

**Lorenzo Manfredini**

**Training Mentale**

e

**Volo a Vela**

manuale di  
“sport salute sicurezza”

*Lorenzo Manfredini: Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*



Proprietà letteraria riservata

Lorenzo Manfredini  
Via Ariosto, 17 44100 FERRARA  
Tel/Fax 0532/211947  
E-mail: [info@manfredinilorenzo.it](mailto:info@manfredinilorenzo.it)  
Web Page: [www.manfredinilorenzo.it](http://www.manfredinilorenzo.it)

Ed. 'L.M.' Ferrara  
Finito di stampare il 30 Aprile 2003

## **INDICE**

### **TRAINING MENTALE E VOLO A VELA MANUALE DI SPORT, SALUTE, SICUREZZA**

#### **CAPITOLO 1**

*CHE COS'E' IL TRAINING MENTALE?*

*CONCETTI DI BASE*

#### **CAPITOLO 2**

*LE MOTIVAZIONI DELL'ATLETA*

*IL VOLO A VELA E' UNO SPORT O UN GIOCO PERICOLOSO?*

*LA MOTIVAZIONE AL SUCCESSO*

#### **CAPITOLO 3**

*IL RUOLO DELL'ISTRUTTORE-ALLENATORE*

#### **CAPITOLO 4**

*INTERVISTA A GIORGO GALETTO: CAMPIONE DEL MONDO  
DI VOLO A VELA*

*I FRAMES DEL VOLO A VELA*

*1° 2° FRAMES: PREPARAZIONE E INFORMAZIONI TECNICHE*

*3° FRAMES: GESTIONE DELL'ATTESA*

*IL DISAGIO DELLO SGUARDO*

*GESTIONE DELLE PAURE*

*CONSAPEVOLEZZE PER MIGLIORARE*

*IL CONTATTO CORPOREO*

*4° 5° FRAMES: DECOLLO E START LINE*

*INCONTRARCI IN TEMPO: UNA RIFLESSIONE*

*SULL'IMPORTANZA DEL RITMO E DEL MOVIMENTO*

*6° FRAMES: TEMA GARA E PERCORSO*

*AUTOCONSAPEVOLEZZA*

*QUANTO VALGO?*

*CONCENTRAZIONE*

*LA GESTIONE DELLA SICUREZZA*

*LA GABBIA DELL'ANSIA E DELLO STRESS*

*SINTOMI DELLO STRESS*

*COPING*

*7° FRAMES: ARRIVO E CONSEGNA LOGGER*

*VISUALIZZAZIONE*

*LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA*

*8° FRAMES: POST-GARA E RECUPERO*

## ***CAPITOLO 5***

*TECNICHE DI TRAINING MENTALE*

## ***CAPITOLO 6***

*LE MODIFICAZIONI DEL COMPORTAMENTO*

*LA PERCEZIONE E I SENSI*

*SENSAZIONE E ATTENZIONE*

*LA VISIONE*

*LA LOCALIZZAZIONE*

*LA SEGMENTAZIONE DEL CAMPO VISIVO*

*LA PERCEZIONE DELLA DISTANZA*

*L'UDITO*

## ***CAPITOLO 7***

*ESERCIZI DI AUTO OSSERVAZIONE*

*PREPARARE LA MENTE*

*PREPARARE IL CORPO*

## ***CAPITOLO 8***

*TRAINING AUTOGENO*

*ESERCIZI DI BASE*

## ***CAPITOLO 9***

*SICUREZZA O PENSIONAMENTO?*

## ***CAPITOLO 10***

*LA VIGILANZA CONSAPEVOLE E LA GESTIONE DEL RISCHIO*

*Lorenzo Manfredini: Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*

*ORIENTAMENTI NELL'ANALISI DEL RISCHIO*

***CAPITOLO 11***

*LA COSTRUZIONE DELLA SICUREZZA PSICOLOGICA NEL  
VOLO A VELA*

***BIBLIOGRAFIA***

**COMMENTI ALL'ESPERIENZA DI  
FORMAZIONE SVOLTA CON I MEMBRI  
DELLA NAZIONALE DI VOLO A VELA  
Varese Gennaio 2003**

**Roberto Manzoni (Capitano della Nazionale)**

*Molti spunti, molti dubbi, ma anche certezze su come gestire situazioni che aumentino la qualità della vita ed i risultati positivi.*

**Giorgio Galetto**

*Caro Lorenzo, da questa esperienza traggo il piacere di aver ripreso il dialogo delle emozioni e di aver sviluppato maggiormente le tecniche di rilassamento.*

*Tutto questo mi dà la sensazione di una migliore conoscenza e consapevolezza di me stesso (fisicamente e psicologicamente). E' stato un piacere conoscerti.*

*A presto*

**Margherita Acquaderni**

*Ritengo le nostre giornate di formazione molto utili per diversi motivi:*

*-ripasso e apprendimento di metodi di rilassamento.*

*-chiarezza mentale al riguardo di motivazione e obiettivi.*

*-desiderio di approfondire e praticare le tecniche di rilassamento per migliorare a 360°.*

*Grazie e a presto.*

**Mattia Costa**

*Mi porto a casa l'importanza del corpo. Il conoscere e riconoscere i miei limiti, anche quelli causati da un eccessivo timore di 'infilarmi' in situazioni di pericolo.*

*Ho il desiderio di approfondire le tecniche di rilassamento e concentrazione.*

**Lorenzo Monti**

*Ho riconosciuto la possibilità, attraverso alcune tecniche, di gestire le situazioni critiche di stress emotivo, anziché subirle. Ho potuto dedicare una maggiore attenzione ai segnali che invia il mio corpo.*

**Stefano Ghiorzo**

*Ho apprezzato:*

- il riavvicinamento con i membri della squadra nazionale.*
- la definizione delle mie necessità psicologiche e mentali.*
- una maggiore consapevolezza.*
- un chiarimento di strategie e metodi di attivazione per il rilassamento e la concentrazione.*

**Luciano Avanzini**

*Ho ritrovato tecniche che servono e una maggiore determinazione nell'utilizzarle.*

*Spero di applicarmi con determinazione e raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissato.*

**Costa Corrado**

*Ho consolidato il concetto delle tecniche di rilassamento e ho avuto il piacere di condividere questa esperienza con la squadra.*

*E' più chiara la convinzione che posso affrontare le mie tensioni ed emozioni in maniera efficace. Mi devo imporre di applicare queste metodiche.*

**Riccardo Brigladori**

*Ho ripassato le tecniche di rilassamento da praticare prima del volo e dopo il volo. Ho apprezzato l'armonia del gruppo per il livello degli argomenti affrontati insieme.*

*Ho la consapevolezza di aver acquisito un ulteriore 'vantaggio competitivo' nei confronti della concorrenza.*

Lorenzo Manfredini: *Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*

**Thomas Gostner**

*Ho rinfrescato le tecniche di rilassamento e gli aspetti legati alla sicurezza. Ho apprezzato la buona comunicazione tra i piloti della squadra e ho anche meglio capito le idee, i pensieri e gli atteggiamenti mentali dei miei compagni.*

**Antonio Caraffini**

*Ho apprezzato le tecniche del rilassamento e del controllo emotivo. Penso proprio che valga la pena metterle in pratica.*



*2003. LA NAZIONALE DI VOLO A VELA*

## **PREFAZIONE**

Ecco una guida per vivere lo sport in modo migliore.

Questo libro è per tutti coloro che amano il Volo a Vela.

Il Training Mentale aiuta gli sportivi e gli istruttori ad assumere un atteggiamento attivo, consapevole e propositivo nei confronti della propria disciplina.

Il Training Mentale facilita l'autoconsapevolezza.

Il Training Mentale permette di riconoscere le ragioni che stanno dietro i sentimenti e le azioni.

Il Training Mentale aiuta le persone a raggiungere i loro scopi.

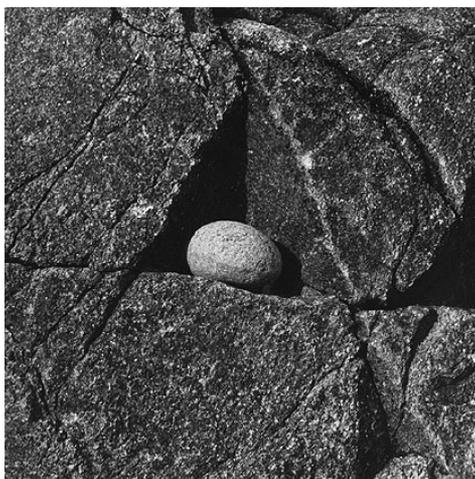
*Lorenzo Manfredini: Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*

# IL METODO DI TRAINING MENTALE

Teoria e pratica

*Lorenzo Manfredini: Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*

# Capitolo 1



## CHE COS'E' IL TRAINING MENTALE?

### Alcune considerazioni preliminari

Nel pensare all'esperienza psicologica che arricchisce la vita personale e l'efficienza di uno sportivo di alto livello mi accingo a considerare varie dimensioni:

- **La sua filosofia.** L'essere sempre al massimo richiede uno sforzo costante ed un grande impegno. Nuove sfide, nuove prestazioni, nuovi traguardi, programmi di allenamento intensivi, tutti aderenti a un progetto di eccellenza in vari settori chiave: fattore umano, fattore ambientale, fattore strumentale, fattore tecnico.

- **La sua motivazione.** La scoperta degli stimoli che spingono l'atleta a migliorarsi, costituisce invece il suo serbatoio di risorse.

- **La sua consapevolezza.** L'orientamento, la definizione e l'accordo sugli obiettivi da raggiungere costituisce un insight per eccellere in campo sportivo e come persona.

- **Le sue abilità cognitivo-comportamentali.** Senza competenze psicologiche, emozionali e comportamentali non c'è crescita di: abilità nucleari, efficacia interpersonale, regolazione delle emozioni, tolleranza della tensione psicologica, autogestione, autostima, auto efficacia.

**La sua sicurezza.** Senza una profonda riflessione sul proprio atteggiamento di fronte al rischio, viene a mancare il progetto di crescita per eccellenza: la capacità di pensare e agire coerentemente e di avere un rapporto critico con se stessi, con i propri limiti e con la realtà.

## **UNO SPORT MENTALE: ‘LA CRITICA’**

Uno degli “sport” preferiti dalla maggior parte delle persone sembra quello di “criticare” e di “scoraggiare”.

Ci sono persone che continuamente parlano male degli altri e criticano le persone, come se fossero alla ricerca delle cose che non funzionano.

Se sono con noi parlano male dei nostri amici, se sono con i nostri amici parlano male di Noi.

Poi ci sono gli esempi di coloro che sono “sempre pronti a scoraggiare gli altri”.

La specializzazione ironica e sarcastica nel ridurre “i sogni” delle altre persone è qualcosa che probabilmente ci accomuna.

Quando qualcuno di noi realizza un sogno o ha una nuova idea trova sempre qualcuno disposto a riconoscere che qualcun’altro lo aveva già fatto o pensato. Il messaggio di fondo è: “lascia perdere, tanto non ce la fai”.

Spesso, i nostri stessi genitori, oppure le persone cui vogliamo bene, che appunto ci conoscono, i nostri insegnanti, i nostri colleghi, sono stati prodighi di consigli. Spesso prodighi di consigli negativi e scoraggianti.

Se conosciamo qualcuno che ha questi requisiti, quelle qualità le ha certamente allenate.

Pertanto, dobbiamo a nostra volta allenare una capacità: “non consentire a nessuno di metterci a terra”.

Impariamo quindi a tollerare le critiche, ad ascoltare i consigli, ma ad agire con la nostra testa.

Se crediamo in quello che stiamo facendo, fiduciosamente come si dice, andiamo avanti e osiamo.

Riusciremo a raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti. Non è importante quello che pensano e credono gli altri di noi, bensì quello che noi crediamo di noi stessi.

**Partiamo da un nostro punto fermo.**

Grounding, lo chiamano gli anglosassoni. Sentire dove siamo per perseguire un nostro progetto, significa sentire un dove e un quando precisi, qui e ora: i piedi ci sostengono e le gambe ci portano dove il nostro occhio vede.

Lì ci sono le nostre risorse, lì c'è la nostra storia, lì c'è punto della nostra crescita, il punto in cui sono già successe tante cose, piacevoli e spiacevoli. Da lì, da quel punto fermo, possiamo e dobbiamo ripartire.

La nostra crescita è costellata di cambiamenti graduali e repentini. Ci sono momenti nei quali ci sembra di non andare da nessuna parte. Lavoriamo duro e a volte ci scoraggiamo, ma se saremo pazienti e perseveriamo, arriverà sempre un'esperienza positiva improvvisa come prodotto di un cambiamento e di una svolta. Ogni successo richiede molto tempo per realizzarsi, di sicuro è ancora più gradito quando sentiamo che è stato raggiunto grazie al nostro duro lavoro e ai nostri sforzi.

Il successo richiede tempo, sforzo e perseveranza.

## **CONCETTI DI BASE**

Vedere, sentire, ascoltare, proporre significa legittimare.

Legittimare significa riconoscere il mondo di una persona. Significa ritenere che i suoi sentimenti e la sua visione della realtà siano autentici.

Negare i sentimenti annulla l'individuo. Nell'approccio comunicativo del Training Mentale proponiamo l'empatia quale modalità per sintonizzarsi con la realtà interiore dell'atleta. L'empatia (vale a dire mettersi nei panni dell'altro) infonde fiducia. La fiducia rafforza la sicurezza. Dalla sicurezza nasce la forza. La forza rinsalda i sentimenti di autostima e ciò riduce la tensione. Con l'empatia si aiutano gli atleti a comunicare il proprio mondo interiore, le proprie difficoltà, i propri sentimenti. Ciò li rende più sicuri e consapevoli.

Alcuni atleti non riconoscono l'importanza del fattore psicologico che sottende e sostiene i loro comportamenti. Altri invece sviluppano insight sulla loro situazione e sono in grado di correlare pensieri e comportamenti, sentimenti e significati.

Ciascuno si sente più soddisfatto quando riceve delle conferme.

### **IL TRAINING MENTALE E':**

- Un metodo per favorire l'equilibrio e lo sviluppo mentale
- Un metodo di auto conoscenza
- Tecniche specifiche di ascolto, rilassamento, visualizzazione, affermazione, concentrazione.

### **SCOPI:**

Rafforzare la stima di sé.

Ridurre la tensione.

Dare un significato alla propria attività sportiva.

Rafforzare la padronanza (competenza, affiliazione, divertimento) e l'orientamento al compito.

Riconoscere e rafforzare le percezioni di competenza e di controllo.

Gestire le emozioni.

Sviluppare un sistema di comportamenti motivati.

## **PRESUPPOSTI TEORICI**

Esperienza, consapevolezza, significati personali, progetto individuale, volontà, affermazione, autocontrollo, libera scelta sono i termini chiave del Training Mentale.

La naturale evoluzione dell'individuo di portare a termine il proprio compito evolutivo incontra fasi di sviluppo e di interdipendenza fra le capacità biologiche, mentali e sociali e le azioni.

Quando si vivono esperienze che minacciano l'integrità personale, scattano interruzioni o distorsioni della consapevolezza, del processo di attualizzazione, realizzando comportamenti inautentici e inefficaci verso di sé e verso gli altri.

Attraverso il percorso psicologico del Training Mentale si potenzia il libero fluire delle esperienze, un processo basato sull'abilità di simbolizzare i fenomeni psicologici in modo spontaneo e immediato.

E' un percorso utile per mettere in campo le proprie emozioni, prendere contatto con se stessi, migliorare l'autostima, rafforzare la consapevolezza del "qui e ora", interagire in modo efficace con il proprio ambiente, portare a termine le proprie esperienze traendone benefici e risultati accrescitivi.

Le strategie utilizzate comprendono approcci umanistici, tra cui la terapia esistenziale, quella centrata sul cliente di C. Rogers, quella della gestalt, nonché le prospettive legate al versante corporeo; e approcci cognitivo comportamentali.

Le strategie **umanistico esistenziali** condividono il concetto di potenziale umano e il fatto che la crescita psicologica, l'autenticità e l'integrazione possono essere raggiunte se non vengono ostacolate. I segnali dell'attualizzazione sono: la realizzazione e l'integrazione delle abilità, i valori e gli scopi della persona, la flessibilità e l'apertura sia emozionale che cognitiva, la capacità di autoaccettazione, il calore e la comprensione empatica degli altri.

La scoperta dei significati permette di vivere in una maniera più piena e questo facilita il vivere il proprio momento sportivo in maniera più appagante e consapevole.

All'interno di questa visione assume grande importanza il lavoro di **Maslow** sui bisogni e le più recenti ricerche sul comportamento motivato.

L'approccio **rogersiano**, invece, è conosciuto come una terapia centrata sulla persona che favorisce attitudini quali l'accettazione, la congruenza, l'empatia e la percezione positiva di sé e della relazione.

Le **tecniche** specifiche di questo approccio riguardano: l'ascolto attivo, l'accettazione e la considerazione positiva incondizionata, l'empatia e il rispecchiamento dei sentimenti, il supporto, il sostegno e l'incoraggiamento, la chiarificazione e le domande aperte, la genuinità, l'autenticità, il modeling e la costruzione dei rapporti, il lavoro con le immagini, la consapevolezza sensoriale, l'espressione verbale e non verbale dei sentimenti.

La **terapia della Gestalt** (F. Perls) considera la persona in una prospettiva olistica e pone attenzione alla mente e al corpo, alle emozioni, alle cognizioni ed ai comportamenti e all'ambiente. Sottolinea ciò che è sperimentato nel qui e ora e si sforza di capire il terreno storico e caratterologico. Cerca di migliorare l'accesso agli aspetti negati di se stessi. Tenta

di portare a chiusura le esperienze inconcluse. Lavora sulla responsabilità individuale e sul riconoscimento delle proprie potenzialità.

Le **tecniche gestaltiche** sono: la confrontazione, lo stare con le emozioni, il dialogo con le polarità, il role playing, il focus sul come, sul “qui e ora”; drammatizzazione delle fantasie, dare voce e azione alle sensazioni fisiche, al non verbale, alle emozioni; sedia vuota/bollente; lavoro sulle polarità in conflitto, amplificazioni di sentimenti e azioni; compiti a casa.

Le strategie applicate nell’ambito del Training Mentale stimolano la consapevolezza attraverso il **focusing** (Gendlin, 1981), che è un modo speciale di porre attenzione alla propria esperienza corporea. Migliorando la capacità di concentrarsi su di essa, all’inizio abbastanza vaga, la persona riesce a entrare in contatto con l’intero senso percepito di un problema, nodo o situazione. Questo processo aiuta a prendere la giusta distanza dal problema, a non essere troppo lontani e “non sentire nulla”, né troppo vicini per “essere invasi dal problema stesso”.

Le componenti essenziali della **meditazione**, altra strategia per affrontare il mondo emozionale, sono il rilassamento, l’osservazione e la scelta.

Concentrarsi sul proprio respiro è una delle tecniche di meditazione base più utili. Seguire attentamente l’aria nel percorso di entrata e di uscita dal corpo, seguire i movimenti addominali al passaggio dell’aria. All’inizio ci si focalizza sul processo del respiro e quando sorgono altri pensieri o sentimenti ci si “allena” a ritornare in contatto con il respiro e il movimento diaframmatico.

In un secondo momento, quando si è imparato a ridirigere l’attenzione dove si vuole, è opportuno focalizzare l’attenzione su sensazioni, emozioni e pensieri.

Lo scopo della meditazione non è quello di creare una mente

vuota, bensì quello di modificare le reazioni con nostri pensieri e sentimenti.

Da qui iniziano le strategie per il controllo delle proprie reazioni fisiologiche, derivanti da particolari situazioni di conflitto psicologico. In oriente, queste tecniche vengono praticate come veri e propri modelli di vita sociale e spirituale attraverso le discipline dello yoga e dello zen.

In occidente sono state studiate per realizzare tecniche di auto osservazione, autocontrollo, affermazione, auto miglioramento, creatività che caratterizzano la capacità di scegliere “cosa osservare e cosa fare”, tipiche del nostro approccio Training Mentale originario e del Training Autogeno.

**Il Training Autogeno** è maturato ai primi del '900 dagli studi sull'ipnosi di Bernheim e Charcot in Francia ed elaborato dallo psichiatra tedesco J. Schultz intorno agli anni '30, ed è essenzialmente una tecnica di rilassamento, utile anche per curare i disturbi organici e psichici.

L'obiettivo di Schultz era quello di rendere il paziente meno vincolato alla dipendenza dal terapeuta e divenire lui stesso autore del proprio cambiamento e del proprio benessere. Il termine Autogeno vuole mettere in risalto come le modificazioni psichiche e somatiche vengono provocate autonomamente dal praticante, adattando il metodo alle proprie esigenze.

La pratica del Training Autogeno influenza varie funzioni dipendenti dal Sistema Nervoso Vegetativo quali la respirazione, la circolazione del sangue ed il metabolismo. Inoltre consente di mutare il tono dell'umore ed attenuare gli stati emotivi e l'ansia, portando ad un sempre maggiore grado di distensione, benessere ed equilibrio psicosomatico. Permette, infatti, di combattere lo stress, le tensioni muscolari e psichiche, la mancanza di energia, l'ansia e le sue somatizzazioni organiche (tremori, insonnia, sudorazione, tachicardia, oppressione toracica, gastrite, stipsi, asma bronchiale, tachicar-

die parossistiche, tic, alcune manifestazioni cutanee come l'alopecia e la psoriasi, ecc.).

Per mezzo del Training Autogeno si può raggiungere un'armonia interiore e realizzare se stessi utilizzando al meglio le circostanze della vita.

Nello sport è un ottimo ausilio per contrastare l'ansia e di tensione preagonistica. Specialmente se utilizzato con particolari sollecitazioni assertive può arricchire la personalità dell'atleta rendendolo più consapevole delle proprie potenzialità.

### **Quali sono gli esercizi.**

Il cardine su cui ruota il Training Autogeno è la calma, stato che si raggiunge progressivamente e gradualmente in sei stadi (esercizi) che agiscono sui muscoli, vasi sanguigni, cuore, respirazione, organi addominali e capo.

Gli esercizi si suddividono in inferiori e superiori. Nei primi l'attenzione mentale viene rivolta a particolari sensazioni corporee, nei secondi invece, l'attenzione viene rivolta a particolari rappresentazioni mentali.

Il Training degli esercizi superiori, proprio perché rivolto alla mente ed all'inconscio, richiede la presenza di un terapeuta, mentre gli esercizi inferiori possono essere eseguiti anche da soli.

In tutto sono sei, i primi due sono fondamentali e gli altri quattro complementari:

- 1) esercizio della pesantezza, che agisce sul rilassamento dei muscoli;
- 2) esercizio del calore, che agisce sulla dilatazione dei vasi sanguigni periferici;
- 3) esercizio del cuore, che agisce sulla funzionalità cardiaca;
- 4) esercizio del respiro, che agisce sull'apparato respiratorio;
- 5) esercizio del plesso solare, che agisce sugli organi dell'addome;
- 6) esercizio della fronte, che agisce a livello cerebrale.

Gli esercizi fondamentali sono utili per raggiungere un livello

di rilassamento elevato, intervenendo attivamente nei meccanismi che solitamente scattano in maniera automatica.

Gli esercizi complementari, invece, sono mirati in maniera specifica verso un organo.

Nella pratica sportiva i primi assumono importanza prioritaria.

L'approccio **bioenergetico** (A. Lowen) e **organismico** (M. Brown), pur con contributi differenziati, costituiscono un approccio corporeo olistico. Nel lavoro corporeo si cerca di sviluppare la coscienza del movimento, favorendo il libero fluire di pensieri, emozioni e sentimenti espressi dalle attività fisiche.

La **psicologia cognitiva** aiuta identificare e cambiare, se occorre, i propri modelli di pensiero a carattere estremo o disfunzionali.

Alcuni esempi di tipologie disfunzionali di pensiero, sono i seguenti:

1. Inferenze arbitrarie o conclusioni basate su evidenze insufficienti o contraddittorie.
2. Generalizzazioni eccessive.
3. Amplificazione ed esagerazione del significato o della rilevanza degli eventi.
4. Inappropriata e unilaterale attribuzione di colpa o di responsabilità degli eventi sfavorevoli a se stessi o agli altri.
5. Definizioni o attribuzioni negative che non aggiungono ulteriori informazioni rispetto al comportamento che le ha suscitate.
6. "Catastrofizzazione", o previsione di conseguenze disastrose se determinate circostanze non proseguiranno nel tempo o non evolveranno.
7. Aspettative prive di speranza, o predizioni pessimistiche basate su un'attenzione selettiva a eventi sfavorevoli del

passato o del presente, piuttosto che su dati verificabili.

Le strategie cognitive sono impiegate sul rilassamento, sull'acquisizione delle abilità di coping, sulla ristrutturazione cognitiva, sull'acquisizione delle abilità di problem solving, sull'autoistruzione.

Vedremo in seguito come trattare i pensieri disfunzionali e le strutture cognitive connesse alla gestione dello stress. Per il momento ci basti considerare la ricerca di un punto di equilibrio tra diversi obiettivi e fattori del **comportamento**.

In particolare il nostro atleta dovrà risolvere alcune tensioni dialettiche:

1. Miglioramento delle proprie capacità vs accettazione di sé.
2. Soluzione dei problemi vs accettazione dei problemi.
3. Regolazione degli affetti vs tolleranza degli affetti
4. Autonomia e competenza vs ricerca di aiuto
5. Indipendenza vs dipendenza
6. Trasparenza vs privacy
7. Fiducia vs atteggiamento riflessivo
8. Controllo delle emozioni vs tolleranza delle emozioni
9. Autocontrollo e cambiamento vs osservazione
10. Seguire e osservare vs partecipare
11. Aver bisogno degli altri vs dare agli altri
12. Concentrarsi su se stessi vs focalizzare la propria attenzione sugli altri
13. Rilassamento e meditazione vs azione

Le **strategie comportamentali** che aiutano questa ricerca integrata di equilibri si realizzano attraverso l'apprendimento, il rinforzo positivo e negativo, la punizione, l'estinzione, l'apprendimento selettivo, la generalizzazione e l'apprendimento vicario.

Alcune tecniche riguardano l'immaginazione guidata, il role playing, le registrazioni fisiologiche del biofeedback,

l'automonitoraggio, la desensibilizzazione, l'ancoraggio, il modeling, l'assertività.

## **STRATEGIE INTEGRATE**

L'approccio Training Mentale è un approccio integrato che presuppone una ricerca costante di nuovi punti di vista sul comportamento umano e di tecniche efficaci per realizzarlo.

Il modello integrato include e comprende più aree (affettivo, cognitivo e/o comportamentale, insieme ai progetti personali e/o relazionali).

La persona è vista come un organismo che si muove, che sente emozioni, immagina, pensa, crede, e si relaziona agli altri.

Per questo il contributo che desidero portare all'atleta è ritagliato su misura, sia nell'ambito della formazione continua di gruppo, sia nell'ambito dell'intervento individuale.

In genere comincio il viaggio esplorativo delle tecniche, delle strategie, degli obiettivi e degli scopi dell'atleta sul suo terreno. Di volta in volta più cognitivo, più emotivo, più corporeo, con due strategie: fare ponte e inseguire. Accompagnare senza forzare e innescare le modalità esperienziali dell'atleta.

Comincio costruendo un profilo strutturale della personalità, analizzo le aree di intervento, invito alla riflessione e alla scoperta dei significati e vado a verificare gli insight di ritorno.

Considero con particolare attenzione la relazione, l'attivazione emozionale, il contratto sugli obiettivi, l'autoefficacia percepita, l'ottimismo e la motivazione, i nuovi apprendimenti.

## LE MOTIVAZIONI DELL'ATLETA

Che cosa motiva una persona a praticare lo sport del volo a vela?

Quali sono i fattori che riescono a motivare comportamenti vincenti e allenamenti impegnativi?

E' più importante partecipare o vincere?

E' più importante vincere per se o per la squadra?

### TIPI DI MOTIVAZIONE

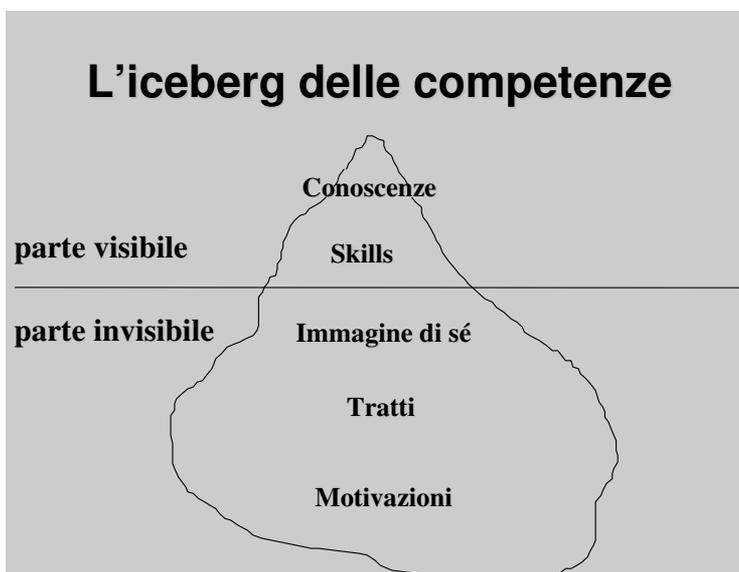
Con il termine motivazione si intende l'insieme dei fattori che muovono i bisogni del nostro atleta verso il raggiungimento di certe mete significative, attuando un comportamento selettivo, energico, entusiasta.

La motivazione può essere sviluppata da istinti inconsci di autoaffermazione che partono, secondo la scala di Maslow dai bisogni fisiologici (fame, sete, sesso) che garantiscono la sopravvivenza, seguiti dai bisogni di sicurezza (bisogno di protezione, evitamento del pericolo), sui quali si innestano i bisogni di appartenenza (amore, affiliazione, accettazione). La soddisfazione dei bisogni di base fa emergere i bisogni di stima (approvazione, considerazione, successo) seguiti dai bisogni di autorealizzazione (senso di giustizia e di bontà, qualità spirituali, bellezza, realizzazione di tutte le aspettative e potenzialità).

Soddisfatti i bisogni di base scompaiono i bisogni di carenza, mentre continuano a svilupparsi i bisogni di crescita.

Questi interessanti passaggi motivazionali avvengono quando il nostro atleta **sceglie** con consapevolezza e liberamente il suo sport, riconoscendone il valore oggettivo e soggettivo; quando **decide** di dargli un forte valore realizzativo, e quando **attua** le conseguenze delle sue scelte e decisioni.

L'atleta si prende la responsabilità del suo impegno.



La motivazione è senz'altro uno degli elementi più importanti per pianificare ed eseguire un piano di allenamento, sia che si tratti di un allenamento per il raggiungimento di una condizione di salute e di benessere, sia che si prepari una competizione sportiva.

Come abbiamo detto, motivazione significa avere un valido e sentito motivo per fare qualcosa.

La prima semplice grande regola è avere qualcosa da fare, avere un obiettivo. Significa avere qualcosa a cui tendere, non è sufficiente avere qualcosa da evitare. Molte persone si lamentano dicendo di non volere questo o quest'altro ma se non si ha una direzione precisa verso cui andare, la motivazione si rivolge verso il nulla

Se non desideriamo più vivere in un certo modo, come desideriamo vivere? Verso cosa vogliamo andare? Se non lo sappiamo, la motivazione, in realtà, non ha senso di esistere.

Tutti noi abbiamo molti obiettivi nella vita, eppure molte delle cose che facciamo non sono dirette verso i nostri scopi. Spesso questo avviene proprio perché continuiamo a scappare da qualcosa che non vogliamo e questo ci porta a disperdere le nostre energie in moltissime direzioni, invece che in una direzione precisa. Eppure ci sono degli obiettivi per cui abbiamo lottato duramente, fino a quando non li abbiamo raggiunti e altri che invece abbiamo rincorso per un po' e poi abbiamo lasciato perdere. La differenza era solo nelle emozioni che vi erano legate.

Secondo Anthony Robbins, il segreto del successo è imparare a usare il piacere e il dolore, invece di lasciare che il piacere e il dolore partano in automatico. Facendo in questo modo si eserciterà un maggiore controllo sulla propria vita e i suoi significati invece di subirla.

Tutti i nostri processi di decisione terminano con un'emozione, ed è quella emozione a cui dobbiamo mirare quando programiamo un obiettivo. E per creare un'emozione dobbiamo semplicemente dirigere fortemente la nostra attenzione su ciò che la provoca. Che ci si alleni per vincere la gara di club o una medaglia ai campionati mondiali, la motivazione sarà legata al modo in cui si dirige la propria attenzione verso l'obiettivo e alle emozioni che questo processo procura.

Quanto piacere è legato all'idea di raggiungere l'obiettivo? E quanto dolore è legato al pensiero di non raggiungerlo? Dal punto di vista della psicologia Neuro-Linguistica, quello che noi comunemente chiamiamo "idee" o "pensiero" altro non sono che le nostre rappresentazioni mentali su qualcosa che è accaduto o che accadrà. E che cosa sono queste rappresentazioni mentali? Non sono altro che la riproduzione interna di ciò che i nostri sensi percepiscono dall'esterno. Sono cioè riproduzioni interne di immagini, suoni, sensazioni, odori e gusti. Nel momento in cui diventiamo consapevoli del modo in cui "trattiamo" queste rappresentazioni diventiamo padroni

della nostra motivazione. Ovviamente nella complessità umana i livelli di motivazione cambiano con il passare del tempo, in quanto cambiano le cose che ci circondano e che modificano il nostro modo di "pensare". La prima cosa da fare per assicurarsi di avere la motivazione giusta per raggiungere un obiettivo è rendersi conto se l'obiettivo è quello giusto per noi. Anni di studi hanno permesso di estrarre delle regole di buon senso nella formazione degli obiettivi, rispettando le quali si mantiene alto il livello di motivazione e soprattutto elevato il livello di soddisfazione al raggiungimento dell'obiettivo stesso.

### **Obiettivi, regole di una buona formazione:**

**1. Focalizzare il proprio obiettivo in modo specifico.** Occorre essere molto precisi nel definire il proprio obiettivo. Deve essere misurabile. A tal proposito non si dovrebbe pensare di essere più veloci o più bravi di qualcun altro, bensì orientati a correre in x tempo o y distanza. Se ci si relaziona a qualche persona in modo particolare come ad esempio "voglio battere x", bisogna determinarlo in un aspetto particolare, specifico dell'attività.

**2. Un obiettivo va pensato come realizzabile.** E' molto importante pensare che il proprio obiettivo sia raggiungibile. Non conta per quale motivo lo pensiamo, se crediamo di poterlo raggiungere, nel nostro cervello partiranno una serie di processi consci e inconsci, un budget mentale, che ci porterà verso l'obiettivo. Se l'obiettivo ci sembra troppo grande si può spezzettarlo in obiettivi parziali più piccoli, frames. per rendere raggiungibile ogni parte dell'obiettivo stesso.

**3. Raggiungere un obiettivo dipende da noi.** Solo gli obiettivi su cui noi possiamo avere una diretta influenza ci permettono di non avere scuse. Se il nostro obiettivo è legato a qualcun altro è molto facile, prima o poi, toglierci dalla responsabilità e sentire l'impegno e la motivazione evaporare.

**4. Chiarire per quali ragioni vogliamo raggiungere un determinato obiettivo.** Come ci sentiremo per averlo raggiunto? Cosa penseranno di noi le persone che ci circondano? Quali vantaggi secondari otterremo dall'aver raggiunto il nostro scopo?

**5. Stabilire un tempo di realizzazione e soprattutto come sapremo di averlo raggiunto.** Un obiettivo è un sogno con una scadenza. Se non mettiamo un tempo di scadenza potremmo tendere a procrastinare o a non aver soddisfazione nel raggiungere l'obiettivo stesso. A questo proposito è necessaria una procedura di controllo che ogni tanto, a scadenza settimanale o periodale, ci monitorizzi sullo stato raggiunto e ci permetta di archiviare un risultato acquisito.

**6. Un obiettivo non dovrebbe contrastare con nessuno dei valori personali fondamentali.** E' opportuna una accurata riflessione sui nostri valori fondamentali. Cosa è veramente importante per noi? I nostri valori sono in contrasto con il raggiungimento dell'obiettivo? Se si vuole giocare seriamente, ma pensiamo che non ne vale la pena, potremmo avere qualcosa dentro di noi che ci toglie motivazione e di cui potremmo non essere nemmeno consapevoli.

**7. Controllare il budget del nostro obiettivo.** Quali sono le conseguenze sulla nostra vita se raggiungiamo questa cosa cui teniamo molto. Cosa dovremo sacrificare per raggiungerlo? Siamo disposti a sostenere quei costi?

**8. Avere una strategia chiara.** E' fondamentale essere in grado di mettere insieme una strategia, fatta di passi precisi, che si possa mettere in pratica subito. Se saremo in grado di fare questo scopriremo cosa ci ha impedito di raggiungere importanti traguardi fino ad ora. Abbiamo le risorse e gli stimoli che ci servono? Chiariamo i passi che dobbiamo fare e agiamo.

Tutte le regole sono rispettate? Siamo in grado metterci in moto adesso? Probabilmente no, se non abbiamo ancora ini-

ziato a perseguire il nostro scopo. Realizzando un budget mentale, una disponibilità a realizzare un progetto, portando la nostra attenzione attraverso queste griglie di pensiero possono accadere anche altre cose.

Per esempio, come è cambiata la percezione del nostro scopo? E la motivazione che ci porta verso il suo raggiungimento? Dopo che abbiamo verificato le regole di formazione dell'obiettivo, vogliamo ancora raggiungerlo? Se la risposta è sì, il prossimo passo è molto semplice, mettiamoci in moto e godiamoci il percorso e la soddisfazione per averlo raggiunto. Se ci rendiamo conto che l'obiettivo non ci soddisfa completamente. Riflettiamoci ancora un po', prendiamoci un po' di tempo. Non troppo! In questo caso ci possono essere due possibilità: o non desideriamo realmente, con tutto il nostro essere di realizzare il nostro scopo, oppure ci mancano ancora degli strumenti: nei prossimi capitoli ci dedicheremo alla messa a fuoco di interessanti suggerimenti e risorse.

## SCHEDA

<b>Modelli Motivazionali a confronto</b>			
<b>IL MODELLO DI MASLOW</b>	<b>IL MODELLO DI ALDEFER</b>	<b>IL MODELLO DI HERZBERG</b>	<b>IL MODELLO DI McCLELLAND</b>
AUTOREALIZZAZIONE STIMA	CRESCITA	FATTORI MOTIVANTI Raggiungimento Crescita Responsabilità Carriera Riconoscimento	RAGGIUNGIMENTO  POTERE
APPARTENENZA	RELAZIONI	FATTORI DI CRESCITA Confronto Relazioni Sicurezza Condizioni di azione	AFFILIAZIONE
SICUREZZA BISOGNI FISIOLGICI	ESISTENZA		

Confrontare alcuni modelli motivazionali può aiutarci a comprendere come un atleta debba gestire una notevole complessità soggettiva nel momento in cui desidera accedere alle sue risorse motivazionali.

**A. Maslow**, come abbiamo visto precedentemente, ha cercato di osservare attentamente le personalità sane e completamente realizzate, suggerendo il modo per non entrare nella patologia, e per sviluppare aspetti positivi della personalità. Egli, quindi, ha privilegiato la prevenzione. Secondo il modello di Maslow, l'uomo è di natura buona, così come sono buoni i suoi bisogni fondamentali, i suoi sentimenti, le sue capacità. Il male rappresenta la frustrazione delle esigenze positive verso la realizzazione. Sottolinea inoltre che l'uomo ha una evoluzione individuale che inizia nei primi anni di vita e non ha mai termine. La concezione dell'uomo che ne deriva è senza dubbio ottimistica: un approccio all'uomo

“positivo”, una facilitazione alla sua “natura buona” e una crescita in un clima di fiducia e libertà.

**C. Aldefer** ha separato i bisogni in tre categorie: i bisogni di esistenza, i bisogni di relazione ed i bisogni di crescita. I bisogni di esistenza sono simili ai bisogni base di Maslow arricchiti dalle soddisfazioni del fare. I bisogni di relazione corrispondono al bisogno di relazioni interpersonali soddisfacenti. Secondo Aldefer ogni persona può sperimentare più di un bisogno allo stesso tempo e quando lo avrà soddisfatto ritornerà ai bisogni di base, anche se ne è già stato soddisfatto.

Il modello di **Herzberg** considera due fattori: quelli motivanti, relativi al contenuto del lavoro e i fattori igienici, che riguarderebbero le caratteristiche estrinseche del lavoro. Secondo Herzberg, la mancanza dei fattori igienici, porta ad intense reazioni negative, anche se la loro presenza non garantisce la realizzazione di un compito soddisfacente.

Il filone psicologico/motivazionale, che si richiama agli studi di **Mc Clelland**, si concentra invece sull'individuo e sulla sua capacità osservabile di “performare”. Anch'esso si richiama a un archetipo di tipo comportamentale, solo che in questo caso la prescrizione del comportamento da assumere non è dettato dall'organizzazione, ma è rilevato dai comportamenti effettivi assunti da individui eccellenti. Infatti il metodo è centrato sull'osservazione analitica di soggetti capaci di performare con “successo” al fine di ricostruirne le strategie di azione e comprendere il nesso causale tra risultato, abilità, tratti e pulsioni motivazionali.

## **IL VOLO A VELA E' UNO SPORT O UN GIOCO PERICOLOSO?**

Lo sport è una attività con finalità di apprendimento, le cui motivazioni fondamentali sono gioco e agonismo.

Il volo a vela, indipendentemente dalle motivazioni intrinseche dell'atleta di rendere evidenti le sue capacità o dalle motivazioni ambientali legate ad un rinforzo esterno, è un "gioco" praticato a tutte le età che serve a ristabilire un equilibrio psico-dinamico nella qualità di vita dell'individuo.

Nel suo aspetto ludico, il volo a vela coinvolge tutte le componenti psico-fisiologiche e soddisfa a livello cosciente il bisogno di dare un significato, delle regole, degli esercizi e di stimolare l'attenzione e la creatività del praticante:

- **Libertà**, quale risultato di una scelta.
- **Incertezza**, quale gestione del caso e della mutevolezza delle emozioni.
- **Regolamentazione**, quale riconoscimento di regole.
- **Simulazione**, quale scoperta di un gioco che è "volo e vita".
- **Autenticità**, quale integrazione di esperienze della vita di tutti i giorni.

Nel suo aspetto competitivo, il volovelista si confronta con la natura, con gli altri e con se stesso, orientando le sue energie verso l'affinamento di comportamenti efficaci e raffinati.

Oltre alle motivazioni del gioco e dell'agonismo, abbiamo le motivazioni secondarie che variano in base ai fattori della personalità individuale.

Vediamole insieme:

**Fattori psico-biologici**, hanno origine dalla costituzione dell'individuo, ossia dalle sue funzioni psicovegetative, e determinano il bisogno di scaricare la tensione fisica, emozionale e nervosa; e di stimolare i processi di crescita psicologica.

**Fattori psicologici**, sono determinati dal carattere dell'atleta e determinano il bisogno di colmare alcune esigenze:

1. affettive.
2. di comunicazione.
3. di emulazione di modelli.
4. di individuazione e conferma della propria identità personale.
5. proiettive di situazioni diverse che si creano all'interno dell'associazione sportiva
6. di liberazione di pulsioni
7. di tendenza alla perfezione

**Fattori socio culturali**, sono determinati dal bisogno di appartenenza ad un gruppo, dal bisogno di sentirsi gratificati e accettati, dal bisogno di affermazione e di autorealizzazione, dalla possibilità di elevazione sociale.

**Fattori psico-patologici**, riguardano istanze personali che possono essere ridimensionate grazie all'attività tra le quali: il sentimento di inferiorità, il narcisismo, il desiderio di primeggiare ad ogni costo.

## **ORIENTAMENTO AL COMPITO E AL SE'**

La motivazione non è determinata solo dalla personalità, ma anche dal significato che si dà al concetto di riuscita nel volo a vela. Per alcuni il successo equivale a una prestazione che sfrutta al massimo le abilità del volovelista, per altri ad un confronto vittorioso con uno o più avversari.

Nel primo caso si focalizza l'attenzione sulla competenza, nel secondo caso sul risultato. La definizione del concetto di "esperto" e di "successo" dipende ovviamente anche dal contesto sociale in cui si opera e dai rinforzi esterni che si ricevono.

L'orientamento al compito (competenza) e al sé (risultato) sono presenti in varie proporzioni in ciascuno di noi.

Più si percepisce l'attività legata al compito, più l'attività viene vissuta come divertente, ludica, giocosa; più è orientata al sé più si riduce l'interesse agli aspetti accrescitivi.

In sintesi, la motivazione individuale consiste in un insieme di ingredienti che partono da fattori di differenza individuale, orientamento motivazionale intrinseco (padronanza) ed estrinseco (risultato), per arrivare al comportamento motivato come risultato variabile di rinforzi e obiettivi, di percezioni di competenza e di controllo, e di emozioni in azione.

I volovelisti orientati alla **padronanza**, che trovano gioia e percepiscono come successo il raggiungimento degli obiettivi personali, tenderanno a rimanere coinvolti attivamente.

I volovelisti orientati invece al **risultato**, che definiscono il successo solo rispetto agli altri, continueranno probabilmente l'attività finché hanno successo, cioè vincono, e finché riescono ad avere un'alta percezione delle loro abilità.

Il compito dell'istruttore di volo a vela consisterà nel rendere coscienti, nell'equilibrare e integrare queste due componenti sulla base di questa sequenza:

**fattori ambientali ---> mediatori psicologici ---> tipi di motivazione ---> conseguenze ---> risultato atteso**

## Capitolo 2



## LA MOTIVAZIONE AL SUCCESSO

I tre più importanti tratti di personalità, stabili per definizione, che influenzano la motivazione sono l'**ansia**, la **capacità attentiva** e la **motivazione al successo**.

L'ansia personale non influenza la prestazione agonistica in senso assoluto mentre si possono considerare le diverse variabili del volo a vela che possono influenzare una competizione.

- a) Il tipo di disciplina sportiva che è individuale e stressante.
- b) L'importanza della gara
- c) Il risultato
- d) Il livello di autostima
- e) Le aspettative di successo
- f) Il livello congenito di ansia

La capacità di concentrare la propria attenzione non è di per sé un fattore motivazionale. Tuttavia, data l'enorme importanza che riveste nella specifica disciplina, l'aumento della 'tensione gara' influenza sia l'attenzione che la concentrazione. Entrambe a loro volta incidono sulla prestazione complessiva.

