



Sofropedagogia dello sport

Oggi, tutti i responsabili delle varie attività sportive avvertono l'importanza di una preparazione mentale, ma sino ad ora si sono sviluppate soltanto iniziative individuali sporadiche, senza affrontare il problema in modo globale ed a lungo termine.

Gli approcci attuali si sono mostrati insufficienti e hanno frenato l'entusiasmo iniziale, poiché poggiano su degli "a priori" e su delle rappresentazioni che riguardano in primis la riuscita della gara.

La preparazione mentale è basata su un obiettivo ben preciso: centrare l'attenzione sul "dover riuscire".

Ciò determina nell'atleta un 'angoscia che viene a contrastare e a diminuire la prestazione stessa.

Ciò spiega, come oggi, pur di fronte ad una domanda sempre più pressante si avverte nello stesso tempo una certa resistenza ad una politica di preparazione mentale nell'ambito sportivo.

Ognuno ne sente i limiti e sa di poter essere deluso nell'affrontare in pratica il problema.

Da qui le esitazioni dei vari professionisti ad imbarcarsi in proposte concrete.

Questi limiti pesano del resto non solo sull'atleta, ma anche sulle federazioni e gli allenatori che malgrado lo spirito di abnegazione e la buona volontà si vedono diventare i bersagli dei mass-media che hanno sempre più bisogno di spettacolarità e di record.

Si crea così un circolo vizioso che porta ad una psicologia di condizionamento che ha in sé effetti perversi e negativi sia sugli atleti che sui clubs, società e allenatori.

Bisogna allora sostituire questo progetto sul "dover riuscire" con un altro progetto che permetta a ciascun atleta di scoprire le capacità del suo mondo interiore, di far affiorare nella sua coscienza i suoi modi di esistere e di prendere coscienza delle sue possibilità.

I tentativi di condizionamento mentale, attraverso le rappresentazioni mentali non fanno altro che aumentare la prospettiva di un'azione idealizzata con i rischi che ne derivano.

Infatti, tutti sanno che più un soggetto è condizionato mentalmente, più perde la sua capacità di adattamento alle circostanze non previste e per le quali era stato condizionato.

Ecco allora che il minimo incidente, la minima variazione in rapporto alle previsioni lasciano l'atleta deluso e con il sentimento di aver fallito.

Lo sport è per sua essenza (ed è ciò che lo fa nobile ed interessante) adattabilità, capacità di fare a seconda delle circostanze, delle costrizioni esterne, degli ostacoli incontrati; è la capacità dell'uomo a mettere in gioco tutte le sue possibilità che gli permettono di superarsi fisicamente e mentalmente.

Si devono perciò considerare i processi che favoriscono quest'ultimo aspetto, con l'idea che questo sviluppo delle capacità umane, piuttosto che un condizionamento, favorirà la prestazione ed il valore dell'atleta.

Queste constatazioni portano tutti quelli che riflettono sul problema della preparazione mentale degli sportivi ad orientarsi verso nuovi metodi, orientati a fare chiarezza nell'atleta (invece di condizionarlo mentalmente) per fargli scoprire una nuova forma di esistenza, un nuovo stato di coscienza che gli permette di sviluppare la capacità di superarsi.

I metodi che propone la sofrologia caycediana non hanno nulla a che vedere con i metodi di condizionamento mentale, ma propongono giustamente la messa in gioco dei processi capaci di favorire questi nuovi obiettivi.

Questi processi sono stati studiati e sperimentati dalla scuola sofrologica caycediana, tanto nel campo clinico che nel campo sociale e pedagogico-preventivo.

Essi sono basati su dei metodi che sono stati costruiti, non per studiare e modificare i contenuti simbolici della coscienza come fa la psicologia, ma per sviluppare le capacità e le strutture della coscienza stessa. Capacità e strutture che esistono in ciascun uomo e gli sono trasmesse geneticamente.

Sono quelle che il bambino mette in gioco nelle circostanze della sua esistenza e negli incontri che vive per costruire il suo mondo simbolico o il mondo delle sue rappresentazioni.

In seguito egli si riferirà a questo mondo per dare forma e senso alla sua esperienza e orientare la sua visione nel mondo.

Dato che si è costruito in funzione di queste rappresentazioni e del senso che attraverso la sua esperienza ha dato agli avvenimenti e alle cose, avrà difficoltà a fuggire da questo mondo di rappresentazione, perché questo costituisce una specie di filtro che tenderà di fargli sempre vedere il mondo in una certa maniera e che difficilmente gli permetterà di vederlo diversamente. Egli ne sarà più o meno prigioniero.

