

Il puro piacere di correre

Lo hanno i grandi campioni keniani e possono averlo anche gli amatori. Vediamo come **DI VANNI SPINELLA**

DIMMI PERCHÉ CORRI E TI DIRÒ CHI SEI. Roba da oroscopo? Solo in apparenza. Perché, a quanto pare, la scienza ci ha messo lo zampino e ha scoperto cosa realmente spinge i grandi campioni a correre. Soldi, fama, successo sono lonta-

ni mille miglia. I maratoneti corrono per il puro piacere di correre. E quello che ne esce è il profilo del runner autotelico. Cosa significa? Gli antichi greci, che di maratone e di filosofia se ne intendevano, ci vengono in soccorso: da *autós* (sé) e *telos* (obiettivo),

viene definita "autotelica" un'attività che trova in se stessa e nel proprio svolgimento lo scopo del suo realizzarsi. In definitiva, correre con l'obiettivo di... correre, per sentirsi pienamente realizzati.

Una verità in cui si rispecchiano tanti runners e allora a far notizia è il fatto che sia così anche per i professionisti della maratona. Lo garantisce una ricerca condotta dal Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport di Milano, in collaborazione con la facoltà di Scienze Motorie dell'Università Statale, su un campione di 17 maratoneti keniani. Tutti atleti con tempi che oscillano tra 2:04'27" e 2:12'54", e che hanno rappresentato più volte il loro Paese in gare internazionali.