La motivazione al successo, che sembrerebbe la logica conseguenza di un impegno verso la riuscita, ha due disposizioni caratteriali indipendenti ed entrambe presenti nell'individuo. Da una parte il desiderio di riuscita, dall'altro il desiderio di evitare l'impegno stesso.

Questa tendenza dipende da alcuni fattori: dall'intensità dell'orientamento individuale a impegnarsi in un compito che potrebbe fallire, dalla probabilità di successo che ci si aspetta, dal valore che si attribuisce al successo stesso.

Ne consegue che la motivazione è la risultante netta di molti fattori.

## I FATTORI DI MOTIVAZIONE ALLA RIUSCITA

MOTIVAZIONE AL SUCCESSO da 1 _____ a 10	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
MOTIVAZIONE AD EVITARE IL FALLIMENTO da 1 _____ a 10	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
PROBABILITA' PERCEPITA DI SUCCESSO da 1 _____ a 10	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
PROBABILITA' PERCEPITA DI FALLIMENTO da 1 _____ a 10	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
INCENTIVO ATTRIBUITO AL SUCCESSO da 1 _____ a 10	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
INCENTIVO ATTRIBUITO AL FALLIMENTO da 1 _____ a 10	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
TENDENZA AD AFFRONTARE UN COMPITO ORIENTATO ALLA RIUSCITA da 1 _____ a 10	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
TENDENZA AD AFFRONTARE UN COMPITO ORIENTATO AL FALLIMENTO da 1 _____ a 10	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<b>Totale</b>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>

La differenza tra 80 e il tuo risultato è la tua AREA DI MIGLIORAMENTO, sia per rafforzare le motivazioni positive sia per gestire quelle negative.

## ESEMPIO PRATICO

*Per comprendere meglio le applicazioni di un tale schema di studio, desidero portare un fresco esempio applicato con mio figlio Nicolò di 14 anni, giovane portiere, in un suo particolare momento di difficoltà con il calcio e non solo.*

*L. Nicolò, posso chiederti quanto senti fortemente la motivazione al successo nel tuo sport preferito, dandomi un punteggio da uno a dieci?*

*N. Papy, in questo momento non la sento, sono un pò demotivato. Mi dà 3.*

*L. Quanto senti rilevante il bisogno di evitare il fallimento o di non sbagliare?*

*N. Smorfie. Tanto. in questi ultimi tempi sto facendo di tutto per non sbagliare e sbaglio tutto: sport, vita, scuola.*

*L. Un pò catastrofico. Ma che punteggio ti dai?*

*N. Mi dà 9.*

*L. Quando giochi e ti alleni o sei in partita, quanto sei focalizzato e percepisci che ce la farai, che avrai successo?*

*N. Io, in realtà, penso sempre di non farcela. Non ho percezioni positive, ho un'ansia agitata. Mi dà 5.*

*L. E il contrario? Quanto senti probabile il senso di sbagliare e di fallire?*

*N. Moltissimo. Ultimamente è sempre più forte. 9*

*L. Senti che raggiungere il successo o il fare bene quello che stai facendo ti nutre?*

*N. Bhe, quando le cose mi vanno bene sono contento, ma non fino in fondo.*

*Mi dà 5.*

*L. Quando sbagli, ti capita di avere la sensazione di essere in accordo con il tuo stato d'animo?*

*N. Ehhh!. Purtroppo sempre. Pensa che l'idea di prendere un goal mi tranquillizza perchè poi mi arrabbio e tiro fuori il meglio di me. Mi dico: non ho più niente da perdere. 7.*

*L. Senti di avere piacere, obiettivi chiari e voglia di arrivare nel tuo sport?*

*N. Non so più bene cosa voglio. Lo faccio, mi piacerebbe, ma...non so. Mi dò 7.*

*L. Per quanto riguarda la tua capacità di affrontare le difficoltà, le tensioni, come ti senti?*

*N. Molto male. Il mio disagio quando gioco, è sempre altissimo. Una volta sentivo una 'tensione' (attivazione) che gestivo anche con pensieri negativi che controllavo. Adesso mi è impossibile essere rilassato e acceso allo stesso tempo. Mi dò 9.*

*L. Bene Nicolò facciamo un pò di somme: 20 punti su 40 sono quelli che ti attribuisce relativamente al tuo orientamento motivazionale al successo. Mentre 35 su 40 sono i tuoi sforzi di gestione delle tensioni motivazionali. Sembra che tu possa funzionare bene soprattutto quando le cose ti vanno male perchè poi hai la motivazione a reagire. In questo caso hai una motivazione reattiva.*

*Per quanto riguarda invece il rafforzamento delle motivazioni orientate al successo non sembri spenderti molto. Hai un'area di miglioramento di 20. Cosa ne pensi?*

*N. In effetti penso sempre che mi andrà male e che non ce la farò. Cosa posso fare?*

*L. Nel prossimo allenamento comincia ad andare in campo con pensieri più positivi, alleggerisci il carico di responsabilità che senti quando sbagli, partecipa con più determinazione e impegno, per cominciare.*

*Ci sono tanti piccoli strumenti e strategie che possiamo applicare non solo nello sport, ma nella vita.*

*N. Papy, ma è così che lavori con gli sportivi? Io pensavo che li ascoltassi parlare e basta. Questa sera mi sono trovato a parlare normalmente e mi sento più leggero nel respiro e nella testa.*

*L. Nell'incontrare delle persone, c'è un continuo scambio di informazioni. Ascolto emozioni, individuo le aree di miglioramento e propongo movimenti interiori.*

*N. Mi sento proprio meglio!*

## Capitolo 3



## IL RUOLO DELL'ISTRUTTORE-ALLENATORE

Un istruttore, allenatore, non può controllare completamente il proprio atleta. Può controllare in parte e suggerire interventi relativamente alla situazione ambientale e al comportamento dell'atleta.

Relativamente al **contesto ambientale** l'allenatore può offrire un contributo di **ricompense** confortando con determinate azioni i comportamenti appropriati dei propri atleti, può definire gli **obiettivi** (goal-setting) e incidere sulla motivazione (dando obiettivi specifici e realistici, riconoscendo le loro specifiche abilità).

Un esempio di compiti:

- chiedere ad un atleta di presentarsi ad un appuntamento agonistico in buona forma, con un peso corporeo adeguato e un buon grado di resistenza;
- rispettare uno standard di allenamento controllando la propria alimentazione;
- mettere in pratica gli allenamenti con costanza per un periodo prolungato di tempo;
- motivare lo sviluppo di strategie personali.

Un ulteriore aspetto che l'allenatore può controllare è la congruenza del proprio **comportamento** e cioè la capacità di essere coerente nei pensieri e nelle azioni, empatico e comunicativo:

- Pensare. Produrre. Usare la testa. Capire le cose. Agire.
- Comunicare chiaramente. Usare parole efficaci e verificare che arrivino all'interlocutore.
- Controllare le emozioni.
- Lavorare per raggiungere il successo.

Fattori che sfuggono, invece, al controllo dell'allenatore sono

la presenza di spettatori, gli eventuali concorrenti e il clima di gruppo e familiare.

Per quanto riguarda i **fattori personali** dell'atleta, l'allenatore può influire positivamente sulla sua motivazione, sull'analisi del risultato, sull'interesse intrinseco, sulle aspettative e sulla fiducia in sé.

Per questo risulta vincente conoscere passo passo l'evoluzione delle motivazioni dei propri atleti.

Quanto prima si identificano le reali motivazioni, quanto prima si interviene con suggerimenti efficaci.

Le motivazioni da individuare sono:

- l'indipendenza o la possibilità di fare qualcosa senza controllo;
- il potere o il controllo su determinate persone;
- l'affiliazione o la possibilità di fare amicizia;
- lo stress o la ricerca di situazioni eccitanti o pericolose;
- l'eccellenza o la capacità di padroneggiare un'attività;
- il successo o la ricerca di prestigio e status sociale.

Al contrario, i fattori personali che l'allenatore non può controllare sono l'ansia, il livello di attenzione, la motivazione alla riuscita o al successo.

Nei prossimi capitoli, aiutati dalla identificazione e dallo sviluppo dei **frames gara**, scopriremo quali sono gli aspetti che possono essere identificati e migliorati.

## DOMANDE UTILI

1. Come ti senti in questa situazione e/o in questo periodo?
2. Mi sembra che tu sia preso da situazioni difficili. C'è qualche problema che vuoi condividere?
3. Mi sembri piuttosto scarico. Hai capito per quale motivo?
4. Mi sembra che nella recente discussione sei rimasto in silenzio. Sei sicuro di condividere i sentimenti e le motivazioni degli altri?
5. Ti ho visto piuttosto controllato. C'è qualche motivo che ti impedisce di esprimere le tue emozioni e i tuoi sentimenti?
6. Mi sembra che la valutazione di quell'avvenimento o di quel comportamento sia stata un po' troppo superficiale. Mi piacerebbe condividere con te una valutazione costruttiva, ma critica, sui alcuni tuoi pregi e difetti. Cosa ne pensi?
7. Mi dispiace che quel giudizio ti abbia ferito. Possiamo parlare del giudizio e della stima che pensi gli altri abbiano di te?
8. Mi sembri emotivamente insoddisfatto. Quanto ti condiziona il supporto affettivo delle altre persone?
9. Come stai vivendo tutti gli impegni che ti sto sottoponendo?
10. Mi piacerebbe che esprimessi in maniera più diretta le tue riflessioni e pensieri.
11. Hai fiducia nelle tue possibilità e nelle tue decisioni? Riesci a metterle in pratica?
12. Non ti sento particolarmente determinato. C'è qualcosa che non va?

## ANALISI DI UN EVENTO GARA

In base alle caratteristiche degli atleti e alla loro esperienza, l'allenatore sviluppa inevitabilmente delle aspettative in merito alle loro abilità.

Nell'analisi di un determinato momento gara è importante interpretare in termini positivi, inizialmente, e di miglioramento, successivamente, le variabili legate alla percezione e alle aspettative soggettive.

Nell'analizzare un evento è bene non banalizzare, ma far emergere chiaramente gli insight, le consapevolezze, le credenze, gli errori di valutazione o di pensiero, che possono influenzare il successivo sviluppo delle gare.

Lo schema di un colloquio sui risultati ottenuti in gara tra allenatore e atleta segue un processo circolare.



Un risultato sportivo può essere considerato o percepito come un successo o un fallimento. Il risultato effettivo di una gara o di un allenamento e il risultato atteso producono diverse reazioni psicologiche su cui l'allenatore può intervenire favorendo una analisi approfondita della situazione.

La capacità spiegare e di dare un nome alle cose accadute in gara o in allenamento, nel comportamento e nelle interpretazioni psicologiche del vissuto emotivo, aiutano l'atleta a confinare gli accadimenti in strutture significative su cui intervenire.

Nel chiarire gli eventi a viso aperto e senza nascondersi dietro le scuse di un mancato risultato si ha una positiva convergenza di risorse che motiva le azioni e i comportamenti successivi: vengono riformulate le aspettative dell'immediato futuro e di dissipano le sensazioni di vergogna o di falso orgoglio.

Il rapporto allenatore atleta si configura come una relazione di 'aiuto' e di ascolto, empatica e speciale.

Nel prossimo paragrafo ci occuperemo dell'atteggiamento più appropriato nel rinnovare la fiducia nella relazione sportiva: il counseling

## **IL COUNSELING**

### **COS'E'?**

Possiamo definire il counseling come un processo di interazione tra due persone, in questo caso allenatore e atleta, che ha lo scopo di stimolare la consapevolezza e la capacità di decidere riguardo alla propria situazione personale.

Si svolge in determinati momenti, a cadenza settimanale o in relazione a specifici momenti gara, per elaborare le esperienze attraverso il dialogo, attraverso un attivo “parlare/ascoltare” con lo scopo di “conoscere e capire”, finalizzato a promuovere cambiamenti nella consapevolezza, nella costruzione del sapere condiviso e nei comportamenti.

La conoscenza del proprio atleta: le informazioni, gli stati d'animo, i dubbi e le aspirazioni, ha come compito di favorire gli scopi condivisi.

Ogni allenatore dovrebbe avere una chiara coscienza della sua influenza, del suo ruolo, della distinzione dei ruoli e della costruzione del percorso comune.

Il colloquio non è solo un mezzo per correlare in maniera comprensibile ed utilizzabile dei dati, ma è soprattutto un atto conoscitivo che implica una relazione.

Il riconoscimento esplicito e condiviso di questa differenza di ruoli e di responsabilità implica che un allenatore deve conoscere e sapere di conoscere, ma anche conoscere e sapere di non conoscere. Ciò significa che l'allenatore deve avere consapevolezza, da un lato, dei propri processi conoscitivi, delle proprie strategie, della propria modalità di costruire ipotesi e dall'altro delle proprie ignoranze, e che i propri metodi conducono comunque ad una semplificazione della realtà, poiché nel momento in cui illumina un aspetto ne nasconde e rimuove altri. Questo sforzo di costante attenzione su di sé e sui propri processi (riflessione ed auto-riflessione) non è richiesto all'atleta in senso stretto, ma all'allenatore sì.

## **QUANDO SI USA?**

Il colloquio si configura come un valido strumento di intervento nei casi in cui un atleta viva una situazione più o meno profonda di crisi. Generalmente la situazione di crisi è considerata come uno stato di disorganizzazione che si verifica quando gli abituali metodi di risoluzione dello stress si rivelano inadeguati. Diventa quindi oggetto di colloquio una situazione negativa, un momento di disorientamento, di demotivazione, di perdita delle certezze più salde, di oscuramento delle proprie capacità di “copying”, di “fare fronte a”; ma anche il “decidere o lo scegliere azioni” che rimandano a situazioni di apertura verso il futuro, di possibilità in cui l’atleta è protagonista della propria rappresentazione.

La crisi dovrebbe essere interpretata come un’occasione di svolta, una possibilità di scelta tra una pluralità di possibilità, positive e negative.

Il colloquio dovrebbe stimolare l’attivazione delle risorse del soggetto e una rilettura della situazione in termini di possibilità finalizzata ad un nuovo e più radicato equilibrio volto ad aumentare le capacità di “copying” del soggetto attraverso l’ “empowerment”.

## **OBIETTIVI**

Conoscenza, cambiamento e trasformazione.

Il colloquio di counseling è finalizzato ad aiutare l’atleta a prendere autonomamente decisioni, attraverso un processo di attiva collaborazione per l’autoesplorazione, l’autocomprensione, il recupero dell’autostima e dell’autonomia. Questa particolare relazione non è finalizzata alla ricerca di una verità definitiva o alla trasmissione di comportamenti o modalità di giudizio “giusti”; lo scopo è invece quello di fornire strumenti che amplino e rafforzino le capacità di giudizio e di critica dell’atleta, affinché possa operare autonomamente scelte e decisioni importanti.

Perché ciò possa avvenire è necessario partire dalla realtà

dell'atleta, da ciò che egli porta nella relazione e dal modo in cui lo porta, poiché quello è il suo mondo e su quello egli non può mentire; è quindi necessario un approccio fondato sul rispetto e sull'ascolto, ed un'attenzione particolare agli aspetti del comportamento verbale e del comportamento non verbale.

Siamo quindi di fronte ad un'interazione con fini trasformativi: da una situazione in cui non è possibile estrapolare un quadro di riferimento, ad una raccolta di informazioni che lo consenta.

Un atteggiamento consapevole e complesso dell'allenatore può diventare determinante per realizzare un incontro psicologico e una relazione realmente trasformativa.

L'interazione (trasmissione di informazioni) è alla base della relazione (reciproci aggiustamenti che conducono alla comprensione dell'altro), ma è quest'ultima che fornisce senso e colloca in una cornice definita le nuove informazioni che l'interazione ha generato sul piano dei contenuti.

### **ASPETTI TECNICI**

Il counseling è lo strumento professionale proprio di chi si configura nel ruolo di allenatore; esso presenta quindi caratteristiche particolari che caratterizzano la relazione d'aiuto e che devono essere conosciute e maneggiate dall'allenatore e da lui solo.

**Le regole:** é imprescindibile la presenza e l'esplicitazione delle regole entro cui promuovere un lavoro comune. Non è possibile infatti instaurare un'alleanza senza definire il campo e la modalità della relazione: questo è l'aspetto che indica i confini della relazione, la circonda e la identifica come "relazione significativa".

**Il contratto:** è necessario esplicitare sin dall'inizio le regole della relazione; ciò comprende la chiarezza dei ruoli, i temi di cui parlare, il livello di profondità e di apertura che ci si aspetta, le proprie competenze, il tempo da condividere, cosa

ci si aspetta reciprocamente.

**Il setting:** con questo termine si definiscono tutti gli elementi che favoriscono una relazione costruttiva. Si possono suddividere in fattori materiali, che concorrono alla privacy e alla tranquillità. Tra i fattori non materiali si possono identificare la disponibilità all'ascolto dell'allenatore, la definizione da parte sua di un accordo chiaro e preciso che delimiti la relazione.

In definitiva, per l'allenatore chiarire il setting significa tenere sotto controllo tutte quelle variabili quali le rappresentazioni, le motivazioni, l'affettività di entrambi i protagonisti; il linguaggio, la comunicazione verbale e non verbale; tutto ciò che possa influenzare la relazione col fine di riuscire a dare un significato e una cornice definita a tutte le informazioni, le impressioni e i sentimenti che nascono nell'incontro.

**Attenzione ai soggetti in relazione:** significa riconoscere le difese e le modalità collusive.

**Modalità collusive e difensive:** all'interno della relazione vi è una forte tensione emotiva da parte dell'atleta verso la figura dell'allenatore, emozione sottesa da ansietà, timori, risentimento o irragionevoli speranze. Questi sentimenti contraddittori non possono non influire sull'andamento dei colloqui, anche se il livello cui abitualmente operano è inconscio. Essi configurano quella situazione di transfert, propria del colloquio psicanalitico, presente anche nella forma di transfer immediato, alla quale l'allenatore è naturalmente portato a rispondere in termini di contro-transfert. A causa di ciò nell'interazione che si stabilisce giocano una parte fondamentale le motivazioni di base proprie dei due attori con la differenza che, mentre l'atleta può ignorarle, l'allenatore deve riconoscerle in se stesso e nell'atleta allo scopo di controllarle anziché farsi controllare.

**Le difese:** l'atleta adotta misure di difesa diverse a seconda del tipo di coinvolgimento personale che trova nella relazione. Se il colloquio ha una motivazione estrinseca la difesa è

soprattutto diretta ad arginare una ingerenza esterna, una minaccia proveniente dal mondo esterno. Queste difese, sono definite misure di sicurezza e sono rappresentate da: seduzione, ribellione, evasione. La difficoltà nella lettura da parte dell'allenatore di queste difese rischia di portare alla collusione e alla difficoltà di andare a fondo nei problemi in discussione.

Più la relazione tocca aspetti personali dell'atleta, giungendo ad un livello di approfondimento che mobilita la tensione e le dinamiche personali, più prenderanno corpo i meccanismi di difesa tesi a controllarla: la difesa è diretta allora verso le minacce che provengono da un mondo interiore sconosciuto e poco maneggevole. La gamma delle difese che un atleta può utilizzare è vasta e comprende: razionalizzazione, proiezione, isolamento, repressione, scissione, negazione, sublimazione ecc. Anche l'allenatore è soggetto all'attuazione di difese quali il distacco emotivo, la desensibilizzazione e il tecnicismo.

### **Transfert e controtransfert**

Bisogna considerare che la relazione con una figura investita di aspettative particolari e riconosciuta in un ruolo di prestigio comporta la nascita di sentimenti, più o meno positivi, nei confronti di questa figura, sentimenti che possono ricalcare altri già vissuti dal soggetto. Questo aspetto della relazione viene definito transfert.

Anche l'allenatore è soggetto a sotterranei movimenti ispirati dalla relazione e dall'altro: in psicoanalisi questo insieme di sentimenti positivi e negativi suscitati dalla persona è definito controtransfert. Questa definizione può essere estesa alla reazione emotiva presente in qualsiasi relazione.

Di questa gamma di sentimenti suscitati da un incontro, che anche a livello umano può rivelarsi coinvolgente, l'allenatore deve tenere conto soprattutto per monitorare le proprie reazioni, i propri comportamenti, il proprio linguaggio e l'aderenza che tutti questi fattori hanno con la situazione e le

richieste portate dall'atleta.

E' necessario quindi che l'allenatore tenga presente che la collaborazione dell'atleta non è data a priori, ma anzi può essere impedita da numerosi fattori personali e di relazione. Questi devono essere conosciuti e tenuti in considerazione fin dall'inizio del rapporto.

### **Consapevolezza dell'asimmetria dei ruoli**

Significa avere la consapevolezza che l'asimmetria dei ruoli di cui si è parlato non è solo un ostacolo, ma è una risorsa per il lavoro comune.

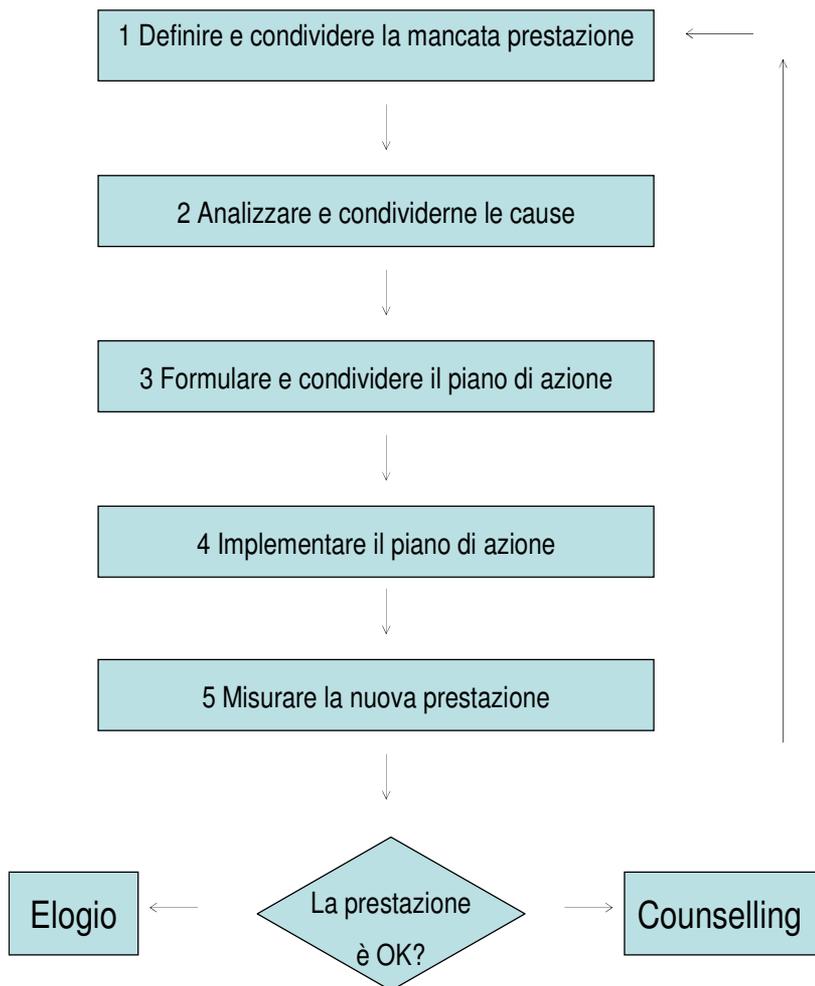
Esercitare la funzione di allenatore accettando il proprio ruolo legato alla propria competenza professionale è essenziale per proporre all'atleta una relazione sicura, di contenimento e sostegno in cui da un'iniziale dipendenza si potrà procedere verso l'emancipazione. L'asimmetria, che è variamente modulata a seconda delle diverse matrici teoriche, è un aspetto funzionale alla risoluzione di questo stato di "dipendenza" iniziale.

Questa posizione psicologica permette di osservare l'atleta all'interno della relazione, ma anche di osservare e conoscere se stesso in relazione. Osservare l'atleta permette di formulare inferenze ed ipotesi; la funzione metacomunicativa permette poi di portare queste ipotesi ad un grado maggiore di astrazione formulando concettualizzazioni condivisibili e confrontabili con azioni appropriate. L'asimmetria è funzionale a garantire il processo di co-evoluzione.

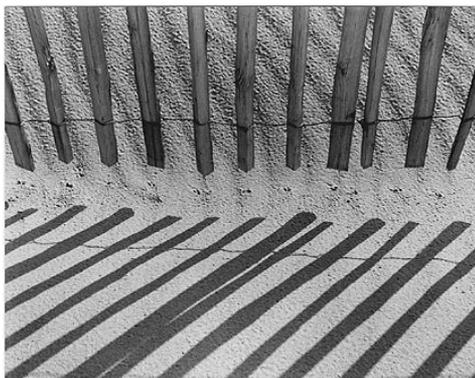
Questo aspetto tecnico va bilanciato dalla consapevolezza che l'allenatore non deve mai pensarsi separato dalla sua complessità: comprendere se stessi come presupposto per potere instaurare un dialogo con l'altro.

Dal punto di vista scientifico, non si sa chiaramente quanto una persona possa modificarne un'altra, però si sa che ciò avviene in una certa misura e avviene soprattutto quando un allenatore e un atleta ricercano una relazione perché vogliono migliorare e cambiare.

## LE CINQUE FASI DEL COLLOQUIO DI COUNSELLING



## Capitolo 4



## **TRAINING MENTALE E VOLO AVELA**

### **Intervista realizzata a Ferrara il 2 Maggio 2003**

**Giorgio Galetto** è un campione del mondo di Volo a Vela, titolare della nazionale dal 1984, che ha raggiunto importanti traguardi a livello sportivo e umano. In questi anni ha collezionato ben 8 titoli italiani nella velocità; 9 titoli sulla distanza; 4 records di distanza e velocità, ancora imbattuti; 5 coppe internazionali; un terzo posto ai campionati mondiali di Francia nel 1997 e una vittoria nel 1999 in Germania.



#### **Cominciamo dalla cosa più semplice e più difficile: come ti rilassi?**

Comincio con il rilassamento e visualizzo un luogo di tranquillità, un nido, nel quale immergermi.

Immagino un pontile, vicino al lago di Caldonazzo, in mezzo alle canne: un luogo reale dove ho passato molti anni della

mia gioventù.

Mi vedo sul pontile, in estate, sdraiato ad assaporare il calore del sole mentre sento il calore del legno sulla schiena. Vedo il canneto e sento il rumore degli uccelli acquatici, guardo il cielo e le montagne intorno. A volte focalizzo l'attenzione sul cielo blu, altre volte sul canneto verde o semplicemente sui colori naturali che cambiano e che assomigliamo al mio panorama psicologico del momento.

In questo luogo mi estraneo dalle situazioni contingenti e comincio a pensare ad alcuni momenti delle gare.

**In quali posizioni ti rilassi normalmente prima di una gara?**

In genere assumo una posizione yoga, oppure mi rilasso in macchina.

**Cosa ti aspetti da questo tipo di distensione?**

Mi aspetto rilassamento, calma interiore e uno stato di piacevole distacco.

In fase di gara, dopo avere assimilato centinaia di input: il tema gara, l'acqua, il carico alare, la strategia di volo, la messa in linea, mi rilasso per liberare la mente e cercare un equilibrio.

Nella vita di tutti i giorni mi rilasso per motivi quasi opposti. Alla sera prima di coricarmi mi posso immaginare un frames di volo nel quale visualizzo ogni fase, al termine della quale posso essermi addormentato. In ogni caso, se voglio rilassarmi e basta, immagino un bel pomeriggio di un sabato o domenica di primavera dove mi accingo a tirare fuori dall'hangar il mio aliante per montarlo e volare.

**Come a fai a sapere quando hai raggiunto uno stato ideale?**

Mi sento bene e soprattutto ho le sensazioni che avvertirei se fossi veramente lì. Si ferma il 'tempo delle preoccupazioni' e sono lì, immerso con i miei sensi.

**Quali sono le sensazioni che ti aiutano ad entrare un po' di più dentro di te?**

Guardare, focalizzare, attivare il mio dialogo interno, muovere le mani.

**Quali sono i frames di volo sui quali ti eserciti mentalmente?**

Analizzo in maniera analitica situazioni di volo e di pre-volo di una ipotetica giornata di gara, sviscerando tutti i problemi. Cerco di rivedere tutte le cose da ricordare e da fare, in un determinato momento.

Personalmente comincio dal montaggio dell'aliante, dedicando attenzione alle varie fasi del montaggio stesso, cercando di richiamare le sensazioni di piacere che ne traggo nella realtà. Cerco le sensazioni della sicurezza, della positività, del controllo, del fare bene le cose che sto facendo, per dare il meglio di me.

Volo da sempre e il volare c'è l'ho nel sangue.

Mi occupo personalmente della cura del mio aliante anche se sarebbe più comodo, almeno in gara, farlo preparare ad altri, perché mi rilassa emotivamente e sposta la mia attenzione dalla tensione pre-gara.

**Hai la sensazione che l'aliante sia un prolungamento del tuo corpo?**

Non precisamente. Qualcuno lo vive come un'estensione del proprio corpo: 'corpo con le ali'; ma personalmente lo vivo come uno strumento.

**Il volo a vela sembra uno sport molto lento e con lunghe fasi di attesa. Cosa ne pensi?**

Quando piloti un aliante in realtà i tempi sono concatenati e frenetici. Tutto il volo ha una sequenza di tempi determinati che obbligano ad un ritmo di azione ben preciso.

**Come riesci a gestire le fasi di tensione pre e post gara?**

Per quanto mi riguarda, ho capito che debbo avere chiari confini relativamente: all'analisi del volo e ai relativi commenti che possono seguire al briefing; al cenare in orari accettabili (tra le 19.00 e le 20.00 max); al dormire un numero di ore sufficienti, al dialogare amabilmente di ogni cosa, ma soprat-

tutto riuscire a dire 'stop' al pensare ripetitivo e ossessivo quando le cose non vanno per il verso giusto o vanno troppo bene.

**Che succede dopo la preparazione dell'aliante, del briefing e del pranzo?**

Normalmente c'è il briefing tecnico e le riflessioni sulle cose accadute il giorno prima.

Comincia l'impegno sul tema assegnato e si entra a pieno 'gas' ad immaginare tutta la gara. Si inseriscono i dati in computer, si prepara la fase logistica, si discute con il caposquadra la strategia più opportuna. Tutta questa fase è una fase di accensione eccitante.

Mi dico: 'dai... dai... andiamo', 'pronti, si comincia'.

Quando ci sono le riunioni di squadra è bello e interessante il confronto, i punti di vista, il sostegno reciproco, i sorrisi, gli incoraggiamenti.

Finita questa fase, che potrei definire di strategia della giornata, comincia un momento di stacco.

Cerco di staccare completamente. Mi dico che 'siamo a posto', 'che abbiamo deciso di fare così' 'e che così, va bene', con tutte le eventuali alternative.

In questa fase di attesa, per non stancarmi psicologicamente cerco di staccare, di pensare ad altre cose, di estraniarmi piacevolmente.

**Come gestisci il tempo di attesa sulla linea di partenza?**

In gare importanti i tempi di attesa possono essere particolarmente complicati dal numero di aliante in gara, che a volte sfiorano i 120, sulla ringhiera di partenza.

Personalmente entro in aliante un quarto d'ora prima della partenza, controllo gli ultimi dettagli tecnici, il computer, e mi preparo al decollo. Nell'attesa assumo un atteggiamento neutro, cerco di non pensare troppo al volo e di non scaricare la tensione sugli altri, in attesa come me di partire.

Un domanda che spesso ricorre tra i partecipanti in attesa,

probabilmente con l'obiettivo di rassicurare, di fare un gioco psicologico o semplicemente di scaricare tensione, è: 'Come sarà?'. Ma secondo te, come sarà?

A questo proposito, non dimentico una frase che un mio istruttore mi ha insegnato e che io mi ripeto spesso: 'On va faire le bon soldat' (vado a fare il mio dovere di soldato); qualsiasi cosa succeda, vado a fare il mio umile dovere. Né carico, nè scarico, centrato.

Consumare il minimo di energia, proteggersi dal sole, coprirsi, bere, essere pronti a qualsiasi novità (ad esempio: quando viene cambiato il tema di gara) sono gli accorgimenti concreti da realizzare in questa fase di attesa.

Una volta saliti si aspetta la partenza: comincia il decollo, la salita, lo sgancio.

Una volta in aria, ci si congiunge col proprio compagno di squadra, si fanno delle brevi valutazioni sul tempo di partenza e si arriva alla partenza vera e propria.

E' una fase di massima tensione, di concentrazione e di presenza.

Personalmente la vivo come una fase di tensione abbastanza intensa. Appena partiti mi chiedo: siamo partiti giusti, con la quota giusta, per la rotta giusta, troppo presto o troppo tardi?

Dopo la prima termica scende la tensione e ci si concentra nello svolgimento del volo. Ci si concentra sulla direzione, sulla strada più breve, sulla velocità.

Parlo poi con il mio compagno sulle scelte di volo, fino all'arrivo.

### **Cosa ti motiva nel perseguire i tuoi obiettivi gara?**

Quando ho vinto il mondiale nel 1999 sono tornato a casa e ho pensato: 'E adesso? Avrò ancora voglia di traguardi?'

Ho scoperto con grande piacere, facendo un volo in relax dalle mie parti l'anno successivo, che al di là dell'obiettivo di vincere, mi piaceva comunque volare.

Quindi la mia motivazione principale è: 'volo perché mi piace, mi piace volare nella natura, mi sento avvolto, coinvolto,

abbracciato dalla natura'. Da questa base, il mio punto di partenza nel fare le gare è: 'mi diverto!'.

Ai miei colleghi-avversari, sui campi di gara, auguro sempre 'buon divertimento'.

Questo è il mio primo motivo per cui io sono lì in gara.

Il secondo è la passione viscerale per il volo, forse trasmessami da mio padre e da mio nonno.

Il terzo è il confronto diretto con gli avversari.

In passato ho individuato altre motivazioni quali: volare bene in posti nuovi e vedere scenari nuovi.

Nel volo c'è sempre un posto nuovo da vedere e cose nuove da fare.

Queste sono le mie motivazioni.

### **Cosa ti appaga?**

Mi appaga quando vado bene, quando vinco, quando sono riuscito a correre e a fare il tema molto velocemente.

Mi appaga essere concentrato, efficiente, preparato, impegnato in ogni gara anche in quelle di minore rilievo. Cerco di essere sempre al massimo per la sicurezza, per il rendimento e per tutta quella serie di fattori che non bisogna dare per scontati. Volo alla mia maniera e cerco di non strafare rimanendo centrato.

Quando le cose fluiscono, va bene anche il clima della squadra, c'è più allegria, ci sono più scambi, ci si ascolta di più, c'è più positività.

### **Cosa fai giorno per giorno per la tua motivazione?**

Mi alleno giorno per giorno, mi sacrifico personalmente e sacrifico, almeno in primavera, la famiglia e gli amici.

Ma soprattutto penso al volo.

### **Come ti concentri?**

Utilizzo cose pratiche e cose mentali. Utilizzo una agenda nella quale prendo appunti. Mi concentro su un frames gara focalizzando i dettagli in modo quasi maniacale. Se immagino nella mia mente qualcosa di sfuocato che interpreto come un passaggio non chiaro, mi sperimento nella messa a fuoco.

Metto a lucido tutte le parti del volo più significative. Il lavoro psicologico si armonizza poi concretamente con il lavoro sul campo.

**Qual è stata la tua filosofia in questi anni?**

Ho soprattutto adottato un atteggiamento di rispetto, di stima e di amore per il volo, per le gare, per i miei avversari e per me stesso. Questo atteggiamento è stato trainante per costruire una filosofia di vita dove essere in armonia con me e fuori di me.

Questo atteggiamento mi ha aiutato nel tempo a sconfiggere la fatica e le delusioni del volo, a ritrovarmi e a sentirmi presente.

A volte, durante il volo, dialogo con me stesso. Uso una tecnica psicologica dove due parti di me entrano in relazione attraverso un colloquio e si auto promuovono vicendevolmente.

**Quanto è importante la gestione del dopo volo?**

E' una fase importantissima di recupero, forse la più difficile. Quando prendi una bastonata, quando vai fuori campo o commetti errori, il giorno dopo strisci. Quando vinci, voli due metri da terra. Nessuna delle due situazioni è reale, ma condiziona molto il recupero. In gare che durano quindici giorni hai tempo di recuperare errori, sfortuna, fatica (mentale e fisica), ma si paga il prezzo proprio nel dopo gara, alla sera finito il volo e durante il sonno.

Se non recuperi velocemente e bene, il rendimento cala, anche notevolmente.

Occorre essere lucidi nella valutazione della gara, consapevoli degli errori e dei miglioramenti da adottare, capaci di digerire le ruminazioni sugli errori, capaci di recuperare la fatica, la centratura e magari il buon umore. Ogni giorno della gara, qualsiasi atteggiamento si abbia occorre essere positivi e propositivi mettendo insieme ogni fase non come mattoni sovrapposti, ma come strati di velina leggera e trasparente. Ma non è facile. E' proprio l'insieme di queste capacità che di-

stingue il campione. Campione di concentrazione.

**Anche nelle gare importanti si racconta il proprio volo le 'famose' tre volte?**

Sì perché occorre conciliare diverse istanze: la propria tensione da scaricare; l'accomodare dentro di sé l'immagine degli avvenimenti, il giustificarsi degli errori di fronte agli altri, il motivarsi quando le cose sono andate bene.

**Quando smetterai di gareggiare?**

Quando mi appannerò, quando non avrò più quel riflesso, quando perderò la lucidità, allora mi dedicherò ad altre cose. Al momento non mi sono ancora stancato e le gara di velocità mi 'attizzano' e mi stimolano moltissimo.

**Come vedi le modifiche al regolamento delle gare dell'ultimo anno?**

Oggi vedo un maggiore controllo sui temi gara e conseguentemente una maggiore complessità nella loro esecuzione. E cosa non indifferente, c'è sempre più bisogno di un aiuto esterno.

**Come senti il clima della squadra in preparazione dei prossimi mondiali 2003 in Polonia?**

Sento che è una squadra giusta, guidata da un capitano, Roberto Manzoni, che è persona brillante, competente, positiva, concreta, abituato a gestire le emergenze anche nella vita professionale.

Il nostro gruppo lo sento affiatato e caldo.

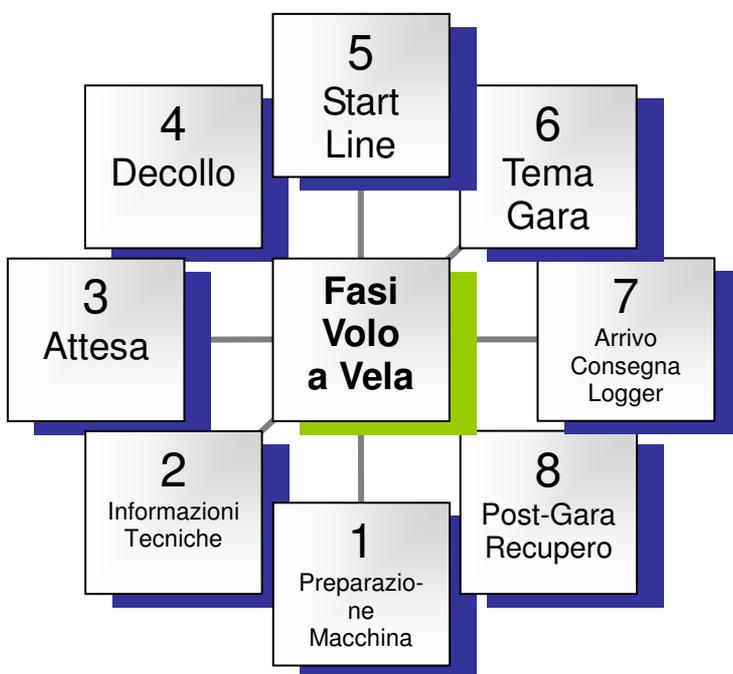
**Chi devi ringraziare per quello che sei?**

Mio padre, che a tutt'oggi vola, perché mi ha forgiato alla scuola della critica, della sopravvivenza, della positività e del problem solving; mia moglie, perché ha saputo capirmi e aiutarmi, mi ha portato a galla la dimensione intima, affettiva e umana.

## I FRAMES DEL VOLO A VELA

Nei prossimi capitoli affronteremo le strategie psicologiche necessarie per ottimizzare le singole fasi del volo: dalla preparazione alla partenza, dal tema gara all'atterraggio.

Il lavoro dei frames è stato realizzato nel programma di formazione svolto con la Nazionale di Volo a Vela a Calcinatè (VA) nel gennaio del 2003.



# FASI VOLO A VELA

## 1° e 2° FRAMES

### PREPARAZIONE E INFORMAZIONI

### OBIETTIVI FASE 1 e 2

Viene considerato normalmente un momento positivo.	<b>Gestione dell'attesa</b>
Si carica la macchina e ci si prepara al briefing di squadra.	<b>Progettazione, anticipazione del percorso</b>
E' la fase nella quale si riassumono i punti chiave della preparazione.	<b>Concentrazione</b>
E' un momento di scambio e di conforto emotivo in attesa del briefing ufficiale che darà il via al tema gara.	<b>Visualizzazione</b>
Dopo il briefing collettivo ci si confronta con i propri obiettivi e la voglia di vincere, con la concentrazione e la gestione dell'attesa.	
E' una fase complessa dove il coach valuta la situazione e lo stato di ogni singolo atleta.	

## **RIFLESSIONI SUI FRAMES 1° e 2°**

Per integrare il lavoro psicologico nella preparazione delle complesse fasi della gara farò largo uso di immagini, di modelli interpretativi e di tecniche.

Cercherò di spiegare la complessità di ogni fase della gara attraverso piccoli passi, senza perdere l'unitarietà dell'approccio globale.

Le nuove idee sulla preparazione psicologica del volo a vela, a un lettore che rischia di perdersi in "quel bosco fitto" che è il funzionamento del cervello, suggeriscono due immagini semplici e poetiche. Quella di "scale verso la mente" e quella di "uccelli danzanti". Una solida scala a pioli, appoggiata ad un albero da frutta in un orto e uno stormo di uccelli in volo. Immaginiamo di essere in quell'orto e di osservare quegli uccelli. Se guardiamo la scala e gli uccelli, "sappiamo" di esserne "consapevoli", come lo siamo dell'orto, dei frutti, dei colori e dell'aria. Ma cosa significa esattamente essere "consapevoli", avere "coscienza" di qualcosa?

Le prime risposte sono poetiche: "Trarre godimento dalla nostra quotidiana esperienza cosciente significa sperimentare momenti di gioia"; oppure "E' uno dei massimi piaceri della vita"; o ancora "E' l'esperienza di chi ama la vita".

La seconda è scientifica: "Qual è la natura di quell'esperienza soggettiva che chiamiamo coscienza". Che cosa è mai dunque la coscienza? E dove risiede?

Grazie al lavoro di fisici e chimici, biologi e neurofisiologici e "addirittura" sociologi e filosofi, negli ultimi decenni la scienza ha acquistato "informazioni oggettive" sul fenomeno della coscienza.

La ricerca individuale di "una immagine complessiva" attraverso i frammenti esperienziali, nasce dall'idea di considerare la coscienza come un fenomeno emergente prodotto da molteplici eventi discreti fusi insieme a formare un'esperienza

unitaria. Per comprendere la coscienza è necessario esplorare il cervello, e allo scopo è necessario indagare sui neuroni, ciò che richiede lo studio della dinamica delle proteine basato a sua volta sulla chimica e la fisica degli atomi.

In questo percorso non intendo però affrontare il punto di vista materialistico o funzionalistico della coscienza, bensì quello esperienziale. Collegando la sfera fisica con i fenomeni personali dei sogni, dei ricordi, delle emozioni, e dei pensieri, lo sportivo si troverà, nella propria ricerca, a sperimentare e scoprire, prima in modo parziale e successivamente in modo unitario, tutte le proprie esperienze psichiche e la propria complessità.

Vediamone alcuni passi.

Il primo passo del nostro percorso conoscitivo consiste nel **sentire** cosa accade dentro e fuori noi. E la domanda è proprio: “come mi sento in questo momento?”.

Dalle risposte a quel sentire emerge il secondo passo, la messa in pratica dei nostri piani con una scoperta: la consapevolezza dei nostri comportamenti e la qualità del nostro **agire**.

Il terzo passo, quello più difficile, consiste nel migliorare le nostre **reazioni** attraverso azioni consapevoli e pensieri correttivi per passare dal piano degli automatismi, alla consapevolezza e al valore del nostro agire.

Si arriva così alla gara carichi, pieni di aspettative alla ricerca di un punto di riferimento e alla verifica dello “stato dell’arte”.

Non siamo più nella fase del “convitato di pietra” degli allenamenti, dove ce la possiamo raccontare, è il confronto con qualcosa che si teme, una spinta verso il rischio e l’autoaffermazione.

E la preparazione psicologica?

E’ lì, in “pool position”, a ricordarci che se la casa che abbiamo edificato è di ghiaccio, è pronta a sciogliersi a primavera.

# FASI VOLO A VELA

## 3° FRAMES

### ATTESA

### OBIETTIVI FASE 3

Può durare da mezz'ora a tre ore o più.

In questa fase gli eventi esterni, meteo e persone, possono alimentare un'ansia d'attesa.

La gestione della tensione fa salire la temperatura emotiva che va gestita insieme al proprio compagno o coach. Il tempo d'attesa viene gestito con le valutazioni sul percorso, la visualizzazione delle singole fasi, la configurazione del software di bordo.

Si conclude la check list dell'aliante e della propria situazione personale.

E' una fase nella quale si oscilla tra l'attivazione e l'autocontrollo, tra la ricerca di un rilassamento e il rimuginare su noti timori: "come sarà il mio primo aggancio?"

Alcuni atleti suggeriscono di rimanere focalizzati e psicologicamente attivi, perché è un momento cruciale per realizzare il miglior posizionamento in volo.

**Gestione dell'ansia attraverso il respiro e il rilassamento**

**Automaticità delle procedure di controllo manuali: pattern comportamentali**

**Gestione dei pensieri disfunzionali**

**Attivazione e concentrazione**

## **GESTIONE DELL'ATTESA**

### **ESERCIZIO: IL DISAGIO DELLO SGUARDO**

Sguardo. Disagio dello sguardo.  
Occhi che oscillano.  
Scariche corporee.  
Aumento della respirazione.  
Pensieri.

Impara a stare in contatto con lo sguardo, con il tuo respiro e con i tuoi piedi.

Concentrati sulla espirazione e cerca il Tuo respiro ...Hhaaa... rilassato.

Mentre guardi e rischi quel 'sorriso che non senti', apri le porte agli atteggiamenti emozionali e impacciati che ti fanno fare il vecchio e logoro: 'buon viso a cattivo gioco'.

