illustrare una modalità di far fronte alle proprie disgrazie, riporto un brano di un testo di **Angeles Mastretta, Donne dagli occhi grandi**: *“C'è gente contro cui la vita si accanisce, gente che non ha periodi di sfortuna, bensì una serie continua di tormenti. Quasi sempe queste persone diventano lamentose, quando incontrano qualcuno, si mettono a raccontare le proprie disgrazie, finché alle loro disgrazie si aggiunge il fatto che nessuno desidera incontrarle.*

Questo non accade mai allla zia Ofelia, perché nonostante la vita l'avesse assediata varie volte con la sua arbitrarietà e i suoi infortuni, lei non assillò mai nessuno con la storia dei suoi dispiaceri. Dicono che fossero molti, ma non se ne conosce neppure il numero esatto, né tantomeno le cause, perché lei fece in modo di cancellarli ogni mattina dal ricordo altrui.

Era una donna dalle braccia forti e dall'espressione allegra, aveva una risata cristallina e contagiosa che sapeva usare al momento opportuno. Nessuno, invece, la vide mai piangere.

A volte le dolevano l'aria e il suolo che calpestava, il sole dell'alba, le orbite degli occhi. Le dolevano come una vertigine il ricordo e, come la peggior minaccia, il futuro. Si svegliava nel cuore della notte con la certezza che si sarebbe spezzata in due, sicura che il dolore se la sarebbe



mangiata in un sol boccone. Ma appena faceva giorno si alzava dal letto, si metteva sul volto il sorriso, si aggiustava lo splendore sulle ciglia e usciva incontro al prossimo come se i dispiaceri la facessero galleggiare nell'aria.

Nessuno osò mai compatirla. Era tanto stravagante la sua forza, che la gente cominciò a cercarla per

chiederle aiuto. Qual era il suo segreto? Chi proteggeva le sue affezioni? Dove trovava il talento per non piegarsi davanti alle peggiori disgrazie?

Un giorno svelò il suo segreto a una giovane donna il cui dolore sembrava non avere rimedio:

'Ci sono molti modi di suddividere gli esseri umani', le disse. 'Io li divido tra quelli con le rughe all'insù e quelli con le rughe all'ingiù, e io voglio far parte della prima categoria. Voglio che la mia faccia da vecchia non sia triste, voglio avere le rughe che vengono dal riso, e portarle con me all'altro mondo. Chissà che cosa dovremo affrontare laggiù'." (1)



Gli individui che dopo aver vissuto un evento negativo attivano un processo resiliente non rimangono "intrappolati" nel dolore ma risanano le ferite assumendosi il controllo della propria esistenza e riorganizzando la propria vita.

Essere resilienti implica il percepire al tempo stesso il dolore e il coraggio, affrontando le difficoltà grazie alle proprie risorse personali, relazionali e contestuali.

Come reagite voi a situazioni di estrema difficoltà? Alcuni esplodono a livello emozionale: danno in escandescenza, vorrebbero scaricare su chiunque li circonda la loro rabbia e frustrazione. C'è anche chi si abbandona a violenze fisiche.

Altri si comportano in modo opposto: implodono, entrando in uno stato di confusione e ottundimento. Si sentono così impotenti e travolti dagli eventi da non tentare neppure di affrontare la situazione.

Alcuni tendono a raffigurarsi come vittime, rimproverando agli altri di distruggere la loro vita.

C'è un gruppo, quello formato dalle persone che superano la difficoltà contingente, si sintonizzano rapidamente sulla nuova realtà e affrontano immediatamente le sfide che questa pone. Costoro si rimettono prontamente in piedi e spesso innescano una spirale positiva, più forti e migliori di prima.

La bottiglia d'olio (2)

“Una madre mandò il figlio con una bottiglia vuota e un biglietto da dieci rupie a comperare dell'olio dal droghiere all'angolo. Il ragazzo andò e si fece riempire la bottiglia; ma mentre stava tornando a casa cadde e la rovesciò. Prima che potesse raccoglierla, metà dell'olio si versò. Vedendo che la bottiglia era mezzo vuota, tornò dalla madre piangendo: ‘Ho perso metà dell'olio! Ho perso metà dell'olio!’ Era molto infelice.

