

L'handicap sta solo nella tua testa e non nel tuo corpo

(riesci grazie al potere della tua mente, alla determinazione, al tuo istinto e all'esperienza)

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

*El corazón del hombre, un verdadero corazón de hombre, es esa flor que constantemente se incendia y reverdece
(Il cuore dell'uomo, un vero cuore di uomo, è quel fiore che costantemente si incendia e rifiorisce)*

Félix Luis Viera



Ex maratoneta, Salvo Campanella 40 anni, una moglie, due figli, è vivo per miracolo. Il 2 luglio

del 2012 è precipitato da sette metri di altezza, nel cantiere dove lavorava.

Racconta in un'intervista riportata sulla rivista SuperAbile INAIL (1) :

«Cosa ho provato dopo l'incidente?

Mi sono fatto una risata. Intanto sono rimasto vivo, e poi poteva andare peggio».

Questa sua dichiarazione dimostra l'importanza della resilienza, infatti 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.

Sempre sulla rivista è riportato che nel tragitto in ambulanza verso l'ospedale Salvo chiama la moglie e le dice: «Ho avuto un incidente sul lavoro, mi sono fatto male alla schiena, non mi funzionano le gambe, la maratona di New York me la vado a fare in handbike».

18 giorni dopo l'incidente Salvo viene trasferito all'Unità spinale di Palermo e, alla fine del mese, comincia la riabilitazione a "Villa delle ginestre", dove si ferma ancora un paio di mesi. Continua: «E poi scappo da qui e vado a cercare una handbike di seconda mano. Incontro Stefano Rametta e Luigi Palì e cominciamo a correre insieme.

A settembre del 2013 vengo convocato dalla Federazione ciclistica italiana, che mi nomina unico responsabile regionale del settore paralimpico».

E il bilancio di questa esperienza di vita? «Il mio scopo principale non è diventare famoso, ma quello di fare da esempio. Per **tirare fuori dalle prigioni domestiche altri ragazzi disabili dimostrando, con i fatti e non con le parole, che l'handicap sta solo nella tua testa e non nel tuo corpo. Come ha giustamente scritto mio nipote nella sua tesi di laurea: la disabilità è uno status mentale del normodotato**».

Ci sorprendiamo ad apprendere che anche i disabili praticano sport, abbiamo difficoltà ad immaginare come possano fare a superare le proprie disabilità per praticare un determinato sport, per esempio il calcio praticato dai non vedenti, oppure il basket in carrozzina, eppure il disabile riesce ad eccellere nello sport, ed è anche determinato nei suoi obiettivi, riesce ad ottenere i successi prefissati grazie alla sua capacità, alla sua determinazione, alla sua voglia di emergere, di stare con gli altri, di dimostrare il suo valore, di riscattarsi, comunque tutte motivazioni che si riscontrano negli sportivi non disabili, e succede che anche alcuni atleti disabili facciano uso di sostanze dopanti, così come molti atleti disabili mostrino il loro fairplay come il pluricampione Alex Zanardi, che è un esempio per tutti. (2)

Nella rivista *Sport di più magazine* (4) è riportata una testimonianza del campione veronese di kart Davide Padovani che non si arrende nel realizzare i sogni nel cassetto, uno in particolare, da quando era piccolo: l'automobilismo. Poi un incidente, la totale paralisi della parte destra superiore del suo corpo.

Davide ha avuto il coraggio e la forza di ricominciare da dove era stato costretto a fermarsi 15 anni prima. Il 30 giugno del 2011 decide di riprovare l'emozione di guidare ancora su un kart monomarcia: il ritorno in pista è possibile.

Il suo sogno è quello di entrare a far parte del mondo dell'automobilismo professionistico. E ogni giorno continua ad impegnarsi per raggiungere tale obiettivo, dividendosi tra il lavoro nell'azienda del padre, e lunghe ore di duro allenamento nella palestra.

Ha un modello cui ispirarsi, il pilota brasiliano Ayrton Senna: “Pensi di avere un limite, così provi a toccare questo limite. Accade qualcosa. E immediatamente **riesci a correre un po' più forte, grazie al potere della tua mente, alla tua determinazione, al tuo istinto e grazie all'esperienza.** Puoi volare molto in alto”.

Le persone più resilienti sono come bambini mai cresciuti, uno spirito curioso e giocoso contribuisce direttamente alla resilienza, perché il non prendere le cose troppo sul serio e il porre domande aiuta a scoprire come uscire da circostanze difficili.

Si definisce resilienza la capacità di resistere alle frustrazioni, agli stress, in generale alle difficoltà della vita. La resilienza è la capacità di fronteggiare efficacemente gli eventi critici ed avversi sapendo riorganizzare positivamente la propria vita di fronte alle difficoltà, permette la ripresa dopo un evento traumatico, dopo un infortunio, dopo una sconfitta. La resilienza non è una qualità congenita, è costituita da comportamenti, pensieri ed azioni che è possibile apprendere e sviluppare in relazione anche alle proprie esperienze ed ai propri vissuti.

Tra i fattori individuali che promuovono la resilienza vi sono: Autoefficacia, Locus of control interno, Capacità di porsi degli obiettivi e di trovare strategie adeguate per conseguirli, Progettualità futura, Ottimismo, Senso dell'umorismo.

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.

Sentimenti come il piacere, l'allegria, l'appagamento, la soddisfazione per il proprio lavoro, l'amore e l'affetto, unitamente a qualche bella risata e a momenti calorosi trascorsi con gli amici, rafforzano le capacità mentali essenziali alla soluzione dei problemi.

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. (4)

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.

- (1) *SuperAbile INAIL*, Il magazine per la disabilità, Roma, Agosto Settembre 2014, Numero 8-9, pp. 48- 49.
- (2) Simone M., *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport*, Edizioni ARAS, Fano, 2013, p. 33-34.
- (3) *Sport di più magazine* Anno 4 – n. 20 novembre dicembre 2012, pag. 60-61.
- (4) Sielbert A., *Il vantaggio della resilienza, come uscire più forti dalle difficoltà della vita*. Edizioni AMRITA, Torino, 2008.

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net>