Quando il tuo avversario ti impensierisce è come se perdessi il tuo ritmo.

Il ritmo del respiro, invece, è un ritmo presente. E' la tua onda naturale. Se lo blocchi, l'altro che ha un suo ritmo invade il tuo.

Invece, se tu respiri, gli organismi respirano e non ti senti invaso. E' semplice.

Lo puoi verificare anche ora mentre leggi, se blocchi il respiro, arretri il corpo e vai dentro i tuoi pensieri.

Perdi il tuo ritmo, ti perdi e compaiono i tuoi dubbi.

Devi ritrovare il tuo ritmo se vuoi trovare una relazione e dei confini con il tuo avversario.

Piccoli accorgimenti, piccole competenze.

Quando entri in gara entra in contatto con il mondo partendo dal tuo mondo e dal tuo ritmo.

E' un incontro di ritmi e di onde.

Pulsante attesa.

## **GESTIONE DELL'ATTESA**

### **PAURE INGIUSTIFICATE**

Paura, giudizio, ansia, imbarazzo.

Scambio di opinioni, silenzio, sensibilità, rabbia, isolamento.

L'ansia che interferisce con le abitudini di sempre, dove la paura è palpabile e irragionevole.

Nell'attesa pensante, ti controlli, conti i minuti, ti rassicuri, ripeti azioni, cerchi un ordine.

Quando l'attesa è insopportabile, senti la paura con la sensazione che "manchi la terra sotto i piedi". Tutto questo riguarda le paure ingiustificate e i momenti irrazionali.

Come gestisci tutto questo?

Ti ascolti e l'umore è ... grigio/nero e forse come il tempo ... variabile. Vedi problemi su problemi.

Da dentro esce qualcosa di latente, qualcosa che fa male ... escono i tuoi NO! I tuoi giudizi sugli altri e su di te.

I pensieri diventano come oggetti che volano. Solo e se gli eventi vanno bene ti calmi.

Lo sconosciuto ti affligge, senti lo smarrimento e la paura.

Vorresti la soluzione, le risposte in breve tempo e invece devi stare lì con la velocità dei tuoi pensieri e delle tue parole. Ascolti intorno a te lo sfondo dei rumori e prendi quello che ti serve per ritrovare il tuo silenzio. Cominci a pensare e non ascolti. Pensi a tutto contemporaneamente e sprechi le tue energie. Il tuo progetto è come un fastidio. Tante idee e nessuna decisione. Mille pensieri e nessuna spinta ad agire. Si muove solo la mente. Non prendi decisioni perché hai paura, ma non sai di cosa hai paura. Non riesci a gestirti. Tutto pesa e non sei sereno. Sai che il prezzo lo pagherai dopo.

Come fare a fermare i pensieri e a dire alt?

Come contrastare vecchi schemi, vecchie paure, vecchi malesseri?

Per capire la prevalenza di un certo tipo di strategie personali nell'affrontare paure ingiustificate e senza ricorrere al riconoscimento di meccanismi di adattamento precari o patologici, mi preme offrire il contributo interpretativo della scuola di C. G. Jung che ha mirabilmente collegato i processi mentali coscienti con quelli inconsci.

Secondo questo indirizzo, l'agire cosciente di ogni individuo, rispetto alla realtà che affronta, è caratterizzata da due concetti fondamentali:

- **L'atteggiamento:** propensione che si presenta nelle due forme tipiche dell'*estroversione* e dell'*introversione*.
- **Le funzioni:** sono rappresentate dal pensiero e dal sentimento (giudizio o razionalità), *sensazione* e *intuizione* (percezione o irrazionalità).

### **L'atteggiamento**

**Estroverso** è l'atteggiamento di chi ha un rapporto spontaneo con le cose e riesce ad adeguarsi alle circostanze, accettandole senza conflitti, e riconoscendone la complessità.

**Introverso** è l'atteggiamento di chi conferisce un ruolo preponderante ai fattori soggettivi, mitigando la realtà esteriore. In entrambi i casi l'atteggiamento è sempre bilanciato e compensato da un'attività inconscia di segno contrario.

Il tipo di atteggiamento generale deve la propria esistenza, secondo la psicologia Jungiana, a una base inconscia e istintuale.

Biologicamente il rapporto fra soggetto e oggetto risulterebbe sempre un rapporto di adattamento, cioè di interazione.

Un organismo, ad esempio, per la sua sopravvivenza deve attuare strategie di auto conservazione e/o di sviluppo.

### **Le funzioni**

Chi si orienta nel mondo usando il pensiero tende a stabilire il significato logico di un evento o di una cosa.

Chi si fonda sul sentimento giudica il valore positivo o negativo di ciò che si trova dinanzi.

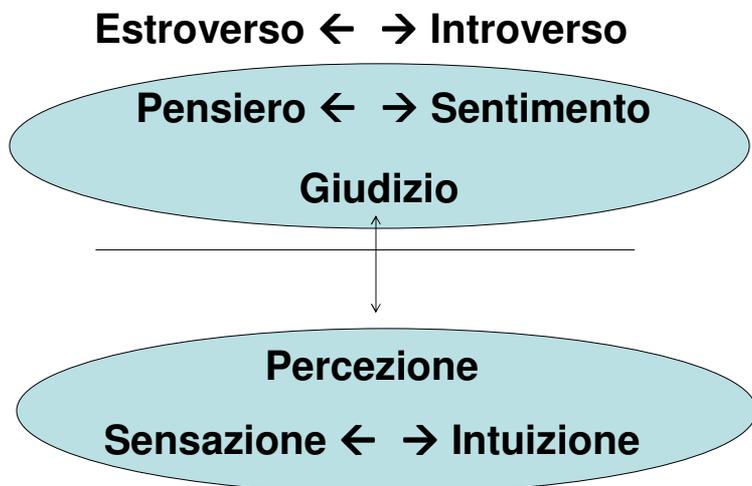
Chi si affida alla sensazione percepisce la realtà, prescindendo dal senso e dal valore di questa.

Chi ricorre all'intuizione coglie, soprattutto inconsciamente, le possibilità latenti di una situazione, senza tenere conto del presente e mirando principalmente agli sviluppi futuri.

In ogni persona si può riconoscere una funzione dominante, la più esercitata, e una ausiliaria, meno sviluppata rispetto alla prima, ma più differenziata rispetto alle altre due inferiori, che operano nell'inconscio.

(Le funzioni di ogni coppia si escludono a vicenda, rispecchiando l'esistenza di una tensione dialettica fra gli opposti. Jung individua la tensione dell'essere umano creativo verso una sintesi di tali opposti, definita simbolo unificante.)

Schematicamente:



Il concetto di compensazione inconscia ci permette di comprendere come a volte il pensiero razionale o i comportamenti emozionali vengano bilanciati da forze opposte.

I **tipi estroversi** puri rischiano di venire assorbiti completamente dall'oggetto trascurando le proprie necessità soggettive. In una simile eventualità interviene un'autolimitazione compensatoria di origine inconscia che cerca di impedire il raggiungimento di uno stato patologico.

Es. un campione che raggiunge rapidamente una larga fama può perdere improvvisamente la tranquillità nei propri mezzi, per inibizione nervosa compensatoria (garantita dalle funzioni inconse).

Viceversa i **tipi introversi puri** comprimono nella coscienza il fattore soggettivo rischiando di cadere in una sorta di fanatismo generalizzante, che esclude a priori ogni altra opinione. In tal caso è soprattutto l'inconscio che si prende cura della relazione con l'oggetto, e fa ciò in una forma tale da distruggere nel modo più radicale le illusioni di potenza e le fantasie di superiorità nutrite dalla coscienza. Poiché l'inconscio (rafforzato dalle funzioni rimosse) ha sempre carattere primitivo e infantile, oggetti nuovi e ignoti destano timore, diffidenza e senso di pericolo.

Per quanto riguarda i **tipi intuitivi-introversi** la loro tendenza compensatoria li rende potenzialmente dei buoni progettisti di interfacce:

- la percezione di tipo intuitiva è legata all'immaginazione e quindi alla creatività.
- la capacità di distaccarsi dalla realtà esterna permette di crearsi un proprio modello concettuale del mondo esterno e di passare rapidamente da una rappresentazione concreta ad una astratta della realtà e viceversa.

I **tipi intuitivi** per ottenere buoni risultati fanno convergere alcune capacità.

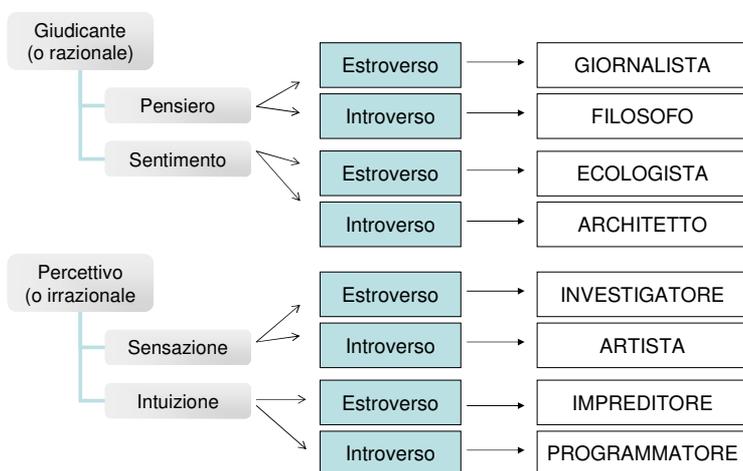
Raccolgono informazioni: cercano nuovi e disparati dati sensoriali da unire ad altri già noti, senza fare entrare in gioco le

funzioni giudicanti.

Lasciano incubare le informazioni: lasciano rilassare la mente, in modo che possa inconsciamente “muoversi” alla ricerca di segni o appigli utili (questo periodo può variare da alcuni secondi a giorni interi).

Si formano un giudizio: l’intuizione appare alla mente spesso in forma di immagine o di metafora, per cui bisogna cercare di tradurre in forma logica, ad esempio in parole o modelli, tali pensieri illuminanti.

## Tipi di pensiero dominante



Riconoscere e sfruttare i diversi canali comunicativi (correlabili alle funzioni psicologiche della propria disciplina sportiva) aiuta a progettare piani, programmi e interfacce, di uso intuitivo, che realizzano un’efficace azione verso la meta. Creare esperienze psicologiche interattive significa trasformare le informazioni in conoscenza e crescita personale.

## **CONSAPEVOLEZZE PER MIGLIORARE IL CONTATTO CORPOREO**

### **COME SONO, COME STO**

Vorrei chiarire innanzitutto il significato del termine "contatto". Partiamo da una serie di semplici domande su noi stessi, in questo preciso istante. Come ci sentiamo? Siamo seduti, in piedi, sdraiati? Senza trattenere il respiro, facciamo un profondo sospiro e lasciamoci andare alle sensazioni. Che percezione abbiamo del nostro corpo? Mettiamoci comodi e riflettiamo: troviamo che sia piacevole l'esperienza di "esserci"? Ci sentiamo a nostro agio nella nostra pelle oppure qualcosa ci mette a disagio?

Proviamo a lasciare che il nostro respiro arrivi fino in fondo alla pancia e poi lentamente lasciamolo uscire.

Ci sentiremo più rilassati ed in "contatto" con il corpo.

Queste domande, in realtà, tutti noi ce le poniamo automaticamente ogni giorno in modo inconsapevole; il corpo registra tutte le informazioni sulla postura, sulla propriocezione, sulla enterocezione ed esterocezione; la sintesi la fa il nostro sistema nervoso centrale, il quale ci suggerisce se stare nel corpo è una esperienza piacevole oppure spiacevole.

La possibilità che la nostra corporeità sia vissuta in modo gratificante e positivo affonda le sue radici nelle prime fasi del rapporto madre-bambino.

Il contatto pelle con pelle, nelle primissime fasi della crescita, è infatti molto importante; il romanzo "d'amore" tra madre e bambino infatti rimane per sempre scolpito nei muscoli, ed il nostro corpo conserva l'impronta di quella esperienza influenzando in modo significativo il nostro rapporto verso il mondo.

La nostra pelle è quindi fonte di piacere: quando siamo raccolti nell'abitacolo, è come se ci risvegliassimo tra le braccia di qualcuno rannicchiati nel dolce tepore del contatto, ascol-

tando dolcemente i battiti del cuore, l'onda del respiro, il nostro paradiso perduto, il calore e la dolcezza di un tempo.

Il contatto, quindi, ci offre la metafora del dolce raccoglimento del volo. Un luogo amorevole ed accogliente che ci ricorda il contatto con il corpo di un genitore caldo e gratificante.

Da adulti, grazie al volo, si riconquistano quelle capacità che sono proprie del bambino di essere ricettivi e disponibili ad ogni sensazione.

L'equilibrio psicofisico di noi adulti necessita di stimolazioni tattili costanti.

I nostri sensi percepiscono la realtà in modo speculare alla nostra vitalità.

Più siamo vitali, più la nostra modalità di sentire e percepire sarà chiara e nitida.

Un piccolo **esercizio** per valorizzare la consapevolezza corporea e il contatto con parte posteriore del corpo, così impegnata nelle tante ore di volo, è il seguente:

Sedetevi su una sedia e alzate le braccia stirandovi all'indietro facendo un arco sulla spalliera della sedia. Eseguite un bello stiramento e mantenete la posizione per circa trenta secondi; respirate senza sforzarvi attraverso la bocca.

Avete sentito la schiena premere contro la sedia? La sentivate tesa oppure rilassata? Avete provato dolore? Siete riusciti a respirare? Durante l'estensione delle spalle avete sentito qualche tensione? Forse, una volta terminato l'esercizio, vi siete resi conto che le vostre spalle tendono ad incurvarsi, se ne avete bisogno tornate pure ad eseguire l'esercizio.

Senza una corretta percezione della parte posteriore del corpo è difficile, se non impossibile, impostare correttamente la propria posizione. Una schiena "troppo rigida" non ci permette di essere flessibili in situazioni in cui è richiesta una certa elasticità; mentre l'eccessiva elasticità non offre abbastanza tonicità per mantenere la propria posizione in una situazione di stress.

## **GESTIONE DELL'ATTESA**

### **ESERCIZIO: PADRONANZA E SERENITA'**

Ti invito a concentrarti sulla padronanza di te e sulla serenità interiore.

Se non hai una buona padronanza di te, difficilmente riuscirai ad ottenere ciò che desideri dalla vita. E se non hai una salda serenità interiore, difficilmente riuscirai a godere di ciò che ottieni.

Per realizzare tutto questo occorre la volontà e la capacità di accettare gli errori o le perdite.

L'accettazione è un processo di pensiero che tu puoi influenzare moltissimo.

Per digerire i fallimenti subiti nel passato, metti sopra un pensiero correttivo.

Alt! In questo momento avverti rabbia perché stai ricordando un determinata perdita del passato.

#### **ACCETTAZIONE**

Non arrabbiarti. Non innervosirti.

Ormai è andata così. A che pro dispiacerti più del necessario?

**ACCETTA LA PERDITA, INVECE. NON PENSARCI PIU'. INNERVOSIRSI NON SERVE A NULLA.**

Quando qualcosa va male la prima cosa che bisogna fare per raddrizzarla è non arrabbiarsi.

Per accettare gli inconvenienti sociali quando un ostacolo imprevisto interrompe il tuo cammino, cambia il tuo pensiero.

Accetta gli inconvenienti. Non arrabbiarti. Non infastidirti più di tanto.

Nella società odierna è normale che accadano cose del gene-

re. Perciò accetta serenamente la perdita di tempo o i disguidi che stai subendo.

Accetta la rigidità mentale che ti fa essere perfezionista. Cerca di ridurla, altrimenti non riuscirai a vivere serenamente e felicemente.

Per accettare la diversità degli altri, per non emettere giudizi affrettati, fissi e irrevocabili smetti di giudicare gli altri.

Quando il tribunale del tuo giudizio sta per emettere sentenze, bloccalo con un tuo pensiero correttivo.

**QUELLA PERSONA SI E' COMPORTATA MALE CON TE? E CON CIO'?**

**VUOL DIRE SOLTANTO CHE SI E' COMPORTATA MALE IN QUELLA CIRCOSTANZA. NIENDE DI PIU' .**

Tu vorresti che gli altri la pensassero come te, che non mettessero in dubbio quei concetti che ritieni sicuramente giusti.

E vorresti che si comportassero sempre correttamente.

E vorresti che capissero i tuoi sentimenti e li condividessero.

Purtroppo ciò non accade.

La domanda è: vuoi rovinarti la vita stando dietro agli altri o vuoi godertela?

E allora pensa bene.

**ACCETTA GLI ALTRI.. COSI' COME SONO.**

**NON CREDERE CHE COLORO CHE SONO DIVERSI DA TE, SBAGLINO O SIANO STUPIDI.**

**PERCIO', SE NON TI CAUSANO GROSSI DANNI, ACCETTALI, OSSIA NON INFASTIDIRTI QUANDO CONSTATI LE DIVERSITA' TRA LORO E TE.**

Per accettare la mutevolezza altrui abitua la tua mente e te stesso ai cambiamenti.

Rendi elastico il tuo pensiero.

Abituati alla mutevolezza altrui e all'incertezza dei rapporti interpersonali.

La tua felicità non dipende dagli altri ma da te.

# FASI VOLO A VELA

## 4° e 5° FRAMES

### DECOLLO E START LINE

### OBIETTIVI FASE 4 e 5

Nella fase di decollo la tensione si abbassa, ma c'è una ricognizione estesa sull'aggancio, sul ricongiungimento, sulla valutazione della giornata, sulle condizioni meteo e lo sviluppo del cielo. Si avvera la gara.

**Attivazione di schemi automatici**

**Attivazione alternata e concentrazione.**

Nella fase di partenza vera e propria, la tensione si alza, occorre capire veramente il timing, il tempo giusto di partenza, per questo ci si scambia le ultime battute con il capitano, si comunica con il compagno, si controlla il sistema di codifica delle informazioni e si leggono i parametri.

**Lucidità, prontezza, padronanza**

**Atteggiamento propositivo**

Appena si dà l'avvio, cala la tensione. Partiti.

## **INCONTRARCI IN TEMPO: UNA RIFLESSIONE SULL'IMPORTANZA DEL RITMO E DEL MOVIMENTO**

### **OBIETTIVI**

- ritagliare un tempo individuale e rilassante;
- incontrare, sotto varie forme e “vestiti”, il tempo e farlo diventare un compagno di volo;
- celebrare il momento del “tempo-volo” con noi testimoni ed ospiti d'onore;
- vivere e trascorrere il tempo con ‘leggerezza’.

### **IL CONTROLLO DEL MOVIMENTO**

Controllare il movimento significa poter iniziare, continuare o arrestare un'azione del corpo secondo una certa intenzione. Comunemente si pensa che il controllo si debba esercitare solo quando compiamo gesti difficili per cui sono necessarie attenzione e concentrazione. Ma una persona esercita un controllo sul corpo anche quando “pensa ad altro” e anche quando reagisce “d'istinto” ad eventi esterni. In questi gesti non è la coscienza che controlla il movimento ma strutture nervose che sfuggono apparentemente allo stato di vigilanza ma che comunque coordinano i movimenti dei segmenti che nell'insieme costituiscono il gesto motorio. Si parla infatti di coordinazione motoria come la funzione che ordina e collega tutti gli elementi che costituiscono il gesto. La coordinazione è una funzione dell'organismo, mentre quando si parla di capacità (intesa come abilità generale del soggetto) si parla di “destrezza” o comunemente “agilità”. Una persona si dice che possiede destrezza quando ha in senso generale queste tre capacità:

- controlla finemente il proprio corpo in movimenti complessi (capacità di controllo)

- apprende rapidamente cose nuove (capacità di apprendimento)
- sa modificare o applicare a situazioni nuove gesti già conosciuti (capacità di adattamento).

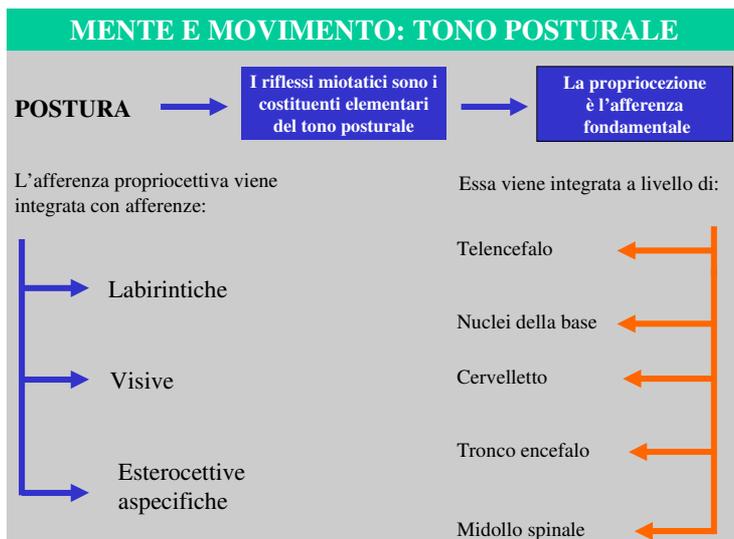
Possiamo distinguere tre tipi di movimento corrispondenti a tre livelli di controllo.

## CONTROLLO DEL MOVIMENTO CORPOREO

<b>POSTURA</b>	←→	Posizione del corpo nello spazio Posizione reciproca dei singoli segmenti corporei
<b>AUTOMATISMI</b>	←→	Movimento reciproco dei segmenti corporei che si svolge senza diretto coinvolgimento della coscienza
<b>MOVIMENTI VOLONTARI</b>	←→	Movimento reciproco dei segmenti corporei che si svolge sotto il controllo della coscienza e promosso volontariamente

I **movimenti riflessi** si hanno quando qualcosa ci punge, ci scotta o ci urta, o quando ci appare qualcosa di improvviso e reagiamo istintivamente senza che ce ne rendiamo conto. I movimenti di questo tipo, che sono rapidi ma piuttosto semplici e grezzi, sfuggono dunque al controllo della coscienza la quale non fa altro che constatare gli effetti di ciò che è già avvenuto. Il controllo di questo tipo di coordinazione avviene a livello sub encefalico (midollo spinale) e ha il vantaggio di essere estremamente rapido proprio perché ai riflessi è deputata una certa parte della difesa immediata dell'organismo. La rapidità del riflesso è dovuta al fatto che l'impulso nervoso sensitivo non sale sino al cervello ma scatena subito una se-

rie di impulsi nervosi motori (diretti cioè ai muscoli) che determinano, senza elaborazione alcuna, il movimento. I riflessi non sono movimenti appresi ma sono già iscritti geneticamente nel sistema nervoso della persona. La coscienza può esercitare un certo controllo inibitore sui riflessi ad esempio quando si mantiene il controllo del velivolo nonostante l'imbarazzo di uno stimolo pericoloso.



I **movimenti automatici**, detti anche automatismi, sono quei movimenti che una volta appresi hanno bisogno di uno scarso controllo da parte della coscienza per continuare ad essere eseguiti. Scrivere, usare le posate, allacciarsi le scarpe, andare in bicicletta sono tutti gesti complessi che richiedono una notevole coordinazione ma che normalmente un adulto compie con una certa facilità liberando la coscienza dal controllo minuto, dedicando la sua attenzione ad altro. Lo sport del volo a vela è costituito a sua volta di automatismi appresi. Più automatismi una persona possiede, più essa disporrà di un бага-

glio motorio vasto che gli permetterà di avere una maggior destrezza. Infatti con l'acquisizione di tanti gesti avrà certamente imparato a controllare meglio il suo corpo (capacità di controllo), avrà compreso meglio quali sono i meccanismi generali che sottendono al conseguimento dell'abilità motoria (capacità di apprendimento) e certamente cercherà di sfruttare al meglio quello che sa già per imparare cose nuove (capacità di adattamento).

MENTE E MOVIMENTO: AUTOMATISMI	
Aree che integrano le attività non intenzionali con quelle intenzionali (Es: passeggiare, andare in bicicletta)	Nuclei della base - Talamo Corteccia motoria - Telencefalo Tronco encefalico - Cervelletto
Area che partecipa alla regolazione e al controllo delle attività motorie (Es: accomodazione visiva e deambulazione)	Mesecefalo
Aree che partecipano alla regolazione e al controllo della respirazione (Es: ritmo respiratorio e tosse)	Bulbo e Ponte

I **movimenti volontari** sono quei movimenti che necessitano di un controllo stretto dell'esecuzione del gesto, controllo necessario o perché occorre una precisione fine elevatissima o perché la situazione è completamente nuova. Sono dunque i movimenti che si compiono in situazione di apprendimento come quando si è imparato per la prima volta a volare.

Il controllo volontario crea le condizioni per l'apprendimento di nuovi automatismi una volta che si sono innescati quei meccanismi neuronali di facilitazione del passaggio di impulsi nervosi nel cervello. Prima di diventare automatico un mo-

vimento deve infatti essere seguito, con notevole sforzo di attenzione e concentrazione, dalla coscienza che utilizza tutti i dati sensitivi possibili per verificare l'esecuzione del gesto che dapprima sarà grezzo e impreciso e con l'esercizio diverrà sempre più conforme al modello che si vuole eseguire. È solo dopo una certa mole di esercizio che il movimento si trasforma via via in movimento automatico lasciando alla coscienza il solo compito di verificare il raggiungimento del risultato esterno finale.



Risulta dunque fondamentale il passaggio dal movimento volontario a quello automatico e ciò determina il processo di apprendimento motorio. Analizziamo dunque i fattori di riuscita di tale processo.

### **1. capire cosa si deve eseguire.**

Sembra scontato ma non sempre è vero. Quando stiamo apprendendo dobbiamo aver ben chiaro quali sono le componenti del gesto.

## **2. sensibilizzare.**

La differenza tra un soggetto abile e uno meno abile sta proprio nella sensibilità cioè la capacità di discriminare piccole variazioni di una certa percezione. Nel campo sportivo-motorio i canali percettivi maggiormente interessati sono: tatto delle mani e dei piedi, cinestesi (posizione delle articolazioni, grado di forza applicata), equilibrio, senso del ritmo, orientamento spaziale, percezione delle traiettorie.

## **3. richiamare gli automatismi o gli schemi motori coinvolti.**

Non si può apprendere da zero un gesto nuovo, specie se complesso. Occorre partire sempre da qualcosa di simile che già si possiede.

Uno schema motorio è infatti un automatismo allo stato grezzo nel quale le condizioni di esecuzione non sono ben definite e per questo si conserva solo la struttura generica del movimento che essendo tale può essere applicata ad una ben più ampia gamma di situazioni.

Muovere le mani sulla cloche, osservare gli strumenti di bordo o manovrare i piedi con tutte le sue varianti è uno schema motorio.

L'acquisizione dei principali schemi motori di base, corrispondenti ai gesti naturali del camminare, correre, saltare, rotolare, arrampicarsi, volteggiare, è garanzia della possibilità di apprendere più facilmente molte tecniche sportive. Apprendere solo e unicamente tecniche specifiche, cioè automatismi in condizioni precise, oltre a essere molto faticoso determina una certa rigidità e una scarsa possibilità di transfert dell'abilità a situazioni diverse. E' il caso di colui che ad esempio ha sempre e unicamente esercitato un unico sport acquisendone importanti automatismi, ma che ha difficoltà a trasferire quelle competenze nel volo a vela.

Quindi prima di apprendere un gesto nuovo occorre assicurarsi che si siano acquisiti gli elementi costituenti o almeno

gli schemi motori a cui fa capo.

#### **4. interiorizzare il modello da eseguire.**

Il cervello non fa differenza tra una situazione realmente vissuta e una immaginata molto vividamente. Tant'è vero che quando sogniamo ci sembra di vivere realmente il sogno. Interiorizzare un modello significa farlo proprio, sentirlo "calzato" sul proprio corpo. Non si tratta di memorizzare delle immagini e basta; significa vedersi dal di dentro (e non dal di fuori) con tutte quelle sensazioni (tattili, cinestesiche, uditive) che si vivrebbero proprio come se si stesse eseguendo il movimento. La facilitazione neuronale di cui si è parlato all'inizio avviene allo stesso modo proprio perché si attua all'interno del cervello e non dalle parti inferiori del sistema nervoso centrale. Ripassarsi mentalmente il gesto nei momenti di pausa, di riposo anche lontano dall'allenamento e più volte al giorno è comunque allenamento. E' il cosiddetto **allenamento ideomotorio** di cui parleremo quando parleremo specificamente delle tecniche di Training Mentale. Ciò che rende la visualizzazione molto sintetica e legata in un tutt'uno dinamico e realistico è il **ritmo**. La capacità di percepire e sentire su se stessi il ritmo delle azioni è fondamentale per la riuscita dell'apprendimento. Chi ha difficoltà a percepire il ritmo in generale ha maggior difficoltà a imparare gesti complessi. Il caso più eclatante si ha nel ballo dove anche gesti semplici come fare dei passi possono costituire una cosa difficile per chi non ha senso del ritmo. Trovare il proprio ritmo in volo costituisce uno degli obiettivi primari di ogni gara.

La struttura ritmica del volo si può realizzare attraverso la musica, il cantare o il meditare su suoni o "sensazioni".

#### **5. esercitarsi.**

Senza esercizio, si sa, non si apprende. Occorre esercitarsi molte volte per imparare un gesto. Occorre però anche porsi dei limiti nell'esercizio. Ad esempio mai insistere se non si

riesce; si rischia di apprendere l'insuccesso o l'errore anziché il gesto corretto. E' meglio concedersi qualche giorno di pausa. Capita spesso che poi in un sol colpo l'esecuzione arrivi correttamente. Sembra che ciò sia dovuto al fatto che quelle facilitazioni neuronali non si instaurano immediatamente ma necessitano di una certa quantità di giorni per attuarsi forse perché necessitano di una sintesi proteica a livello sinaptico e/o di cellula nervosa. Se anche dopo qualche giorno di pausa non si riesce a migliorare occorre pensare alla mancanza di requisiti cioè alla mancanza di quegli schemi motori che stanno alla base del gesto da apprendere. Occorre quindi ridimensionare il proprio obiettivo e fare un passo indietro: fare una cosa più semplice, che potrebbe anche sembrare banale, ed esercitarsi con circostanze molto variabili.

Ponendo attenzione dunque a questi 5 fattori dell'apprendimento possiamo dunque diventare più abili ad apprendere gesti nuovi e complessi.

## **APPUNTI DI LAVORO**

Chi sono?

Quali le mie motivazioni e aspettative?

Quali sono i punti-chiave del mio percorso?

Come posso stimolare una migliore conoscenza del mio corpo?

E' possibile generare uno stato di calma e di distensione, una maggiore conoscenza e controllo delle percezioni psicosomatiche?

Quale conoscenza ho dell'uso dei miei canali sensoriali?

Come respiro?

Quali parti dell'apparato respiratorio utilizzo maggiormente?

Quali sono le caratteristiche anatomo-fisiologiche della mia respirazione?

Come posso attivare la respirazione addominale e profonda?

Come sensibilizzarmi al coordinamento e all'armonia dei movimenti?

Qual'è la funzionalità della dominanza laterale?

Come organizzo la dinamica dell'equilibrio del mio corpo?

Che rapporto c'è tra tempo e ritmo?

Quali le proprietà del ritmo?... e della natura?

Come percepisco lo spazio?

Come utilizzo lo spazio per comunicare (vicinanza, distanza, orientamento del corpo...)?

Qual è il mio potenziale di espressione gestuale e mimico?

Come comunicare attraverso i gesti?

Cosa può esprimere la mia postura?

Quali i significati degli elementi esteriori del mio corpo?

Cosa mi succede quando entro in contatto con gli altri?

Cosa è successo durante l'esperienza formativa?

Quali i vincoli e le risorse?

# FASI VOLO A VELA

## 6° FRAMES

### TEMA GARA E PERCORSO

### OBIETTIVI FASE 6

Comincia la fase delle azioni pensate, delle decisioni e della ricerca di un ritmo.

**Analisi selettiva di percezioni, piani e bisogni.**

Si cercano le direttrici, si organizzano le fasce di lavoro, si cerca una simbiosi con la meteorologia.

**Lucidità, prontezza, padronanza**

E' un continuo osservare l'evoluzione meteo, valutare il percorso, controllare gli avversari. Ci si ascolta e si valutano i bisogni fisiologici. Si comunica e ci si scambia informazioni con i compagni di squadra.

**Attenzione  
fluttuante**

E' la fase delle scelte.  
Al primo pilone: "come passo?"

Ci si prepara all'arrivo.

## AUTOCONSAPEVOLEZZA

### CHI SONO?

#### **La mia personalità**

La personalità è il modo tipico con cui si comporta una persona; è il modello radicato di comportamento che ogni persona sviluppa, sia consciamente che inconsciamente come il suo stile di vita o il suo modo di essere e di adattarsi all'ambiente. È la configurazione di caratteristiche individuali e di modalità di comportamento che determina gli speciali adattamenti di un individuo al suo ambiente. Esiste una personalità di base, ma alcune caratteristiche possono cambiare con l'esperienza e la maggiore conoscenza di noi stessi. Per esempio, la timidezza può diminuire notevolmente con l'età. Capire la propria personalità è fondamentale per essere soddisfatti nello sport, nel lavoro e nella vita in genere. Infatti succede che certe persone raggiungono degli obiettivi per cui non avevano le caratteristiche richieste e quando li ottengono sperimentano un forte senso di inadeguatezza e fallimento.

Ogni soggetto è unico per cui diventa difficile una descrizione scientifica della personalità, quello che risulta importante è afferrare la struttura di personalità. In questo modo si può comprendere di una persona anche le contraddizioni superficiali del suo comportamento, in altre parole il comportamento sarà coerente con la struttura globale della sua personalità anche se le singole azioni potranno apparire contraddittorie. Per esempio, un soggetto può essere affettuoso con la sua famiglia e insensibile con i collaboratori; può avere un fisico di ferro e tuttavia essere assillato da preoccupazioni continue per la sua salute; intenerirsi per la musica ed essere intollerante in politica.

La personalità si forma attraverso la sintesi di fattori di sviluppo e di socializzazione e in particolare da:

- patrimonio ereditario

- esperienze durante il processo di maturazione che comprendono:
  - I. **esperienze comuni** cioè vissute da tutti i soggetti di quella cultura. Tra le influenze che la cultura esercita sul soggetto determinanti sono i ruoli che assegna, alcuni dalla nascita: maschio o femmina.
  - II. **esperienze individuali**: ogni soggetto reagisce a suo modo alle pressioni della società, ciascuno vive alcune esperienze esclusivamente sue es.: malattie, successi, insuccessi ecc.

Dalla sintesi dei numerosi fattori dello sviluppo e della socializzazione si ha la formazione del soggetto che dal punto di vista di un osservatore è la sua personalità, dal punto di vista del soggetto questo è il suo sé.

L'espressione della personalità è così multiforme che esistono molti modi per caratterizzare un soggetto. Diversi autori hanno evidenziato gli elementi per descrivere la personalità e molte volte utilizzano termini sovrapponibili. Tuttavia le proprietà comuni che appaiono nelle varie caratterizzazioni descrittive della personalità si possono riassumere in:

**fisico e temperamento**: le doti fisiche di un soggetto diventano aspetti della sua personalità e in base all'effetto che egli ha sulle altre persone danno forma alla sua immagine di sé come persona stimabile o priva di valore. Il temperamento è l'umore caratteristico di una persona, i suoi stati d'animo. Fisico e temperamento sono i correlati fisiologici della personalità.

**Intelligenze e altre abilità**: tutte le abilità intellettuali fanno parte della personalità. Ad esempio, uno sviluppato senso dell'umorismo richiede un rapido apprezzamento delle allusioni letterarie.

**Interessi e valori**: la personalità si riflette in parte nelle cose che il soggetto ama fare, in quello che gli dà gioia o che considera importante.

**Atteggiamenti sociali**: un soggetto adotta degli atteggiamenti

verso aspetti della cultura che rivelano tratti della sua personalità come autoritarismo, dogmatismo o fede nell'uguaglianza.

**Disposizioni motivazionali:** i soggetti sono valutati in base alle loro motivazioni. Per motivazione, come abbiamo visto in precedenza, si intende un qualcosa che sprona l'organismo all'azione o che sostiene e dirige l'azione una volta che l'organismo sia stato sollecitato. Esistono diverse disposizioni motivazionali ma in particolare va evidenziata la motivazione gregaria e quella al successo.

**Tratti espressivi e di stile:** ciascuna persona si caratterizza per un suo stile: cortesia, loquacità, coerenza, esitazione, socievolezza, spirito critico. Sono tratti di personalità che in una certa misura sono indipendenti dal contenuto che viene espresso: si evidenziano sia in famiglia che in ufficio, nella vita sociale o nelle riunioni professionali. Questi tratti si manifestano in genere nell'interazione con le altre persone.

In conclusione la personalità di un individuo può essere compresa in base alla sua storia evolutiva, ma può essere valutata sulla base delle sue interazioni sociali attuali. L'espressione della personalità è così multiforme che esistono molti modi per descriverla. A noi interessa quel modello che presenta la personalità come un insieme integrato che può essere osservato da direzioni diverse.

### **Mi conosco? Mi riconosco?**

La conoscenza di sé riguarda la valutazione interna del soggetto relativa a tutte le componenti della persona. L'autovalutazione però può essere influenzata ed ostacolata da alcune distorsioni operate dal soggetto per cui è importante prevedere un percorso che permetta un aumento della conoscenza-consapevolezza del soggetto sugli aspetti autovalutativi da tenere in considerazione e sui possibili fattori di distorsione operanti.

Conoscere se stessi significa "guardarsi dentro", capire quali

sono le proprie caratteristiche del carattere, i propri interessi, i propri desideri, come affrontiamo le diverse situazioni, se da soli o con l'aiuto degli altri e come superiamo le eventuali difficoltà. I paragrafi che seguono hanno lo scopo di aiutarci a conoscerci meglio attraverso un attento lavoro di auto-osservazione.

Il conoscersi meglio rende più facile capire ciò di cui si ha bisogno per vivere più sereni e soddisfatti con se stessi e con gli altri.

### **L'identità personale**

Per identità intendiamo l'insieme di attributi permanenti di un soggetto che caratterizzano la sua specificità in ciò che è diverso dagli altri con un proprio Io che permane nel tempo.

L'individuo si percepisce identico nel tempo nonostante i cambiamenti interiori e di carattere. L'identità riguarda la consapevolezza della persona di unicità e differenziazione rispetto agli altri individui sperimentati dal soggetto.

Possiamo considerare l'identità sotto diversi aspetti:

**la conoscenza:** ci riconoscono e ci riconosciamo nel tempo nonostante i cambiamenti. Rimaniamo unici nella nostra individualità;

**l'affettività:** è legata al sentimento di identità. È ciò che permette alla persona di sentirsi simile agli altri ma nello stesso tempo diversa dagli altri. Ciascuno di noi sente di appartenere ad un gruppo, ad una cultura, di avere un particolare ruolo sociale, ma nello stesso tempo rimaniamo "noi stessi" con le nostre caratteristiche;

**il valore esistenziale:** l'identità rappresenta ciò che dà sicurezza perché la percezione della permanenza della nostra identità ci spinge nella continua ricerca delle altre identità: la ricerca dell'altro dà valore alla nostra esistenza.

In conclusione l'identità è un punto di riferimento dell'intenzionalità, del controllo e autocontrollo delle azioni

del soggetto.

### **Il concetto di sé e l'immagine di sé**

A differenza dell'identità che è duratura, il concetto di sé è molto più mutevole, è legato ai vari modi di essere e di sentirsi della persona in determinati momenti. L'immagine di sé varia con l'età, cambia a seconda dell'ambiente in cui ci troviamo (famiglia, società, lavoro ..) ed è in relazione, oltre che con i propri ideali, anche con la pressione esercitata dall'ambiente sociale sul soggetto, dal confronto con le esperienze altrui e con i successi e insuccessi propri.

Il sé è una organizzazione soggettiva che riguarda la propria percezione di individuo nel mondo e del rapporto instaurato con il mondo, anche se la sua organizzazione si consolida sulla base delle interazioni con gli altri.

Si vivono vari concetti di sé secondo i punti di riferimento con i quali si viene a confronto. In generale possiamo descrivere il Sé sotto due aspetti:

**tratti personali:** caratteristiche personali, desideri, interessi, componenti emotivo-affettive, ...

**caratteristiche sociali:** sesso, nazionalità, appartenenza politica, ...

Per esempio, provate a rispondere a questa semplice domanda: "Descrivetevi nel modo più completo possibile" e la stessa cosa fatela fare a dei vostri colleghi. Noterete come ciascuno si descriva in modo diverso tanto di identificare alcune categorie descrittive dell'immagine di sé.

Ci sarà chi si identifica con:

il sé dell'identità familiare (sono figlio di ..., nella mia famiglia ...)

il sé che possiede (ho la moto, ... la casa, ... lo stereo ...)

il sé corporale (sono robusto, ... bello, ... alto, ...)

il sé a confronto con gli altri (gli altri mi stimano, ... sono bravo come loro ...)

il sé nell'azione (gioco a calcio, ... viaggio molto, ...)  
il sé sociale (amo stare con gli altri, ... mi piace aiutare gli altri ...)  
il sé che si giudica (sono un tipo allegro, ... simpatico ...)  
il sé professionale (sono impiegato presso ..., ho le competenze per ...).

## **Il mio carattere**

Per carattere si intende il funzionamento costante di un individuo fondato su schemi. Cioè è il modo di pensare, sentire e agire abituale di una persona; è il modo del tutto personale con cui ciascuno di noi affronta le situazioni di ogni giorno.

Per esempio, di fronte ad una difficoltà c'è chi reagisce e chi invece si abbatte; di fronte ad una situazione nuova c'è chi si muove in modo sicuro e autonomo e chi invece deve essere spronato; di fronte ad un impegno c'è chi si organizza per tempo e chi invece decide all'ultimo momento. Ciascuno di noi è unico e irripetibile ed è proprio il carattere che esprime concretamente la personalità di ogni individuo. Per questo motivo il carattere si affianca ad altri termini che indicano aspetti globali della personalità come l'identità e il concetto di sé. Il carattere di una persona è formato da una costellazione integrata di tratti e non va identificato con una sola caratteristica, neppure se questa è molto accentuata. Per esempio, una persona può essere molto timida ma può essere anche molto allegra e in certi momenti molto comunicativa.

Il carattere è, quindi, un insieme di tante caratteristiche e di tanti tratti con cui si manifesta la personalità di ciascuno di noi. Alcuni aspetti del nostro carattere sono presenti fin dalla nascita, ma altri si formano e si sviluppano o si modificano a seconda delle situazioni e delle persone con cui si entra in contatto. È l'esperienza che forma il carattere.

Il carattere è lo stile con cui si affrontano i rapporti interpersonali, i propri compiti, le proprie sensazioni ed emozioni.

**Esercizio.** Abbiamo detto che il carattere non si può definire

con una sola caratteristica ma con molte. Ora ti suggerisco alcune caratteristiche con cui è possibile descrivere il carattere delle persone. Ogni caratteristica è rappresentata da due aggettivi, l'uno contrario all'altro. Prova ad individuare quelli che ti descrivono meglio ipotizzando il livello di intensità che più ti si addice.

Unisci i vari punti e traccia il tuo profilo.

	molto	abbastanza	Sia l'uno che l'altro	abbastanza	molto	
Allegro						Triste
Sicuro di sé						Timido
Fantasiioso						Realista
Fiducioso						Diffidente
Elastico						Rigido
Espansivo						Cautoso
Rilassato						Teso
Caldo						Freddo
Introverso						Estroverso
Deciso						Indeciso
Sensibile						Insensibile
Eccitabile						Controllato
Mutevole						Stabile
Coerente						Incoerente

## **I miei atteggiamenti**

Per atteggiamento si intende l'elaborazione individuale delle esperienze. L'atteggiamento di base è uno stato interno, mentale, una predisposizione favorevole o sfavorevole ad agire.

L'atteggiamento di base è prevalentemente inconscio, ma esercita una forte influenza sulle nostre opinioni e decisioni.

Per esempio, qual è il nostro atteggiamento di base quando riceviamo un telegramma: ansia o lieta attesa? Un nuovo incarico o un nuovo progetto ci deprimono o ci incoraggiano? Di solito guardiamo avanti con fiducia o indietro con amarezza? Prevale in noi la rassegnazione, la spinta in avanti o l'opposizione al nuovo?

Acquisire una maggiore conoscenza dei propri atteggiamenti ci permetterà di analizzare il modo in cui generalmente si affrontano e si valutano le situazioni e ciò migliorerà le nostre azioni future.

I principali atteggiamenti di base sono:

**prevalenza dell'intelletto:** quando si affrontano le situazioni in modo razionale, organizzato, freddo;

**ambizione:** quando si è spinti da uno spiccato desiderio di raggiungere ed ottenere qualcosa;

**fiducia nell'avvenire:** quando si affrontano le situazioni in modo sicuro ed ottimista;

**difesa:** quando di fronte alle situazioni ci si pone a protezione di se stessi;

**vitalità:** quando si affrontano le situazioni in modo vivace, energico, esuberante;

**disinteresse:** quando si affrontano le situazioni in modo indifferente, apatico;

**tendenza al passato:** quando si nutre una spiccata nostalgia per le situazioni pregresse;

**interiorità:** quando si affrontano le situazioni in modo molto personale, analizzando i fatti, le esperienze e le sensazioni che costituiscono la propria vita interiore.

**Esercizio.** Attribuisci, per ciascun atteggiamento, il punteggio che ritieni più consono alla tua personalità. Poi traccia i punteggi su un grafico e unisci tutti i punti.

Quali sono gli atteggiamenti dove hai ottenuto i punteggi maggiori?

Questi ti permetteranno di conoscere il modo in cui generalmente affronti e valuti le situazioni.

### **Il mio atteggiamento verso il lavoro**

Il lavoro generalmente assorbe gran parte del nostro tempo per cui è importante rendersi conto dell'atteggiamento nei confronti della propria attività e cioè se il lavoro costituisce una esperienza soddisfacente oppure una fonte costante di stress.

Se una persona, ad esempio, vede "tutto grigio", ciò può dipendere dal suo atteggiamento di base, per cui i vari atteggiamenti nei confronti delle diverse funzioni vitali affondano le loro radici nell'atteggiamento di base. Benché quest'ultimo negli adulti sia difficilmente modificabile, in realtà l'atteggiamento nei confronti di particolari problemi non deve mai essere accettato come un dato immutabile.

Per esempio, ritenete che un vostro collega abbia maggiore successo di voi nel lavoro, ma poi appurate che il suo lavoro richiede più impegno, concentrazione ed esperienza di quanto vi immaginavate. A questo punto non siete più insoddisfatti, il vostro atteggiamento è mutato.