La madre mandò un altro figlio con un'altra bottiglia e un'altra banconota da dieci rupie. Anch'egli si fece riempire la bottiglia e sulla via del ritorno cadde e la rovesciò. Di nuovo una metà dell'olio si versò. Raccolta la bottiglia, ritornò dalla madre molto felice: ‘Guarda, ho salvato metà dell'olio! La bottiglia è caduta e poteva anche rompersi. L'olio ha iniziato a versarsi, avrei potuto perderlo tutto.

Ma ne ho salvato la metà!’

Entrambi tornarono dalla madre nella stessa condizione, con una bottiglia che era per metà vuota e per metà piena. Uno piangeva per la metà vuota, l'altro era felice per la parte piena.

Allora la madre inviò un altro figlio con un'altra bottiglia e altre dieci rupie.

Anche questo cadde sulla via del ritorno e rovesciò la bottiglia. Metà dell'olio si versò. Il ragazzo raccolse la bottiglia e, come il secondo fratello, arrivò dalla madre tutto felice: ‘Madre, ho salvato metà dell'olio!’

Ma questo figlio era un ragazzo pieno non solo di ottimismo ma anche di realismo. Egli capì che se metà dell'olio si era salvato, metà era andato perso.

Così disse alla madre: ‘Ora andrò al mercato, lavorerò duro per tutta la giornata, guadagnerò cinque rupie e riempirò la bottiglia. Per questa sera l'avrò riempita’.”



Il Campione Olimpico di Takewondo, Carlo Molfetta in una intervista spiega come ha vinto l'Olimpiadi, prima di tutto era determinato nelle sue intenzioni, infatti afferma: “la differenza la fa chi pensa: “IO VOGLIO VINCERE LE OLIMPIADI”, come è accaduto a me, a Londra”. Continua Carlo parlando della sua forte determinazione dicendo: “Sono una persona caparbia, cerco sempre di raggiungere le mete che mi prefiggo. È la stessa caparbità che mi ha permesso di non smettere di fare Taekwondo quando, negli anni che vanno dal

2005 al 2008, ho subito quattro interventi alle ginocchia. Quindi, il “Non mollare fino all'ultimo secondo” rappresenta il mio tentativo di raggiungere il sogno che avevo da bambino”.

Da queste parole si evince la differenza di un campione, il non fermarsi davanti a imprevisti, il non mollare, il “piegarsi ma non spezzarsi”, l’essere resilienti che permette di rialzarsi più forti e determinati di prima ogni volta che c’è un impedimento, permette di ricominciare con più entusiasmo di prima, con più coraggio, con più esperienza, con più sicurezza.

Continua Carlo: “I pensieri, in quei giorni, sono rivolti al momento che si sta vivendo, incontro dopo incontro”. Infatti è importante essere consapevoli nel “qui e ora” di quello che si fa, momento per momento, facendo ogni cosa con la massima attenzione e concentrazione, non lasciando niente al caso, curando i minimi particolari, senza distrazioni.

La persona resiliente affronta i problemi in modo costruttivo, sa uscire dalle situazioni difficili.

Essere resilienti significa essere duttili e flessibili, accettando di sbagliare, sapendo di poter rivedere e correggere le proprie azioni.



Alcuni tipi di attività gradevoli accrescono la forza di resilienza, il gioco, per esempio, contribuisce a sviluppare capacità fisiche, autocontrollo e conoscenze, oltre a migliorare la salute. I piacevoli momenti trascorsi con gli amici rafforzano il sistema immunitario e arricchiscono il patrimonio di risorse sociali cui si può attingere in tempi difficili.

Le energie accumulate nelle fasi positive sono durevoli, restano a nostra disposizione per quando saremo colpiti da un evento avverso o ci troveremo ad attraversare un lungo periodo di difficoltà. Prendersi il tempo per ridere, apprezzare i momenti piacevoli e godere delle piccole cose sono atteggiamenti che influiscono sul cervello e sul sistema nervoso potenziando le abilità di problem solving e questo, a sua volta, rafforza la resilienza.