Cambiare questo mondo di rappresentazione è sempre estremamente delicato poiché è con esso che ci siamo costruiti.

Ciò richiederebbe molto tempo, competenza e delicatezza: una psicoterapia di tipo analitica che dura degli anni.

E' per questo che molti si sono orientati verso le tecniche di condizionamento mentale, di cui abbiamo accennato e riferito sui vari inconvenienti.

I metodi sofrologici hanno la loro originalità in quanto mettono in gioco dei processi che intervengono sullo sviluppo delle strutture della coscienza e che permettono a ciascuno di provare, sperimentare un poco più di questa vita che è in noi con le sue capacità e possibilità.

Ciò che in sofrologia si chiama la "Vivance phronique", (l'esperienza vitale), permette a ciascuno di intervenire sulla costituzione stessa del suo mondo simbolico, senza cercare di modificare ciò che è già costituito.

Ciò si manifesta in una trasformazione positiva non solamente psichica, ma anche fisica in modo particolare sui piani neurovegetativo, ormonale, cardio-circolatorio etc..., come hanno dimostrato i numerosi lavori e studi pubblicati dai sofrologi di tutto il mondo.

Ne ricordiamo solo alcuni: quelli del Dr. Jaques Devant e del Dr. Olivot sul sistema immunitario, del Dr. Perez Sloquer sul sistema endocrinologico, del Prof. Alfonso Caycedo sulla circolazione cerebrale, del Dr. Rager sulla irrorazione coronaria, del Dr. Courchet sulla respirazione, del Dr. Guerry sul parto e sul dolore.

Grazie a questi metodi ciascuno, dopo un allenamento guidato da un sofrologo e con l'aiuto di questo, potrà liberarsi dai condizionamenti passati negativi, scoprire in sé altre possibilità, tanto fisiche che psichiche, provarsi un po' più libero, sentirsi un po' più vivo, senza che niente di ciò su cui si è costruito gli sia negato.

Sono dunque dei metodi che presentano inoltre il vantaggio di essere molto rispettosi delle persone.

I processi messi in gioco con i metodi di allenamento sofrologico caycediano possono così essere orientati verso la scoperta più particolare delle capacità e possibilità della vita che intervengono durante la competizione sportiva, come per esempio la conoscenza della corporeità e della sensibilità psico-fisica.

Noi possiamo fare l'esperienza del corpo come di una cosa, ma non è semplicemente una cosa che si può vedere o toccare, un corpo-sostanza.

Si tratta di un corpo che è il supporto di sensazioni localizzate, di una cosa che sente, di un corpo-carne, di un corpo vivente.

Si tratta inoltre di un corpo presente, che è sempre là, egli stesso introduce un passato che non è già più ed un futuro che non è ancora, ma che costituiscono un mondo interiore di cui abbiamo coscienza come un "Io" tutto insieme (passato, presente e futuro).

Cambia e si modifica per l'integrazione cosciente dei diversi movimenti (cinestesi) e sensazioni, dunque un "Io" corporale la cui costituzione è legata e si modifica con la nostra storia personale, ma nello stesso tempo resta questo immutabile "qui", differente da quella cosa che era, cambia e si modifica con il movimento.

Si tratta di un "Io" corporale, di questo corpo vivente, che noi ogni volta mettiamo in azione in modo molto personale (Questo spiega perché è più facile far apprendere un gesto tecnico ad un giocatore principiante, che correggere un gesto sbagliato ad un giocatore anziano che ha preso ormai l'abitudine di fare quel gesto).

I metodi della sofrologia caycediana ci aiutano a liberarci di vecchie abitudini corporali che ci limitano permettendoci inoltre di:

- ✚ Meglio percepire le sensazioni propriocettive che ci indicano la posizione del corpo nello spazio.
- ✚ Meglio prendere coscienza delle sensazioni enterocettive che ci informano sulle funzioni dei nostri differenti organi.
- ✚ Meglio localizzarci nello spazio e prendere coscienza dell'esatto spazio che occupiamo.
- ✚ Meglio apprezzare lo sforzo che noi chiediamo al nostro corpo e le capacità di riserva che ancora possiamo mettere in gioco.

Così, per mezzo dell'approccio di "consapevolezza" del fenomeno di corporeità che ci si propone, i metodi sofrologici vengono a giocare un ruolo molto importante nella preparazione dell'atleta.