**Esercizio.** Provate ora ad esaminare le situazioni che vi frenano o vi danno la carica. Provate ad analizzate da dove proviene la vostra svogliatezza e come deve mutare il vostro atteggiamento per far sì che in futuro possiate lavorare (o studiare) con maggior soddisfazione.

*Lorenzo Manfredini: Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*

	per niente	poco	abbastanza	molto
Lavorare mi piace				
Il mio rapporto con i colleghi mi piace				
Mi impegno				
I superiori in genere agiscono con giustizia				
Lavorerei anche se vincessi alla lotteria				
Il lavoro è più importante di un hobby				
Attendo con impazienza il lunedì				
In genere incontro persone gentili				
La soddisfazione è più importante del denaro				
Vedo possibilità di carriera				
Ogni giorno è diverso dagli altri				
Ogni giorno imparo qualcosa di nuovo				
È importante perfezionarsi				
Sono difficilmente sostituibile				
Penso a come migliorare l'ambiente di lavoro				
Sto a casa solo se sono davvero ammalato				
Dopo le ferie torno volentieri al lavoro				
Gli altri mi apprezzano				
L'atmosfera nel lavoro è buona				
Mi piacerebbe cambiare lavoro				

## QUANTO VALGO?

### **L' autostima**

L'autostima è la valutazione che un individuo fa di se stesso ed applica a se stesso. L'autostima può esprimere una valutazione positiva o negativa, e rivela quanto il soggetto si reputi importante, capace e di valore. L'autostima è strettamente collegata al concetto di sé. L'autostima si sviluppa secondo i principi dell'apprendimento e riflette la valutazione che l'individuo opera sulle sue esperienze e sui suoi comportamenti passati (e questo, in una certa misura, predirà i suoi comportamenti futuri).

Proprio perché appresa, l'autostima risulta relativamente stabile, i suoi cambiamenti sono gradualmente e dipendono da modifiche dell'ambiente oppure da cambiamenti individuali, in positivo o negativo, all'interno dell'ambiente in cui si vive.

Per esempio, l'autostima generale di una persona potrebbe essere stata ridotta da una esperienza negativa in area scolastica. Il fallimento scolastico, le reazioni degli altri e la conseguente cattiva immagine di sé potrebbero aver contribuito ad un'autostima globale negativa di quella persona ("sono uno stupido"). Tuttavia, nel caso che quella persona fosse comunque riuscita a terminare la sua istruzione e ad entrare nel mondo del lavoro riuscendo bene, la sua autostima scolastica negativa avrebbe perso valore grazie agli effetti positivi di un lavoro soddisfacente.

Stimarsi correttamente è di importanza decisiva per il nostro benessere psicofisico, visto che molti disturbi dell'umore e alcune depressioni croniche derivano dalla disistima autostima negativa).

L'autostima non è univoca ("non mi considero bravo in tutto") ma si riscontra in modi diversi a seconda dei contesti ambientali dove ci si trova ad agire. Per cui si può presupporre che esista un'autostima globale con diverse dimensioni

interconnesse tra loro.

Sarà quindi possibile individuare i seguenti ambiti specifici:

**Ambito delle relazioni interpersonali:** riguarda i sentimenti che la persona ha su se stesso in relazione alle altre persone. Infatti noi interagiamo socialmente con altre persone in ogni tipo di ambiente. L'autostima interpersonale è quindi influenzata dalle reazioni delle altre persona, dal grado in cui questi contatti avvengono in modo positivo e dalla capacità della persona di raggiungere obiettivi tramite interazioni sociali riuscite. Il sentirsi ignorato, avere pochi amici, passare molto tempo sentendosi soli, avere l'impressione che gli altri non si accorgano di noi, pensare che molte persone abbiano una scarsa opinione di noi sono alcuni indici di bassa stima in questo ambito.

**Ambito del controllo dell'ambiente:** la persona essendo attiva influisce sul proprio ambiente con successi o fallimenti nel risolvere i problemi, nel raggiungere gli obiettivi prefissati e nel determinare situazioni desiderate. A seconda della riuscita o del fallimento di tutti questi tentativi la persona valuta l'efficacia delle proprie azioni e trae conclusioni sulla propria competenza nei vari ambiti. Il sentirsi rispettato, il saper esporre la propria opinione, il saper far valere le proprie idee quando è necessario, il riuscire a gestire le proprie cose con senso di responsabilità sono alcuni elementi di competenza di controllo sull'ambiente.

**Ambito delle attività professionali:** una persona che lavora trascorre parecchio tempo nell'ambiente lavorativo e qui valuta le sue esperienze, i suoi successi reali. In questo caso l'autostima riguarda il valore che la persona attribuisce a se stesso come lavoratore.

**Ambito delle attività sportive:** una persona che fa sport frequenta un gruppo di pari con i quali condivide hobbies, impressioni, esperienze, valutazioni e successi. In questo caso l'autostima riguarda il valore che la persona attribuisce a se stesso come sportivo.

**Ambito delle relazioni familiari:** riguarda il vissuto che la persona prova come componente della propria famiglia.

**Ambito del vissuto corporeo:** l'aspetto fisico, la bravura fisica, l'abbigliamento, l'altezza, il peso e la salute sono attributi corporei a cui prestiamo attenzione. Il corpo riceve continui feedback diretti e indiretti sulle sue condizioni fisiche dalla persona e ciò contribuisce alla propria autostima corporea.

**Ambito dell'emotività:** la persona generalmente riesce a riconoscere, valutare, descrivere e controllare le proprie reazioni emotive. Se questo non sempre avviene ciò può influire sulle relazioni interpersonali nei vari ambiti familiare, lavorativo e dell'ambiente in genere. L'insicurezza, il senso di fallimento la paura nell'affrontare le cose possono dipendere da una scarsa autostima delle proprie reazioni emotive.

### **I miei interessi**

L'interesse è la tendenza generale del comportamento di un soggetto verso una categoria di attività. L'interesse, prevedendo una concentrazione dell'energia personale di un individuo di un determinato compito o situazione, è in stretta relazione con i bisogni, i valori e le attitudini.

Per interesse intendiamo quell'atteggiamento affettivo che stimola e mantiene l'attività dell'io e che si colloca tra il bisogno e l'oggetto che lo soddisfa. Esso permane fino a quando sussiste il bisogno e la capacità dell'oggetto a soddisfarlo. Alcuni interessi sono soggetti a mutamenti mentre altri si mantengono stabili. Nello sviluppo degli interessi confluiscono diversi fattori come quelli affettivi, intellettivi, motivazionali, che interagiscono con fattori di tipo sociale, culturale ed economico.

All'origine dell'interesse si intersecano diverse spinte che possiamo così sintetizzare:

**la motivazione di base:** è un bisogno talvolta inconscio col-

legato alla tendenza ad impegnarsi in alcune attività piuttosto che in altre;

**le capacità acquisite e potenziali;**

**i fattori ambientali e culturali** con i quali la persona interagisce ;

**la valutazione dei risultati** ottenuti dai comportamenti adottati nella realizzazione dei propri interessi. Tale valutazione, positiva o negativa, rinforza o indebolisce gli interessi.

Per esempio, una stessa attività può soddisfare più interessi.

Una persona può appassionarsi al volo a vela per diversi motivi: le piace la compagnia, l'attira la sfida sportiva, l'attrae la competizione, le interessa studiare il comportamento o lo stile di volo degli altri, ecc.

Esistono diversi tipi di interessi: da quelli legati al tempo libero (come hobby o attività ricreative, culturali, sportive, ecc.) a quelli di tipo professionale che determinano la scelta di certe professioni rispetto ad altre.

È importante conoscere i propri interessi, infatti quando si vuole raggiungere un determinato obiettivo si deve mettere in evidenza i poli di interesse personali. L'interesse stimola l'apprendimento, la memoria, la forza di convinzione e il contatto con gli altri. Di conseguenza è indispensabile sviluppare degli interessi: poiché l'apatia conduce all'impoverimento. Bisogna stare attenti a non cadere nell'eccesso opposto, cioè avere un intenso interesse per ogni cosa. È importante prendere in considerazione gli interessi che non sono dispersivi, unilaterali, privi di equilibrio o di breve durata.

**Esercizio.** Indica il grado di intensità per ogni campo. Unisci con una linea tutte le caselle fino a quella segnata (vedi esempio). Le linee lunghe indicheranno i tuoi interessi profondi, quelle corte gli interessi più superficiali.

<b>Campo di interesse</b>	<b>Intensità</b>									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sport										
Hobby										
Famiglia										
Questioni sociali										
Professione										
Lavoro										
Perfezionamento										
Politica										
Economia										
Salute										
Arte										
Cultura										
Divertimento										

## **Le mie aspirazioni**

L'aspirazione riguarda la scelta delle mete che il soggetto si propone per realizzare nel futuro qualcosa di significativo. Quando elaboriamo le nostre esperienze, manifestiamo nello stesso tempo anche i nostri desideri e speranze. Perciò le aspirazioni sono strettamente collegate ai desideri, ai valori e alla propria autostima. Ad esempio, la scelta di una meta da raggiungere può essere determinata ed eventualmente modificata dalla ricerca di prestigio (valore), da quanto la persona ritiene di possedere elevate credenze di efficacia che le permetteranno di puntare in alto o viceversa basse credenze di efficacia favoriscono il puntare in basso (concetto di sé) e da altre mete (desideri) che riflettono la situazione in cui ha luogo il comportamento motivato.

Il livello di aspirazione riguarda quell'area nella quale il soggetto può sperimentare il successo o l'insuccesso. Quando la persona raggiunge una meta vive il successo, in caso contrario vive l'insuccesso. La persona colloca le proprie aspirazioni in un'area denominata di "impegno dell'Io"; se le colloca al di sopra di tale area vuol dire che le aspettative sono troppo alte e va facilmente incontro a delusioni, se le colloca al di sotto dell'area di impegno dell'Io significa che le aspettative sono inconsistenti e gli sforzi sono privi di forza e di energia.

Esercizio. Indica nello schema, con delle crocette, l'intensità della tua situazione reale ("così sono") e dei tuoi desideri ("così dovrei essere"). La distanza tra la situazione reale e i desideri indica l'impegno necessario per cambiare.

Così vorrei essere	Così sono			Così dovrei essere		
	Poco	Ab- bas.	Molto	Poco	Ab- bas.	Molto
Più gentile verso gli altri						
Più tollerante						
Più paziente						
Più prudente nel traffico						
Più risparmiatore						
Più aperto al colloquio						
Più ambizioso						
Più diplomatico						
Più modesto						
Più tenace						
Più coraggioso						
Più creativo						
Più comunicativo						
Più intraprendente						
Più deciso						
Più costante						

## **I miei valori**

I valori sono dei principi ideali, affettivamente attraenti, per i quali ci si sente impegnati e da cui derivano norme per giudicare atti e finalità sia individuali che sociali. Per questo motivo diventa componente intrinseca nella vita di ciascuno e quindi elemento chiave che concorre alla strutturazione e formazione della personalità. I valori sono quindi dimensioni importanti nella strutturazione dell'io ideale e del progetto di sé. Il valore non è qualcosa che si accetta dall'esterno, bensì qualcosa che si elabora e si costruisce autonomamente pur interagendo con il contesto culturale e con le persone che ci circondano.

In generale per valori si intende l'amicizia, l'amore, l'altruismo, la solidarietà l'affidabilità, lo spirito di fraternità, di giustizia, il rispetto della democrazia e mille altri, compresi quelli importantissimi relativi alle fruizioni estetiche. Insomma tutto ciò che arricchisce la vita e la rende più significativa, meno noiosa, più creativa e meno ripetitiva può considerarsi valore purché nel contempo ci sia una nostra partecipazione, la più ampia possibile. Il valore è strettamente connesso alla storia personale della persona per cui al tipo di appartenenza sociale e culturale, allo stile educativo su cui si è formata, alle relazioni affettive instaurate e nello stesso tempo alle idee e correnti di pensiero presenti in un determinato periodo storico.

Esistono diverse gerarchizzazioni di valori, infatti ogni persona presenta una propria gerarchia personale dei valori che si modifica col variare degli influssi sociali. Tuttavia possiamo identificare due tipi di valori:

**terminali:** trascendenti l'azione immediata. Per esempio, dedizione agli altri, creatività inventiva, perfezionamento di sé;

**strumentali:** in funzione del conseguimento di altri valori. Per esempio, prestigio, retribuzione, indipendenza e sicurezza di vita, responsabilità....

I valori ricoprono poi un'importanza fondamentale all'interno della propria attività sportiva infatti essi sono quel "qualcosa " per cui lo sport assume significato ed importanza. Se una persona attribuisce valore alla propria attività probabilmente sarà soddisfatta di svolgerla, desiderosa di approfondire maggiori conoscenze in quel settore e propensa a giudicarla importante.

I valori sono quindi correlati agli obiettivi che ciascuno si propone di raggiungere attraverso lo sport. Per cui meritano un un'ulteriore approfondimento i valori sportivi che possiamo individuare in :

- a. creatività
- b. conoscenza
- c. appartenenza
- d. sicurezza
- e. rischio
- f. carriera
- g. prestigio
- h. guadagno
- i. realizzazione di sé
- j. autonomia
- k. piacere

**Esercizio.** Prova ad individuare tra quelli indicati la tua gerarchia di valori e controlla quanto puoi realizzarli nella vita quotidiana.

Valore	a)	b)	c)	d)	e)	f)	g)	h)	i)	j)
La tua gerarchia										

### **I miei bisogni**

I bisogni sono espressione della mancanza di qualcosa che spinge il soggetto ad agire per far cessare la sensazione di mancanza. Possono essere di ordine biologico, affettivo e cognitivo e sono strettamente legati all'Io.

Abbiamo già analizzato il punto di vista di Maslow sui bisogni.

Lo sport permette di soddisfare i bisogni di tutti i livelli della piramide. Conoscere i propri bisogni o più in particolare specificare il valore attribuito a ciascun bisogno diventa importante per determinare quanto la persona è motivata nel proprio ambiente sportivo.

Ad esempio, se una persona scopre di avere un grande bisogno di sicurezza, può capire perché non ha mai dato tutto alla sua carriera sportiva. Comprenderà che questo eccessivo bisogno di sicurezza gli ha impedito a volte di cogliere l'opportunità di dare il massimo.

**Esercizio.**

Indica l'importanza che attribuisce ai tuoi bisogni.

Bisogni	Non imp.	Med. imp.	Molto imp.
Espressione di se stessi			
Informazione			
Appartenenza (essere legato ad altri)			
Stima			
Considerazione			
Saper essere (competenza)			
Creazione			

**Le mie emozioni**

Gli stati emotivi coprono un arco che va dagli stati affettivi più blandi di piacevolezza e spiacevolezza che accompagnano ogni forma di comportamento, fino alle più intense risonanze affettive che definiamo emozioni. Le emozioni possiamo distinguere in piacevoli come la gioia, l'amore ecc. e in spiacevoli come la rabbia e la tristezza. Nel descrivere le emozioni dobbiamo esprimere anche la loro intensità, infatti, la differenza d'intensità possiamo esprimerla nelle seguenti coppie di parole: rabbia-furore, timore-orrore, dolore-tormento, tristez-

za-desolazione. Le emozioni possono essere utili o dannose: possono agevolare l'adattamento e la soluzione dei problemi ma possono anche ostacolare questi processi. Ciò che è determinante è l'intensità in quanto gli stati emotivi moderati possono avere un effetto tonico e salutare mentre quelli più forti possono avere conseguenze disgregatrici. Infatti, quando un'emozione leggera determina una tensione in cui non si è né troppo tesi né troppo rilassati si ha una situazione favorevole per l'apprendimento. Invece le emozioni intense svolgono un ruolo più ambiguo. Esse vanno dagli stati spiacevoli di paura, rabbia o dolore a quelli piacevoli di gioia e di affetto. Emozioni intense lasciate libere possono accrescere l'interesse per la vita. Per esempio, l'eccitazione può essere seguita dal rilassamento, la paura dal sollievo, la disperazione dalla soddisfazione. Ma dove le emozioni non possono seguire il loro corso naturale si sviluppa uno stato di inquietudine, di ansia di tensione elevata che diventa motivo di distrazione e di interferenza con le attività regolari del soggetto.

Purtroppo la civiltà moderna si è spinta troppo nel tentativo di reprimere l'espressione emotiva, invece l'esprimere liberamente le proprie emozioni può avere degli effetti molto positivi sulla persona. Quello che è importante è accettare le emozioni come fenomeni normali e naturali e indirizzare le loro espressioni in un senso socialmente accettabile. Il controllo delle emozioni non significa necessariamente negarle. Esistono delle emozioni di base presenti in ciascuna persona e va ricordato che non ci sono emozioni negative ma solo sentimenti spiacevoli e piacevoli.

Le emozioni di base, quelle innate, sono: Disgusto, Sorpresa, Interesse, Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura, Vergogna, Insoddisfazione.

Se una persona è polarizzata sulla gioia tendenzialmente presenterà una personalità euforica, chi sulla tristezza avrà caratteristiche più depressive. La polarizzazione sulla rabbia por-

terà ad una personalità con tratti aggressivi, mentre la persona polarizzata sulla paura proverà una costante ansia.

**Esercizio.** Prova a collocarti ad uno ad uno sugli assi delle emozioni di base (ad es. tristezza e chiediti quanto triste sei da uno a 100) e poi traccia il tuo "poligono emotivo".



### La mia memoria

Memorizzare significa ricordare cioè mostrare nelle risposte attuali alcuni segni di risposte apprese in precedenza. La memoria reintegratrice cioè il tornare alla mente un evento della propria storia personale, ricostruisce un fatto passato non solo in termini del suo contenuto, ma anche della sua collocazione nello spazio e nel tempo. Molto semplice è la rievocazione di una attività appresa in passato. Ad esempio, andare in bicicletta lo possiamo fare solo perché ci sono tracce dell'esperienza passata.

Quando riconosciamo qualcosa vuol dire che ci è familiare e

che l'abbiamo già incontrata prima d'ora. Il riconoscimento è un'esperienza comune ma piuttosto complessa e l'intero processo ha luogo in modo quasi automatico. Per esempio, incontriamo qualcuno e diciamo: "Sono sicuro che ci siamo già incontrati, ma non ricordo il suo nome né dove o quando ci siamo visti".

Attraverso la memoria le immagini della nostra vita si fissano in una storia personale che sarà fatta di aspetti che si trovano in prima pagina e sono quelli da non dimenticare e altri posti solo nelle pagine successive e che riguardano le cose che si possono anche scordare.

Possiamo evidenziare due tipi di memoria:

**la memoria del sé:** affettiva, atemporale, può toccare matrici collettive ed è di tipo qualitativo. Ad esempio, il ricordo di eventi socialmente importanti o significativi o gravi come una guerra. La memoria di questi eventi è data da un'operazione simbolica che coinvolge un ricordo dove l'affettività gioca un ruolo fondamentale che opera su un piano atemporale, infatti è importante ricordare quei fatti oggi, domani, sempre. Questi ricordi vanno a collocarsi nel profondo, al centro dell'individuo e comunque riguardano sia la singola persona, sia come memoria collettiva dell'intera umanità.

**la memoria dell'io:** personale, legata a vincoli temporali e di tipo quantitativo. Per esempio, una persona esce dall'ufficio per tornare a casa ma non riesce più a ricordare dove ha posteggiato la macchina. In questo caso la scomparsa della macchina riguarda solo quella persona e solo in quel preciso momento, infatti ricordarsi domani dove ha parcheggiato la macchina non gli servirebbe. È qualcosa che incide solo in superficie il vissuto di quella persona e a differenza della memoria del sé la valenza affettiva è in secondo piano. Questi sono i due volti della memoria: il primo rappresenta e regge tutto il nostro essere, riguarda le fondamenta su cui pogiamo, il secondo ci permette di collocarci nel "qui ed ora".

## **Intelligenze, abilità, attitudini**

La struttura dell'intelligenza consiste in un'energia mentale che permette di misurare la capacità del soggetto di compiere un lavoro intellettuale. Alcuni studiosi mettono in evidenza l'esistenza di un fattore generale da cui derivano tutti i fattori specifici: Spearman individuò alla base dei vari comportamenti intellettivi un unico fattore denominato generale (g) che indica il livello intellettuale del soggetto e le sue possibilità di adattamento a vari compiti, a cui si uniscono dei fattori specifici (s) che indicano in quale compito il soggetto ha le migliori possibilità di riuscita. In seguito Cattell giunse alla convinzione dell'esistenza di due fattori generali che si presenterebbe nel duplice aspetto di:

**intelligenza fluida** (gf): favorisce l'esercizio delle abilità di giudizio acquisite attraverso l'esperienza socio-ambientale. È collegata alle componenti psicosociali della personalità da cui è in varia misura condizionata;

**intelligenza cristallina** (gc): favorisce le abilità generali nel percepire rapporti tra dati. Permette il superamento di situazioni problematiche nuove, non previste.

Altre posizioni hanno invece individuato fattori autonomi che determinano operazioni intellettive particolari e ben definite (il fattore numerico che misura la capacità di eseguire calcoli, il fattore ragionamento che consente di valutare l'attitudine per le operazioni logiche, ecc.). La considerazione globale di questi fattori autonomi determina la possibilità di valutare "l'intelligenza"

Una volta si misurava l'intelligenza con un Q.I. (quoziente d'intelligenza) che dava semplicemente un numero che di per sé non significava molto. Ad esempio, sapere che due persone hanno un uguale Q.I. di 100 (valore medio) non ci dà molte informazioni in quanto il 100 della prima persona sarà completamente diverso dall'altro. Una persona può avere ottenuto 100 perché è brava in matematica, mentre l'altra perché capisce il funzionamento delle cose meccaniche. Que-

sto ci dà la dimensione che sono le differenze delle persone che le descrivono.

Per abilità si intende sia il patrimonio potenziale naturale di una persona che quello che un determinato soggetto può fare dopo una certa preparazione. È la capacità potenziale ad eseguire un determinato compito o a raggiungere un certo obiettivo. L'abilità esprime un comportamento finalizzato immediatamente disponibile dipendente sia dall'attitudine che dall'apprendimento. Per questo molte abilità possono essere acquisite con l'esercizio.

Per attitudine si intende invece l'inclinazione naturale per una determinata attività sia fisica che mentale. L'attitudine è un fatto complesso ed originale che si definisce essenzialmente in rapporto al tipo di personalità in cui si realizza. Essere in grado di mettere opportunamente in gioco le proprie energie individuali (fisiche, intellettive, affettive, motorie) permette di raggiungere un normale rendimento nell'esercizio di una particolare attività.

Dagli studi emerge la presenza di un'attitudine generale (g) e di attitudini specifiche. Riportiamo il modello che individua sei fattori specifici:

**capacità di organizzazione percettiva:** con componente spaziale;

**capacità inventiva e produttiva:** richiede versatilità, fluidità e visione globale del problema;

**capacità di concentrazione:** richiede attenzione, rapidità di comprensione e velocità di esecuzione;

**capacità elaborativa:** pensiero formale logico e capacità di giudizio;

**abilità numerica:** uso di simboli numerici secondo precise regole;

**capacità verbale:** ricchezza di vocabolario e uso corretto delle parole.

Conoscere le proprie attitudini e abilità è importante per poter sfruttare al meglio le proprie risorse nello sport ma queste

vanno legate con altre aree di personalità infatti accanto a componenti cognitive dobbiamo prendere in considerazione anche le dinamiche emotive e relazionali: da cui la relazione esistente tra intelligenza, creatività, attitudine. Per questo motivo si sta andando verso strutture più generali e capacità combinate che evidenziano l'esistenza di componenti anche emotive da cui dipendono la percezione, la strutturazione e l'elaborazione del pensiero: sono gli stili cognitivi.

### **Stile cognitivo**

Per stile cognitivo si fa riferimento a come la persona percepisce, organizza ed interpreta la realtà o elabora gli stimoli del suo ambiente in strutture significative. Tale concetto tiene conto del fatto che la propensione ad affrontare i compiti cognitivi in un certo modo coerente con un certo stile, non esclude che la persona possa compiere anche i processi compatibili con lo stile opposto. Esiste un legame tra stile cognitivo e strategia cognitiva infatti una persona presenta un certo stile cognitivo quando ha la tendenza costante e stabile nel tempo ad usare una determinata classe di strategie. Lo stile non è qualcosa di rigido ma viene influenzato dall'ambiente e quindi adattato alle specifiche richieste che sono rivolte alla persona.

Ogni individuo sembra utilizzare in modo diverso i riferimenti percettivi che provengono dal campo visivo, tattile, cinestesico in cui si trova per cui possiamo distinguere due stili contrapposti: uno indipendente dal campo che non si lascia influenzare dal contesto nelle sue operazioni e uno dipendente dal campo la cui percezione è determinata dal campo circostante. Il presentare uno stile o l'altro crea differenze sia in certi aspetti del comportamento sociale sia nella concezione del sé.

Il soggetto dipendente dal campo è più attento ai valori sociali, ama stare in compagnia con un orientamento più polarizzato verso gli altri, più pratico che teorico. Il soggetto in-

dipendente dal campo, invece, è più impersonale e più interessato ai problemi astratti e teorici per cui ha un orientamento polarizzato su di sé.

Ma oltre ai due stili sopra menzionati ne esistono diversi. Cornoldi ne evidenzia cinque dove i due aggettivi si riferiscono alle due polarità opposte allo stile:

**sistematico-intuitivo:** riguarda il modo di classificare e formulare ipotesi da parte del soggetto;

**globale-analitico:** riguarda la percezione e quindi la preferenza per considerare l'insieme o il dettaglio;

**impulsivo-riflessivo:** riguarda i processi decisionali;

**verbale-visuale:** è uno stile trasversale ai vari compiti cognitivi perché comprende la percezione, la memoria e le preferenze di risposta;

**pensiero convergente-divergente:** il pensiero convergente è quello che tende a svilupparsi verso mete logiche e consequenziali, mentre quello divergente sviluppa percorsi autonomi che possono produrre soluzioni originali e creative.

Gli stili cognitivi in base a cui si differenziano le persone si riferiscono ai processi in base ai quali percepiamo, pensiamo, risolviamo problemi e stabiliamo dei rapporti con gli altri. La conoscenza dei propri stili cognitivi permette, dunque, una valutazione più globale e completa della personalità del soggetto.

### **Locus of control**

È lo stile individuale del soggetto nel percepire la causa dei propri atti o degli eventi che gli capitano: chi è responsabile di ciò che mi succede? Se ritengo che tutto dipende dalla mia volontà ho un locus of control prevalentemente interno; se invece penso che tutto dipenda dalla fortuna o dal caso ho un locus of control esterno. La persona fondamentalmente convinta che i suoi successi o insuccessi dipendano da lei stessa e di conseguenza, ritiene che i risultati ottenuti siano frutto degli sforzi compiuti o della carenza o totale assenza d'impegno

personale, è considerata una persona "interna".

La persona che generalmente attribuisce i propri insuccessi o successi a cause esterne, che sfuggono al suo controllo, e ne attribuisce la responsabilità a fattori legati alla fortuna o al caso, alle caratteristiche delle mansioni affidatole o alla situazione, è considerata una persona "esterna".

Le percezioni che una persona ha circa le cause dei risultati da lui conseguiti si caratterizzano per tre diverse dimensioni:

**il locus:** cioè il luogo della causalità che può essere esterno o interno cioè appartenente al soggetto o alla situazione. Ad esempio: l'impegno, la perseveranza, le capacità personali sono interni in quanto descrivono caratteristiche possedute dalla persona; invece il livello di difficoltà del compito, la presenza di condizioni ambientali rappresentano cause riguardanti un locus esterno;

**la stabilità delle cause:** si intende il tipo di variabilità che le cause hanno nel tempo. Ad esempio, una persona può ritenere che le sue capacità, i suoi interessi rimangano gli stessi anche in futuro cioè che tenderanno a ripresentarsi in modo stabile e con livelli analoghi; per un'altra persona, invece, queste stesse caratteristiche possono subire dei cambiamenti dovuti, ad esempio, all'influenza che può avere l'impegno e la perseveranza individuale;

**la controllabilità:** indica quanto una persona si considera responsabile dei comportamenti e delle prestazioni che attiva.

Se siete delle persone che in presenza di successi li associate alle vostre abilità assumerete più facilmente la responsabilità delle vostre prestazioni future organizzandovi correttamente e adottando strategie adeguate. Anche in caso di insuccesso, se questo lo attribuite a cause non stabili come lo scarso sforzo o alla momentanea sfortuna, sarete convinti che la vostra prestazione potrà cambiare con un compito diverso per cui manterrete un elevato livello di aspettativa di successo.

L'attribuire a fattori stabili o controllabili il successo o

l'insuccesso della prestazione influisce, invece, sui sentimenti e sulle emozioni in modo consistente creando sensi di colpa, vergogna, disapprovazione, ansia dopo un fallimento oppure orgoglio o soddisfazione dopo un successo.

Proviamo ad esaminare le possibilità di combinazione tra attribuzione esterna ed interna in relazione ad eventi positivi o negativi:

- attribuire a se stessi un evento sgradevole (locus of control interno) attribuendo invece a cause esterne un evento gradevole (locus of control esterno): è l'attribuzione più rischiosa;
- locus of control interno sia per l'evento positivo che negativo: risulta il più proficuo a condizione che il soggetto non presenti sensi di colpa e stati ansiosi. È proficuo perché in caso di risultati positivi ciò permette di potenziare l'autostima del soggetto e di responsabilizzarlo, mentre nel caso di risultati negativi serve ad attivarlo per identificare eventuali errori ed individuare strategie alternative;
- locus of control esterno sia per l'evento positivi che negativo: è probabile che la persona risulti passiva nel suo rapporto con la vita;
- locus of control interno per gli eventi positivi e attribuzione agli altri degli eventi negativi: è una modalità usata frequentemente ma che presenta dei rischi in quanto non permette al soggetto di migliorare e soprattutto lo ostacola nel suo rapporto con gli altri in quanto a questi vengono addossate molte responsabilità che non sono loro.

La dimensione del locus of control può essere considerata come una variabile della personalità che influisce sul comportamento del soggetto in un gran numero di circostanze.

### **Autoefficacia**

È la percezione che il soggetto ha della propria capacità di portare a termine con successo il compito che si trova ad affrontare. Riguarda le credenze personali riferite alle proprie

capacità ai fini dell'organizzazione delle azioni necessarie per conseguire determinati livelli di prestazione. La percezione delle proprie abilità si basa su un processo di autovalutazione che chiama in causa la propria storia personale di successi ed insuccessi rispetto al superamento dei compiti incontrati fino a quel momento.

Bandura nel definire il concetto di autoefficacia individua tre dimensioni:

**ampiezza:** numero di compiti che una persona ritiene di poter affrontare in situazioni problematiche;

**forza:** estinguibilità delle aspettative di autoefficacia di fronte ad esperienze di insuccesso;

**generalizzabilità:** il grado di estendibilità delle aspettative ad altri contesti.

La persona valuta la propria autoefficacia principalmente in rapporto alle caratteristiche personali: abilità, motivazioni, competenze e a quelle situazionali.

Le scelte quotidiane che ogni persona opera nel corso della propria esistenza si basano, in una certa misura, sulla percezione della propria autoefficacia cioè sulla consapevolezza del livello o del tipo di esecuzione di un certo compito in una data situazione. È la capacità di esprimere giudizi impliciti sulle proprie qualità psicofisiche.

Normalmente le persone possiedono un alto senso di efficacia per alcune attività, ma non per altre, per cui convinzioni eccessive in senso positivo o negativo possono essere del tutto irrealistiche. Una persona che non si sente artefice della propria esperienza tende a sviluppare un atteggiamento passivo che può portare ad un orientamento generale di insuccesso. La persona è influenzata quasi esclusivamente dalle esperienze precedenti e non dai dati oggettivi del compito assegnato. Il soggetto si auto attribuisce la responsabilità di non essere in grado di controllare gli effetti del proprio comportamento. Per questi motivi il costrutto dell'autoefficacia si completa con quello del locus of control cioè quanto la persona si

percepisce in grado di influenzare tali eventi. Per alcuni soggetti la causa del fallimento è percepita al di fuori della loro possibilità di controllo e per questo non può essere né modificata né affrontata. Da qui emerge un atteggiamento passivo da parte del soggetto nei confronti degli eventi: c'è una "rassegnata" accettazione senza cercare di intervenire per modificare il corso (impotenza appresa).

L'aspettativa di autoefficacia influisce sul grado di impegno del soggetto e anche sulla scelta dei compiti e delle situazioni in cui impegnarsi, infatti una bassa autoefficacia è correlata con bassi livelli di prestazioni e con tentativi di evitamento.

L'aspettativa di autoefficacia è stata messa in relazione con le capacità metacognitive del soggetto cioè con la fiducia nutrita nella capacità di valutare le proprie abilità, i propri valori e i propri interessi.

Maggior fiducia nei confronti delle proprie capacità decisionali influenza positivamente l'impegno del soggetto nei termini di quantità di iniziative e di energie attivate.

## CONCENTRAZIONE

Come abbiamo visto in precedenza la concentrazione è il processo che dirige la nostra attenzione. Ci sono varie modalità per dirigere la nostra attenzione, ognuna di queste utili per determinati contesti. Quando la nostra concentrazione fluisce nel posto giusto al momento giusto possiamo avere accesso allo straordinario fenomeno della "trance agonistica". Questo processo implica non solo il momento del fare, ma anche il momento del recupero come nella fase post-gara.

### **La trance agonistica: essere in "sella" o in "buca".**

"Trance agonistica" è una espressione utilizzata per descrivere lo stato psicofisico nel quale viene a trovarsi uno sportivo quando, durante una gara o un allenamento, si sente, per così dire, toccato dalla grazia e ogni cosa va per il verso giusto. In uno stato di concentrazione assoluta tutto sembra fluire senza sforzo e si percepiscono sensazioni di euforia e potenza. Alla fine, anche in caso di sconfitta quella competizione rimane scolpita nella memoria come straordinaria, come una delle migliori della carriera.

All'estremo opposto sta quello stato nel quale tutto sembra andare storto, che significa essere piantati o essere in "buca": ogni cosa è in grado di distrarre, si perde ogni riferimento con gli obiettivi, si è confusi e inermi davanti al proprio avversario che sia un uomo, il tempo o il centimetro. Ci si può sentire rassegnati o arrabbiati, ma che si abbia vinto o perso, si ha la certezza di non essere entrati nella magia del ritmo gara.

Il numero di volte che si è in "sella" al "volo" o piantati e quindi in "buca" saranno più o meno le stesse nella nostra vita; la maggior parte del tempo stiamo nel mezzo tra questi due estremi, probabilmente più vicini alle "nuvole" che alla "buca". Numerosi colloqui fatti con atleti hanno evidenziato che nessuno riesce a entrare nella "zona magica" consapevol-

mente, coloro che hanno provato queste sensazioni parlano di uno stato di trance agonistica che arriva e se ne va senza lasciare traccia. Quello che si può fare è favorire l'instaurarsi di uno stato psicologico appropriato, mettendo in atto una serie di comportamenti e di strategie mentali. In questo capitolo e nei prossimi impareremo ad allontanare le situazioni di empass e favoriremo le condizioni di armonico ritmo interiore grazie alle tecniche di training autogeno e training mentale.

Stare nello stato mentale appropriato è essere in un particolare stato di concentrazione. Nel linguaggio comune diciamo che la concentrazione può essere rotta, persa, può aumentare o diminuire, ma la concentrazione non è una cosa, è un processo, qualcosa che noi mettiamo in atto. La concentrazione è dare la nostra attenzione a qualcosa e togliere qualcos'altro dalla nostra esperienza, cancellarlo. Anche ora, mentre leggi queste pagine, stai inconsciamente cancellando tutta una serie di elementi della tua esperienza. Prima di leggere queste parole probabilmente non eri consapevole dei suoni presenti nella stanza, la tua attenzione non era sul tuo gomito sinistro, o sulle sensazioni provenienti dal tuo piede destro, o magari del profumo della stanza in cui ti trovi. Noi prestiamo attenzione alle differenze, a quello che cambia, alcuni meccanismi neurologici fanno in modo che la nostra attenzione venga tolta da ciò che rimane immutato e che per noi risulta irrilevante in quel particolare contesto. Proprio per questo se ad un certo punto un odore di bruciato si propaga per la stanza la tua attenzione immediatamente sarà catturata, ma se questo odore a lungo andare risulta non essere rilevante, finirai per non esserne più distratto.

## **STILI DI CONCENTRAZIONE**

La concentrazione quindi è data dal modo in cui prestiamo attenzione a qualcosa. Esistono fondamentalmente due aspetti della concentrazione: il **come** prestiamo attenzione e **dove**

dirigiamo l'attenzione.

Sul come prestiamo attenzione possiamo identificare due estremi: poniamo attenzione in modo concentrato o diffuso. Per avere l'esperienza dell'attenzione concentrata guarda questa pagina, nota ogni piccolo particolare, il colore della pagina, l'intensità del colore delle scritte, renditi conto delle particolarità del carattere. Hai ristretto la tua attenzione e anche il tuo campo visivo, e più noti i dettagli meno cose vedi. Questo vale anche per gli altri sensi, per quello che ascolti e per le sensazioni. Ora allarga il focus della tua attenzione,

FIGURA	ESTERNO
SFONDO	INTERNO

guardati attorno nella stanza, nota più cose possibili senza fare caso ai dettagli. Hai delle sensazioni diverse?

Dove dirigiamo l'attenzione? Anche qui ci sono due estremi: verso l'**interno** o verso l'**esterno**. Guardando questa pagina, all'inizio la tua attenzione è rivolta l'esterno, verso la pagina scritta; se usi la stessa accuratezza per notare le sensazioni in una certa parte del tuo corpo, notando le sfumature di temperatura e tensione muscolare, hai sperimentato l'attenzione verso l'interno; se allarghi il tuo focus sull'intero corpo, stai

sperimentando una concentrazione diffusa.

Normalmente la nostra attenzione fluttua da una parte all'altra durante la giornata. Principalmente è rivolta verso l'esterno, altrimenti sbatteremmo contro le persone. E' rivolta verso l'interno quando siamo immersi nei nostri pensieri. Anche durante una gara accade la stessa cosa. La nostra attenzione fluttua nei diversi modi, in realtà il punto è questo: la distrazione avviene quando la nostra attenzione non è al posto giusto al momento giusto.

Spesso le persone hanno una modalità di prestare attenzione che preferiscono, nel quale sono più bravi, e il loro stile attentivo identifica il loro atteggiamento verso le competizioni.

- Se lo stile è prevalentemente diffuso-interno, l'atleta penserà alla gara in anticipo e analizzerà le proprie sensazioni, avrà la tendenza a concentrarsi su se stesso più che sui suoi avversari. Il pericolo di questo è che analizzare troppo la gara, anche mentre la si sta compiendo si corre il rischio di togliere il focus da quello che sta accadendo intorno.
- Nello stile interno-concentrato si è degli eccezionali auto-analisti, specialmente dopo la gara. Si è eccellenti nel trovare gli errori e analizzare la tattica. Il pericolo è diventare troppo auto-critici e perdere la fiducia. Gli errori vengono dimenticati difficilmente e questo può rendere arduo riportare l'attenzione all'esterno.
- Nello stile esterno-diffuso si ha una grande consapevolezza dello spazio e delle informazioni utili per costruire la tattica. Si sa con grande facilità quello che fanno le altre persone sul campo di gara. Il pericolo è quello di sovraccaricarsi e di perdere la capacità di distinguere ciò che è importante da ciò che non lo è. Si possono inoltre perdere alcune opportunità di azione rapida che necessiterebbero di una attenzione stretta.
- Nello stile esterno-concentrato si ha un'attenzione incredibile sui dettagli. Il pericolo è di perdere la visione globale della gara. Si può essere consapevoli di ogni dettaglio meteo

e geografico e non rendersi conto della presenza di avversari o di dati provenienti dall'interno della cabina.

### **A cosa serve conoscere il proprio stile attenzionale?**

Nessuno stile è meglio degli altri: ciò che conta è il loro bilanciamento, la capacità di fluttuare da uno stato all'altro e il l'utilizzo della modalità più funzionale nel momento opportuno.

Ecco un semplice **esercizio** che aiuterà molto.

Innanzitutto, dopo un breve rilassamento, ti poni alcune domande:

Nei momenti topici della gara di che tipo di attenzione hai bisogno?

Come puoi modificarla per ottenere maggiori risultati?

1. Adesso rivedi una tua gara. Immagina come tipicamente si sviluppa. Quali sono i punti critici e dove hai bisogno di mettere maggiore attenzione. Nota quei punti dove un errore ti costerebbe caro.

2. Guarda questi punti critici in ogni dettaglio. Scopri di quali dei quattro tipi di concentrazione avresti bisogno.

3. Ci sono delle volte in cui spesso perdi la concentrazione? Potrebbe essere in una di queste fasi critiche, o in altre parti del volo? Cosa accade alla qualità della tua concentrazione in quel momento? Quale dovrebbe essere e quale invece è?

Fai con cura questo esercizio e soprattutto metti subito in pratica le risoluzioni che ti vengono in mente per migliorare.

## LA GESTIONE DELLA SICUREZZA

### LA DISSONANZA COGNITIVA

In ogni individuo, al suo interno, prendono forma delle forze destinate a fronteggiare le contraddizioni che dovessero sorgere fra:

**cognizioni** (vale a dire conoscenze, opinioni, credenze);  
**relazioni interpersonali**;  
**comportamento**.

L'individuo perciò mira alla coerenza con se stesso, armonizzando percezioni (di cui abbiamo parlato in precedenza), conoscenze e valutazioni di se stesso e del mondo esterno. Ciò non di meno esistono delle apparenti eccezioni. Tipico il caso della persona che fuma, pur sapendo che gliene potrà derivare un danno grave. Per mantenere dentro di sé la coerenza, costui è costretto a trovare ragioni che giustifichino il suo comportamento incoerente, anche di fronte all'evidenza dei fatti.

Egli perciò assapora la piacevolezza del fumare; considera allarmistici i dati che correlano il fumo all'insorgenza di tumori; asserisce che una dose di rischio dà sapore alla vita e avanza ipotesi circa i riflessi secondari che lo smettere di fumare potrebbe produrre sull'organismo. Per porre rimedio alle contraddizioni e ricreare la coerenza, vale a dire per ovviare ad un disagio psicologico che si manifesta come insopportabile, la persona cerca di applicare ogni mezzo, compresi quelli della falsità, della sottostima, dell'evitare accuratamente e sistematicamente tutte le situazioni e le informazioni che potrebbero aumentare l'incoerenza. Nel linguaggio psicologico la coerenza viene chiamata consonanza, l'incoerenza o contraddizione viene chiamata dissonanza. Consonanza e dissonanza sono relazioni che possono inter-

correre tra coppie di elementi cognitivi tra loro attinenti (cioè in relazione). Essi rappresentano una realtà significata, di tipo fisico, sociale o psicologico. La condizione di dissonanza può assumere più livelli di intensità, ai quali corrisponderà, per porvi rimedio, una forza motivazionale proporzionale.

### **Dissonanza**

La dissonanza può condizionare ogni momento della gara, compresa la sua conclusione. L'atleta è soggetto a molteplici e conflittuali sollecitazioni psicologiche che ne minano l'autocontrollo e il recupero.

Alcune forme di dissonanza riguardano:

1) Resistenza al cambiamento, sia per ciò che attiene il comportamento, perché cementato dall'abitudine e a volte portatore di vantaggi secondari dei quali si intravede la perdita, sia per ciò che riguarda l'atteggiamento e il modo di pensare del proprio gruppo.

2) Difficoltà di decisione, fra alternative entrambe caratterizzate da aspetti positivi e negativi. Prima della decisione il disagio è dovuto all'incertezza; dopo la decisione è dovuto alla dissonanza degli elementi cognitivi inerenti l'alternativa scartata.

La dissonanza può essere risolta o guardando con un'ottica più critica gli aspetti positivi dell'alternativa scartata, in modo da ridurne il valore o la desiderabilità; oppure trovando il modo di ricomporre le due alternative, integrandole, ovvero riconsiderando il problema in una visuale più ampia (si possono adottare, ad esempio, prima l'una poi l'altra decisione, oppure parte dell'una e parte dell'altra).

3) Acquiescenza forzata, che obbliga un soggetto a comportarsi in modo diverso rispetto a quelli che sono i suoi principi

o tendenze. Essa si manifesta soprattutto in seguito a consigli sulla tattica o azioni di volo.

La dissonanza che si stabilisce nel soggetto in seguito ad un'acquiescenza forzata è per altro tanto più contenuta quanto più grave è il pericolo o il risultato atteso.

4) Rifiuto delle informazioni, se dal loro recepimento l'individuo teme possa derivare un aumento di dissonanza, in relazione al compito che egli deve svolgere. In realtà le informazioni hanno lo scopo di ridurre la dissonanza.

Ma in certi casi, ad esempio quando:

- sono difficili da comprendere, in rapporto alle capacità interpretative dell'individuo,
- sono troppo lunghe o complesse,
- si scontrano con alcuni principi radicati nel modo di intendere dell'individuo, esse rischiano di aumentare fortemente il disagio della persona.

5) Disaccordo con altre persone, all'interno di uno stesso gruppo. Il fatto determina una dissonanza, difficile da sanare quando le opinioni hanno un contenuto emotivo.

Il discorso sulla sicurezza, relativamente alla parte soggettiva, è permeato di ideologia; perciò è destinato a creare un forte grado di dissonanza.

L'individuo rimane influenzato dall'opinione espressa dalla maggioranza degli appartenenti al suo gruppo. In un primo tempo, se questa contrasta con i suoi principi (per esempio formati durante una prolungata appartenenza ad un altro gruppo), dal fatto deriva una forte dissonanza, che poi tende ad affievolirsi con la rimessa in discussione di quei principi. Chi esprime opinioni differenti da quelle del gruppo viene sottoposto ad omologazione, finché cambia opinione, oppure viene emarginato come "diverso".

Nel caso ad esprimere opinioni diverse dal gruppo fosse il leader, ciò verrebbe a creare una forte dissonanza ed una al-

trettanta forte tensione sociale.

La discussione, sia fra due persone, sia e con maggiore incidenza nell'ambito di un gruppo, può risolvere le incoerenze, purché condotta in modo razionale e per deduzione logica. Chi si pone in modo scorretto nei confronti delle situazioni attinenti la sicurezza va indirizzato in modo persuasivo ad una corretta percezione del pericolo e ad un altrettanto corretto comportamento nei confronti del rischio. Nel colloquio a due, così come in quello coinvolgente un gruppo di persone, è necessario individuare i soggetti dissonanti, vale a dire:

- chi, pur disponendo dei corretti atteggiamenti nei confronti del pericolo, non li traduce in pratica;
- chi, pur comportandosi apparentemente in modo corretto nei confronti del pericolo, ha un modo distorto di intendere la sicurezza.