Tra i fattori individuali che promuovono la resilienza vi sono: avere relazioni sociali intime, flessibilità/adattabilità (essere cooperativi, amabili e tolleranti e inclini al cambiamento), essere assertivi e saper chiedere aiuto, sensibilità interpersonale, autoefficacia, locus of control interno, capacità di porsi degli obiettivi e di trovare strategie adeguate per conseguirli, progettualità futura, ottimismo, senso dell’umorismo, rete sociale di supporto informale.

Angelica Moè nel testo “Motivati si nasce o si diventa?” spiega come a rendere resilienti vi sono diverse variabili fra cui, ad esempio, avere obiettivi di vita realistici, saper gestire le proprie emozioni, prestare attenzione ai propri bisogni, sviluppare un locus of control interno, sentirsi parte fattiva della comunità sociale (lavorativa, familiare) cui si appartiene e aspettarsi il meglio. Tra la variabili, risulta fondamentale avere una persona stabile di riferiemtno cui si è legati affettivamente. Non si tratta, quindi, semplicemente di essere bene inseriti in un contesto sociale, di percepire che si

può fare qualcosa per uscire da un problema, di avere atteggiamenti mentali positivi, ma di sapere che “in caso di difficoltà potrò rivolgermi alla persona xy che mi ascolterà, accoglierà e forse potrà offrirmi anche un aiuto concreto”.

Continua Angelica Moè affermando che la resilienza non è dunque una capacità con cui si nasce, ma qualcosa che in parte si costruisce in tempi di serenità e tranquillità (prima delle eventuali avversità, lievi o gravi che siano) e si rafforza affrontando le problematicità, non tanto con l’approccio di vincere il problema, ma di vivere attraverso il problema ed oltre lo stesso. Non si tratta, infatti, solo di sopravvivere alle difficoltà (lutti, disgrazie, gravi insuccessi, malattie...), ma di rientrare dal momento difficile possibilmente arricchiti, di certo più forti o, meglio detto, flessibili. **Tutte queste caratteristiche possono essere incrementate con un lavoro di mental training che permette al campione di eccellere partendo da un lavoro di autoconsapevolezza** per individuare e cercare le proprie risorse personali e proseguendo con un lavoro sul goal setting e sviluppo di autoefficacia personale.



Come rafforzare le convinzioni di autoefficacia? Ricorda un evento, episodio, prestazione, dove sei riuscito, quali erano le sensazioni? Cosa ha contribuito alla tua riuscita? Quali tue caratteristiche sono state determinanti? Chi ha contribuito al tuo successo? (6)

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 i panni dell’obiettivo raggiunto. Si lavora per un obiettivo futuro partendo dal “Qui e Ora”.

Si lavora poi sull’autoefficacia personale attraverso la ricerca di passate esperienze di successi o prestazioni positive, l’individuazione di modelli vincenti di riferimento, feedback positivi.

- (1) Hart W., *La Meditazione Vipassana come insegnata da S.N. Goenka. Un’arte di vivere*, Artestampa, Modena, 2011, p. 63.
- (2) Idea Sport, *Notiziario della Confisport Italia*, Anno IV, n. 12, Dicembre 2012, pp. 9-11.
- (3) Sielbert A., *Il vantaggio della resilienza, come uscire più forti dalle difficoltà della vita*. Edizioni AMRITA, Torino, 2008.
- (4) Mastretta A., *Donne dagli occhi grandi*, Giunti, Milano, 2008, pp.140-141.
- (5) Moè A., *Motivati si nasce o si diventa?*, Laterza, Bari, 2011, 67.
- (6) Simone M., *Psicologia dello sport e dell’esercizio fisico. Dal benessere alla prestazione ottimale*, Segno Edizioni, Genova, 2013.

Matteo SIMONE
380-4337230 - 21163@tiscali.it
www.psicologiadellosport.net/eventi.htm