Sono molto importanti anche nella gestione dello stress.

E' bene parlare di gestione dello stress, poiché se è vero che esso è fonte di inibizione e anche vero che un "giusto" stress può avere tuttavia degli effetti benefici e favorire la motivazione, la concentrazione il desiderio di superarsi etc...

Lo stress è la reazione di adattamento ad ogni sollecitazione esterna. Possiamo dire che la vita si riduce alla gestione quotidiana di due spazi.: uno spazio interiore – noi stessi – separato, tramite la pelle e le mucose, dal mondo esterno nel quale nasciamo, cresciamo e ci possiamo realizzare. Noi ci dobbiamo adattare continuamente al nostro mondo esterno, ma possiamo anche adattarlo a noi. Esso può anche distruggerci come per esempio nello stress eccessivo. Per evitare ciò bisogna integrare in noi al meglio la realtà e le potenzialità di questi due spazi, comprendere al meglio i loro meccanismi e gestirli più efficacemente.

Per questo esiste in noi una forza di integrazione notevole, uno strumento formidabile di osservazione che è la nostra coscienza.

Ma la nostra coscienza occidentale è poco penetrante e resta quasi sempre a fior di pelle.

Siamo sempre di più proiettati verso il nostro ambiente esterno, sempre meno rivolgiamo lo sguardo al nostro mondo interno.

La nostra cultura occidentale favorisce il dispendio di energie verso il mondo esterno, favorendo lo stress.

La sofrologia caycediana permette di riequilibrare in noi questi due mondi così che l'organismo ritrovi attraverso il rilassamento il suo naturale equilibrio, la sua naturale omeostasi.

Le metodiche sofrologiche inoltre permettono all'atleta di allenare la sua capacità a non rivolgere l'attenzione al mondo esterno per concentrarla su di sé, mettendo tra parentesi passato e futuro (per esempio, mi sono classificato male in quella competizione, ho appena fatto un errore o uno sbaglio), per vivere il suo gesto nel momento presente.

Le metodiche sofrologiche sviluppando questa flessibilità nell'atleta permettono di utilizzare vantaggiosamente anche il sentimento del dubbio, il quale viene considerato come un costitutivo della vita dell'essere, come uno degli aspetti della sua capacità a vivere le sue possibilità.

Infatti se ci fosse ad ogni prova la certezza assoluta della riuscita, la competizione sarebbe per l'atleta una vittoria senza ostacoli, un trionfo senza gloria ed egli non avrebbe nessun stimolo per superarsi.

I metodi sofrologici rappresentano anche per ogni sportivo la possibilità di trovare i modi di accettare più facilmente ciò che la vita di atleta impone (sofferenza, ripetizione degli esercizi, sentimento di ingiustizia dopo una decisione arbitraria sfavorevole, adozione di un regime alimentare, coricarsi ed alzarsi regolarmente etc...).

Questi metodi gli permettono di scoprire la "libertà" di considerare con felicità il suo "avvenire" di atleta, come pure la sua vita futura.

La piena coscienza di questa "libertà" gli permetterà allora di dare un senso ed un valore alle proprie azioni ed anche le azioni passate saranno valutate in funzione di questi valori, così che tutto l'essere, con le sue tre dimensioni temporali, va riempiendo il suo mondo interno di stima e sicurezza che danno una prospettiva duratura alla sua esistenza che diventa allora un atto di gioia.

Una gioia che non è il piacere effimero della soddisfazione di un bisogno, ma una gioia che dura, la felicità della vita che si prova e si sente in ognuno di noi, l'abitacolo di noi viventi con le capacità e le possibilità che questa vita ci dà.

Attraverso la pratica delle metodiche sofrologiche, iniziate presto, se possibile già dalla prima infanzia, l'atleta va dunque a poter scoprire e dare un senso nuovo ai valori di libertà, di rispetto di una disciplina esistenziale, di superamento di sé, di tenacia, di rispetto del suo corpo, ma anche del rispetto altrui, indispensabile allo spirito di squadra, alla sportività etc...

Così la pratica dello sport potrà essere veramente un cammino verso la sua riuscita sportiva e la sua realizzazione in quanto uomo.

Il medico sofrologo
Dott. Antonio Bernardi

L'Aquila 19/09/06

Per informazioni :
Dott. Antonio Bernardi, medico sofrologo,
cell. 340 5424140
e-mail: bernardiantonio@hotmail.com