Su entrambi occorre operare individuando le cause della dissonanza. In certi casi, queste potrebbero essere plausibili e motivate; varrà allora la pena di intervenire su di esse.

In altri casi esse mostrano la propria inconsistenza che va allora dimostrata in modo convincente agli interessati.

## **IL PESO DELLO STRESS**

Pur essendo una componente inevitabile della vita moderna, lo stress non gode di una sufficiente attenzione da chi si occupa di sicurezza in volo. In quanto "inevitabile", si tende a sopportarlo come un tributo da pagare al progresso. Niente di più sbagliato: anche lo stress si può controllare e incanalare nel verso giusto.

Esso per altro viene indicato come importante referente di molte malattie e disturbi dell'attenzione, della concentrazione, della gestione critica della realtà, etc.

## **STRESS**

### **Posso ...**

- Posso vivere in maniera più serena e rilassata?
- Posso riuscire a gestire le situazioni stressanti ?
- Posso allenarmi con gioia ed entusiasmo?
- Posso imparare a rilassarmi in modo semplice e veloce?
- Posso conoscere il vero significato dello stress?
- Posso individuare i primi sintomi di uno stato di stress?
- Posso essere più efficiente e produttivo?
- Posso imparare a costruire la mia personale bilancia dello stress?
- Posso evitare di 'bruciarmi' a causa dell'eccessivo coinvolgimento emotivo?
- Posso dosare la giusta percentuale di stress?
- Posso apprendere a gestire il sovraccarico lavorativo?

## **LA GABBIA DELL'ANSIA E DELLO STRESS**

La fluidità dell'esperienza nell'attività sportiva

L'ansia è un'apprensione o una tensione spiacevole, prodotta dall'intimo presagio di un pericolo imminente e in gran parte sconosciuto.

Lo stress invece riguarda le modificazioni emotive con le quali l'organismo reagisce a una sollecitazione vissuta come spiacevole

Le conseguenze possibili riguardano:

Rendimento sotto le possibilità

Irascibilità, depressione

Malattie psicosomatiche

Tendenza all'infortunio

Alterazioni del sonno, della memoria

Bulimia o inappetenza

Aumento delle dipendenze

Si parla di stress positivo quando gli stimoli provenienti dall'esterno, in dose giusta ed equilibrata, contribuiscono all'adattamento positivo alle situazioni del corpo o della mente sollecitandoli a reagire in maniera costruttiva.

La supercompensazione dello sportivo è anch'essa una reazione fisiologica e psicologica di adattamento allo stress positivo dell'allenamento

Infatti, se gli stimoli non vengono incrementati, variati, difficoltà si ha una stasi.

Quando lo stress diventa eccessivo si arriva all'overtraining.

## **L'ANSIA E LA CONVERSAZIONE**

Alcuni sintomi che ci fanno capire che un atleta è in ansia riguardano il tipo di conversazione adottata:

- Non usa il pronome “io”.
- Tende a utilizzare giri di parole per non definire direttamente la situazione.
- Esorcizza il futuro temuto parlando al condizionale e creando uno stato di irrealtà.
- Ogni progetto di cambiamento è bloccato da una pioggia di “se”, “ma”, “però”....

Nella società contemporanea l'identità del singolo è verificata di continuo tramite la lettura dell'opinione altrui;

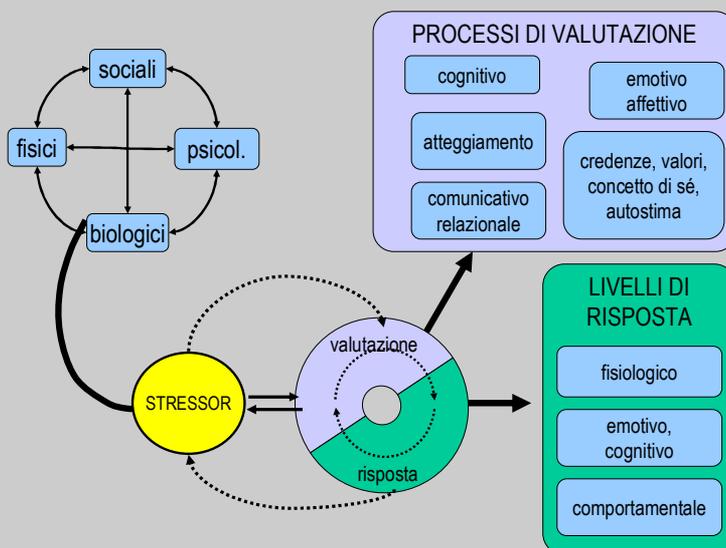
Poiché giudichiamo tutto e tutti, desideriamo e temiamo il giudizio altrui;

Dalle aspettative (nostre o altrui) nascono molte delle ansie di cui stiamo parlando.

Vediamo ora in dettaglio attraverso questo schema il circuito uomo-ambiente

## SCHEDA

### STIMOLI, PROCESSI DI VALUTAZIONE LIVELLI DI RISPOSTA, SALUTE



Ogni situazione diventa stimolo, stressor, messaggio per il nostro cervello che lo interpreta in base ad un insieme di processi di valutazione automatici e acquisiti (filtri) che generano risposte di vario tipo: appropriate, esagerate o passive.

## **SINTOMI DELLO STRESS**

### **Effetti dell'eccesso di stress sul piano emotivo/corporeo**

Accelerazione del respiro  
Sudorazione dei palmi  
Mani/piedi freddi  
Mancanza di energia  
Mal di testa  
Tensione muscolare  
Difficoltà di sonno  
Disturbi di stomaco

### **Effetti dell'eccesso di stress sul piano cognitivo/psichico**

Irritabilità  
Nervosismo  
Mancanza di pazienza  
Perdere facilmente la pazienza  
Pianto  
Preoccupazione eccessiva  
Sensibilità emotiva  
Vuoti di memoria  
Mancanza di concentrazione  
Aumento di errori/distrazioni  
Atteggiamento negativo in generale

### **Effetti dell'eccesso di stress sul piano del comportamento**

Dormire di più/dormire di meno

Mangiare di più/mangiare di meno  
Eccessi di rabbia  
Ritirarsi dagli altri  
Caduta di interesse ed entusiasmo  
Incremento dell'assenteismo  
Incremento dell'uso di droghe  
Fuga dalle proprie responsabilità  
Affrontare i problemi in modo sempre più superficiale  
Condotte di guida improprie

**ESERCIZIO:**

Adesso individua almeno tre momenti di forte stress gara e riconosci le conseguenze da ogni punto di vista:

FISICO

EMOTIVO

PSICOLOGICO

RELAZIONALE

Individuare le situazioni gara stressanti e a quali reazioni sono normalmente accompagnate

Situazione di Stress	Valutazione Positiva	Valutazione Negativa	REAZIONI FISICHE (Cosa succede nel corpo)	REAZIONI PSICHICHE (Quali pensieri)	REAZIONI EMOTIVE (Quali emozioni)
1					
2					
3					

Se nella compilazione del questionario (che potrebbe rappresentare il nostro diario di bordo) abbiamo scoperto la nostra vulnerabilità rispetto ad eventi particolari sarà importante suddividere dentro di noi gli stimoli realmente negativi, le risorse e le strategie per farvi fronte.

Lo schema sottostante ci aiuta a porre alcune domande:

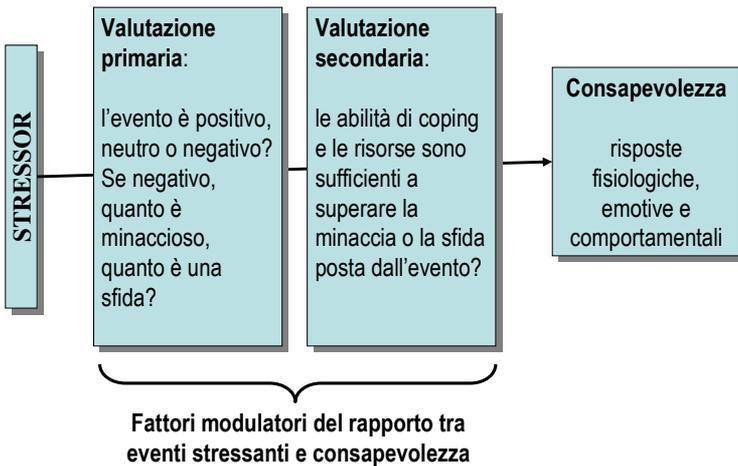
L'evento che stiamo valutando è realmente negativo?

Il disagio che stiamo provando è attuale o viene dal passato, come certe esperienze spiacevoli o certi condizionamenti?

Cosa non vediamo in questa situazione?

Quali sono le strategie che ancora non abbiamo considerato o che non abbiamo applicato?

Abbiamo cercato una condizione di rilassamento?



Se questa consapevolezza delle nostre reazioni sotto stress viene allenata al pari dell'allenamento tecnico c'è da aspettarsi che l'autoconoscenza conduca a una buona gestione di qualunque circostanza sfavorevole.

## COPING

Il coping è un processo volto a fronteggiare le richieste esterne e interne percepite come “pressanti” o eccessive rispetto alle risorse personali.

Le tecniche di coping possono essere **STRUMENTALI**, cioè focalizzate sul problema e dirette a modificare il rapporto tra la persona in difficoltà e l’ambiente; oppure **PALLIATIVE**, dirette cioè a regolare la sfera emozionale e a trattare il vissuto di stress piuttosto che a modificare la situazione.

Le tecniche di coping strumentale focalizzate sul problema sono:

- La raccolta di informazioni
- Il problem solving
- Il training alle abilità di comunicazione e interpersonali
- Le tecniche di gestione del tempo
- I mutamenti dello stile di vita
- L’attivazione di varie fonti di aiuto
- Gli sforzi volti a mutare l’ambiente circostante o ad alterare situazioni cariche di stress

Le tecniche di coping palliative regolatrici della sfera emozionale riguardano:

- La ricerca del significato degli stress vissuti
- Il negare la realtà o la gravità di un evento
- L’esprimere apertamente le proprie emozioni
- I training di rilassamento, di respirazione, di meditazione
- Il dialogo interno

Tutte queste tecniche e risorse utilizzano a vario titolo aspetti razionali ed emozionali, intuitivi e creativi riassumibili nella specializzazione delle potenzialità e delle funzioni emisferiche.

Nella griglia sottostante vediamo come la specializzazione emisferica possa contribuire ad affrontare con opportune risorse due forme di preoccupazione dell'atleta relativamente all'ansia cognitiva, riferita alla tensione psicologica, e all'ansia somatica, riferita alla tensione corporea e non solo. Entrambe quando sono in eccesso sono invalidanti: troppi pensieri, troppa razionalità, troppa tensione. Sta all'atleta recuperare il proprio equilibrio attraverso: la conoscenza delle proprie reazioni in condizioni difficili e un allenamento psicologico per entrambi gli emisferi, una sorta di allegra concentrazione e focalizzata spontaneità.

## **TECNICHE DI CONTROLLO: Ansia Cognitiva e Ansia Somatica**

	<b>Emisfero sinistro</b>	<b>Emisfero destro</b>
<b><u>Ansia Cognitiva</u></b>		
<b>Manifestazioni</b>	Pensieri negativi Pensieri iper-analitici	Attivazione generale dell'organismo
<b>Controllo</b>	Goal – setting/Focalizzazione Controllo dei pensieri Parole o frasi stimolo Assertive - training Ristrutturazione cognitiva Autocontrollo	Training autogeno Biofeedback Tecniche respiratorie Tecniche meditative Esercitazioni fisiche intense
<b><u>Ansia Somatica</u></b>		
<b>Manifestazioni</b>	Tensioni muscolari pre-gara	Immagini negative relative alla prestazione
<b>Controllo</b>	Tecniche di rilassamento Biofeedback - EMG Autoinduzione Bioenergetica	Ristrutturazione cognitiva Autoimmagine Visualizzazione

# FASI VOLO A VELA

## 7° FRAMES

**ARRIVO  
E CONSEGNA LOGGER**

**OBIETTIVI  
FASE 7**

Questa è la fase dell'arrivo e dell'ulteriore cambio di livello della concentrazione. **Attenzione e concentrazione**

L'attenzione è massima, per il traguardo e per il comportamento degli altri velisti.

**Lucidità, prontezza, padronanza**

**Visualizzazione**

L'attività mentale di questa 7° fase della gara è particolarmente sollecitata.

Il controllo dell'attività mentale a questo punto si articola in tre punti chiave:

- 1) Riconoscere fino a che punto la nostra mente controlla il corpo (autocontrollo);
- 2) Decidere come e quando coordinare gli sforzi bilanciati di mente e corpo (volontà);
- 3) Scegliere di coordinarli oppure no (concentrazione).

Infatti solo noi possiamo scegliere come applicare la nostra mente al volo a vela, o meglio come applicare di proposito la mente alla fine di una gara impegnativa: occorre convergere il focus mentale e la consapevolezza delle risorse di mente e corpo, facendo loro sprigionare un'energia superiore alla somma del loro utilizzo separato.

Tutto questo è impossibile senza conoscere a fondo se stessi, le proprie soglie di resistenza e aver allenato alcune importanti risorse.

## **LE RISORSE DELLA PSICHE**

Il grado di riuscita in uno sport dipende dalla capacità di porsi nella giusta direzione mobilitando tutte le energie di corpo e mente; allenamento e pratica in tutte quelle discipline (concentrazione, visualizzazione, training mentale, pianificazione, dietologia, abitudini quotidiane ecc.) che sono in qualche modo collegate alla specialità sportiva.

In ogni nostra prova di vita o sportiva facciamo appello a risorse fondamentali. Le funzioni psichiche sono le nostre risorse per eccellenza.

### **L'Istinto**

E' la nostra guida naturale e stabile, cioè non acquisita né scelta e poco modificabile della nostra condotta. E' il nostro

saggio supporto alla conservazione individuale e della specie.

### **L'Espressione**

E' la manifestazione che si attua mediante segni e comportamenti simbolici.

### **La Coscienza**

E' la sede dell'io?

E' la somma dei processi cognitivi di un essere intelligente?

E' un principio a sé stante, autonomo rispetto alla materia (res cogitans vs res extensa)

E' indefinibile?

E' la fonte della qualità?

E' il sé, il soggetto?

E' un fenomeno autoreferenziante? Riflessivo?

E' un flusso di idee?

A sintesi di tutte le domande che la riguardano, la coscienza è l'insieme dell'esperienza del nostro vissuto attuale.

Gli oggetti della coscienza riguardano:

- idee
- fenomeni mentali
- epifenomeni
- essenze
- res cogitans
- archetipi
- intuizioni eidetiche
- universali
- valori
- atti psichici
- rapporti intenzionali
- concetti
- qualia
- schemi

Da un punto di vista sportivo, la coscienza del proprio corpo è il primo passo per rendersi consapevoli e mantenere elevata la motivazione.

Ogni volta che eseguiamo un movimento siamo in grado di servirci dei feed-back (informazioni di ritorno) che provengono dal nostro corpo. Queste informazioni, capaci di aiutarci a capire se l'atto è eseguito correttamente, sono soprattutto di tipo propriocettivo ossia percezioni interne relative al movimento che sorge da recettori sensoriali diversi da quelli visivi e uditivi, e dunque che sorge da fonti quali il tatto, la tensione muscolare, l'equilibrio (orecchio interno), le articolazioni e i fusi muscolari .

Queste propriocezioni si integrano poi con le percezioni esterne provenienti dalla visione del nostro corpo nell'ambiente circostante, come quando ci guardiamo allo specchio durante l'esecuzione di un particolare esercizio, o dalla valutazione di una persona esterna che giudichi l'atto che abbiamo eseguito.

Queste fonti di informazione stanno alla base dello sviluppo di una buona capacità di rappresentazione del compito che si è deciso di intraprendere. Si comprende dunque l'importanza di saper integrare il sistema-corpo con il sistema-mente. Percependo i movimenti e osservando la postura assunta durante certe manovre si è in grado di stabilire uno schema mentale che permetta di realizzarsi in nuove configurazioni e visualizzazioni.

### **La Volontà**

La visualizzazione del proprio se corporeo è spesso utilizzata per migliorare le capacità di raggiungere l'obiettivo. Il nostro corpo tende a fare ciò che gli viene chiesto, purchè sappiamo trovare i modi per chiederglielo. Per riuscire a comunicare gli obiettivi al nostro corpo il primo passo è visualizzare l'interlocutore ossia la propria immagine del sè corporeo.

La realizzazione del proprio obiettivo inizia con la scoperta,

la completa accettazione e lo sviluppo della capacità di esercitare consapevolmente la forza di volontà (volitività). Tale forza si manifesta nel desiderio di successo ed è sostenuta dalla motivazione interiore.

La volontà è la funzione psichica che regola determinati atti compiuti con la previsione del fine da raggiungere e dei mezzi necessari al suo conseguimento; è accompagnata da un sentimento di libertà, che qualifica tutte le azioni che da essa scaturiscono.

Umberto Galimberti, la definisce come il principio dell'azione consapevole in vista di un fine da raggiungere.

C. G. Jung intende la volontà come la somma dell'energia psichica della quale la coscienza può disporre. Il processo di volizione sarebbe un processo energetico attivato da una motivazione cosciente.

La volontà dipende da tutte le funzioni psichiche e contemporaneamente le regola:

Attenzione vs percezione

Raccoglimento, indirizzamento vs pensiero

Favorisce o contrasta vs sentimenti

Ostacolo o soppressione vs emozioni vs memoria

La volontà si 'ammala' quando viviamo:

- **la coazione della volontà:** dove gli atti compiuti (azioni, pensieri, affetti) sono senza il sentimento e il valore, connesso all'azione di volontà;
- **l'impulsività:** dove l'azione è senza lo spazio della rappresentazione e della deliberazione;
- **l'abulia:** dove si è impediti nel prendere decisioni autonome, di imporre i propri desideri, di intraprendere qualsiasi iniziativa;
- **l'indecisione patologica:** dove la perplessità, il dubbio o il conflitto portano alla incapacità di agire.

## **VISUALIZZAZIONE**

Come ho già esposto nei capitoli introduttivi, il controllo delle funzioni autonome, responsabili del funzionamento interno del nostro organismo, avviene con l'immaginazione e la visualizzazione dei cambiamenti desiderati durante uno stato di profondo rilassamento.

La visualizzazione è uno strumento capace di mettere in relazione corpo e mente. Per mezzo della visualizzazione è possibile sintonizzare le funzioni autonome dell'organismo con un determinato obiettivo, ossia predisporre l'organismo al lavoro fisico e alle variazioni fisiologiche che lo dirigeranno verso il raggiungimento della meta.

Nulla accade per caso o per magia, ma si apprende semplicemente a comunicare al proprio corpo ciò che si sta facendo e dove ci si vuole dirigere. L'organismo sa poi cosa deve fare per predisporre al lavoro necessario.

Usare la visualizzazione è relativamente semplice anche se naturalmente serve un più o meno prolungato periodo di addestramento durante il quale solitamente si impara a rendere le proprie visualizzazioni sempre più precise, vivide e ricche di dettagli. Questo avviene con la pratica costante e con lo sviluppo dell'abilità di sapersi creare uno stato di rilassamento psico-fisico (es. training autogeno). Ma vediamo un passo alla volta.

Visualizzare significa immaginare la propria meta o obiettivo nel modo più realistico possibile. Il termine "realistico" ha qui un duplice significato, per prima cosa l'immagine mentale che creiamo deve rientrare nelle nostre possibilità, come seconda cosa l'immagine creata dovrebbe essere il più possibile dinamica e ricca di dettagli; immagini, colori, suoni, commenti di altre persone ecc. L'immagine visualizzata do-

vrebbe essere un film di noi stessi ritratti dopo aver raggiunto l'obiettivo.

La visualizzazione è ciò che fa il pittore nell'accostarsi ad una tela, ne studia le proporzioni e i colori e si immagina come dovrà essere una volta realizzata. Il nostro artista è come il volovelista quando 'vede' la realizzazione di tutto il suo percorso gara.

Il processo creativo provvede a rintracciare le risorse mentali e gli atti meccanici necessari alla realizzazione. Si tratta di allenarlo.

Il processo creativo è alla base di ogni risultato e la visualizzazione, nel volo a vela, è lo strumento necessario alla sua sintonizzazione con le complesse reazioni dell'organismo.

## **COME ESERCITARE LA VISUALIZZAZIONE**

Alla visualizzazione si deve giungere gradualmente passando prima attraverso le fasi del rilassamento psico-fisico.

L'esercizio della visualizzazione non è una imposizione di forza o di volontà ma un processo graduale, guidato da un profondo stato di rilassamento. Prima ci si rilassa seguendo ad esempio le fasi di un training mentale e poi si inizia a visualizzare le immagini desiderate. Durante la visualizzazione ci si deve "lasciar andare" alla spontaneità, se nella mente appare un pensiero non bisogna cacciarlo (sarebbe un atto di difensivo) ma accoglierlo e lasciarlo svanire per poi riprendere a visualizzare ciò che si desidera. Per dirlo con una metafora la visualizzazione deve essere come acqua che scorre libera lungo il letto di un fiume che lungo il suo cammino, avvolge senza spostare, si adatta a quello che trova e realizza la sua naturale tendenza verso la meta.

## **LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA**

Per addentrarci nella pratica del nostro Training Mentale gli argomenti di maggiore interesse riguardano le tecniche di concentrazione e di rilassamento.

Le parole concentrazione e rilassamento hanno numerose e importanti accezioni. Diciamo di essere concentrati quando siamo coscienti in modo focalizzato di qualcosa. Siamo rilassati quando proviamo benessere a livello psicologico, emozionale e fisico. Siamo in uno stato alterato di coscienza quando entriamo in uno stato alfagenico o di trance. Siamo in uno stato mistico quando sperimentiamo realtà superiori e figure religiose. In tutti i casi chi si rilassa sta facendo qualcosa per uscire dal suo abituale stato inferiore di realtà che è mondano, non concentrato, non rilassato.

Un altro livello di pratica della consapevolezza riguarda la capacità di divenire attenti, vivendo ciò che la mente fa nel suo svolgimento. Per questo occorre metodo e pratica quotidiana per apprendere buone abitudini.

### **STATI DI COSCIENZA:**

**RILASSAMENTO, STATO DI TRANCE, STATO MISTICO, PRESENZA, VUOTO MENTALE**

Per afferrare in che cosa consista rilassarsi, bisogna rendersi conto di quanto poco presenti siamo normalmente. Di solito, notiamo la tendenza della mente a vagare solo quando cerchiamo di eseguire un compito mentale e questo errare ci disturba. In realtà solo raramente il corpo e la mente sono strettamente coordinati.

Abbiamo pertanto la necessità di calmare e controllare la mente e di sviluppare le facoltà di comprensione che permettono di intuirne la natura e il funzionamento. Lo scopo di cal-

mare la mente non è solo quello di creare stati di beato assorbimento o di dominare atteggiamenti e comportamenti ma è quello di intuire la natura della realtà al di là dei condizionamenti.

In un certo senso si realizza un "risveglio" rispetto a qualsiasi cosa accada. Ci si rende conto di quanto spesso si è sconnessi dalla propria esperienza. Perfino la più semplice e piacevole delle attività quotidiane, come mangiare, conversare, guidare l'automobile, leggere, pensare, fare l'amore, fare progetti, bere, ricordare, manifestare i propri sentimenti scorre rapidamente con la mente proiettata alla cosa successiva.

Questo atteggiamento astratto, questo non essere presenti diventa l'abitudine con la quale teniamo a distanza la nostra esperienza.

Fortunatamente le abitudini possono essere spezzate ed ecco la necessità di esercitare la consapevolezza. Questa non è solo relativa alla concentrazione su una posizione fisica, sul respiro o su comportamenti per dieci minuti o più, e quindi esercizio meramente tecnico, ma è la capacità di sperimentare la presenza di sé in una prospettiva più ampia che include la vita quotidiana e anche la notte. Si può essere consapevoli momento per momento, sempre.

Quale è l'utilità pratica della consapevolezza?

Fondamentalmente l'utilità è quella di portarci più vicini alla nostra esperienza. Nel suo movimento senza fine la nostra mente cerca di aggrapparsi a punti apparentemente stabili come i pensieri, i sentimenti o i concetti, dissociandoci dall'esperienza profonda delle cose. In noi governano le abitudini, ma non appena queste abitudini vengono affrontate con metodo si impara ad assumere un atteggiamento di "lasciar andare", "uno sforzarsi di non sforzarsi", che permette alla nostra mente di conoscere se stessa e di riflettere sulla propria esperienza.

Questo è il principio di una maturità profonda che rende possibile divenire un'entità unica con la propria esperienza.

Ma noi non siamo solo mente, il nostro radicarsi nell'esperienza ci porta a una riflessione radicata nel corpo, nelle sensazioni.

La consapevolezza diventa così azione concreta che spezza la catena di pensieri e di concetti abituali, in modo da diventare aperta a possibilità diverse da quelle contenute nelle nostre solite rappresentazioni dello spazio vitale.

Il fatto che la nostra mente e il nostro corpo possano essere dissociati, che la mente possa vagare, che noi si possa essere inconsapevoli di dove siamo e di che cosa il nostro corpo o la nostra mente stiano facendo, è una questione di semplice esperienza. Questa abitudine a non essere attenti può essere modificata. Il corpo e la mente possono essere percepiti unitariamente. Possiamo sviluppare abitudini nelle quali essi siano perfettamente coordinati. Il risultato è una padronanza della quale è conscio non solo chi pratica determinati metodi di rilassamento, ma è visibile anche ad altri: un gesto animato da una completa consapevolezza viene facilmente conosciuto dalla grazia e dalla precisione con la quale è compiuto. Con l'esercizio la connessione fra intenzione e atto fisico diviene più stretta finché il loro distacco non è più percepibile e sparisce quasi del tutto. La consapevolezza in questa riflessione si rivela un tipo particolare di unità mente-corpo del tutto naturale ed auspicabile.

Questo processo di apprendimento lo chiamiamo Training Mentale.

Adesso ne parleremo più da vicino.

## **LE FASI DELLE VISUALIZZAZIONI**

Il procedimento completo per ogni esercizio di visualizzazione proposto in questo testo consta di un certo numero di fasi concatenate.

1) Raggiungimento dello stato alfa attraverso il rilassamento.

- 2) Visualizzazione di un posto tranquillo della natura.
- 3) Visualizzazione di agganci psicologici ( schermo mentale, laboratorio).
- 4) Contatto con l'archetipo che si intende utilizzare ( innocente, martire, guerriero, guaritore, viandante, mago, etc.).
- 5) Esecuzione della tecnica che deve prevedere l'integrazione di pensiero-azione-emozione e il raggiungimento finale di un rilassamento equilibrato.
- 6) Fissare l'attivita' mentale (attenzione-memoria-pensiero) sul risultato raggiunto.

# FASI VOLO A VELA

## 8° FRAMES

### POST-GARA E RECUPERO

### OBIETTIVI FASE 8

Questa è la fase della decompressione, della ripetizione mentale del percorso e delle proprie azioni.

E' la fase degli scambi di opinione e delle interpretazioni delle cose avvenute.

E' una fase molto delicata dedicata al recupero psicofisico.

**Autoanalisi**

**Controllo dei pensieri disfunzionali**

**Controllo emozionale**

**Rilassamento**

**Recupero psicofisico**

## Capitolo 5



# TRAINING MENTALE

## BASE

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Training Mentale</b>	<b>Rilassamento Visualizzazione</b>	Colori Immagini Simboli Sequenze

## **RILASSAMENTO TOTALE**

### **PREMESSE E INDICAZIONI**

Tra le prime tecniche di psicologia pratica insegnate all'interno dei seminari di Training Mentale troviamo appunto il rilassamento totale. Questa tecnica puo' essere utilizzata in varie direzioni e con diverse modalita' a seconda della inclinazione dei soggetti che la praticano.

Pur nella diversa utilizzazione di una medesima tecnica di rilassamento e' indispensabile, all'inizio, seguire alcune semplici regole:

- 1) Programmare le sessioni di rilassamento a stomaco vuoto evitando, un'ora o due prima, il consumo di stimolanti come caffe' o the`.
- 2) Scegliere una stanza relativamente tranquilla dove si possa restare soli. Il rilassamento deve essere preso sul serio, evitando le distrazioni.
- 3) Non stare rivolti verso la luce, che puo' essere vissuta come interferente. Non e' necessario che la stanza sia buia, ma la luce soffusa e' piu' piacevole.
- 4) Sedersi su una sedia o distesi in una posizione comoda e sciolta. Togliersi le scarpe e allentare leggermente gli indumenti aderenti al corpo.
- 5) Puo' succedere di cambiare posizione, stirarsi, sbadigliare o grattarsi. L'importante e' sentirsi a proprio agio. Il rilassamento comporta non il dominio delle distrazioni ma un momento di disteso isolamento con se stessi.
- 6) Se nel seguire le istruzioni, non si ricordano i passaggi tecnici perfettamente, e' bene concedersi tempo e non darsi fretta. Non uscire dallo stato di rilassamento in modo brusco, ma muoversi lentamente, sbadigliare se occorre, stirarsi e solo successivamente alzarsi, come al risveglio da un sonno profondo.
- 7) Far durare il tempo di rilassamento 20/30 minuti. All'inizio

si puo' sbagliare ma con l'esperienza si sara' piu' che puntuali.

8) Finito il rilassamento prendersi il tempo, un minuto o due, di tornare ai pensieri quotidiani, prima di aprire gli occhi.

9) Non aspettarsi risultati immediati, ma avere fiducia di realizzare primariamente una condizione di tranquillita' e di non sforzo.

## **LA TECNICA**

Per rilassarsi da un punto di vista fisico si comincia dalla testa e si individuano, senza soffermarsi troppo a lungo, le sensazioni e le immagini connesse alle specifiche zone, e si usano frasi e parole che facilitano il processo di distensione. Le parti del corpo che vengono focalizzate riguardano il cuoio capelluto e la fronte, la nuca e gli occhi, la mascella e il viso; si prosegue lungo le spalle, le braccia, la schiena, il torace, l'addome, gli organi interni, il bacino, le gambe e i piedi.

Terminata questa prima fase, si passa al rilassamento del livello emozionale che viene attuato concentrandosi, alcuni momenti, su emozioni positive quali la gioia, la felicita', la contentezza, la disponibilita', il sentirsi utili e cosi' via. Questa fase persegue lo scopo di evocare uno stato d'animo piacevole creando un equilibrio emozionale positivo; insegnando un controllo sul delicato equilibrio tra emozioni spiacevoli/negative e gradevoli/positive.

Il rilassamento mentale, invece, si persegue focalizzando o ricordando immagini rilassanti e serene della natura. Questo orientamento della mente su immagini naturali ha lo scopo di aiutare a prendere le distanze dai problemi e dalle preoccupazioni quotidiane.

Se viene realizzato l'ottimale rilassamento-distensione del corpo, dell'animo e della mente e' possibile vedere se stessi in pace con il mondo, come se ci si trovasse sul tetto della propria casa ad osservare, in tutta tranquillita', quello che accade all'interno. Questa fase e' molto utile quando i problemi quotidiani vengono vissuti con troppo coinvolgimento.

Successivamente ci si concentra, come naturale evoluzione, sui sentimenti e gli affetti piu' genuini che viviamo o che vorremmo vivere. La meta sara' vivere il sentimento piu' potente che ci sia: l'amore.

Cosi' facendo, si concretizza la riflessione sulle nostre aspirazioni personali e collettive, intese come il fine ultimo del nostro io piu' profondo, o se' interiore.

Da ultimo si stabilisce un contatto con la nostra realta' piu' intima, quella che riguarda la dimensione spirituale.

In questo stato di profondo rilassamento il conscio viene "soggiogato" e placato, mentre la voce quieta e sottile che proviene dall'inconscio e' in grado di esprimersi in sensazioni ed immagini.

Come abbiamo accennato, in coincidenza di inclinazioni personali diverse e per facilitare l'uso eclettico della tecnica di rilassamento, si possono utilizzare una o piu' alternative.

La concentrazione sulla lunghezza d'onda dei colori.

Una volta appresa la sequenza dei colori la si ripete piu' volte lasciandosi avvincere, in ognuno dei colori, da sensazioni, immagini e agganci mentali diversi. Queste ultime, ad ogni ripetizione di esercizio, saranno sempre piu' evidenti, particolari e sentite all'interno.

### **La concentrazione sul respiro.**

Nell'insieme delle varie tecniche di respirazione insegnate risaltano tre aspetti: l'attenzione al respiro, l'accompagnamento dentro-fuori del respiro e la naturalezza con la quale il respiro deve compiersi.

### **L'attivita' motoria in rilassamento.**

Si basa su movimenti segmentari lenti compiuti senza sforzo, usando il minimo di energie. L'intento e' quello di abbandonarsi al flusso del ritmo naturale dell'organismo sviluppando la capacita' di "sentire".

### **La visualizzazione.**

E' la capacita' di potersi concentrare su immagini mentali per "vedere" e facilitare scoperte o cambiamenti interiori.

Nel metodo del Training Mentale, queste varie possibilita' sono integrate per dare l'opportunita' ad ogni praticante di recepire, sin dai primi momenti dell'apprendimento, dei benefici sia fisici che psicologici.

Non va dimenticato che se il metodo si apprende "facilmente" nell'ambito dei seminari, successivamente, attraverso riunioni o incontri individuali, un piccolo costante impegno e' d'obbligo per consistenti miglioramenti.

Se si desidera perseverare nella pratica del Training Mentale e' essenziale, inoltre, far tesoro dei seguenti consigli:

1) E' importante programmare il rilassamento in modo che esso entri a far parte della routine giornaliera. L'uso saltuario di una tecnica, anche se piacevole, non porta a benefici duraturi.

2) La mattina presto o il tardo pomeriggio sono adatti per un efficace uso delle tecniche di Training Mentale.

3) Dallo stato di rilassamento si esce lentamente concedendosi almeno un minuto per tornare in "superficie" - cio' aiuterà a sintonizzare la tranquillita' raggiunta nella vita di ogni giorno.

4) Se si decide di intraprendere un training di autoconoscenza come il Training Mentale e' bene non accontentarsi di un manuale, bensì di persone esperte e qualificate che aiutino a familiarizzarsi con le difficolta' che si possono incontrare e le loro possibili soluzioni.

5) Se durante gli esercizi a casa ci si accorge di provare disagio, e' sufficiente abbreviare le sessioni a pochi minuti e parlarne con l'istruttore.

6) Se si e' in cura dal medico per malesseri di tipo psicosomatico, forse originati da stress e tensione, e' necessario tenersi sotto controllo senza abbandonarsi o cantare vittoria per "miglioramenti" transitori. Un controllo incrociato medico-

paziente-psicologo, nel tempo, puo' stimolare effettivi miglioramenti.

7) Chi si trova in trattamento psicoterapeutico deve parlarne con il suo terapeuta per decidere se sia consigliabile o meno, il momento per frequentare questa esperienza.

Questi consigli sono esplicitati, non solo per i buoni risultati ottenuti dall'applicazione del metodo di Training Mentale, ma anche perche' sono stati seguiti e verificati da ormai centinaia di persone che oggi hanno piu' fiducia in se stesse e un atteggiamento piu' positivo nei confronti della vita.

## **MESSAGGI DAL CORPO**

Il rilassamento totale, tra funzione tonica e attivita' quotidiana, svolge il compito di modificare le reazioni dell'organismo all'ambiente, dando luogo a quell'adattamento psicologico e comportamentale che contraddistingue il benessere dell'uomo. Questa operazione di aggiustamento e sintesi interna, coinvolge i processi dell'apprendimento, della memoria, della creativita', garantendo la continuita' dell'individuo verso il suo sviluppo personale.

Quando parliamo di una persona rilassata, intendiamo che la sua condizione di base sia l'avere un'attivita' tonica complessiva che faccia da sfondo alle attivita' motrici e posturali, fissando l'atteggiamento, preparando il movimento, sostenendo al gesto, mantenendo la statica e l'equilibrazione.

La funzione tonica e' cosi' fondamentale che produce, oltre ad uno stato di preparazione della muscolatura, che la rende atta a molteplici forme di attivita', a riflessi sull'attivita' volizionale.

Il mantenimento e l'adattamento del tono muscolare ai bisogni della postura, dell'atto motore e del comportamento derivano da riflessi di stiramento dei muscoli (riflesso miotatico). Per semplificare diremo che, a seconda della lunghezza im-

posta al muscolo e dal gioco armonioso e antagonista di diversi sistemi regolatori, si evita di diffondere la tensione, di provocare contrazioni dell'atteggiamento e irradiazioni a gruppi muscolari diffusi.

Le influenze alle condizioni ottimali del tono muscolare (autoregolazione che avviene localmente tramite gli organi tendinei di Golgi, i recettori cutanei e articolari, i recettori profondi della pelle, i recettori viscerali; al centro-corteccia con vari sistemi: il sistema reticolare, sistema piramidale, cervelletto, rinencefalo e ipotalamo in particolare), fanno sì che la funzione tonica sia al centro di un discorso psicosomatico.

Quando si effettua un rilassamento, sia passivo che dinamico, si abbassa il livello di vigilanza e, questa è la nostra ipotesi, vengono liberati numerosi automatismi motori ed espressioni tonico-emozionali che, sotto il facoltativo controllo della coscienza, moltiplicano le possibilità di apprendimento, aumentano la plasticità degli automatismi stessi e regolano le emozioni che possono essere in ogni momento modificate con l'intervento corticale.

Questa ipotesi ci offre lo spunto per parlare degli effetti di scaricamento e riequilibrio del rilassamento totale.

La lista di effetti collaterali dello scaricamento della tensione compilata da noi coincide con numerosi altri metodi, tra i quali il Training Autogeno, la Meditazione, lo Yoga, etc.

Dobbiamo subito dire che, pur trattandosi di fatti assolutamente "normali", possono turbare chi ne è preso alla sprovvista, senza essere stato precedentemente informato e consigliato sul come comportarsi.

Durante gli esercizi di rilassamento si può ad esempio provare una inspiegabile sensazione di pesantezza, oppure sentirsi, al contrario, senza peso. Tali sensazioni possono interessare tutto il corpo o solo una parte specifica di esso, come le braccia, le gambe o la testa.

Terminata la seduta e ripresa l'attività giornaliera, spariscono

in genere anche gli effetti collaterali. Intense sensazioni di freddo, di caldo o bruciore possono insorgere durante un rilassamento particolarmente profondo. In questo stato e' possibile provare improvvisi pruriti o anche temporanei intorpidimenti in qualche parte del corpo, oppure pulsazioni che percorrono le membra o la parte superiore del capo.

Queste sensazioni sono spesso piacevoli, al contrario di effetti disturbanti, come il sentire il corpo percorso da una corrente elettrica, la testa come chiusa in una morsa o un improvviso intirizzimento delle membra. Si possono anche verificare fenomeni di sudorazione, brividi, tremiti o, se lo scaricamento della tensione e' particolarmente intenso, battito cardiaco forzato o respirazione celere. Queste reazioni sembrano avere la loro utilita' nel processo di distensione, perche' il risultato di sedute apparentemente cosi' scabrose e' spesso un profondo rilassamento. In stato di profondo rilassamento si possono avere, come nella visualizzazione di scene della natura, precise e intense sensazioni tattili, gustative, olfattive, uditive. Anche i concetti relativi al corpo possono subire importanti modificazioni; si puo' provare di avere le mani enormi o una testa gonfia. A volte si ha la sensazione che le braccia, le gambe o la testa siano separate dal corpo, che il tronco sia assente, oppure di essere divenuti minuscoli.

Tutte queste sensazioni possono costituire una specie di piacevole "viaggio". Altre volte possono provocare disturbi passeggeri, dolori intermittenti, mal di testa, punture di spillo nelle mani o nei piedi o altrove. La gola puo' stringere o sembrare infiammata. La salivazione puo' farsi cosi' abbondante che si e' costretti continuamente a deglutire. Oppure la bocca si fa arida, il naso cola, si hanno starnuti o colpi di tosse. Altre volte si hanno sospiri e sbadigli, oppure si compiono movimenti involontari di succhiamento con le labbra, o lo stomaco si mette a gorgogliare. In rari casi si puo' provare nausea o un impellente bisogno di evacuare o di urinare. Si possono avere, ancora, piccole contrazioni muscolari, sussulti e

movimenti involontari, oppure "vedere" ogni sorta di immagini, spirali, mulinelli, forme geometriche, colori vividi e luci scintillanti.

A volte si ha l'impressione che il corpo sia inclinato, rovesciato o a testa in giu'. Non e' cosa eccezionale provare irrequietezza e forti sensazioni emotive, come il riso o il pianto, oppure rabbia violenta o piacevoli sensazioni sessuali.

Questo e' un elenco sia pur limitato delle molte forme di scaricamento della tensione, che peraltro sono presenti solo all'inizio della pratica di rilassamento. In ogni caso, il superamento di tali situazioni avviene da se' nel giro di pochi minuti.

Lo scaricamento della tensione presenta per ognuno un comportamento diverso. In piu' occasioni si e' potuto constatare come passate esperienze spiacevoli possano, collegandosi a zone specifiche del corpo, presentarsi ripetutamente fino a che "quella situazione traumatica" si esaurisca progressivamente. Cio' che colpisce positivamente e' che certi tipi di scaricamento della tensione si relazionano con profondi conflitti e preoccupazioni inconse fino a che non trovano sbocco attraverso il rilassamento.

Vale la pena rendersi conto di un ragionevole periodo di adattamento alla distensione che, lontani dall'offrire solo risultati di rilassamento, puo' inoltrare l'individuo in una realta' assai viva e ricca di autoconoscenza.

## **BENEFICI DEL RILASSAMENTO**

Praticando con costanza una corsa a piedi o in bicicletta i benefici che si ottengono riguardano la circolazione sanguigna e la respirazione, con un effetto distensivo anche a livello mentale. Questo e' dovuto al rilassamento dei circuiti nervosi periferici che permettono il riposo della corteccia cerebrale. Anche nell'attivita' di palestra riscontriamo analoghi benefici, ma queste attivita' non sono sempre sufficienti a smaltire la tensione psichica di una normale giornata lavorativa.

Vediamo allora perche' e' importante rilassarsi e che benefici

porta.

Il comportamento abituale, come lavorare, incontrare persone, vivere in famiglia, influenza il metabolismo in maniera significativa. Questo effetto e' testimoniato da numerosi esperimenti sul lavoro e in famiglia dove, a seconda degli orari, delle voci delle persone, dei ritmi dell'ambiente, si hanno cambiamenti fisici e psicologici cumulativi. Tutto cio' accade anche senza una partecipazione attiva degli interessati, perche' e' sufficiente essere presenti fisicamente o mentalmente. Subire senza volerlo, per semplice abitudine, degli adattamenti metabolici, cozza contro l'autodeterminazione e l'autocontrollo che ogni persona vorrebbe avere. Peraltro e' possibile, come ha testimoniato la ricerca scientifica su soggetti in stato di rilassamento, ridurre il ritmo cardiaco, controllare volontariamente il metabolismo, la respirazione, la conduzione elettrica della pelle, senza perdere coscienza, semplicemente raggiungendo uno stato di profonda distensione fisiologica e mentale.

Secondo l'uso corrente delle parole, il nostro comportamento e' "volontario" quando facciamo cio' che vogliamo e "cosciente" quando siamo pienamente consapevoli di cio' che stiamo facendo. Questo risulta facile quando muoviamo i muscoli scheletrici, praticamente impossibile quando vogliamo controllare gli organi interni o le ghiandole.

L'omeostasi, che rappresenta l'equilibrio all'interno del corpo, si mantiene grazie a meccanismi involontari e inconsci e reagisce automaticamente a stimoli interni (emozioni o malattie psicosomatiche) secondo modelli stereotipati.

Si ritiene, infatti, che i centri superiori del cervello non possano modificare tali comportamenti tranne che con mezzi indiretti: il dirigente angosciato puo' allontanarsi dall'ufficio o distrarsi, ma non e' in grado di far sparire semplicemente uno spasmo intestinale con un atto di volonta', come farebbe per alzare o abbassare un braccio.

Nei sintomi delle classiche nevrosi abbiamo delle reazioni

psicofisiche apprese in condizioni di grande tensione e conflitto interiore. Quando una persona è atterrita o ansiosa, qualsiasi reazione che riduca la paura o l'angoscia tende a ripresentarsi anche se alla lunga risulta incompatibile e distruttiva per il normale svolgersi della vita quotidiana.

Un'abitudine nevrotica si manifesta in momenti critici come un accesso di collera, oppure essere completamente nascosta, come la rimozione di determinati pensieri e sentimenti. In entrambi i casi il rilassamento può essere un utile strumento di rieducazione, durante il quale si eliminano le connessioni "negative", mentre vengono connesse reazioni "positive" e migliorative.

Abbiamo diversi benefici fisiologici, psicologici e sulla comunicazione interpersonale che fanno delle tecniche di rilassamento un vero e proprio strumento di salute personale e di ausilio terapeutico.

## **AFFERMAZIONE E AUTOIMMAGINE**

Il cervello e il sistema nervoso che reagiscono automaticamente all'ambiente sono gli stessi che ci dicono che cosa è l'ambiente. La normale reazione di timore che si prova in un posto sconosciuto viene comunemente spiegato come dovuto a un'emozione piuttosto che ad un'idea. Tuttavia sono le idee - consistenti in dati ricevuti dal mondo esterno ed elaborati dal cervello - che producono le cosiddette "reazioni emotive". Le emozioni sono la conseguenza delle idee e delle opinioni di ciò che crediamo essere l'ambiente. I messaggi riportatici da quest'ultimo consistono in impulsi provenienti da vari organi sensoriali, impulsi valutati e decifrati dal cervello e trasmessi a noi attraverso idee e immagini mentali. Ed è a queste immagini mentali - engrammi - che noi reagiamo.

Noi agiamo e sentiamo non in conformità con il reale aspetto delle cose, ma secondo l'immagine che la nostra mente se ne è fatta.

Noi abbiamo alcune immagini di noi stessi, del nostro mondo, della gente che ci circonda, e ci comportiamo, al di là di ciò che rappresentano, come se queste immagini fossero reali e vere. Infatti, in base ai dati sperimentali, il sistema nervoso non può valutare la differenza tra un'esperienza reale e una vividamente immaginata.

L'aver capito che le nostre azioni, i nostri sentimenti e il nostro comportamento sono il risultato delle nostre immagini e credenze, ci dà la chiave che la psicologia ha sempre cercato per il cambiamento. Se riusciamo ad immaginare il successo, in qualunque forma sia per noi significativa, e lo sentiamo come il nostro reale comportamento, aiutiamo il nostro Io a migliorarsi e a valorizzare la fonte della nostra forza interna: l'autoimmagine.

