

Carolina Kostner: la paura che ti blocca, ma Federica Pellegrini ce l'ha fatta

Marisa Muzio, psicologa ed ex atleta, ci spiega le ragioni di un problema serio.

"Carolina Kostner e Federica Pellegrini? Sono solo la punta di un iceberg. Troppo spesso di questi problemi si parla solo di fronte a fallimenti clamorosi, ignorandone la complessità": così Marisa Muzio, psicologa e presidente di **Psicosport**, per anni al fianco di grandi atleti come Alex Schwarzer ed Elisabetta Perrone (i due noti campioni azzurri della marcia), risponde alla domanda sulla paura che colpisce le grandi stelle dello sport.



La Pellegrini 6 mesi prima del mondiale scappava dalla vasca

Federica Pellegrini (nella foto), soltanto sei mesi prima di battere tutti i record del mondo, raggiungendo risultati incredibili nel nuoto, ai campionati italiani usciva affannosamente dalla vasca, sentendosi soffocare.

Ma Castagnetti (il rimpianto Ct del nuoto, diventato anche suo allenatore personale) la convinse a ritornare in vasca, anche con qualche "cazziatone" che hanno visto tutti in diretta tv perfino ai campionati del mondo di Roma e aiutarla a trionfare.

Può farcela anche Caterina

Della Kostner, che a soli 17 anni è stata medaglia di bronzo nei campionati mondiali di pattinaggio, e ieri è arrivata sedicesima a Vancouver dopo un esercizio eseguito con ben 4 cadute (qui la notizia de "[La principessa che cade sempre, solo sedicesima](#)"), non vuole parlare.

Ma della paura che attanaglia il mondo dello sport, diventando vera e propria patologia, sì. "È un fenomeno - dice la Muzio - molto più diffuso di quanto si pensi. La paura è uno dei temi più ricorrenti, tanto negli sport individuali quanto in quelli di squadra. In gergo lo chiamiamo 'chocking', e assomiglia a un vero e proprio 'black out' psicologico".

Né la Kostner né la Pellegrini hanno mai fatto mistero di aver sofferto di attacchi di panico. Ma cosa succede, in piscina o sul ghiaccio, quando uno sportivo ne è colpito?

Prima di tutto è sbagliato definirli genericamente attacchi di panico. In alcuni casi il meccanismo è simile, in altri no.

Comunque uno sportivo ha due tipi di reazioni. Una è fisiologica: tremore, tensione muscolare. Un'altra è cognitiva, ossia a livello mentale: si è come paralizzati, perdendo la capacità di controllo su quello che si fa.

Entrambe le atlete, oltre la loro indiscussa bravura, hanno in comune il fatto di essere salite sul podio giovanissime. Può essere questa una delle cause del problema?

Sì. Ormai lo sport è sempre più "precoce". Penso ai vivai del calcio, dove ragazzi giovanissimi sono strappati alle loro famiglie per vivere in anonime foresterie.

Il mondo dello sport è sempre più competitivo, e si sta abbassando l'età di chi entra nel mondo agonistico. Psicologicamente non è facile, quando si è molto giovani, affrontare certe pressioni.

Si diventa vittime di un sistema che non ti considera come una persona, ma come un atleta che deve dare risultati.

Cosa c'è di diverso rispetto al passato?

Rispetto alla mia generazione (n.d.r. la Muzio faceva parte della nazionale di nuoto), ci sono ad esempio gli sponsor, e quindi l'aspetto economico; il rapporto con i media; e pressioni sociali sempre più opprimenti. Lo sport è come uno dei tanti specchi della società, che oggi chiede risultati a qualsiasi prezzo.

Come si guarisce?

Il modo migliore è rendersi conto per tempo che ci sono dei problemi: i campanelli di allarme ci sono, non avviene tutto dall'oggi al domani.

Poi ci si dovrebbe fermare, facendo il punto della situazione.

Le paure si superano rivolgendosi a dei professionisti competenti, gli psicologi. Se si fa un percorso serio, guardando al benessere della persona e non dell'atleta, inteso come "macchina" da far funzionare bene, se ne esce.