L'immagine che si ha di se stessi è il parametro entro il quale sottoponiamo ogni esperienza interna ed esterna a confronto. Quello che si immagina che la gente pensi di noi, o quello che si crede di essere, possono contribuire alla nostra fortuna o alla nostra sfortuna, al nostro successo o al nostro insuccesso.

Immaginarsi positivamente, felici, fa scattare le reazioni positive dell'organismo e questo non perché si "vuole" ottenere un risultato, ma perché nell'immaginazione, a livello subconsciente, si "vede" farlo; ed è perché ci si vede che scatta la speranza e la realizzazione.

Lo scopo dell'autoimmagine psicologica non è creare un sé stesso fittizio, infinitamente potente, arrogante, egoista e molto importante; ma trovare l'Io reale di noi stessi e porre le immagini mentali di noi stessi più in linea con gli oggetti che esse rappresentano.

Nei nostri seminari non si dice di credere ciecamente, ma di credere in misura sufficiente da mettere alla prova quanto affermato.

Provando l'esercizio di "vedersi" in un nuovo ruolo si cambiano deliberatamente delle convinzioni subconscie, istruen-

do e riprogrammando precedenti immagini "errate". Il procedimento segue un principio semplice: "la mente non fa differenza fra l'esperienza vissuta e ciò che è soltanto intensamente immaginato".

Nell'ambito della formazione psicologica applicata allo sport, si consiglia pertanto agli allenatori di utilizzare, nelle diverse fasi dell'allenamento della gara, sia il videoregistratore sia le tecniche mentali dell'affermazione.

Gli allenatori sportivi, unitamente ad ausili quali il videoregistratore, usano regolarmente le tecniche dell'affermazione. Durante gli allenamenti si lavora sull'incremento dell'atteggiamento al successo, si precisano mete e programmi da realizzare, attraverso immagini vivide di successo associate a sensazioni fisiche. Il lavoro psicologico dello sportivo è mirato alla rimozione delle convinzioni negative sulle limitazioni fisiche e psicologiche.

L'immaginazione affermativa, inoltre, ha applicazioni curative. Si utilizzano immagini e frasi affermative riguardante la salute fisica e psichica, allo scopo di mobilitare le difese attive dell'organismo e rinforzare il sistema immunitario.

Il Dott. Carl Simonton, a questo proposito, ha avuto incoraggianti risultati lavorando su pazienti affetti da malattie cancerose attraverso immagini affermative e il rafforzamento di un atteggiamento mentale positivo.

Vi è sempre, naturalmente, qualche dubbio sul fatto che la semplice ripetizione di immagini o dichiarazioni possa aiutare a risolvere i propri problemi. Tuttavia la resistenza si può vincere affermando che il nostro organismo sa già come funzionare. A noi spetta di facilitare la rimozione delle limitazioni che abbiamo imposto al suo naturale sviluppo. Il resto fa parte del dibattito tra scienza e possibilità'.

## **ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO**

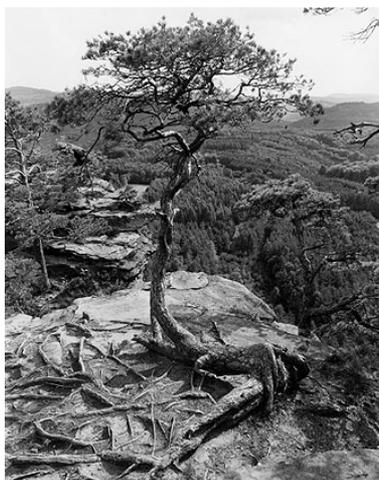
Un'affermazione e un successo duraturi nell'ambito della nostra vita avvengono quando la nostra disposizione interiore si

fa portatrice di funzioni integrate e di azioni positive.

L'atteggiamento mentale positivo non puo' essere, pero', condizionato alla soluzione di un problema esterno, poiche' risolto un problema ne sorge immediatamente un altro.

La vita e' una sequenza di problemi. Se saremo positivi, dovremo esserlo per abitudine mentale e non a causa di qualcosa. La felicita' , a questo proposito, nascerà dall'aver pensieri positivi, gradevoli, per buona parte della giornata, e questo ci rendera' meno schiavi delle circostanze.

## Capitolo 6



## LE MISURE DEL COMPORTAMENTO

E' possibile misurare il proprio comportamento?

Certamente sì!

Per farlo esistono metodi psicofisici che misurano la sensazione suscitata da uno stimolo (soglie percettive) e metodi cronometrici, che misurano la durata di una operazione mentale (tempo di reazione).

La materia che studia il comportamento in ogni sua direzione si chiama appunto psicofisica. Essa studia le conseguenze sensoriali (sensazione) della stimolazione fisica controllata e le relative soglie di riferimento.

Si avvale di metodi di misurazione della soglia (metodi psicofisici) e di modelli.

Perché ci interessa toccare proporre questo argomento delle misure del comportamento? Perché i modelli utilizzati in psicofisica hanno fatto luce sulle connessioni esistenti tra comportamenti motori, risposte propriocettive, entità degli stimoli e variabili del sistema psichico, tra le quali spiccano le motivazioni e le aspettative.

Ad esempio oggi conosciamo i valori approssimativi degli stimoli sopportabili del suono (frequenza e intensità), della luce (intensità), dell'odore e del sapore (concentrazione) e della pressione.

La psicofisica ha introdotto il concetto di misura soggettiva quale capacità di un soggetto di dare un giudizio sensoriale su una determinata sensazione.

Ha cercato di collegare ogni misura percepita ad una decisione del soggetto prevedendo quattro possibilità:

**ok:** dire di sì quando un segnale esiste realmente

**falso allarme:** dire di sì quando il segnale non esiste

**omissione:** dire di no quando il segnale invece esiste

**rifiuto corretto:** dire di no quando il segnale non esiste

Il criterio soggettivo di decisione, comporta due esiti ciascuno dei quali caratterizzato dalla possibilità di errore:

1. **atteggiamento azzardato:** chi azzarda di più, fa più scelte ma anche più errori
2. **atteggiamento conservatore:** chi è più prudente, fa più scelte, ma anche più errori.

Per quanto riguarda la misurazione delle operazioni mentali, la cronometria mentale, attraverso la misura dei tempi di reazione, ha studiato i segnali di attivazione dell'organismo. Tutto questo ci riguarda da vicino perché nei prossimi capitoli affronteremo gli argomenti della percezione, della memoria, dell'attenzione, delle emozioni e altro che condizionano le scelte di ogni decisione e comportamento.

## LA PERCEZIONE E I SENSI

La percezione è l'organizzazione immediata, dinamica e significativa delle informazioni sensoriali, corrispondenti a una data configurazione di stimoli, delimitata nello spazio e nel tempo. In altri termini, è l'impressione diretta e immediata della presenza di determinate forme della realtà ambientale.

Gli oggetti del mondo producono in continuazione una molteplicità indefinita di radiazioni (luminose, sonore, ecc.), cioè: stimolazioni distali

Queste radiazioni vanno a suscitare negli apparati percettivi precise sollecitazioni, cioè: stimolazioni prossimali

Queste ultime producono una serie di eccitamenti nervosi che vengono trasmessi in forma di messaggio nervoso in una regione della corteccia cerebrale deputata all'elaborazione del messaggio, denominata: area di proiezione.

I sensi sono più di cinque come si dice di solito:

- 1.Vista: percezione di luce, forme e colori
- 2.Udito: percezione di onde sonore
- 3.Tatto: termorecettori (percezione di temperatura), nocirecettori (percezione di dolore), meccanorecettori (percezione di pressione). Notevoli differenze di risoluzione e precisione a seconda della varie parti del corpo.
- 4.Gusto: analisi chimica, termica e fisica di oggetti attraverso i sensori posti sulle papille gustative e dalle mucose della bocca. La lingua è 5 volte più sensibile a temperatura e pressione dei polpastrelli.
- 5.Olfatto: Analisi chimica e tattile eseguita dalle mucose nasali
- 6.Propriocezione o Kinestesia: consapevolezza della posizione del corpo e delle sue membra in relazione allo spazio esterno e agli altri membri, grazie alla presenza di appositi

recettori di posizione nelle membra.

## 7. Equilibrio

L'argomento che interessa il volovelista riguarda lo scarto tra la realtà fisica e la realtà percepita, tanto importanti nelle proprie valutazioni di ogni momento gara.

Prima della scoperta di certi fenomeni legati alla percezione era diffuso un atteggiamento definito ingenuo nella interpretazione del rapporto realtà esterna-percezione soggettiva. Si pensava infatti alla percezione come a una fotocopia della realtà dove gli stimoli elaborati dal cervello (percetti) costituivano una riproduzione di quanto si trovava nella realtà. La scienza ci ha spiegato che non è così e il realismo ingenuo può essere definito come una credenza falsa.

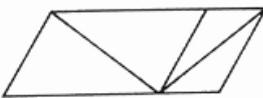
Le illusioni ottico-geometriche costituiscono un prova della falsità del realismo ingenuo.

Vediamo alcuni esempi:



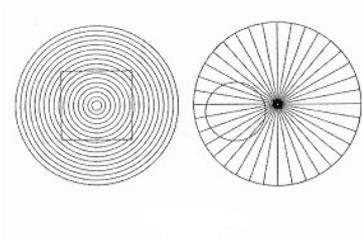
Illusione di Zoellner

Nell'illusione "delle parallele di Zöllner", le lunghe rette parallele, contrassegnate da piccoli segmenti obliqui che le attraversano, appaiono come se fossero convergenti tra loro!



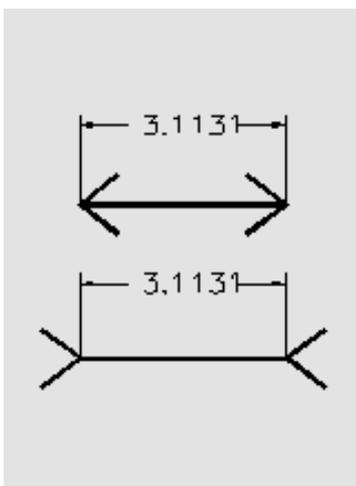
Illusione di Sander

Si riscontra una apparente diversità fra le due lunghezze del triangolo.



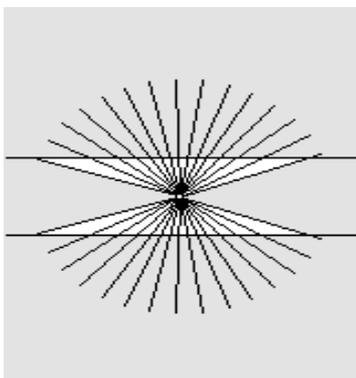
### Illusioni di Orbison

"Le figure di Orbison", risultano deformate dalle linee e dalle rette che fanno loro da sfondo.



### Illusione di Muller-Lyer

In questa illusione troviamo una apparente diversita' fra le due lunghezze.



### Illusione di Hering

In questa illusione vediamo la tendenza all'angolo retto. Le due linee sono parallele.

## SENSAZIONE E ATTENZIONE

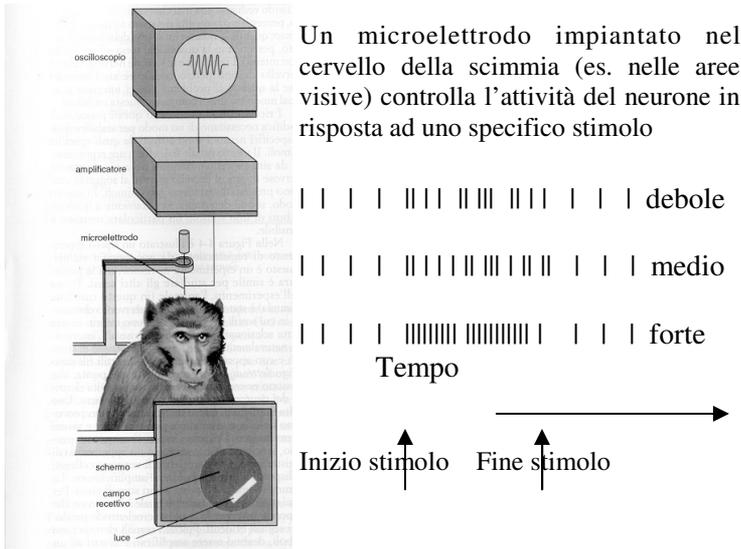
### La codifica delle sensazioni

Le sensazioni che percepiamo dipendono dalla trasformazione (transduzione) dell'energia fisica dello stimolo in segnali elettrici che raggiungono il cervello.

Questo viene fatto da cellule speciali, chiamate recettori, negli organi di senso.

Un recettore è un tipo specializzato di neurone, che quando si attiva trasmette il segnale ad altri neuroni fino a raggiungere la nostra corteccia cerebrale, dove viene elaborato in aree specializzate e si trasforma in una esperienza sensoriale cosciente.

Registrazione da un singolo neurone

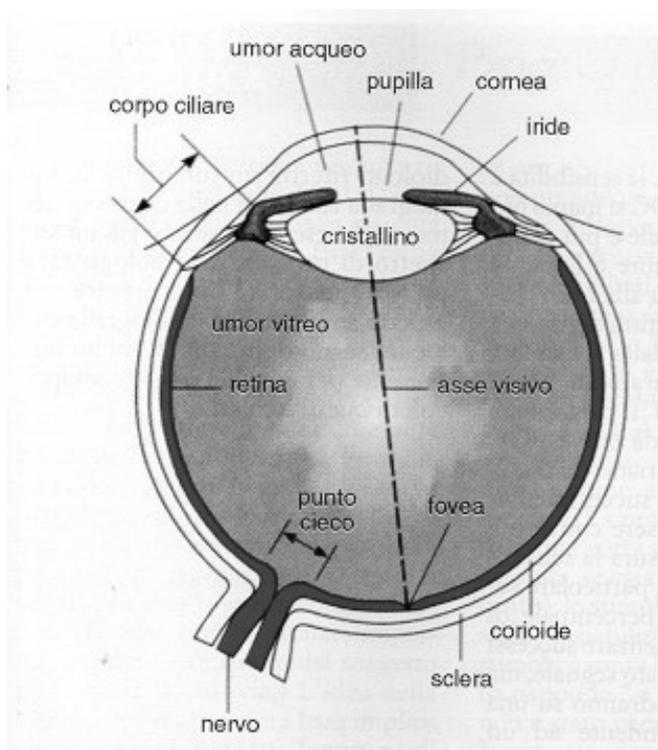


## LA VISIONE

La vista è la fonte di informazione esterna più importante. Possiamo dividere la percezione visiva in due stadi, ciascuno con caratteristiche e limiti intrinseci:

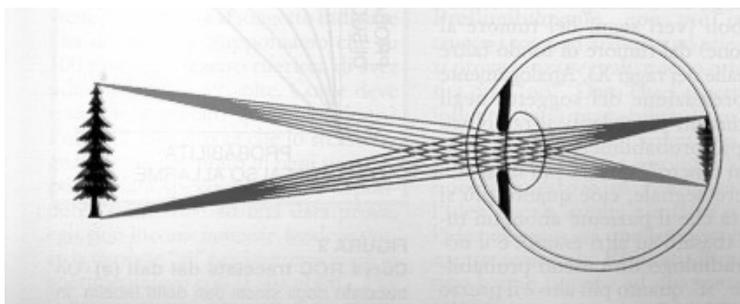
- La percezione fisica degli stimoli visivi da parte degli occhi
- La loro successiva elaborazione da parte del cervello

La luce passa attraverso cornea, umore acqueo, cristallino, umore vitreo, fino ad arrivare alla retina. La quantità di luce è regolata dall'ampiezza della pupilla.



## IMMAGINE CAPOLVOLTA

Ogni punto di un oggetto emette raggi di luce in tutte le direzioni. Per formare un'immagine netta, i diversi raggi devono convergere in un singolo punto sulla retina. L'immagine sulla retina è capovolta e generalmente più piccola dell'oggetto reale.



## LA RETINA

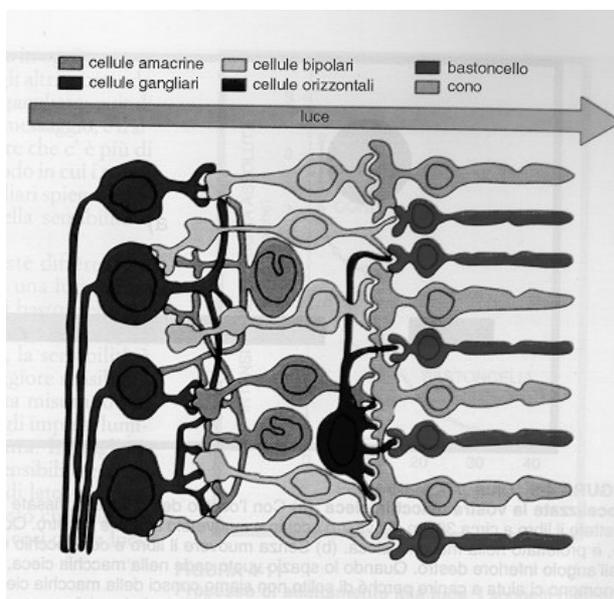
Nella retina ha inizio il processo di trasduzione. Ci sono due tipi di recettori, coni (alta intensità di luce, colore) e bastoncelli (bassa intensità, b/n).

Nella fovea i recettori sono numerosi e ammassati (rispetto alla periferia).

I recettori contengono fotopigmenti che assorbono la luce e generano un impulso nervoso.

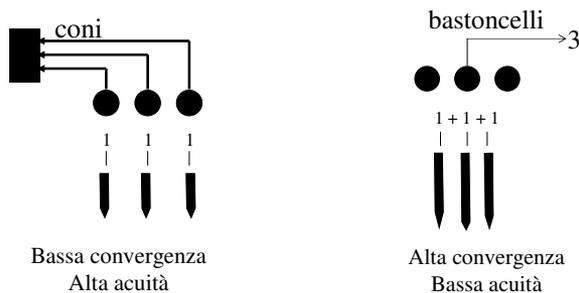
Le risposte vengono trasmesse alle cellule bipolari, poi alle cellule gangliari i cui assoni formano il nervo ottico.

Il punto in cui esce il nervo ottico è "cieco" (macchia cieca)



## LA SENSIBILITA' E LA ACUITA' VISIVA

Coni e bastoncelli hanno una diversa connettività con le cellule gangliari. La convergenza è uno-a-uno per i coni, ma tre-a-uno per i bastoncelli. Per questo il sistema dei bastoncelli è più sensibile rispetto al sistema dei coni (3 segnali si sommano), ma l'acuità è inferiore (3 segnali saranno percepiti come uno solo).



## **Elaborazione dell'immagine**

L'elaborazione dell'immagine genera concetti interpretabili dal cervello. Essa è basata molto sulla percezione di pattern e sullo sfruttamento di aspettative.

Queste servono per dare una stabilità ad immagini che si muovono o al fatto che noi ci muoviamo rispetto all'immagine.

L'integrazione delle informazioni sensoriali, che possono raggiungerci in parti e frammenti, si chiamano percetti degli oggetti.

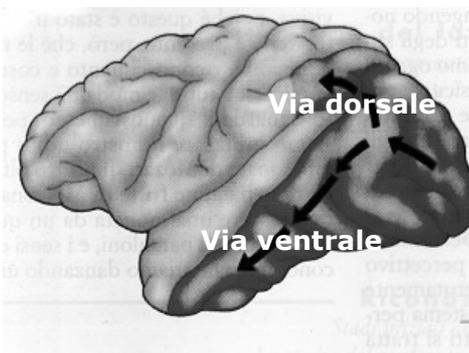
I problemi che il nostro sistema percettivo deve risolvere riguardano:

1. IL RICONOSCIMENTO (di quali oggetti si tratta?)
2. LA LOCALIZZAZIONE (dove sono questi oggetti?)
3. LA COSTANZA DELLA PERCEZIONE (come fa il mondo ad apparirci stabile?)

Per organizzare al meglio il proprio lavoro il nostro cervello è organizzato secondo il seguente schema:

A) Attraverso un sistema di riconoscimento (via ventrale), che parte dall'area visiva primaria (V1) e termina nella corteccia infero-temporale (IT)

B) Attraverso il sistema di localizzazione / azione (via dorsale), che parte dalla corteccia visiva primaria (V1) e termina nella corteccia parietale posteriore (CPP).



La suddivisione del lavoro continua anche a livello dei diversi tipi di informazione visiva: orientamento (V1), tessitura (V2), colore (V4), forma (IT), movimento (V5), posizione spaziale (CPP).

## LA LOCALIZZAZIONE

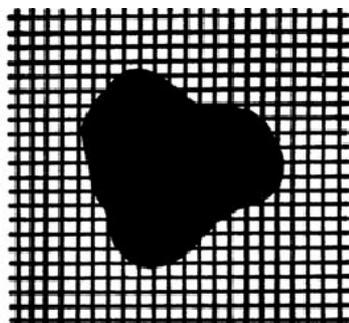
La localizzazione è un processo indispensabile per sapere come e dove si collocano gli oggetti intorno a noi.

Per saper dare una forma e una distanza agli oggetti è necessario:

1. Separare gli oggetti l'uno dall'altro e dallo sfondo
2. Determinare la posizione degli oggetti in uno spazio tridimensionale dove percepire sia la distanza da noi sia la il loro movimento.

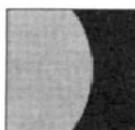
Per quanto riguarda la separazione degli oggetti i dati sensoriali si organizzano secondo una serie di processi e di fenomeni percettivi fondamentali. Questi sono stati studiati dalla psicologia della Gestalt per quanto riguarda l'organizzazione figura sfondo e il raggruppamento degli oggetti.

Se noi guardiamo un oggetto secondo l'organizzazione della figura e dello sfondo lo facciamo seguendo alcuni principi:

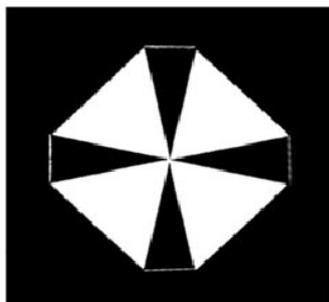
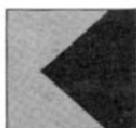


Inclusione

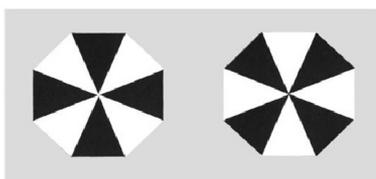
La regione inclusa è percepita come figura



Convessità  
La regione convessa diventa figura.



Area relativa  
L'area minore è percepita come figura.



Orientamento  
Diventa figura la regione con gli assi orientati secondo le direzioni principali dello spazio.

Il fenomeno delle figure reversibili (inversione fra figura e sfondo) dimostra che l'organizzazione figura-sfondo è una costruzione del nostro sistema percettivo. E' importante notare che quando guardiamo una figura è impossibile percepire contemporaneamente i due stimoli entrambi o come figura o come sfondo.

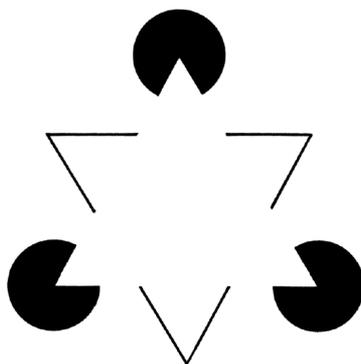


Esempio classico di figura reversibile in cui si possono vedere un volto di vecchiaia o uno di ragazza, ma non entrambi contemporaneamente.

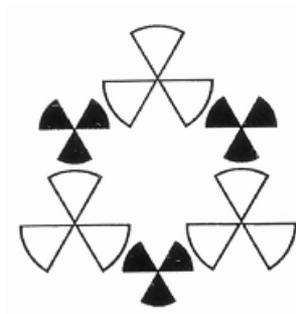
Il triangolo di Kanizsa dimostra il fenomeno dei contorni illusori.

I tre settori circolari neri agiscono come forti indici per la percezione di un triangolo bianco.

### **Effetto Kanizsa**



Fenomenicamente si vede un triangolo che fisicamente non esiste.



In questa figura, invece, non si vede immediatamente il triangolo

## LA SEGMENTAZIONE DEL CAMPO VISIVO

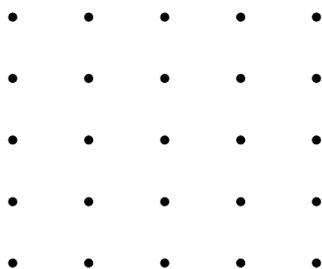
Il campo percettivo non è né omogeneo (o indifferenziato) né caotico, ma è organizzato secondo unità percettive in funzione delle cosiddette leggi dell'unificazione formale enunciate dalla Gestalt:

- **legge della vicinanza**
- **legge della somiglianza**
- **legge del destino comune**
- **legge della chiusura**
- **legge della pregnanza**

Tutte le “leggi” sono governate dal principio del tutto

### Lo studio delle **leggi di unificazione formale**

Per individuare i principi e il loro funzionamento nella determinazione degli “oggetti fenomenici” bisogna partire da una situazione “neutra”, ad esempio una matrice come la seguente:



Vediamo ora come organizziamo le nostre percezioni secondo le teorie della psicologia Gestaltistica.

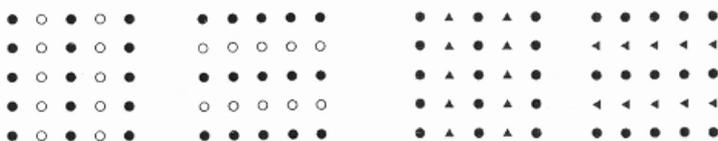
Esempio della **legge della vicinanza**:

In una matrice di punti perfettamente uguali vengono percepite coppie di colonne o linee di punti per effetto della vicinanza di queste colonne o linee



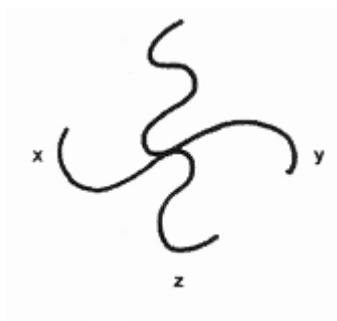
Esempio della **legge dell'uguaglianza**:

L'uguaglianza degli oggetti che costituiscono la matrice fanno percepire non un insieme bensì un ordinata sequenza di colonne di oggetti uguali



Esempio della **legge della buona direzione**:

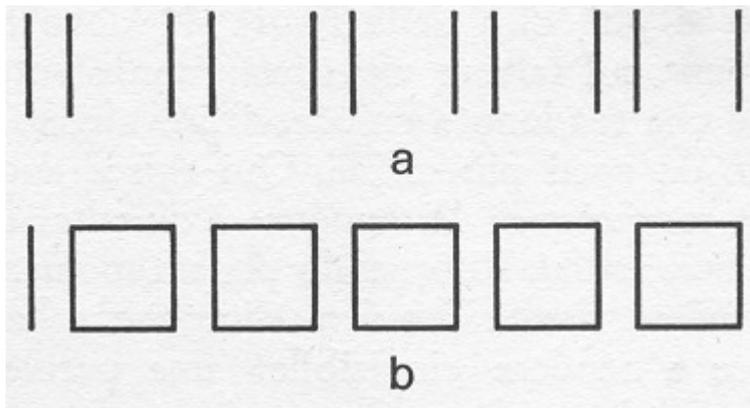
La sigmoide x,y viene facilmente percepita come secante la serpentina verticale z



Esempio della **legge della chiusura**:

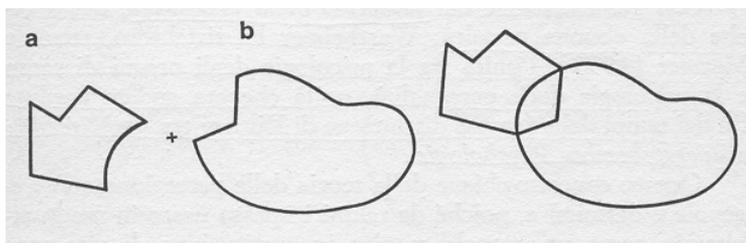
Nella sequenza

b) si percepiscono delle figure chiuse, sebbene siano contenute le coppie dei segmenti verticali presenti in a)



Esempio della **legge della gravidanza**:

Le due figure a) e b) giustapposte fanno percepire due figure sovrapposte



## LA PERCEZIONE DELLA DISTANZA

Per sapere dove si trova un oggetto dobbiamo conoscere la sua distanza (percezione della profondità), ma abbiamo un problema: lo spazio percettivo ha tre dimensioni, mentre le immagini retiniche sono bidimensionali.

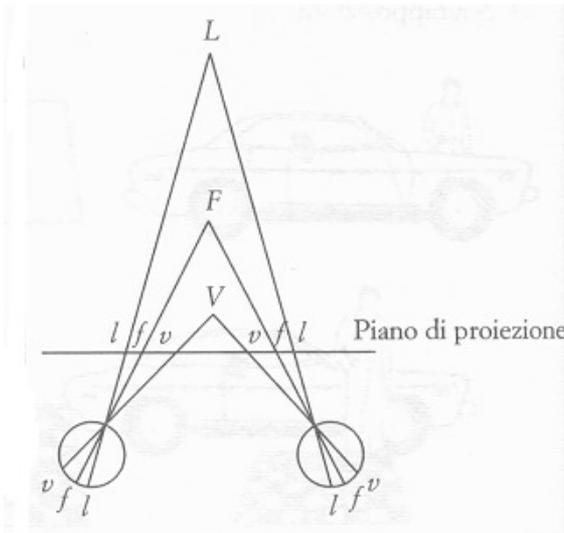
Come si può spiegare il fatto che noi percepiamo la terza dimensione?

Per distinguere la distanza ci serviamo di indizi di distanza monoculari o binoculari, a seconda che interessino uno o entrambe gli occhi.

Per quanto riguarda gli indizi binoculari ci serviamo

1. della convergenza
2. della accomodazione del cristallino
3. della disparazione binoculare

Esempio di rappresentazione grafica della disparazione binoculare



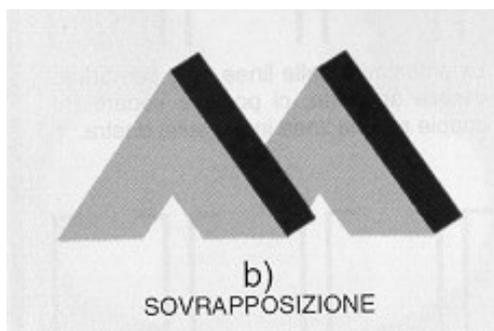
Le due immagini retiniche non coincidono e sono fra loro lievemente disperate; questo fenomeno dà origine alla fusione binoculare che rappresenta una informazione importante per la profondità:

con la disparazione “crociata” l’oggetto è più vicino di quello fissato

con la disparazione “non crociata” l’oggetto è più lontano di quello fissato

Per quanto riguarda gli indizi monoculari ci serviamo:

1. della densità microstrutturale (fenomeno del gradiente di densità della microstruttura delle superfici sulla retina)
2. del gradiente tissurale
3. degli indizi pittorici. Tra questi la grandezza relativa (a), l’occlusione o la sovrapposizione parziale (b), l’altezza relativa sul piano dell’orizzonte (c), la prospettiva lineare e il chiaroscuro (d).





### **La percezione del movimento**

Cosa ci induce a percepire il movimento?

Perché percepiamo il movimento anche quando nulla si muove sulla retina?

Si chiama movimento stroboscopico (o illusione phi) la percezione di oggetti in movimento a partire da stimoli statici presentati a intervalli regolari di tempo.

Per percepire un movimento apparente occorre intervenire sul ritmo delle immagini come succede nell'effetto cinema dove le immagini vengono presentate al ritmo di 24 al secondo.

Il movimento indotto si realizza quando un oggetto grande che circonda un oggetto più piccolo si muove. L'oggetto più piccolo può sembrare in movimento.

Il movimento reale è suscitato dallo spostamento sulla retina. E' più facile percepire il movimento relativo (rispetto ad altri oggetti o ad uno sfondo strutturato) che quello assoluto (sfondo scuro o neutro)

Realizzato tramite neuroni specializzati (area MT) che rispondono a specifiche direzioni di movimento

Gli occhi si muovono in continuazione. Il cervello fa un continuo confronto tra movimento degli occhi e movimento degli oggetti sulla retina. Solo quando differiscono si ha percezione di movimento.

Piccoli movimenti involontari degli occhi quando si guarda un punto luminoso in una stanza buia generano una impressione di movimento del punto (movimento autocinetico).

In sintesi la percezione si può organizzare in strutture di apprendimento.

Un criterio di analisi delle percezioni è il seguente:

**Prossimità**

Gli oggetti/eventi sono vicini nello spazio o nel tempo.

**Similarità**

Gli oggetti/eventi condividono proprietà o attributi.

**Continuazione**

Gli oggetti seguono una curva continua e prevedibile, gli eventi accadono ad intervalli regolari.

**Chiusura**

Gli oggetti/eventi formano una figura completa riconoscibile come tale.

**Semplicità**

Gli oggetti hanno forme che semplificano la discussione.

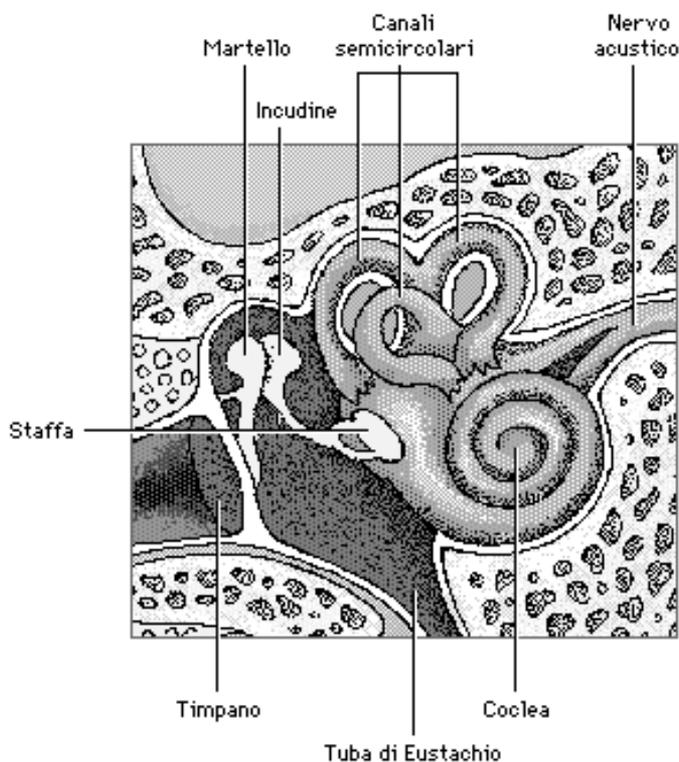
**Simmetria**

Gli oggetti vengono percepiti come un caso speciale di semplicità.

## L'UDITO

Apparentemente secondario rispetto alla vista. Tuttavia sono tantissime le informazioni che riceviamo attraverso l'udito.

L'orecchio riceve vibrazioni (raccolte ed amplificate dal padiglione auricolare) contro la membrana del timpano, che vibrando mette in azione i tre ossicini (martello, incudine e staffa) che smuovono il liquido gelatinoso che riempie la coclea (o orecchio interno) dove ciglia sottilissime percepiscono il suono e lo trasmettono al cervello.



Sono caratteristiche del suono la frequenza (pitch), l'ampiezza (loudness) e il timbro.

L'orecchio umano distingue suoni tra i 20 Hz e i 15.000. Frequenze inferiori sono percepibili con il resto del corpo. La risoluzione è di circa 1.5 Hz alle basse frequenze, molto maggiore alle alte frequenze.

Possiamo percepire direzione e movimento del suono grazie alla percezione stereofonica delle orecchie.

Particolarmente spiccato è il sistema di filtri nell'apparato uditivo, che ci permette di isolare solo quelle parti del rumore circostante che ci interessano (effetto cocktail party)

## Capitolo 7



# ESERCIZI DI AUTO OSSERVAZIONE

## ASCOLTO

METODO	TECNICA	SCOPERTE
<b>Bioenergetica</b>	<b>Grounding</b> (radicamento verticale)	Contatto piedi-suolo Tensioni posturali e localizzate Collegamento re-spiro-verticalità Ascolto delle sensazioni e percezione dei propri equilibri Dialogo interno

## **INTRODUZIONE**

### **LA POSIZIONE DEL GROUNDING**

La parola grounding deriva da terra, in psicologia somatica prende il significato di radicamento, cioè il sostegno profondo di cui ognuno di noi ha bisogno. Può riguardare il radicamento interno con il nostro corpo ed esterno con la nostra realtà esterna. Radicarsi significa ritrovare una maggiore espressività di noi, e un rapporto più sentito con tutti i nostri distretti corporei.

La posizione base di questo primo esercizio bioenergetico è in piedi. Il suo significato psicologico e simbolico è legato all'IO di ognuno di noi, come capacità e potenzialità.

I piedi devono rispettare la distanza delle nostre anche, se li posizioniamo diversamente è come se interpretassimo una distorsione del nostro IO.

E' importante provare tutte le posizioni dello stare sui nostri piedi e sulle nostre gambe per sentire cosa si "prova dentro" in senso più generale come equilibrio, saldezza, centratura. Le dita dei piedi non devono essere né troppo interne né esterne.

Nel sentirsi appoggiati sui propri piedi si può intravedere il senso della propria affermatività; la difficoltà nel sentirsi bene nei propri piedi è da ricercarsi nella mancanza di fiducia profonda nell'autosostegno.

Le ginocchia leggermente piegate, per defaticare la zona lombare, sostengono il nostro peso e la nostra esperienza corporea. Il bacino ( il centro del nostro corpo) è allineato, non troppo avanti né indietro, in una posizione giusta per permetterci di esplorare e di ascoltare.

La colonna vertebrale dovrebbe essere allineata e in apertura. Le spalle rilasciate, la gola, il collo, la nuca e la bocca aperte per permettere alla respirazione di essere naturale ed emozionale.

## **GROUNDING**

### **Stare e sentire.**

Ti invito a metterti in piedi, a piegare leggermente le gambe e ad ascoltarti con gli occhi chiusi.

Mentre ti ascolti fatti attrarre da due sensazioni: la verticalità e il respiro. Da una parte avverti le tensioni dello stare sulle tue gambe. Mentre lo fai cerca di sentire i tuoi piedi, le gambe, la schiena, il collo. Dall'altra avverti il tuo ritmo respiratorio in relazione alla tua verticalità.

Calati all'interno e cerca di entrare nel piacere dell'ascolto del corpo e dei suoi ritmi. Hai la sensazione di sentire i piedi bene appoggiati a terra o percepisci un senso di energia? Avverti un senso di apertura del tuo corpo allo sguardo del mondo o percepisci il tuo ritmo interno? Cosa attira la tua attenzione? E' una sensazione particolare e precisa o più generale e diffusa?

Senti qual è il linguaggio intimo del tuo corpo e delle tue sensazioni. Prendi consapevolezza delle tensioni, se ce ne sono, e del graduale senso di presenza che lo stare in ascolto ti suggerisce come in un soffio.

Ascoltati per alcuni minuti in silenzio: radicato e flessibile in attesa dei tuoi movimenti interni, alla ricerca di una fiducia profonda e interiore.

Prova a dare un nome a quello che provi, senza giudicare.

Stai provando disagio, ansia, paura, tensione oppure armonia, distensione, sicurezza, piacere?

Con questo tipo di contatto stai entrando in relazione con i molti momenti della tua giornata dove qualsiasi posizione tu assuma, verticale, orizzontale o seduta, puoi chiederti cosa provi e ricercare quelle sensazioni che ti danno un senso di presenza, di sicurezza, di ritmo e di padronanza.

Questo è un esercizio semplice per cominciare ad ascoltarti senza influenzare quello che trovi lasciando crescere il dialogo con il tuo corpo.

# PREPARARE LA MENTE

## ASCOLTO

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Ascolto</b>	<b>Respiro</b> <b>Dialogo interno</b> <b>Meditazione</b>	Scariche autogene: nervose, muscolari, viscerali Equilibrio respira- torio

## **METTERE A FUOCO E ACQUIETARE LA MENTE**

Ti invito a trovare una posizione comoda e a prenderti qualche momento di riposo e di ascolto.

Permettiti un momento di tranquillità e di dolcezza e prova a sorridere dentro di te.

Adesso porta l'attenzione al respiro, senza forzarlo e percepisci la sensazione dell'aria che fluisce attraverso le narici.

Per imparare a focalizzare la tua attenzione utilizzando il respiro, inizia a contare ogni espirazione, da uno a dieci.

Conti il primo respiro e ti ascolti, segui il respiro e ti concentri sul movimento.

Mentre ripeti i vari numeri, falli diventare un suono dolce e lento. Unisci il movimento del respiro con il movimento del pensiero e il ritmo delle parole.

E' una concentrazione meditata che ti invita a riconoscere il tuo centro.

Se mentre respiri vieni distratto da sensazioni, pensieri o stimoli esterni, riconoscili come momenti di distrazione.

Se perdi completamente la concentrazione ricomincia da uno.

Se riesci a contare dieci respiri, ricomincia da capo.

Convergi l'attenzione in modo acuto e rilassato, proprio su quello che stai facendo e respira.

Fatti attrarre dalla consapevolezza del tuo centro respiratorio e sentiti in contatto con i tuoi equilibri.

Non sforzare la concentrazione, ma lascia che la mente sia vigile e rilassata.

Impara a mettere a fuoco la tua mente su quello che fai.

Alla fine di questa fase tira un profondo respiro e riapri gli occhi.

# PREPARARE LA MENTE

## ASCOLTO

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Ascolto</b>	<b>Monitoraggio Pensieri Respiro</b>	Qualità dei pensieri: passato, presente, futuro, caos. Silenzio Noia

## **OSSERVA LA TUA MENTE**

Trova una posizione comoda e ritrova nel tuo respiro una sensazione che ti inviti alla distensione alla tranquillità e al sorriso.

Lascia che le turbolenze della tua mente vagante si calmino naturalmente e lascia emergere la chiarezza e la calma naturali.

Mentre ti ascolti e pensi fai un piccolo esercizio di controllo: nota se la tua mente vaga verso ricordi o pensieri del passato. Se ti accorgi di questo trova un piccolo aggancio psicologico e/o fisico che ti aiuti a riportare l'attenzione in quello che stai facendo ora ascoltandoti: respiro e centratura.

Se vuoi puoi tamburellare sulla tua gamba sinistra, o muovere il piede o la gamba sinistra, per confermare e nel contempo fermare i tuoi pensieri e ritornare al respiro.

Se ti accorgi che la mente vaga verso proiezioni di fantasie o di eventi futuri, se ti accorgi di pensare al dopo, al lavoro, ai tuoi progetti, trova un piccolo aggancio psicologico e/o fisico che ti aiuti a riportare l'attenzione in quello che stai facendo ora ascoltandoti: respiro e centratura.

Se vuoi puoi tamburellare sulla tua gamba destra, o muovere il piede o la gamba destra, per confermare e nel contempo fermare i tuoi pensieri e ritornare al respiro.

Con la mente calma e allo stesso tempo vigile, osserva il flusso del tuo respiro notando semplicemente i movimenti della mente diretti verso i ricordi del passato e/o verso le fantasie future.

Quando un pensiero sorge, notalo come un ricordo del passa-

to o come una fantasia o aspettativa del futuro e riporta l'attenzione al respiro.

Nota il processo della tua mente pensante, senza farti coinvolgere in modo particolare.

Se noti che i tuoi pensieri sono particolarmente incalzanti, li segui e respiri. E non appena ti è possibile lascia che il respiro diventi il tuo unico pensiero.

Passa dal processo del pensiero al processo del respiro.

Rimani in ascolto di questo ritmo di concentrazione fluttuante e focalizzata e rilassati.

Quando senti che riesci a stare nel tuo respiro.

Quando senti che il tuo corpo si nutre di questa attesa e il tuo respiro si è approfondito ti prepari a ritornare al livello di coscienza oggettivo e riapri gli occhi.

# PREPARARE LA MENTE

## ASCOLTO

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Ascolto</b>	<b>Consapevolezza delle sensazioni (dare un nome a quello che si prova)</b> <b>Attenzione fluttuante</b> <b>Visualizzazione</b>	Distensione corporea Piacere Interezza del respiro

## **ESPERIENZA SENSORIALE**

Adesso ti invito a chiudere gli occhi, a focalizzare la tua mente e mentre ti rilassi ti invito ad un ascolto intimo delle tue sensazioni.

### **Ascolto interno**

Ti invito ad ascoltare il linguaggio intimo del tuo corpo.

Da questo momento, diventa consapevole di almeno cinque sensazioni fisiche. Prendine nota come sensazioni cenestetiche, come piacere, dolore, formicolio, prurito, etc. e dai un nome a quello che provi.

Un nome di riconoscimento.

“In questo momento, ora, sto provando questo...”

Non impegnarti in un dialogo interno semplicemente nota ciò di cui fai esperienza. Gli dai un nome e riporti l'attenzione al respiro.

Qualsiasi cosa attiri la tua attenzione, dagli un nome e ritorna al tuo respiro.

Stai notando un prurito? Un muscolo teso? Un formicolio?

Dagli un nome e ritorna in contatto con il tuo respiro.

Fai un respiro di riconoscimento ogni volta che dai un nome a quella sensazione: haaa...

### **Ascolto esterno**

Quando diventi consapevole di altri sensi diventane consapevole come ascoltare, gustare, odorare, toccare.

Dì a te stesso cosa stai provando: sto sentendo l'aria, i rumori, la temperatura. E ritorna ogni volta al respiro. Parti dalla quiete della tua mente ed esplora le tue sensazioni.

Diventa consapevole del tuo sentire, ascoltare, gustare, odorare, toccare.

Rimani ad esplorare, a sentire e a gustare quello che c'è: tutto il tempo che vuoi. E' il tempo della scoperta e del riconoscimento...

Tira un profondo respiro e apri gli occhi.

# PREPARARE LA MENTE

## ASCOLTO

METODO	TECNICA	SCOPERTE
<b>Ascolto</b>	<b>Respiro Domande</b> (‘Come sto? Come vorrei essere? Quali emozioni vorrei provare?’)	Emozione di superficie. Emozioni di fondo.

## **ESPERIENZA EMOTIVA**

Adesso chiudi gli occhi, trova una posizione comoda e focalizza la tua mente.

Lasciati attrarre dalle tue sensazioni corporee, ma soprattutto ti invito a cogliere quelle emotive.

Prova ad entrare dentro e fatti questa domanda: ‘come stò?’ Mentre ti rispondi nota quale stato d’animo predomina e prova a dargli un nome. Puoi provare rabbia, tristezza, paura, risentimento, senso di colpa, ansia, irritabilità, vergogna, oppure gioia, piacere, sollievo, felicità, gratificazione, divertimento, etc.

Presta una attenzione particolare al ‘mi piace’, ‘non mi piace’ rispetto a quello che stai provando.

Ad esempio: ‘Questa emozione che sento: rabbia, tristezza, paura, risentimento, senso di colpa, ansia, irritabilità, vergogna, non mi piace.’

‘Questa emozione che sento: gioia, piacere, sollievo, felicità, gratificazione, divertimento ... mi piace.’

Senza lasciarti coinvolgere dal contenuto delle emozioni, senza giudicarle o giudicarti, notale semplicemente e ritorna come sempre a casa. A casa nel tuo respiro.

Ripetiti mentalmente che: ‘Questa emozione mi piace e quest’altra emozione non mi piace. Questo è quello che sento!’

Senti il ritmo delle tue emozioni, senti il ritmo del tuo respiro. Armonizzale, vai dentro e rilassati.

Tira un profondo respiro e riapri gli occhi.

# PREPARARE LA MENTE

## ASCOLTO

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Ascolto</b>	<b>Domande</b> <b>Visualizzazione</b>	Azione fisica Azione mentale Desiderio Atto mentale

## **INTENZIONE**

Mettiti in piedi nella posizione di grounding e familiarizzati con la posizione verticale.

Chiudi gli occhi e respira..

Mentre ti ascolti, nota le tue sensazioni fisiche ... senti come stai e cosa provi in questa posizione.

E adesso prova ad accorgerti da dove parte l'intenzione del tuo movimento.

Ti invito a cercare dentro di te, nel prestare attenzione ai movimenti del tuo pensiero cosciente, da dove parte l'impulso a muoverti o a stare fermo.

Nota cosa succede nella tua mente quando decidi di agire. Nota se il tuo agire è prevalentemente automatico o puoi percepirlo più consapevolmente

Inizia a notare questa fase della tua esperienza.

Se ti invitassi ad andare verso quella finestra. Come sentiresti quella intenzione di movimento?

Adesso, proprio ora, nota l'intenzione di muoverti verso quella finestra.

Cammina, fai il passo, vai verso quella direzione e ascoltati.

Trova un altro stimolo e sperimentati.

Prima di sbadigliare o di stirarti. Cosa senti?

Quando senti prurito o sei irritato. Cosa succede?

Nota l'intenzione di muoverti, di fermarti, di parlare di girarti, di accelerare, di rallentare, di essere duro o gentile.

Sviluppando la tua presenza mentale, la tua intenzionalità, la tua consapevolezza aumenti il tuo raggio di azione, di possi-

bilità, di scelte.

Prova a contattare ciò che ti condiziona, che ti blocca, che ti rende automatico nei tuoi movimenti e recupera la naturalezza e la creatività.

Prova a contattare gli impulsi abituali, quelli inconsci e profondi attraverso un ascolto delle tue sensazioni, dei tuoi stati d'animo e delle tue intenzioni.

Scopriamo un nuovo modo di esserci, di fare e di scegliere.

Metti a fuoco quello che occorre fare o dire perché lo senti.

Adesso respira, apri gli occhi e senti un più profondo e chiaro contatto dei tuoi piedi con il terreno.

Prova ad avvertire quelle sensazioni radicate nel corpo il tuo senso di forza, di calma, di chiarezza.

# PREPARARE LA MENTE

## ASCOLTO

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Ascolto</b>	<b>Dialogo interno</b> <b>Meditazione</b> <b>Visualizzazione</b>	Affermazione Autostima Riconoscimento Emozione

## **RIAPPROPRIARSI DELLE SENSAZIONI**

Adesso rilassati e vai dentro ... scendi in profondità nelle tue sensazioni ...

Sentiti connesso con le tue sensazioni anche se dovessero riguardare l'inferiorità, l'insicurezza, la gelosia.

Cerca di essere aperto come un testimone che osserva.

Adesso fai un passo dentro e collegati con te stesso ... e chiedi: qual è la ricchezza dei miei stati d'animo, cosa sento?

‘Come avverto i miei sentimenti ... la rabbia, la gioia, la tristezza, la vitalità sensuale o anche solo il silenzio?’

Senti profondamente come ti trattiene.

Ascoltati, accedi a queste sensazioni, senza forzare, senza pressioni, senza la necessità di ‘fare’ qualcosa?

E adesso lascia i giudizi e le pressioni su ciò che stai provando in questo momento.

Ti stai ascoltando e ti stai incontrando .... prova a concederti una atmosfera di scoperta senza giudizio e pressione di spazi interiori e profondi.

Mettiti in contatto con quello che senti.

Cosa succede lì dove è vigile la tua attenzione?

Cerca di sentire il tuo ritmo personale ... prova a ripeterti mentalmente IO ... IO ... IO ...

E adesso prova a dire il tuo nome ... Proprio il tuo bellissimo nome ...

Dove li senti...?

Prova ad avvertire il tuo ritmo e il tuo spazio personale, il tuo modo personale di provare e sentire le emozioni.

Non forzare il tuo ascolto... le emozioni arrivano quando sei semplicemente aperto e disponibile ad avvertire questo dialogo intimo.

Lascia fluire le tue sensazioni e la tua autenticità.  
Con gentilezza, senza minacce, né pressioni, né aspettative, lascia uscire allo scoperto ciò che hai trattenuto a lungo... liberalo e lasciati andare.

Guarisci quello che senti, qualsiasi cosa tu senti, con la comprensione e l'accettazione.  
Prendi consapevolezza di quello che hai passato in tutti questi anni e lascia che la tua energia fluisca, ritrovi un corso naturale e spontaneo.

Insensibilità, paralisi, paura, lascia andare. Sentiti nella tua energia e ribadisci i tuoi confini, a te stesso e agli altri.  
Vai sempre più dentro di te e senti come avverti la tua integrità e la tua centratura.  
Integrato e centrato ...  
Respira  
Integrato e centrato

Comprenditi e apprezzati ad un livello più profondo. Se lo ritieni opportuno, cambia il tuo stato di cose, apprezza il tuo essere interiore, quello che c'è, la tua sensibilità, il tuo silenzio.

Crea il tuo spazio per sentire

La parola chiave è riconosciiti e comincia da dove sei.  
A volte non senti perché c'è un blocco, non avverti nessuna sensazione, non sei centrato nella tua energia, non sei capace di esprimerti perché sei in un circolo vizioso.  
Puoi uscirne sentendo il tuo abbattimento e la tua afflizione.

Finchè non ti dai il permesso di sentire i tuoi blocchi e di essere completamente nella tua sensazione, le tue ferite faticeranno a guarire. Quello che può aiutarti è andare a fondo dentro di te, in quello che senti, in quello che c'è.

Prenditi un pò di tempo per sentire il tuo corpo e avverti il linguaggio intimo delle tue sensazioni, scopri i legami e la qualità della tua energia ... riappropriati delle tue sensazioni.

Crea una energia di impegno e una messa a fuoco precise. L'impegno, la messa a fuoco e la volontà di essere presenti, sono tutto ciò che ti serve per liberare i tuoi blocchi, sanare le tue ferite, risvegliare il tuo movimento salutare.

Ascolta il tuo corpo, permettili di fidarti.  
Fermati e presta attenzione alle sottili sensazioni corporee.  
Senti come le sensazioni sottili ti informano sulle tue emozioni e i tuoi pensieri.  
Ferma il rumoreggiare della tua mente, ferma la tua critica, il tuo giudizio e torna ad ascoltare.  
Fai le tue scoperte, identifica le tue paure, la tua rabbia, la tua tristezza, il tuo silenzio.  
E' un progetto eccitante.

Risveglia la conoscenza interiore  
La conoscenza interiore è come una luce guida che ti dice in ogni momento cosa ti dà nutrimento, che cosa ti si addice, cosa vuoi e cosa nò. Ti aiuta a sapere dove vuoi essere, cosa vuoi fare e dove vuoi andare.  
Ritrova il contatto con la tua sensibilità e dalle sostegno. Impara a fidarti nuovamente di te.

Prova a dirti mentalmente:  
IO SONO IO ... IO SONO IO ...  
IO MI FIDO ... IO MI FIDO DI ... ME

*Lorenzo Manfredini: Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*

IO HO UNA MIA SENSIBILITA'  
IO HO UN MIO POTERE DI INTERVENIRE SULLE CO-  
SE E SUI FATTI DELLA MIA VITA...

Nel ripeterti queste frasi, prova a sentire come risuonano  
dentro di te queste parole ...

IO SONO IO ...  
IO MI FIDO DI ... ME ...  
IO HO UNA MIA SENSIBILITA'  
IO HO UN MIO POTERE DI INTERVENIRE SULLE CO-  
SE E SUI FATTI DELLA MIA VITA...

RIPRESA

# PREPARARE IL CORPO

## ASCOLTO

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Ascolto</b>	<b>Respirazione Addominale</b>	Riconoscimento Rilassamento Emozione

### **Premessa**

La respirazione con la bocca stimola la circolazione sanguigna e l'ossigenazione degli organi.

La respirazione attraverso il naso stimola invece il sistema nervoso, favorendo la concentrazione e l'autocontrollo.

### **RESPIRAZIONE ADDOMINALE**

La respirazione ventrale serve a riunire le due nature dell'uomo, quella fisica e quella psicologica.

Sedetevi, mantenendo la schiena diritta, il ventre disteso, le spalle rilassate.

1) Respirate normalmente per tre minuti, concentrandovi al massimo sulla sensazione di freddo provocata dall'aria che entra nelle narici durante l'inspirazione e, viceversa, sulla sensazione di freddo provocata dall'espiazione.

2) Continuate a respirare, per altri tre minuti, immaginando che i vostri polmoni si dilatino durante l'inspirazione, rimpicciolendo durante l'espiazione.

3) Respirate per tre minuti, cercando di riempire accuratamente prima la parte alta dei polmoni, poi la loro parte intermedia, infine il ventre. Fate successivamente il contrario. Riempite prima il ventre, poi la parte intermedia e poi la parte alta del torace. Nello svuotamento dei polmoni seguite le stesse fasi.

# PREPARARE IL CORPO

## AZIONE

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Ascolto</b>	<b>Respirazione Caotica</b>	Riconoscimento Attivazione Emozione

## **RESPIRAZIONE CAOTICA**

Questa tecnica permette di ottenere una iper-ossigenazione che scarica e brucia tossine in eccesso oltre a liberare tensioni.

Distesi, chiudendo gli occhi cominciate a respirare con la bocca aperta e il mento che si muove alzandosi ed abbassandosi, sempre più rapidamente, senza pause tra inspirazione ed espirazione.

Respirate in questo modo per non più di cinque minuti, poi fermatevi e massaggiatevi il viso e altre parti del corpo.

Ascoltatevi per alcuni minuti, senza addormentarvi e poi riprendete la respirazione caotica per altri 5 minuti.

Ripetete queste fasi per tre volte.

# PREPARARE IL CORPO

## EQUILIBRIO

<b>METODO</b>	<b>TECNICA</b>	<b>SCOPERTE</b>
<b>Ascolto</b>	<b>Respirazione Alpha</b>	Riconoscimento Regolazione Equilibrio psicologico

## **RESPIRAZIONE ALPHA**

Serve per rallentare i processi biologici e induce uno stato di tranquillità in qualsiasi momento della giornata.

Da distesi o seduti, con gli occhi chiusi, portare l'attenzione alla fronte dove ha sede secondo le teorie orientali il centro nervoso periferico legato all'intuizione alla visualizzazione alla concentrazione.

Respirate con il naso per cinque minuti. L'obiettivo è sentire 'l'onda respiratoria' tra torace e pancia.

Una volta percepita e mantenuta l'onda respiratoria, poggiate la mano sinistra sul cuore e ascoltate il cuore per alcuni minuti.

Dopo un ascolto attento passate a sincronizzare il respiro con il battito cardiaco.

Inspirate per un tempo di cinque battiti

Rimanete in apnea inspiratoria per tre battiti.

Espirate per un tempo di sei battiti.

Rimanete in apnea espiratoria per 3 battiti.

Successivamente portate il tempo per ognuna di queste fasi a 6-6-6-6 battiti, a 9-9-9-9 e infine a 12-6-12-6

## Capitolo 8



*Lorenzo Manfredini: Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*

# TRAINING AUTOGENO

## ESERCIZI DI AUTOCONTROLLO

## **TRAINING AUTOGENO: ESERCIZI BASE**

All'inizio di questa pratica si consiglia di esercitarsi in un posto, tranquillo, silenzioso e confortevole. Possibilmente lontano da disturbi sonori e visivi.

L'abbigliamento non necessita di alcuna particolarità. Si consigliano naturalmente abiti confortevoli.

La durata di un esercizio di Training Autogeno non supera solitamente i 10-15 minuti e dovrebbe essere praticata sistematicamente, almeno nelle prime settimane, per una-due volte al giorno. Inizialmente si parte con l'esercizio della pesantezza entrando in relazione con la complessità della consapevolezza frazionata del corpo e del dialogo suggestivo.

Man mano che aumenta la familiarità con il primo esercizio si introduce il secondo e così via.

### **Le posture da assumere sono essenzialmente tre:**

1) posizione supina: gambe leggermente divaricate con le punte rivolte verso l'esterno, braccia distanti dal corpo appena flesse ai gomiti con le dita delle mani rilassate che formano un piccolo arco.

La testa appoggiata su un cuscino oppure sullo stesso piano del busto. Importante è che la posizione permetta l'abbandono rilassato del collo e delle spalle.

Il materasso, o il tappeto, non deve essere troppo morbido.

2) posizione seduta su una seggiola o una poltrona: schienale, eventuali braccioli e altezza della seggiola devono essere tali da consentire ai piedi, al bacino e alla schiena di poggiare comodamente.

3) posizione in piedi: è la posizione di grounding attivo. Per molti sportivi è diventato indispensabile avere la possibilità anche in una posizione apparentemente scomoda di realizzare

un buon rilassamento e un buon contatto con il corpo. In queste varie posizioni e altre più scomode è sempre importante cercare il miglior assetto possibile del proprio corpo nello spazio d'uso.

## **COME SI ESEGUONO GLI ESERCIZI**

### **Esempio**

Predisponiti adeguatamente chiudendo gli occhi ed effettuando qualche respiro profondo. Non offrire resistenza ai pensieri che arrivano alla mente, lasciali scivolare via da soli. Ora ripeti più volte e molto lentamente la formula: "Io sono calmo...calmo...perfettamente calmo....calmo, sereno..., rilassato..."

Inizialmente, per aiutarti nel rilassamento, puoi utilizzare la respirazione profonda (diaframmatica) che può tornarti utile in molte altre situazioni quotidiane: per una migliore concentrazione, per abbassare il livello di stress fisico e psichico e rilassare mente e corpo, per diminuire lo stato di emotività e ritrovare la calma, per conciliare il sonno, ecc. Inoltre esercita un'efficace massaggio sugli organi interni e contribuisce a disintossicare l'organismo.

### **Si effettua nel modo seguente:**

- 1) inspira profondamente e lentamente per circa 6 secondi, riempiendo prima l'addome e poi la parte media e alta del torace. Pertanto devi sentire in progressione l'addome che si gonfia, le costole che si allargano e lo sterno (parte anteriore medio-alta del torace) che si alza;
- 2) trattieni l'aria per circa 3 secondi;
- 3) espira lentamente per circa 6 secondi, espellendo l'aria prima dal torace e poi dall'addome. Pertanto devi sentire in progressione inversa dell'inspirazione lo sterno che si abbas-

sa, le costole che si chiudono e l'addome che si sgonfia;

4) resta senza aria per circa 3 secondi;

5) riprendi il ciclo e prosegui per almeno 5-6 atti respiratori per 10 minuti e oltre se utilizzi la respirazione profonda come unico metodo di rilassamento.

Nel tempo, progressivamente, è possibile aumentare anche le fasi del ciclo respiratorio che, rispettando sempre il rapporto in secondi di 6-3-6-3 (2 di inspirazione - 1 di apnea inspiratoria - 2 di espirazione - 1 di apnea espiratoria), arriveranno a raddoppiarsi, quindi 12-6-12-6 secondi).

# TRAINING AUTOGENO

## ESERCIZI DI AUTOCONTROLLO

### PESANTEZZA

#### FORMULE

#### IMMAGINI

#### EFFETTI

“Il braccio destro è pesante”;  
“Io sono perfettamente calmo”

Immagini vivaci: del braccio e della pesantezza

Distensione muscolare progressiva, calore, scariche autogene

### **Esercizio della pesantezza:**

La sequenza prevede la progressiva, lenta analisi delle varie parti del corpo iniziando col braccio destro, per passare poi al braccio sinistro, alla gamba destra, alla gamba sinistra, addome, petto, spalle e schiena, ripetendo la formula:

- "Io sono calmo..., calmo..., perfettamente calmo... Il mio braccio destro è pesante..., pesante..., molto pesante... Io mi sento completamente rilassato..."

Ripeti la formula 5-6 volte.

Con la stessa formula procedi poi in sequenza sulle altre parti del corpo.

Mentre ripeti le formule concentrati sull'arto che si sta rilassando visualizzandone i muscoli che progressivamente si rilasciano.

Soprattutto nelle sedute iniziali, è opportuno che ti soffermi su ogni arto per 5-6 volte in maniera continuativa prima di passare all'altro arto.

# TRAINING AUTOGENO

## ESERCIZI DI AUTOCONTROLLO

### CALORE

FORMULE	IMMAGINI	EFFETTI
---------	----------	---------

“Il mio braccio destro è caldo”;	Immagini vivaci: del calore stesso;	distensione muscolare, distensione
“Io sono perfettamente calmo”.	del braccio immerso in un lavabo di acqua calda;	dei vasi sanguigni, calo della temperatura interna.
	del corpo steso sulla sabbia bollente;	
	del corpo che irradia calore verso l'esterno.	

### **Esercizio del calore:**

La sequenza è la stessa dell'esercizio precedente. Anche la formula è la stessa, sostituendo a "pesante" la parola "caldo":

- "Io sono calmo..., calmo..., perfettamente calmo... Il mio braccio destro è caldo..., caldo..., molto caldo... e mi sento completamente rilassato..."

Ripeti la formula 5-6 volte.

Con la stessa formula procedi poi per le altre parti del corpo.

Mentre ripeti le formule concentrati sull'arto che si sta scaldando visualizzandone i muscoli che

progressivamente si rilasciano ed i capillari che vengono irrorati e dilatati dal flusso sanguigno.

Soprattutto nelle sedute iniziali è opportuno che ti soffermi su ogni arto per 5-6 volte in maniera continuativa prima di passare all'altro arto.

# TRAINING AUTOGENO

## ESERCIZI DI AUTOCONTROLLO

### REGOLAZIONE DEL CUORE

FORMULE	IMMAGINI	EFFETTI
---------	----------	---------

Il mio cuore batte del tutto calmo”; “Il mio cuore batte forte e calmo”.	Immagine vivaci: cuore e sede; pallone aerostatico; pasta che lievita	Distensione emozionale, calore, morbidezza, leggerezza Sensazioni: battito diffuso, battito al polso o alla carotide.
---	---	--

### **Esercizio del cuore:**

Concentrandoti sul cuore, visualizzalo al centro del torace, ripetendo la formula:

- "Io sono calmo..., calmo..., perfettamente calmo... Il mio cuore è forte e batte calmo... calmo e regolare... Io mi sento calmo e tranquillo..."

Ripeti la formula 5-6 volte.

Secondo Schultz, in soggetti ben allenati, il ritmo cardiaco può essere volutamente accelerato o rallentato con le opportune formule.

# TRAINING AUTOGENO

## ESERCIZI DI AUTOCONTROLLO

### ATTEGGIAMENTO RESPIRATORIO

FORMULE	IMMAGINI	EFFETTI
---------	----------	---------

“La mia respirazione è molto calma”; “Il mio corpo respira”	Immagini vivaci: <i>onde sul bagnasciuga’; legno che affonda nell’acqua’; barca che ondeggia’.</i>	Distensione completa, rilassamento vegetativo, ritmo respiratorio spontaneo, piacere diffuso. <b>Sensazioni:</b> <i>‘dormire nel vento’</i>
--	--	---

### **Esercizio del respiro:**

Visualizzando il tuo corpo, ed in particolare i polmoni, concentrati sul respiro, ripetendo la formula:

- "Io sono calmo..., calmo..., perfettamente calmo... Il mio respiro è calmo e regolare... Io mi sento calmo e tranquillo..."

Fino a giungere a:

- "Il mio respiro diventa sempre più profondo..., calmo..., regolare... Io mi sento calmo e tranquillo..."

Progressivamente sposta la visualizzazione al centro del corpo, immaginandolo come un grande polmone:

- "il mio corpo respira con me... Il respiro mi respira..."

Ripeti la formula 5-6 volte.

Un aiuto ti può venire visualizzandoti immerso nel mare sotto forma di spugna che si gonfia e si sgonfia al ritmo delle onde. Immagina che il respiro assuma il ritmo della spugna.

# TRAINING AUTOGENO

## ESERCIZI DI AUTOCONTROLLO

### REGOLAZIONE DEGLI ORGANI ADDOMINALI

FORMULE	IMMAGINI	EFFETTI
---------	----------	---------

“Il mio plesso solare è irradiato di calore”;	Immagini vivaci: ‘mano che trasmette calore’;	Distensione emotiva, rilassamento vegetativo, regolazione della persitalisi, irrorazione sanguigna nelle pareti gastriche.
“Il mio stomaco o la mia pancia sono irradiati di calore”;	‘acqua calda zuccherata’	Sensazioni: stomaco caldo, brontolii, bolle d’aria.
“Il mio addome è caldo e morbido”		

### **Esercizio del plesso solare:**

Concentrandoti nella zona centrale tra lo sterno e l'ombelico ripeti la formula:

- "Io sono calmo..., calmo..., perfettamente calmo... Il mio plesso solare è caldo..., molto caldo... Il mio plesso solare è caldo e irradia calore...

Ripeti la formula 5-6 volte.

Immagina un piccolo sole posto nell'addome che diffonde calore tutto intorno oppure il sangue che affluisce in quella zona apportandovi energia vitale e calore, calore che scioglie tutte le tensioni.

# TRAINING AUTOGENO

## ESERCIZI DI AUTOCONTROLLO

### DISTENSIONE SPALLE-NUCA

FORMULE	IMMAGINI	EFFETTI
---------	----------	---------

“Le mie spalle sono calde e morbide”; ‘massaggio o contatto alla nuca’. completamente abbandonate e rilassate”.	Immagini vivaci: Distensione muscolare; distensione psicologica; portamento interiore. Sensazioni: calore, leggerezza, abbandono.
--	--

# TRAINING AUTOGENO

## ESERCIZI DI AUTOCONTROLLO

### DISTENSIONE DELLA FRONTE

FORMULE	IMMAGINI	EFFETTI
---------	----------	---------

“La mia fronte è piacevolmente fresca”.	immagini vivaci: ‘bagno calmante’; ‘impacco fresco’; ‘getto di acqua corrente sulla fronte’; ‘notte di luna durante l’estate’.	Distensione dei processi riflessivi, riduzione della irrorazione sanguigna. leggerezza, abbandono.
---	--	--

### **Esercizio della fronte:**

Concentrati sulla fronte con la formula:

- "Io sono calmo..., calmo..., perfettamente calmo... La mia fronte è fresca... piacevolmente fresca..."

Ripetila formula 5-6 volte.

Un'immagine efficace può essere quella di vederti sdraiato su un prato o su una spiaggia col sole che riscalda il tuo corpo mentre una piacevole brezza ti sfiora la fronte.

### **Esercizio riassuntivo:**

1. “Il mio braccio destro è completamente pesante!” (5-6 volte! Ripetere in maniera monotona e continua) ... “Io sono perfettamente calmo!” (Ripetere una volta). Ignorare gli altri vissuti interiori, senza cercare di reprimerli.
2. “Il mio braccio destro è caldo!” (5-6 volte! Ripetere in maniera monotona e continua) ... “Io sono perfettamente calmo!” (Ripetere una volta).
3. “Il mio cuore è calmo, forte e regolare!” (5-6 volte! Ripetere in maniera monotona e continua) ... “Io sono perfettamente calmo!” (Ripetere una volta).
4. “Respiro calmo e regolare!” (5-6 volte! Ripetere in maniera monotona e continua) ... “Io sono perfettamente calmo!” (Ripetere una volta).
5. “Il mio plesso solare è inondato di calore!” (5-6 volte! Ripetere in maniera monotona e continua) ... “Io sono perfettamente calmo!” (Ripetere una volta).
6. “La mia fronte è leggermente fresca!” (5-6 volte! Ripetere in maniera monotona e continua) ... “Io sono perfettamente calmo!” (Ripetere una volta).

### **Al termine di ogni seduta**

Esegui dei piccoli movimenti detti esercizi di ripresa. Consistono in movimenti di flessione ed estensione, prima piccoli, via via sempre più energici dei piedi e delle mani fino al coinvolgimento delle braccia e delle gambe. Quindi respira profondamente e apri gli occhi.

### **Le formule e i proponimenti**

Insieme alle formule "standard" puoi inserire delle formule personali tendenti a risolvere eventuali situazioni perturbatrici ricorrenti che risalgono di continuo dal profondo e che spesso si originano da un complesso ansioso come la paura del buio, di alcuni animali, di parlare in pubblico, di affrontare una certa situazione, ecc.

Una formula, che può essere inserita al termine di ognuno dei sei esercizi, potrebbe essere:

- "Io ci riesco... Io risolvo il mio problema..."

È importante che il proponimento non assuma un tono perentorio, ma di capacità e possibilità di farcela.

Vedi gli esercizi per " RAFFORZARE L'AUTOSTIMA "

## Capitolo 9



## **SICUREZZA O PENSIONAMENTO?**

Da un punto di vista morfologico come esseri umani non regiamo il confronto con gli altri mammiferi superiori. Risultiamo caratterizzati da una serie di carenze che vanno dalla mancanza di efficaci organi difensivi, alla scarsa acutezza dei sensi, alla mancanza di istinti veri e propri.

Questa carenza, questa non specializzazione, si deve intendere come la perdita delle potenzialità insite in un organo.

Gli istinti che abbiamo non sono gli istinti dei nostri organi. Le ricerche sociologiche ci hanno affascinato perché non si fondano sul comportamento istintuale o sul comportamento sicuro. A differenza della stragrande maggioranza degli animali, non siamo dotati di specifici evocatori e di apparati ricettivi innati. Non abbiamo dei meccanismi animali che producono immediatamente movimenti dotati di senso e di valore vitale per la specie. Abbiamo fatto di più, abbiamo sperimentato e tenuto il ricordo, abbiamo imparato per tentativi ed errori con una certezza: il costante rischio di cadere in errore.

A livello istintuale, non possiamo fare affidamento su quel processo di scatenamento istintuale che disinibisce l'azione e che Konrad Lorenz ha chiamato rapporto chiave-serratura.

Non siamo legati nemmeno ad un ambiente specifico. Viviamo a tutte le latitudini, alle prese con ogni tipo di spazio vitale. In questo senso non abitiamo l'ambiente ma il mondo.

In questo senso, siamo aperti al mondo, al gioco di destini inauditi, alla scissione soggetto-oggetto, alla coscienza di sé di chi si guarda vivere.

Un'esistenza estatica, un'esistenza autoriflessiva, che non è limitata dall'istinto bensì potenziata proprio dall'assenza di autentici e genuini movimenti istintuali.

Quella strada lunga e tortuosa che l'istinto umano (meglio: il residuo istintuale) deve compiere per arrivare all'azione è, in realtà, un'enorme ricchezza. Quello scarto tra istinto e azione,

è la coscienza stessa. La quale, allora, nasce come necessità fisica, dilatata a bisogno dei mezzi per soddisfare queste necessità, e poi dei mezzi di questi mezzi e così via.

La coscienza è una con il corpo, naturalmente inserita in quell'originario progetto di vita che è l'azione. La coscienza si impone come bisogno biologico a causa delle pulsioni umane, che sono plastiche perché non originariamente fissate, dunque suscettibili di evoluzione, di inibizione, sublimazione, degenerazione.

Ci troviamo dal punto di vista morfologico dotato di una libido assolutamente non specifica, e ci troviamo esposti al bombardamento degli stimoli che provengono dal mondo.

Si capisce, allora, come sia necessario imparare a riconoscere tali stimoli imparando a padroneggiare l'esistenza. Il mondo deve essere costruito, e questo può avvenire solo tramite la 'ragione del corpo' attraverso, cioè, l'intrattenimento senso-motorio con le cose o la riduzione a simboli del mondo attuata dall'azione senso-motoria stessa.

Questa azione sul mondo si esercita attraverso: la sensibilità al tatto della pelle, la verticalità e la posizione guida della testa, la straordinaria quantità e qualità delle combinazioni motorie, la ricchezza degli stessi movimenti, che sono scomponibili, inibibili, anticipabili, effettuabili alla rovescia partendo dalla sensazione, riflessivi nel senso del riavvertimento sensoriale.

Alcune di queste caratteristiche, soprattutto il riavvertimento sensoriale, si ritrovano enormemente potenziate nel linguaggio e nel culmine dei progressivi processi di maneggio delle cose, perché rappresentano il massimo esonero dal mondo, tanto da poter elaborare in simboli poetici addirittura la stessa esistenza.

Il ruolo giocato dai sostituti degli organi che non ci sono, e cioè gli strumenti tecnici, agiscono a un livello impalpabile, artificiale, culturale, naturalmente tecnico già a livello di istinto elementare.

Le nostre esperienze fittizie ci obbligano al fare quale condizione essenziale per essere. Nel fare, la tecnologia diventa una compensazione delle nostre carenze biologiche.

Ma laddove la tecnologia ci aiuta a raggiungere un determinato obiettivo, non ci dice però il “perché” delle cose, è incapace di fornire un senso e un risultato definitivo dell’agire.

Proprio per questo siamo continuamente in azione, continuamente insoddisfatti del nostro agire, percorsi da profonde inquietudini e insicurezze.

Per questo motivo la ricerca della sicurezza diventa, insieme al guadagno e alla reputazione, una delle cause di conflitto tra persone.

Tutti questi problemi sono conseguenza del nostro vivere attuale, rappresentano una fonte di pericolo che cerchiamo di esorcizzare attraverso simboli e istituzioni.

A tutti i livelli. La sicurezza che cerchiamo è una vera e propria categoria antropologica, di importanza capitale per far fronte alle nostre carenze fisiche, alla cronicità delle nostre pulsioni e all’assenza di un posto fisso nel mondo.

Il problema della sicurezza tocca il tema della continua fame di futuro che abbiamo. La fame di futuro ci rende affamati a causa delle nostre pulsioni inquiete, della nostra paura del futuro (che siamo in grado di rappresentarci) e bisognosi di prospettive di soddisfacimento, anche virtuale, dei nostri bisogni.

Questo è il campo della sicurezza.

La sicurezza non è un istinto quanto, piuttosto, la garanzia anticipata riguardo ad un bisogno futuro. Come tale, essa fa il paio con altre fondamentali categorie antropologiche come il “soddisfacimento di sfondo” ed il “mantenere presso di sé”.

Il soddisfacimento di sfondo è un soddisfacimento virtuale, un esonero dalla necessità impellente con cui un bisogno si manifesta, l’unico modo per rendere stabili le condizioni di soddisfacimento ovvero di slegare il soddisfacimento stesso

dall'attualità del bisogno, rendendolo così pronto per l'uso futuro. Si tratta di bisogni cronicamente saziati, comunque dall'altissimo valore esistenziale come, per esempio, "casa", "patria", "famiglia".

Il mantenere presso di sé, invece, è la radice stessa del possesso, della proprietà, ed ha una funzione di sicurezza esistenziale, di stabilizzazione dell'esserci, dei limiti, della proprietà.

Il bisogno, la voglia di sicurezza è addirittura preumana, dal momento che nella sociologia degli animali superiori che vivono in gruppi la si incontra sotto forma, ad esempio, di azione di difesa volta alla sopravvivenza della specie, di difesa dei piccoli e delle femmine.

Risulta chiaro, allora, come la sicurezza possa e debba avere anche un risvolto normativo, di regole.

Come tale, la voglia di sicurezza è allora espressione di una carenza. Sotto la maschera della sicurezza si fanno sentire il bisogno di protezione, ordine, orientamento, equilibrio psichico.

Il fatto che il concetto di sicurezza sia riempibile con tutti questi significati diversi, ci fa capire che la parola in se stessa è vuota. Ed è per questo che appena la si legge o la si ascolta, questa parola muove qualcosa a livello emozionale, paragonabile ai segnali scatenanti del mondo animale.

Questo è vero da sempre, perché, come esseri umani, siamo costantemente alla ricerca della completezza. Quella completezza che osserviamo negli animali, campioni di sicurezza ed imperturbabilità per via della dotazione istintuale, o nella contemplazione delle figure divine, espressioni di un bisogno di trascendenza che, a sua volta, rispecchia l'insicurezza della nostra posizione autocentrata, del nostro abitare il regno di mezzo, tra morte e vita.

Tutto questo è vero da sempre, ma oggi lo è ancora di più.

Nei paesi occidentali la sicurezza è diventata un vero e proprio valore guida, analogamente a libertà, uguaglianza, giu-

stizia, salute, benessere, democrazia.

La cosa è abbastanza paradossale se si pensa che, oggettivamente, sono anche aumentate le capacità di protezione da parte del sistema sociale. Ma il paradosso è solo apparente. Il fatto è che si è rotto il rapporto tra sicurezza oggettiva e soggettiva.

Voglia di sicurezza non è solo bisogno di protezione da rischi e pericoli ma, anche, certezza nella percezione, nell'orientamento, sicurezza riguardo lo stato di salute e quello emozionale.

Le istituzioni odierne non sono in grado di garantire né la sicurezza oggettiva (si pensi ai disastri ecologici o ai pericoli di una qualunque notte metropolitana), né quella soggettiva.

I vecchi ordini tramontano inesorabilmente e al loro posto sorgono dei sostituti. Le organizzazioni funzionali prendono il posto delle istituzioni e le persone trovano un precario e labile equilibrio nei teams di gente che la pensa allo stesso modo.

Le organizzazioni funzionali sono delle istituzioni monche, per così dire, nel senso che lo scopo per cui sono istituite è chiaro fin dall'inizio ed anzi sono sorte proprio in virtù di quello scopo. Le organizzazioni funzionali, a differenza delle istituzioni, non inglobano la persona in quanto tale bensì solo una parte di essa, e precisamente quella parte che, appunto, è funzionale allo scopo. Il resto, la cosiddetta personalità, è messa da parte, ed è vista piuttosto come una minaccia, un pericolo per il raggiungimento dello scopo.

L'integrazione, in qualunque contesto organizzato, non è mai globale ma specifica, per interessi.

L'interazione tra persone, diventa problematica se gli interessi non coincidono. Ci si deve continuamente legittimare, e intanto il senso indietreggia, fino a coincidere con la sfera privata.

Siamo spesso da soli, dobbiamo farci da soli, dobbiamo costruirci un'identità saltando tra diversi ambiti, dobbiamo farci

multipli per evitare l'esclusione.

Anche la sicurezza, allora, finisce con il diventare qualcosa di fabbricabile.

Il risultato diventa: sicurezza uguale pensione. In mezzo alla vita ci sono gli anni migliori dominati dal mare dell'insicurezza, mare che pian piano ha eroso perfino la sicurezza della pensione. L'incertezza riguardo al futuro, il timore delle aspettative mancate e la precarietà dei punti di vista e dei valori di riferimento creano una miscela micidiale, una miscela che fa apparire la sicurezza come una sorta di paradiso perduto. Sicurezza sociale che era proprio il punto d'equilibrio tra sicurezza del sistema e sicurezza personale.

Quanto più la prima non è più fonte d'esonero, tanto più la seconda si rende drammatica nella sua urgenza. Intanto la sicurezza è merce rara, aumenta di valore, diventa un affare. L'offerta scarseggia, la domanda aumenta. La voglia di sicurezza cresce, diventa oggetto di desiderio, addirittura fonte di piacere. Si arriva perfino a cercare attivamente l'insicurezza per poter poi godere dell'attimo di sicurezza che verrà. Se verrà.

Ci si convince sempre di più che la sicurezza non sia nient'altro che una costruzione sociale, quindi una finzione, necessaria all'agire sociale.

In altre parole, diventa tema dominante la nostra cosciente ricerca della sicurezza.

Questo è un fenomeno tutto sommato recente, una caratteristica della modernità. Un fenomeno che nasce e si sviluppa quando le insicurezze targate "rischio" hanno cominciato a dominare la scena.

E' il momento di parlarne più da vicino nel prossimo capitolo.

## Capitolo 10



# Conferenza

Aeroclub  
Calcinata (VA)  
Gennaio 2003

La vigilanza Consapevole  
e la Gestione del Rischio

# Volo a Vela

## LA VIGILANZA CONSAPEVOLE

### INTRODUZIONE

- Sviluppo della giornata
- il fattore umano come parte del sistema per la sicurezza assieme al fattore tecnologico e al fattore gara

### Formazione alla sicurezza in tema di comportamenti

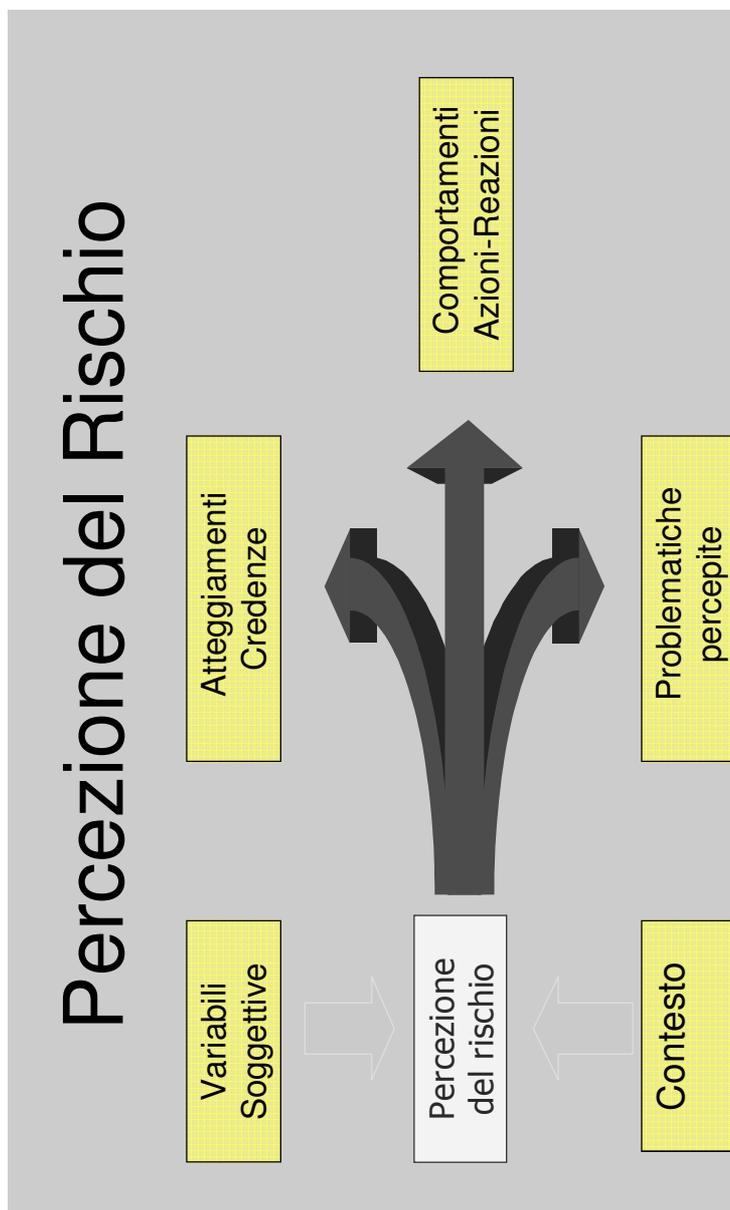
- Incremento della consapevolezza rispetto ai propri meccanismi di percezione e mantenimento della vigilanza

# Volo a Vela

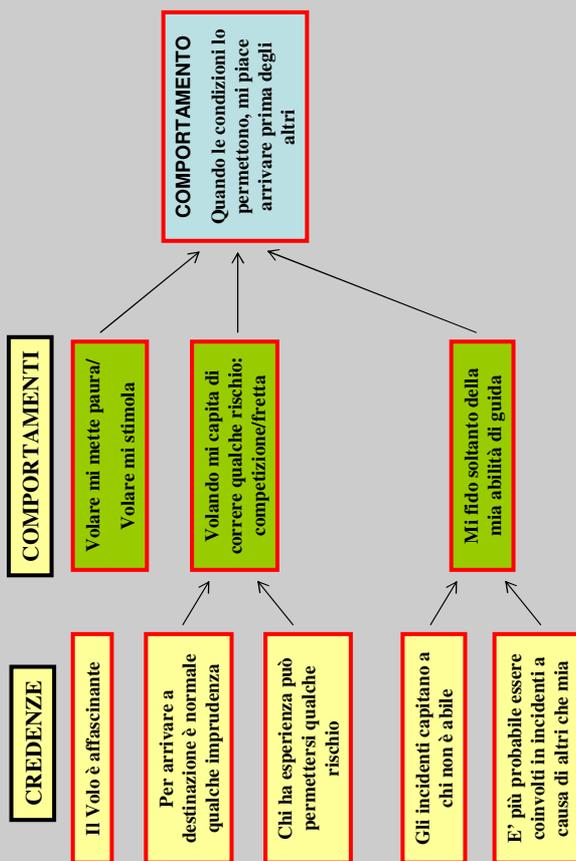
## COMPETENZA

Qualificazione costituita dall'insieme del:

- ❖ Sapere (**conoscenze** necessarie per svolgere l'attività)
- ❖ Saper fare (**saper fare osservabile**)
- ❖ Saper essere (**attitudini e comportamenti**)



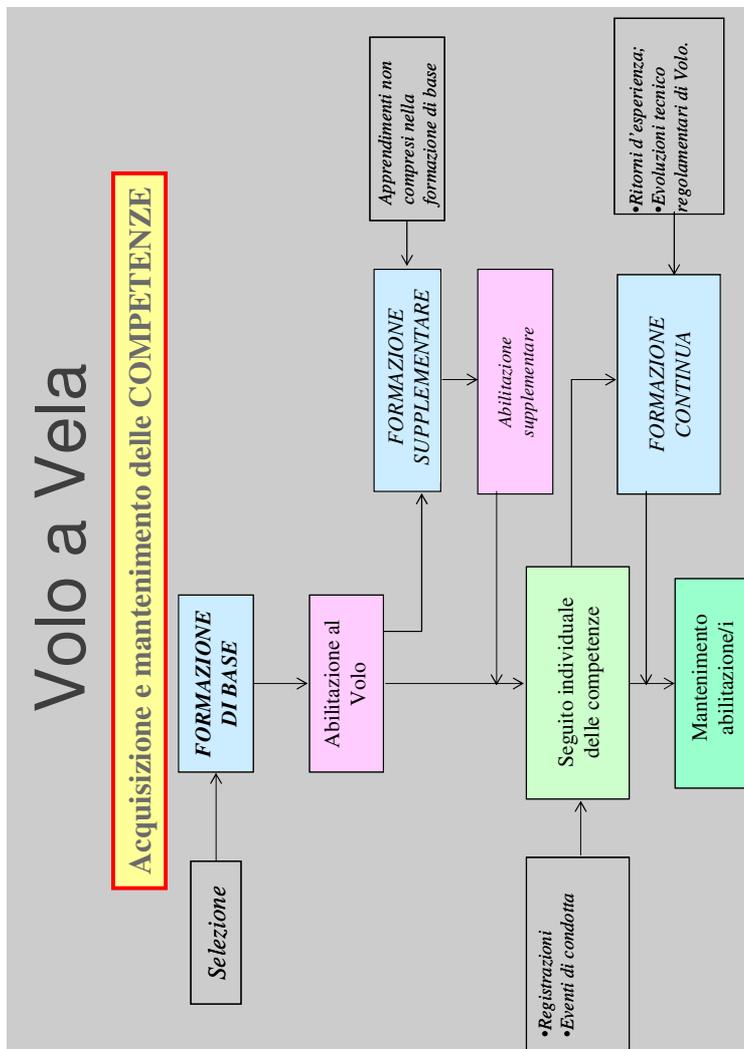
# Percezione del rischio: Credenze e Comportamenti

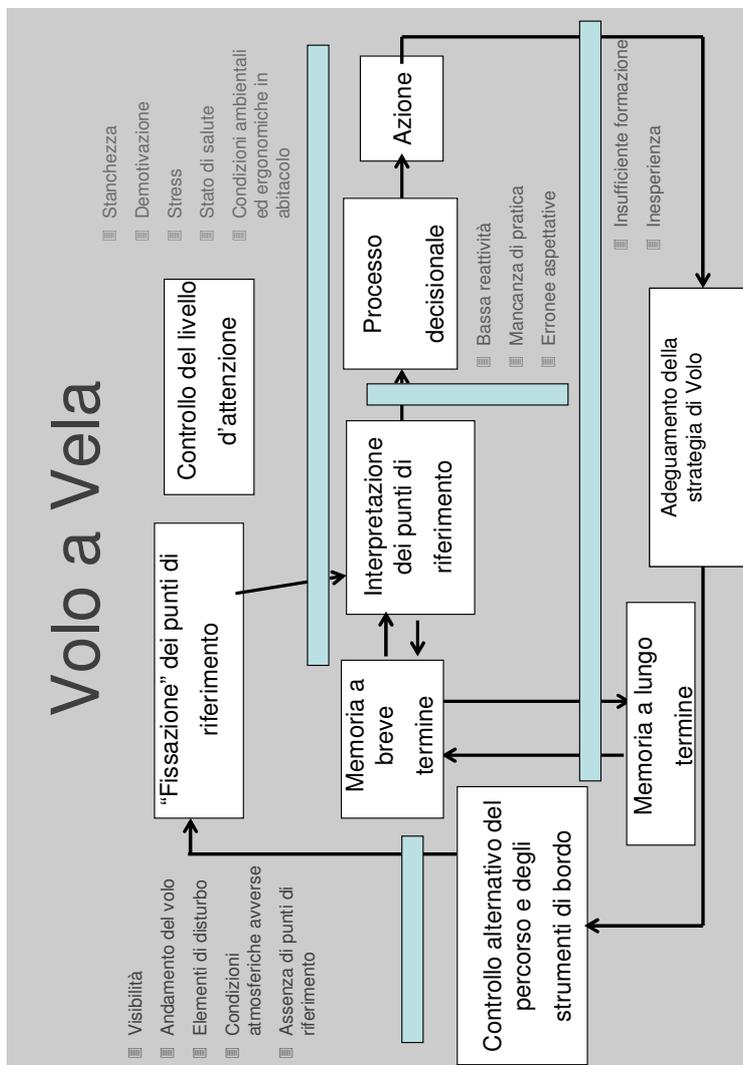


# Volo a Vela

## FATTORI LEGATI AL PILOTA CHE HANNO EFFETTI SULLA SICUREZZA

<b>EFFETTO SULLA SICUREZZA</b>	
<b>Fattore</b>	<b>+</b>
<b>Fattore umano</b>	<b>-</b>
<b>Formazione</b>	<b>E' origine di "défaillances"</b>
<b>Pratica di guida</b>	<b>Informazioni non corrette o superflue creano confusione</b>
<b>Livello d'attenzione</b>	<b>Può far semplificare le procedure di sicurezza</b>
<b>Conoscenza dei percorsi</b>	<b>Un livello d'attenzione eccessivo crea tensione</b>
	<b>Può indurre delle "aspettative"</b>





# Volo a Vela

## Attitudini richieste all'attività di Volo

ATTITUDINI PSICOMOTORIE	
1	<p><b>Reattività</b> Reazione adattativa e rapida agli eventi.</p>
2	<p><b>Controllo gestuale</b> Capacità di elaborare una risposta gestuale adatta in situazioni nuove e/o complesse.</p>
3	<p><b>Attivazione</b> Capacità di essere in ogni istante psicologicamente mobilitato (attivato) anche in presenza di eventuali costrizioni ambientali e individuali.</p>
ATTITUDINI COGNITIVE	
4	<p><b>Attenzione</b> Controllo ed orientamento dell'attività percettiva e trattamento delle informazioni relative.</p>
5	<p><b>Intelligenza tecnica</b> Facoltà di comprendere una situazione e di risolvere un problema di ordine tecnico.</p>
6	<p><b>Comunicazione</b> Capacità di entrare in relazione con diversi interlocutori e di formulare messaggi chiari e precisi orientati verso lo scopo da raggiungere.</p>
	<p><b>Memoria</b> Facoltà di memorizzare informazioni importanti e poterle mobilitare nel momento richiesto.</p>
ATTITUDINI COMPORIMENTALI	
7	<p><b>Autonomia</b> Capacità di orientare la propria attività in maniera pertinente.</p>
8	<p><b>Controllo emozionale</b> Conservazione dell'integrità delle capacità in situazioni di stress.</p>
9	<p><b>Rigore (affidabilità comportamentale)</b> Concentrazione sull'applicazione delle procedure per ottenere un risultato di qualità.</p>

# Volo a Vela

## MACRO-COMPETENZE richieste al volovelista

1. Procedere prima della partenza alle verifiche prescritte;
2. Contribuire alla verifica dell'efficacia dei dispositivi;
3. Condurre in maniera competente e sicura il mezzo;
4. Azionare e controllare i dispositivi di sicurezza e di comando del volo, nonché osservare e manipolare gli strumenti di bordo;
5. Rilevare e localizzare prontamente le anomalie tecniche e le perturbazioni di esercizio come gli eventi inusuali del volo e, se occorre, e fare appello ad aiuto esterno;
6. Rimediare alle anomalie minori e prendere le misure per l'eliminazione delle anomalie maggiori;
7. Rendere conto verbalmente e/o per iscritto dell'esercizio della missione svolta e in particolare, in caso di eventi inusuali, a mezzo di rapporto dettagliato.

## Questionario: gli argomenti

- la qualità della formazione e il vissuto del volo
- autopercezione del proprio ruolo e di quello degli altri: (pilota, agonista, esperto, istruttore, pilota della domenica, principiante)
- le motivazioni relative al volo
- gli aspetti relazionali connessi alla vita del club
- la percezione comparata dei rischi
- l'adozione di misure di sicurezza
- la percezione soggettiva del numero degli incidenti
- l'incidenza dei fattori soggettivi e delle credenze sul comportamento di volo.

## **ORIENTAMENTI NELL'ANALISI DEL RISCHIO**

Gli organizzatori del Club di Calcinate (Varese) mi hanno chiesto di introdurre alcune riflessioni relativamente alla comunicazione e alla gestione del rischio, ossia alle attività di informazione e formazione che si possono realizzare in un ambiente sportivo e dirette ai soci, in questo caso volovelisti di ogni livello di formazione ed esperienza. Dirò subito che, sulla base delle ricerche bibliografiche da me effettuate, le analisi su come agire in contesti di gruppo sotto l'aspetto specificatamente comunicativo non sono molte. Vi è invece una vasta letteratura sul tema del rischio in diverse discipline sportive e specialmente quelle legate al volo e all'innovazione tecnologica.

La letteratura in merito all'approccio al rischio ha evidenziato cinque filoni principali: l'approccio tecnico-ingegneristico (o analisi del rischio), quello decisionale (o formale), quello economicista (o dei costi-benefici), quello psicologico-comportamentista, quello socio-culturale.

## **VOLO a VELA**

### **Analisi del rischio**

- **Approccio tecnico-ingegneristico**
- **Approccio decisionale**
- **Approccio economico**
- **Approccio cognitivo-comportamentale**
- **Approccio socio-culturale**

Nella prima parte del mio intervento cercherò di analizzare tali orientamenti fondamentali negli studi sul rischio per venire poi, nella seconda parte, alle ipotesi sulle strategie comunicative e a qualche riflessione sulle possibili applicazioni nell'ambiente specifico che qui ci interessa, ossia quello di un Club di Volo a Vela..

La prima osservazione che emerge dall'analisi della letteratura sul rischio è che l'atteggiamento utilizzato nel corso degli anni '50 e '60 di fronte ad applicazioni tecnologiche che ponevano dei problemi di sicurezza per il fruitore, era quello di ritenere che la valutazione del rischio andasse compiuta dai tecnici sulla base di sofisticate procedure probabilistiche e che tale valutazione, ritenuta senza alcun dubbio "razionale", dovesse essere "efficacemente" comunicata al gruppo interessato e accettata senza eccessive interferenze emotive. La non accettazione dello specifico rischio da parte del gruppo "veniva rubricata mediante l'etichetta di «percezione distorta» o di «gap di conoscenza» fra pubblico ed esperti" Si proponeva quindi di continuare nell'educazione dell'opinione pubblica, ma anche di escluderla dalla decisione, se necessario, e di fare pressione sui media per ridurne il sensazionalismo ritenuto deformante.

Le premesse nascoste di questo ragionamento, evidenziate dalla critica scientifica e culturale successiva, erano diverse: in primo luogo che la valutazione fosse una questione esclusivamente tecnico-razionale e non implicasse alcuna scelta etica, politica o culturale sulla rilevanza da attribuire non solo alla probabilità di un avvenimento, ma anche al danno o a un pericolo atteso. L'esperienza ha dimostrato, ad esempio, che un danno molto grave ma con probabilità calcolate molto basse poteva essere valutato dai tecnici come accettabile, ma poteva essere ritenuto insopportabile dalla popolazione, perlomeno in certe condizioni di instabilità aggiuntiva (ad esempio la sfiducia nel sistema dei controlli) o in presenza di alternative magari più costose, ma meno potenzialmente dan-

nose.

Una seconda premessa di questo ragionamento era che l'opinione pubblica dovesse essere considerata come composta da individui isolati, piuttosto che da gruppi, comunità o istituzioni, e che questi dovessero essere ricondotti alla stessa visione ingegneristica degli esperti, senza analizzarne le preferenze e gli eventuali elementi valutativi aggiuntivi.

Un terzo genere di critiche si è appuntato sulla dimensione dell'incertezza ossia sulla non conoscenza di molte variabili in gioco, in particolare di fronte a innovazioni tecnologiche sulle quali non era possibile fare una valutazione in base all'esperienza pregressa. Questa condizione è diventata sempre più frequente nella nostra società attuale dato che al crescere delle applicazioni sociali della razionalità rivolta allo scopo è cresciuta anche l'incalcolabilità delle conseguenze impreviste.

La prospettiva ingegneristica è stata successivamente integrata da una prospettiva economicista basata sull'analisi dei costi e dei benefici. Le due prospettive hanno avuto in comune la visione della razionalità individuale, ma la seconda si è concentra non tanto sulla giustificazione del rischio in quanto tale, ma sul presupposto che il processo di decisione debba considerare in primo piano la sicurezza.

Il concetto di sicurezza denota una valutazione per cui la probabilità di un evento dannoso è sopportabile se i rischi che essa comporta sono giudicati, dal gruppo di valutazione, come accettabili.

L'accettabilità dipenderebbe anche dai benefici attesi che possono essere valutati in termini economici o psicologici. Un decisore può quindi confrontare il costi degli interventi di sicurezza con i benefici attesi in termini di risultati complessivi. Anche il non-esperto può essere allora convinto a dare il proprio consenso se potrà ritenere appropriati gli interventi di sicurezza e apprezzabili i benefici, in particolare se potrà partecipare alla diffusione dei vantaggi.

Per sintetizzare, il problema della gestione del rischio negli anni 50 e 60 non era imputabile alle distorsioni valutative della gente, o alle differenti valutazioni probabilistiche sul danno, o alle considerazioni costi-benefici, ma a differenti percezioni e schemi interpretativi relativamente alla situazione in oggetto.

### **Pericolo, incertezza, insicurezza**

A partire dagli anni settanta si è sviluppata una vasta serie di studi sulla psicologia della percezione che hanno cercato di individuare le strategie mentali e i meccanismi di azione con cui le persone cercano di orientarsi in un mondo percepito come incerto. Queste strategie hanno permesso di comprendere come le persone nel loro processo di valutazione distorcono le loro percezioni.

In particolare, è stata riscontrata una frequente sensazione di “immunità soggettiva” da parte di coloro che avevano familiarità con una determinata situazione, ad esempio i volovelisti che pensano di essere particolarmente abili nel guidare l'apparecchio.

Molti di questi studi sulla percezione hanno evidenziato una tendenza prevalente a sottovalutare i rischi da parte dei soggetti interessati e una significativa corrispondenza fra la presenza del problema nei media e il grado di attenzione della gente.

Una differenza importante nel grado di allarme è data dalla differenza fra rischi di origine naturale e altri imputabili all'uomo, così come la differenza fra rischi assunti volontariamente (come il fumo da sigaretta) e rischi imposti da altri, e infine fra rischi noti e rischi occulti che, una volta trapelati, si trasformano fatalmente in rischi occultati.

## VOLO a VELA

Criteri di orientamento in un ambiente incerto

- **Familiare/Nuovo** (Tendenza alla sottovalutazione)
- **Naturale/Artificiale** (Tendenza alla naturalizzazione)
- **Volontario/Involontario** (Tendenza all'immunità)
- **Noto/Occulto** (Sospetto di occultamento)

La teoria psicologica della percezione ha quindi arricchito il quadro di analisi, per cui di fianco al concetto di rischio, inteso come calcolo probabilistico, troviamo il concetto di pericolo, in particolare in termini di variabili che ne influenzano la percezione, e inoltre, come si è detto, quello di incertezza, quello di sicurezza e quello di beneficio.

## VOLO a VELA

Concetti emergenti della psicologia della percezione

- **Rischio**
- **Pericolo**
- **Incertezza**
- **Sicurezza**
- **Vantaggio**
- **Esposizione**

Gli studi socio-antropologici hanno integrato nella valutazione del rischio anche i processi sociali, gli orientamenti culturali e la dinamica delle immagini e delle idee, sostenute da diversi attori sociali.

La teoria socio-culturale introduce quindi i concetti di contesto, ambiente e costruzione sociale del rischio al fine di analizzare le diverse situazioni non in termini generalisti, ma di comparazione fra specificità locali e combinazioni di processi.

### **La teoria socioculturale**

I sostenitori di questa posizione hanno evidenziato il ruolo dei valori e delle credenze condivise nella valutazione diffusa del rischio.

Ad esempio, il rischio è ritenuto un valore nella società della prima industrializzazione: l'orientamento imprenditoriale diventa egemone culturalmente per cui l'assunzione del rischio o la scarsa attenzione ai possibili danni viene assunto come una virtù. Al contrario le virtù della sicurezza e della previdenza diventano una esigenza diffusa dei nostri anni favorite dalla dialettica sociale e dalla nascita di istituzioni pubbliche (come gli Istituti di previdenza) o di imprese private (assicurazioni) orientate al controllo e alla minimizzazione dei rischi.

Secondo queste teorie l'uomo utilizza i propri legami con la comunità e con le istituzioni per proteggersi dai rischi, si dà delle regole rispetto a quali rischi ignorare e promuove istituzioni per semplificare i problemi.

L'essere sociale non è quindi fundamentalmente incapace e irrazionale, come temevano i sostenitori delle prospettive razionalistiche, o facilmente tratto in inganno, secondo la teoria della dissonanza cognitiva. Piuttosto egli si serve di una ragione pratica e sociale per distribuire le sue risorse cognitive. Sembra che il comportamento razionale umano non impieghi calcoli elaborati per prendere decisioni in situazioni

critiche, né che riesca a separare i rischi uno alla volta o due alla volta. Piuttosto l'attenzione è concentrata sull'infrastruttura del comportamento quotidiano, nel quale sono poste le condizioni per superare le situazioni di crisi; ciò è possibile introducendo obiettivi tangibili e flessibili nel proprio stile di vita.

Per questa teoria culturale, l'attenzione si sposta, conseguentemente, sul processo di identificazione e definizione sociale del rischio e sulle differenti forme che istituzionalizzano tale processo nell'ambito di singoli gruppi o collettività che si trovano ad affrontare una decisione che comporta incertezza rispetto al futuro.

Le paure apparentemente irrazionali o gli eccessi di confidenza, che mutano da tempo e luogo, fanno emergere proprio il tessuto di premesse culturali che stanno alla base della reazioni collettive al rischio. Il disaccordo fra esperti e neofiti è il risultato di un diverso punto di vista che deve essere gestito e trattato nei processi di costruzione sociale del rischio. Sono proprio le istituzioni e le organizzazioni che, attraverso scelte culturali, soprattutto mediante la gestione degli apparati di sicurezza, possono comporre questo conflitto attraverso un adeguato processo di espressione-negoziazione-consenso-decisione.

Il compito della strategia comunicativa è quello di avviare un processo in cui fare emergere il non-detto, evidenziare le differenze di posizione, ma anche i presupposti culturali comuni e le attese di sicurezza diffuse. Solo a questo punto è possibile rafforzare gli elementi fiduciari per cui diventa ragionevole affidare ad una organizzazione, di cui si ha un qualche tipo di controllo, il mantenimento del benessere.

Si passa quindi da una strategia di evitamento del rischio, basata sul comportamento individuale preventivo, ad una strategia di tutela, basata sulla gestione della sicurezza garantita dalla istituzione del club. Questa strategia ha tuttavia bi-

sogno di un “patto fondativo” e di un “rinnovo periodico” della delega fiduciaria per cui essa si amplia ad una dimensione partecipativa o co-responsabilizzante.

Per patto fondativo possiamo intendere il processo di costruzione del consenso intorno ad una determinata valutazione e gestione di un rischio; per rinnovo periodico possiamo intendere quelle procedure di attualizzazione e rinforzo che permettono il mantenimento del consenso della popolazione complicata. In altre parole, di fronte ad una variazione quantitativo-qualitativa dell’esposizione al rischio o alla decisione politica di una “nuova partenza” nella sua gestione è necessario prevedere una fase iniziale di legittimazione in cui fare emergere le premesse implicite, il non-detto, talvolta il contrasto, per arrivare infine ad un patto negoziale esplicito o implicito. E’ bene inoltre prevedere una forma di controllo della sicurezza che sia in grado di mantenere il consenso diffondendo nel gruppo una sensazione-convinzione di controllo e corresponsabilizzazione nei confronti della gestione del rischio.

### **Strategie di gestione e comunicazione del rischio**

L’analisi che abbiamo fin qui condotta ci porta ad individuare tre strategie principali di gestione del rischio che comportano delle coerenti modalità di comunicazione.

Denomineremo la prima “strategia dell’evitamento”, la seconda “strategia della tutela”, la terza “strategia della corresponsabilizzazione”. Vediamone le differenze.

La strategia dell’evitamento è centrata sul comportamento individuale. Mira a mettere in grado il soggetto di attuare tutte quelle misure di cautela, allontanamento, controllo che gli permettano di minimizzare l’esposizione al rischio. Il soggetto deve mutare i suoi comportamenti abituali e irriflessi al fine di tenere conto della rischiosità ambientale specifica; egli infatti fa parte di un “gruppo a rischio” per particolari caratteristiche individuali o situazionali che condivide con

altri soggetti. Per far ciò deve disporre di informazioni corrette e aggiornate che deve valutare razionalmente in relazione ai vantaggi personali e collettivi connessi all'uso di specifiche tecnologie o procedure.

La strategia della tutela è centrata sul comportamento istituzionale e associativo. Le associazioni svolgono un ruolo necessario e insostituibile nella prevenzione, per cui è necessario che al proprio interno si stabiliscano delle procedure appropriate e trasparenti di controllo delle misure e degli apparati di sicurezza. I soci, ma anche i parenti e il pubblico attraverso i media, devono essere informati delle misure di prevenzione e tutela attuate e conformarsi responsabilmente alle indicazioni fornite collaborando con l'organizzazione per l'individuazione e il controllo delle situazioni di rischio.

La strategia della corresponsabilizzazione è centrata sul comportamento collettivo. I soggetti fanno parte di unità operative o di gruppi che si trovano a cooperare in un ambiente sociale. L'incolumità e il benessere sono associati ad una buona comunicazione e coordinamento fra i vari gruppi. A loro volta i gruppi sono composti di individui che si sentono responsabilizzati al mantenimento e alla promozione del benessere collettivo. La consapevolezza che la propria azione può essere rilevante e la fiducia che nella collettività si assumeranno tutte le misure utili per il controllo del rischio porta ad un rafforzamento della coesione. Una tale responsabilizzazione collettiva origina un surplus assicurativo, ossia un incremento di attenzione e prevenzione diffusi basato su una rete fiduciaria capillarmente presente nelle varie situazioni e prolungata nel tempo che si aggiunge agli interventi personali e a quelli istituzionali. Tale rete non è tanto orientata ad una minimizzazione assoluta dell'esposizione (prevenzione primaria) o ad un tempestivo intervento in caso di pericolo (prevenzione secondaria), ma piuttosto ad una gestione responsabile del benessere sociale in relazione ai fini e ai valori collettivi (promozione della salute e della qualità della vita).

Un'importante differenza fra le tre strategie risiede nella diversa valutazione e trattamento delle emozioni collettive che si generano durante le fasi del patto fondativo, del richiamo periodico e in caso di incidente.

### **Strategie di gestione del rischio**

Si riscontrano tre tipi di strategie:

- EVITAMENTO
- TUTELA
- CORRESPONSABILITA'

Per la strategia dell'evitamento la preoccupazione per il rischio può essere accettata solo in via provvisoria, nella fase di assunzione delle informazioni. L'autorevolezza della fonte e l'accuratezza della previsione dovrebbero essere in grado di fugare questo genere di emozione. Questa strategia è tuttavia in difficoltà qualora i motivi d'incertezza siano abbastanza consistenti da non permettere un aggancio sicuro ad una previsione razionale. In questo caso subentra una valutazione costi-benefici che può tradurre la non conoscenza in termini economicamente misurabili. Il dubbio viene così sostituito da un dato certo, "concreto", a cui credere: il senso di sicurezza si genera appoggiandosi a questa presunta concretezza.

Questa strategia è tuttavia in difficoltà qualora le emozioni in campo siano particolarmente forti e diffuse (paura, angoscia, panico) e siano diversificate nel gruppo. In questi casi ci si richiama spesso ad un decisore forte o ad una censura informativa al fine di evitare la propagazione o il mantenimento di paure ritenute "irrazionali" e ingiustificate.

La strategia della tutela mira alla rassicurazione e al contenimento. Mette in conto quindi la possibilità che si sviluppino delle emozioni rilevanti, ma cerca di contenerle portando l'accento sulla sicurezza introdotta dalle procedure di controllo. Tale strategia comporta generalmente che alla fase di

espressione delle emozioni segua un incanalamento attraverso la struttura organizzativa formale arrivando ad un patto negoziale o ad uno scambio fra rischio e altre contropartite. Nuove norme più dettagliate siglano in questo caso il rinnovato accordo di sicurezza garantito istituzionalmente.

La strategia della corresponsabilità non solo mette in conto che delle emozioni si manifesteranno e che verranno avanzate diverse valutazioni, talvolta scarsamente fondate, ma piuttosto ritiene che questa fase sia un passaggio necessario per attivare l'attenzione collettiva e la partecipazione personale. Le persone devono essere consapevoli di ciò che credono e di ciò che vogliono, di ciò che le accomuna e che permette loro di sviluppare una coesione. Anche se i membri del gruppo probabilmente tenderanno ad aggregarsi su due o più posizioni parzialmente contrastanti, generalmente ciò non impedisce che questi 'attori' riconoscano una base comune, che costituisce la comunità centrale.

Si formeranno a questo punto altre posizioni, come quelle delle enclave dissidenti, degli individualisti e degli isolati che continueranno ad agitare il problema e ad indicare soluzioni alternative tali indicazioni talvolta potranno essere parzialmente accolte nelle revisioni periodiche che si rendono necessarie per gestire questa latente o esplicita effervescenza emozionale.

### **Ambienti organizzativi**

Queste tre strategie trovano il loro contesto congeniale nella organizzazione del Club volovelistico.

La strategia dell'evitamento si realizza quando i vertici organizzativi prendono delle decisioni utili al funzionamento dei meccanismi del sistema attraverso un processo pragmatico e incrementale.

La strategia della tutela viene applicata attraverso una programmazione razionale e tecnico-scientifico contando su adeguati meccanismi di adesione di tutte le sottostrutture e dei

soggetti che le compongono.

La strategia della corresponsabilizzazione viene adottata quando i membri del club sono spinti a fare la loro parte, ma soprattutto a delegare la sicurezza alle istituzioni rappresentative, esercitando un controllo più che sui rischi sui meccanismi di autorità e di comunicazione.

### **Gestione del rischio nella specifica organizzazione di Club**

Questa correlazione fra strategie di gestione del rischio ci permette di fare delle prime osservazioni sulle possibili applicazioni in ambiente volovelistico.

I club volovelistici sono, da un punto di vista organizzativo, delle burocrazie altamente formalizzate. La normativa che debbono rispettare è abbastanza minuta e dettagliata, i vertici possono definire le decisioni e le procedure che verranno riversate a cascata sulle diverse sottostrutture componenti. In generale i soci e gli utenti dell'organizzazione si aspettano che i vertici strutturino gli interventi e le risorse opportuni; inoltre che esercitino un costante controllo affinché gli "ordini di servizio" vengano rispettati.

D'altra parte i club sono sottoposti in questa fase storica ad un forte cambiamento organizzativo. Molte delle regole sono in costante aggiornamento e ogni pilota è tenuto a un aggiornamento continuo.

Si sviluppa quindi un'organizzazione che ha le caratteristiche di un quasi-mercato in cui la qualità del servizio, e quindi dell'organizzazione sottostante, sono valutate attraverso indici interni e il gradimento dei soci.

Il rischio che corre questo tipo di organizzazione può essere quello di non saper creare delle coesioni interne tra soci, che abbassa i risultati e le soddisfazioni, aprendo la strada ad un collasso organizzativo.

Un altro rischio è quello della percezione di sovraccarico e anomia da parte degli istruttori di volo. Le forti pressioni a

cui i membri dell'organizzazione sono sottoposti per corrispondere al clima competitivo, unite alla mancanza di regole condivise e di una sicurezza istituzionale garantita, portano a una non-assunzione della strategia di evitamento del rischio, che comporta il possesso di buone capacità individuali di adattamento e di scelta, per ripiegare in forme di sottovalutazione-sopportazione (convivenza col degrado) o in forme di fuga-ribellione (burn-out, rifugio in ambienti di nicchia, esclusione, ecc.).

D'altra parte il club, per certi aspetti, si nutre di una cultura para-comunitaria.

Essa è accumulata dai valori dell'innovazione, della ricerca, del prestigio. Ogni abbassamento di qualità è vista come un'offesa alla dignità e al prestigio dei suoi componenti. Essa si basa anche su un rapporto di comune intesa e di scambio fra i soci che oggi dovrebbe venire rivalutato attraverso "patti per la qualità" e opportune strategie comunicative.

Nel club si ritrovano quindi delle risorse che possono essere utilizzate per una strategia di corresponsabilizzazione che arrivi non solo al consiglio direttivo, ma a tutti i soci.

Come si è visto, le tre strategie appartengono a tre diversi modi di pensare il rischio, il benessere e la vita sociale. Esse possano essere usate in forme congiunte e con diversi gradi di combinazione. Come si è detto parlando del club, la stessa realtà organizzativa può fare coesistere al proprio interno diversi mondi culturali che originano percezioni, attese e risorse di varia natura. Fare emergere queste diverse idee e mondi sociali paralleli è una delle caratteristiche e dei compiti della comunicazione.

### **Tattiche, stili e metodi della comunicazione**

Quali sono le tattiche e i metodi della comunicazione che meglio si prestano a veicolare le diverse strategie? Uso il concetto di "tattiche" per esprimere l'assunzione che la comunicazione si può porre in sintonia (o in asintonia) con un disegno

esplicito espresso dai decisori accompagnando la formazione del consenso. La progettazione comunicativa da sola non può sostituire la mancanza di una opportuna visione d'insieme e il mancato utilizzo di tutti i media normativi e simbolici che sono disponibili nella organizzazione.

E' possibile tuttavia che la debolezza dei decisori centrali comporti l'avvio di un complesso gioco relazionale fra le parti in causa volto alla prevalenza di una posizione. In questo caso la comunicazione può costituire l'arena in cui si esplicano e si saggiano le diverse posizioni o in cui le enclave dissidenti possono esporre le proprie soluzioni contrapposte a quelle fatte proprie dalla struttura formale.

Nell'ambiente organizzativo "di mercato" la comunicazione del rischio è centrata sull'informazione e la motivazione personale. Punterà sulla chiarezza, la precisione, la sinteticità, la praticità. I piloti dovranno poter disporre delle informazioni opportune al momento opportuno nel luogo opportuno, ma devono poter contare anche su riferimenti di informazione e consulenza efficienti capaci di rispondere ai dubbi e favorire le singole adesioni. Eventuali corsi di formazione dovranno mettere in grado ciascuno di saper praticare le indicazioni provenienti dai tecnici. Forme di comunicazione "suggestive" e para-pubblicitarie sono talvolta opportune in questo contesto per evidenziare i benefici attesi.

### **Tattiche di comunicazione del rischio**

Nell'ambiente organizzativo i progetti comunicativi saranno centrati sulla predisposizione e il funzionamento della rete di protezione. Sarà necessario prevedere i vari canali e passaggi coi quali avverrà l'informazione, la discussione, la raccolta delle opinioni, la loro formalizzazione e negoziazione. La comunicazione deve darsi una struttura bidirezionale, essere cioè promossa dai decisori, ma dare spazio anche alla discussione nelle varie sottounità e ad espressioni di timore e dissenso. Essa dovrà puntare sull'autorevolezza, la fiducia, il

rafforzamento del controllo attraverso l'individuazione della sottostruttura formale responsabile del mantenimento della sicurezza. Nell'ambiente organizzativo comunitario la comunicazione dovrà assumere le caratteristiche della circolarità e della processualità. Si punterà sull'impegno per il bene comune promosso da tutti.

La comunicazione dovrà passare attraverso la struttura dei gruppi, dei luoghi e delle appartenenze. Non si tratta qui solo di cercare un consenso su delle proposte preesistenti, ma di procedere attraverso un'alternanza delle emozioni (timore/rassicurazione) e dei valori (giusto/ingiusto; accettabile/inaccettabile) dei partecipanti ai fini di una loro trasformazione in assunzione di consapevolezza e responsabilità. La comunicazione si presenta dunque in una prima fase come animazione, ossia come supporto al gioco comunicativo, in una seconda come produzione, ossia come assunzione di impegni organizzativi. Le esercitazioni collettive per la sicurezza, che impegnano i diversi piloti, precedute da ampie informazioni, sono un'ottimo esempio di abbinamento fra comunicazione, attraverso l'uso di più canali, socializzazione comunitaria e apprendimento.

### **Indicazioni emergenti**

In questo lavoro abbiamo delineato tre strategie di gestione del rischio che si coniugano con ambienti organizzativi diversificati. Al centro delle tre strategie (dell'evitamento, della tutela, della corresponsabilizzazione) stanno modi diversi di pensare gli elementi fondamentali del problema: rischio, pericolo, incertezza, sicurezza, benefici, contesto. In una parola cambia la cultura della sicurezza e della qualità della vita presupposta. Tutte le strategie si fondano su una combinazione di interventi e comunicazioni rivolte agli individui, alle unità operative o ai gruppi, alla comunità, alle dirigenze istituzionali, ma attribuiscono diversi compiti e pesi a ciascun componente. In particolare si è sottolineato il diverso trattamento

riservato ai giudizi di valore e alle emozioni collettive da parte dei tre approcci.

Le culture della sicurezza espresse dagli individui e dalle collettività possono portare sia a forme di diffusa sottovalutazione dei rischi sia a forme di allarme che indicano più una crisi della fiducia istituzionale e sociale che una "irragionevolezza" immotivata.

Si è altresì sottolineato come la gestione e comunicazione del rischio debba mettere in conto di attivare un processo di cambiamento della cultura e dell'organizzazione che attraversa tre fasi fondamentali: confronto, patto negoziale, richiamo periodico.

Le indicazioni che si possono trarre da queste riflessioni relativamente al problema della gestione e comunicazione del rischio negli ambienti volovelistici possono essere varie:

a) i club, anche per le particolarità delle loro organizzazioni in cui si associano burocratismo e forme di autonomia individuale, partono da una cultura della sicurezza consolidata e tradizionale e molto difficile da scalzare. E' quindi necessario puntare in una prima fase ad una buona motivazione della dirigenza. Senza questo supporto è possibile che i soci cadano nel noto;

b) gli istruttori possono rappresentare una risorsa di innovazione culturale e organizzativa. Tutto il sistema di gestione del rischio va realizzato con competenze non solo tecniche, ma anche culturali e sociali.

c) i processi attuativi delle strategie abbisognano di tempi e di passaggi adeguati; un'efficace e permanente rete di protezione necessita di una buona partenza (e il nostro incontro ne è un esempio) ma anche di una costante capacità di mantenimento basata sull'ascolto, la riflessività, il rinnovo del rapporto fiduciario con tutti i soci interessati;

d) la strategia della corresponsabilizzazione assicura un surplus assicurativo particolarmente prezioso e difficilmente sostituibile; essa tuttavia necessita di un'adeguata prepara-

zione (ad esempio, è inutile fare esercitazioni collettive senza essersi assicurati il coinvolgimento dei leader informali per ciascuna sede) e di un'adeguata gestione (ad esempio attraverso una metodologia di focus group) capace di mettere in luce gli aspetti latenti, ma anche di portare a dei risultati operativi; è necessario altresì assicurare una sintonizzazione fra dimensione "di comunità" e dirigenza formale, che spesso si dimostra refrattaria;

e) è utile che tutti i componenti siano raggiunti da una comunicazione di sfondo e di massa (cartelloni, depliant, informazione interna, ecc.) che dia il segno di un cambiamento in corso; contemporaneamente però i diversi partecipanti al club dovranno essere raggiunti da specifiche modalità di comunicazione utilizzando canali diversificati:

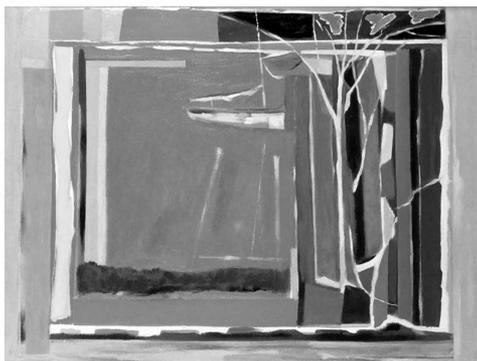
i soci dovrebbero essere contattati tanto individualmente (ad esempio attraverso la posta interna e l'e-mail) quanto per gruppi di conoscenza. E' possibile utilizzare gli strumenti di comunicazione collettiva interni (ad esempio giornalini, bollettini, sito internet) per suscitare un dibattito che rispecchi le diverse posizioni animando il confronto con opportuni interventi;

-i piloti devono essere raggiunti da un'informazione costante e diffusa che utilizzi linguaggi appetibili; essi possono però anche essere coinvolti, in certi casi, anche nella formazione e in forme comunicative interpersonali e comunitarie accentuando il loro senso di appartenenza all'associazione. E' apprezzabile, a tal proposito, l'idea di stabilire nei programmi di aggiornamento l'obbligo di destinare un punteggio per le iniziative che riguardino la formazione per la sicurezza.

In conclusione, la comunicazione sul rischio può contribuire in modo importante ad una più ampia strategia capace di incidere sul piano della cultura della sicurezza diffusa e sul piano dell'organizzazione integrandola di forme di responsabilizzazione individuale e collettiva. Essa può passare attraverso una

pluralità di canali interpersonali e mediatici, e utilizzare strumenti consolidati (come la posta interna o l'assemblea) quanto nuovi media. La sua progettazione deve tenere conto delle metodologie più opportune in relazione alle tipologie e ai climi organizzativi di ciascuna sede nell'obiettivo di una sicurezza attiva sempre più adeguata ed efficace.

## Capitolo 11



## **LA COSTRUZIONE DELLA SICUREZZA PSICOLOGICA NEL VOLO A VELA**

### **DIAPO 1**

## VOLO a VELA

### Gestione Volo

- motivazione alla disciplina;
- tendenza al rischio;
- capacità di controllo dell'ansia.

### **DIAPO 2**

## VOLO a VELA

Fasi temporali della sindrome da stress.

- 1a fase  
**ALLARME**  
Shock + Attivazione meccanismi fisiologici di difesa
- 2a fase  
**RESISTENZA**  
Riadattamento dell'organismo
- 3a fase  
**ESAURIMENTO**  
Scompensi fisiologici in progressivo aggravamento

### **DIAPO 3**

## VOLO a VELA

Quattro fattori fondamentali per l'analisi della Sicurezza Volo:

- FATTORE UMANO
- FATTORE TECNICO
- FATTORE AMBIENTALE
- TIPO DI VOLO

### **DIAPO 4**

## VOLO a VELA

### FATTORE UMANO

- eta' del pilota
- stato di salute
- stato emotivo
- addestramento
- allenamento
- esperienza
- coordinamento pilota-copilota
- coordinamento allievo-istruttore
- coordinamento pilota-passeggero
- scelte del pilota

## **DIAPO 5**

# VOLO a VELA

## FATTORE TECNICO

- tipo di aliante
- manutenzione
- peso e carico alare
- prestazioni
- equipaggiamento

## **DIAPO 6**

# VOLO a VELA

## FATTORE AMBIENTALE

- condizioni meteo
- micrometeorologia
- vento e rilievi
- altitudine
- temperatura
- campi atterrabili
- zone inatterrabili
- aeroporti alternati

## **DIAPO 7**

### VOLO a VELA

#### TIPO DI VOLO

- didattico
- sportivo
- trasferimento
- allenamento
- traino
- acrobatico

## **DIAPO 8**

### VOLO a VELA

Di fronte ad un incidente come reagisco emotivamente e psicologicamente

- Quali sono le paure che avverto?
- Cosa sento nel mio corpo?

## DIAPO 9

# VOLO a VELA

Circolo vizioso:

- Ansia
- Tensione muscolare

## DIAPO 10

# VOLO a VELA

Percezione del rischio

- **Componente discriminativa del rischio**  
la capacità di ri-conoscere i segnali e le informazioni provenienti dalle vie sensoriali e motorie.
- **Componente cognitiva**  
la capacità di riconoscere il significato che si attribuisce ad un determinato rischio
- **Componente affettiva**  
la capacità di riconoscere di rischi emotivi vissuti precedentemente
- **La componente intuitiva**  
la capacità di utilizzare il sistema 'automatico' personale legato al 'sentire'

## **DIAPO 11**

### VOLO a VELA

#### **Descrizione del rischio**

- Dove può accadere secondo me?
- Percepisco immediatamente il pericolo? Come reagisco? Minimizzo o amplifico?
- Quale intensità riesco a tollerare?
- Quanto spesso vivo la rischiosità nella mia vita?
- Come percepisco il rischio psicologicamente?
- Come percepisco emotivamente il rischio?
- Come lo percepisco fisicamente?

## **DIAPO 12**

### VOLO a VELA

#### **Descrizione del rischio**

- Come reagisco al rischio?  
(comportamento, pensieri, sentimenti)?
- Penso che il rischio sia controllato?
- Quale comprensione ho del mio approccio al rischio?
- Quale sono le mie preoccupazioni  
(spirituali, familiari, finanziarie)?

## **DIAPO 13**

### VOLO a VELA

Quando e dove provo qualcuna di queste reazioni?

- Tensione e nervosismo
- Paura
- Pensieri preoccupanti
- Incapacità di rilassarsi
- Tensione allo stomaco
- Incapacità di star fermo
- Crisi di panico

## **DIAPO 14**

### VOLO a VELA

**Ansia - Pensieri:**

- “Non ci si può fidare di nessuno”
- “Bisogna essere sempre attenti, possono accadere cose ....”

## DIAPO 15

### VOLO a VELA

#### Altri Sintomi

- Incapacità di provare piacere
- Incapacità di ridere e di divertirsi
- Mancanza di buon umore
- Rallentamento psico-motorio
- Pessimismo

## DIAPO 16

### VOLO a VELA

#### Riconoscere il rischio

#### A LIVELLO NON VERBALE

#### Ricordare una situazione di rischio e sentire cosa avviene

- nella Mimica
- nella variazione di tensione muscolare
- nella gestualità o nella protezione di parti del corpo
- nel senso di Attività-Inattività
- nelle reazioni emotive

## DIAPO 17

### VOLO a VELA

#### Due tipi di reazione al rischio:

##### Reazione al rischio critico

- reazione diretta e immediata
- rilevabile tramite l'osservazione del comportamento verbale e analogico
- più facilmente individuabile

##### Reazione al rischio ripetuto

- espressione mascherata o dissimulata
- comportamento verbale, analogico e livello di attività non più congruenti con l'intensità del rischio
- difficile da riconoscere e da "credere"

## DIAPO 18

### VOLO a VELA

#### Parlare dell'argomento rischio

- Favorisce lo scambio e aumenta la soglia di guardia
- Ascolto attivo senza pensare di dovere dare regole univoche
- Evitare di fuggire o di delegare l'ascolto
- Se la comunicazione verbale viene impedita il subconscio inizia a parlare con un linguaggio incontrollabile

## **DIAPO 19**

### VOLO a VELA

#### **Dare un senso al rischio**

- Comprendere il vissuto globale dell'esperienza (perdita, condanna, prova di coraggio, sentirsi adeguati, sentirsi preparati)
- Ascoltare le preoccupazioni rispetto ad un pericolo futuro
- Permettere l'espressione delle emozioni (paura, tristezza, ansia, rabbia, collera, delusione)

## **DIAPO 20**

### VOLO a VELA

#### **Riassumendo**

L'auto-valutazione sistematica del rischio aumenta la consapevolezza dell'esistenza del rischio e migliora la qualità della presa in carico del rischio stesso.

## Bibliografia



- Anolli L. Legrenzi P. *Psicologia Generale*, Ed. 2001, Il Mulino
- Antonelli L. Salvini A. *Psicologia dello Sport*, Lombardo, Ed. 1987, Roma
- Arcuri L. & Cadinu M.R.(1998). *Gli stereotipi*. Bologna: Il Mulino
- Bagnara S. *L'attenzione*, Bologna, Il Mulino, 1984
- Bandura A. *Autoefficacia, Teoria e applicazioni* Ed. Erickson
- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976.
- Battistelli A. V. Majer; C. Odoardi "Sapere , fare, essere" Franco Angeli 1997 Milano
- Beck U. (2000), *La società del rischio*, Carocci, Roma.
- Bonazzola M., *Dinamica Mentale Base CRS-IDEA - BG*
- Canestrari R. Godino A. *Psicologia Generale. Le strade maestre della conoscenza*. Ed. 2000, Mondadori, Milano
- Carotenuto A., *Integrazione della personalità*, Cortina, Milano 1992.
- Castelli S. *La mediazione* Ed.1996, Raffaello Cortina Editore, Milano
- Cei A. *Psicologia dello sport*, il Mulino, Bologna
- Cornoldi C. e Vianello R. *Metacognizione e sviluppo della personalità*. Ed. 1997, Bergamo Edi Junior
- De Grada E.(1999). *Fondamenti di psicologia dei gruppi*. Roma: Carocci
- Dennet D. *Brainstorms*, Adelphi, 1993
- Douglas M. (1991), *Come percepiamo il pericolo. Antropologia del rischio*, Feltrinelli
- Downing G., *Il corpo e la parola*, tr. it. Astrolabio, Roma, 1995.
- E. Cassirer, *Saggio sull'uomo*, Armando, Roma 1971.
- Edelman G. *Sulla Materia della Mente*, Adelphi, 1995
- Favretto G., Comucci Tajoli A. (a cura di), *Insegnare oggi. Soddisfazione o stress?*, F. Angeli, Milano

- Gehlen A. L'Uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo, Feltrinelli, Milano 1990;
- Gehlen A. Le origini dell'uomo e la tarda cultura. Testi e risultati filosofici, Il Saggiatore, Milano 1994
- Giovannini D. Savoia L. Psicologia dello sport, Ed. 2002, Carocci
- Godefroy C. La Dinamica Mentale, Sugarco
- Ingresso M, a cura, (2001), Comunicare la salute. Scenari, tecniche, progetti per il benessere e la qualità della vita, Angeli, Milano.
- Ingresso M., a cura, (1987), Dalla prevenzione della malattia alla promozione della salute, Angeli, Milano.
- Jung C.G., Tipi psicologici, Biblioteca Bollati Boringhieri, 1977
- K. Lorenz, L'altra faccia dello specchio. Per una storia naturale della conoscenza, Adelphi, Milano
- K. Lorenz, Natura e destino, 1978, Mondadori, Milano.
- Katz e Kahn "La psicologia sociale delle organizzazioni" Milano Etas Kompass, 1968
- Hoffmann B.H., Manuale di training autogeno, Astrolabio, Roma 1980.
- Ivengar B.K., Teoria e pratica del Pranayama. Ed. Mediterranee, Roma 1990
- L'errore di Cartesio, A.Damasio, Adelphi, 1994
- Lazzari "Il manuale del Team Builder" Angeli, 1998
- Leboyer F. L'arte del respiro, IPSA, 1995
- Leigh A. "Decisioni! Decisioni! Guida pratica manageriale al "problem solving" e al "decision making" Milano, Franco Angeli 1983
- Levati W, Saraò M. "Il modello delle competenze" Milano 1998 Franco Angeli
- Levati W. "L'analisi e la valutazione del potenziale delle risorse umane" Franco Angeli, Milano, 1991
- Lombardi M. (1997), Rischio ambientale e comunicazione, Angeli, Milano.

- Lowen A., *Analisi bioenergetica del carattere psicopatico, Mediterranee, Roma 1980.*
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, Milano 1978.*
- Lowen A., *Il narcisismo, Feltrinelli, Milano 1985.*
- Lowen A., *Il tradimento del corpo, Mediterranee, Roma 1982.*
- Macaluso M., Berrino F., Pisani P. (1984), "Il concetto di rischio", in *Salute e Territorio*, 38.
- Magro T., Peron E., Roncato S. (2000). "Introduzione alla psicologia generale. Tra teoria e pratica". LED, Milano.
- Manfredini L. *Apnea Consapevole: disciplina mentale e corporea*, Ed. 2001, OLOS Fe
- Manfredini L. *Personalità e Motivazione*, Ed. 2002, OLOS Fe
- Manfredini L. *Training Mentale Base*, Ed 1999, OLOS Fe
- Manfredini L. *Training Organismico*, Ed. 1997, OLOS Fe
- Marinelli A. (1993), *La costruzione del rischio. Modelli e paradigmi interpretativi nelle scienze sociali*, Angeli, Milano.
- Maslow, A.H. *Motivazione e personalità*, Roma, Armando
- McCormack M. H. "I segreti del successo" Sperling & Kupper Ed. 1990
- Michelantonio Lo Russo, *L'avventura del rischio*, 2002 - Rubbettino Editore
- Morelli U., "La formazione, modelli e metodi" Franco Angeli 1988 Milano
- Mosconi G., D'Urso V. "La soluzione dei problemi, Problem Solving" Firenze, Giunti-Barbera 1973
- Muriel James "Nati per Vincere" Ed. Paoline
- Mucchielli R. (1983) *Apprendere il counseling. Manuale pratico di autoformazione al colloquio d'aiuto*. Erikson, Trento.
- N. Luhmann, *Sistemi sociali. Fondamenti di una teoria generale*, 1984, tr. it. il Mulino, Bologna 1990,
- Osborn A. F. "L'arte della creatività. Principi e procedure di creative problem solving" Milano, Franco Angeli 1992
- Pedrabissi, L., Santinello, M. (1997). *I test psicologici*. Bolo-

gna, Il Mulino

Pensare per modelli di THE OPEN UNIVERSITY - 1979,  
Arnoldo Mondadori Editore S-p-A-, Milano

Petrillo G. ( a cura di) (1997). Psicologia Sociale della salute.  
Napoli: Liguori

Watzlawick P., Helmick Beavin J., Jackson D. Pragmatica  
della comunicazione umana di 1971, Astrolabio-Ubaldini  
Editore, Roma

Quaglino G.P. "Fare Formazione" Il Mulino 1985 Bologna

Ricci Bitti P.E., Cortesi S., Comportamento non verbale e  
comunicazione, li Mulino, Bologna 1978.

Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni G, La preparazione  
mentale nello sport, Roma, Edizioni L. Pozzi 1994

Robbins A. Come ottenere il meglio da sè e dagli altri, Bom-  
piani, Ed 1987

Semi A. A. (1985) Tecnica del colloquio. Raffaello Cortina  
Editore, Milano.

SHONE, R, Visualizzazione Creativa, Astrolabio,  
Roma 1984

Sternberg R., Ruzgis P. "Personalità e Intelligenza" Edizioni  
Erickson 2000

Sudakow K.V., Le motivazioni biologiche. Giunti-Barbera,  
Firenze, 1976

Zaffuto A. e M. Dinamica Mentale, SIAD

Widmann C., Training autogeno e percezione corporea, Atti  
del CISSPAT, Padova 1979.

*Lorenzo Manfredini: Volo a Vela, Manuale di Training Mentale*