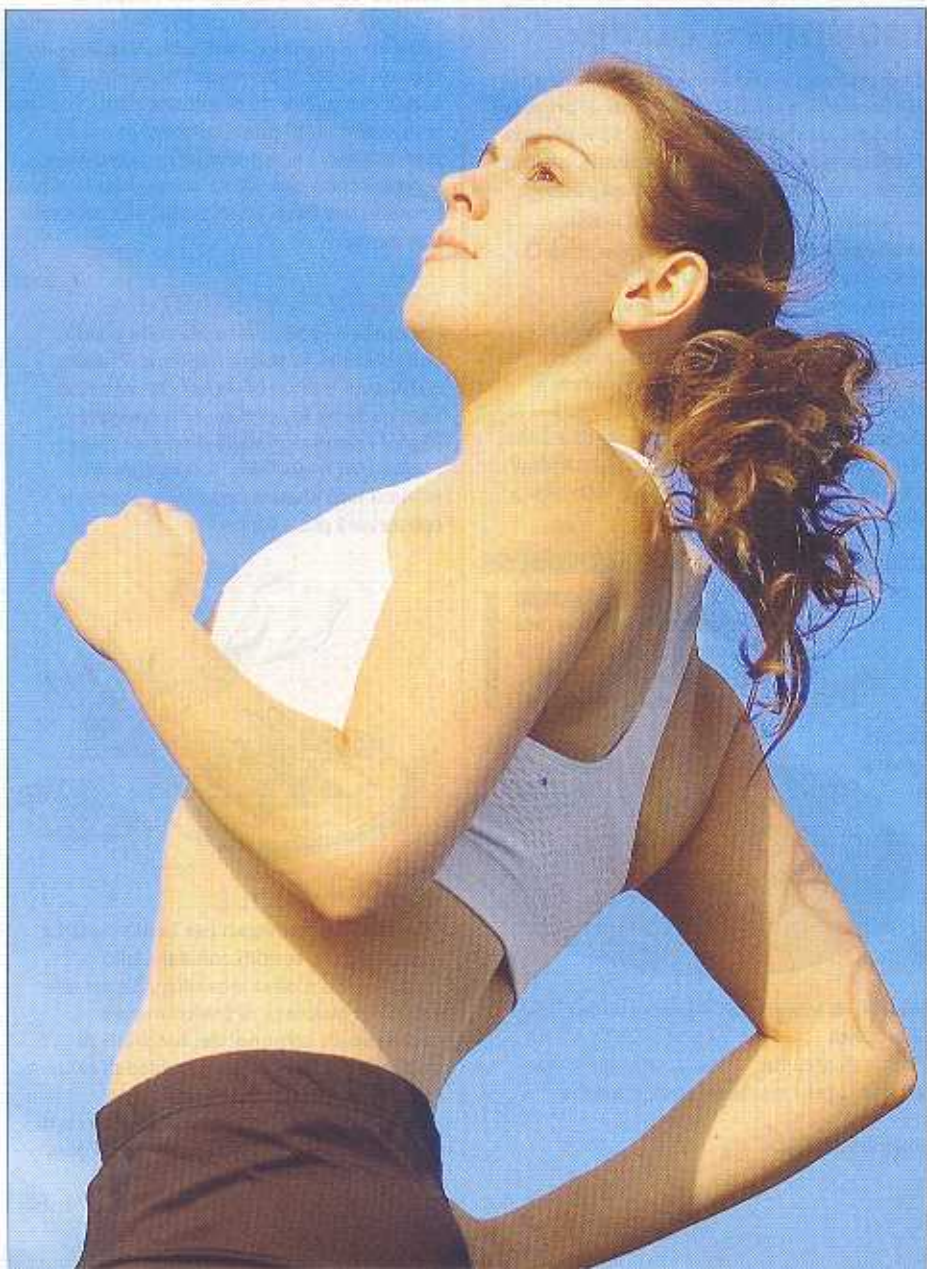
CAMPIONI PROTETTI

«Il fatto che la motivazione principale che spinge questi campioni a correre sia la gioia che essi provano nel farlo è significativo, ma non è un dato che deve sorprendere - spiega Marisa Muzio, la psicologa responsabile del Centro Studi e coordinatrice della ricerca -. Si tratta di atleti supportati da uno staff di professionisti, che si allenano in gruppo in centri a loro dedicati, che respirano un clima di positività. Lavorano in un contesto ideale, in cui ci sono tutte le condizioni per interpretare la maratona come professione, ma anche come una grande passione».

Lontani dalle pressioni, riescono ancora a vivere la corsa come un divertimento. Tutto ruota quindi attorno al concetto di benessere. «Il legame tra lo star bene e la possibilità di provare un'esperienza autotelica è evidente» conferma Andrea Colombo, velocista olimpico ai Giochi di Sydney 2000 con la staffetta 4x100 azzurra e oggi psicologo dello sport, che proprio con la Muzio ha recentemente dato vita al primo centro in Italia di Psicologia Positiva Applicata. L'intento è quello di portare quel clima di benessere che permette ai campioni di esprimersi al meglio anche nella vita di chi quotidianamente lavora, studia o fa sport a livello amatoriale.

Anche il riposo aiuta a vivere al meglio la corsa. Chi allunga il sonno notturno e non fa ore piccole, migliora le proprie prestazioni atletiche e anche il proprio umore.

**STAI
MEGLIO**



Conquista così la tua esperienza autotelica

☺ DAI UN SIGNIFICATO ALLA PAROLA SUCCESSO

Dal professionista all'amatore, la gamma di motivazioni che inducono a correre è molto variegata. C'è chi punta esclusivamente a migliorare il proprio tempo e chi gioisce se riesce a terminare una maratona. Per ognuno di noi, la parola "successo" ha un significato diverso. L'importante è chiarire, innanzitutto a se stessi, in modo realistico e onesto, cosa ci si aspetta dalla corsa.

☺ METTI SULLA BILANCIA CAPACITÀ E DIFFICOLTÀ

«Affinché la corsa sia fonte di piacere - spiega Marisa Muzio, psicologa dei marciatori italiani alle Olimpiadi di Pechino 2008 - è fondamentale che esista un equilibrio tra le nostre reali capacità e le sfide che fronteggiamo. Porsi traguardi troppo ambiziosi porta a vivere la corsa con ansia; al contrario, obiettivi troppo semplici da raggiungere sono fonte di noia. I campioni keniani sono consapevoli dei loro mezzi, delle difficoltà di una maratona, ma anche dei loro limiti». Puntano a superarli, ma senza esagerare.

☺ AFFRONTA L'IMPEGNO GRADUALMENTE

Anche tornare ad allenarsi dopo un infortunio può essere fonte di piacere. Lo stesso discorso vale per chi inizia a correre, abbandonando all'improvviso la vita sedentaria. In entrambi i casi, «la regola d'oro è quella di affrontare l'impegno con gradualità», spiega la psicologa. Scegli un obiettivo alla volta e concentrati su quello, finché non lo raggiungi. Bruciare le tappe non aiuta a diventare runners autotelici.

☺ ASSECONDA I TUOI GUSTI

Il running è come un vestito di alta sartoria: deve calzare a pennello. Nessuno ci obbliga a correre, e allora perché non scegliere le modalità con cui farlo, in base ai nostri gusti? Dove correre, a che ora, con che passo, se da soli o in compagnia: sei tu che decidi.

☺ IMPARA AD APPREZZARE LA FATICA

Pensi che i maratoneti keniani non facciano fatica? La ricerca ha evidenziato come, per questi atleti, un allenamento senza fatica non sia un vero allenamento. «L'obiettivo - racconta Marisa Muzio - non dev'essere quello di eliminarla, ma di viverla con atteggiamento positivo, in modo non oppositivo. Faccio spesso questo esempio: fare il bagno con il mare mosso richiede la capacità di nuotare, ma anche quella di riconoscere le onde come un fatto ineluttabile e, comunque,

più forte di noi. O decidiamo di non entrare in acqua, rinunciando a priori, oppure non ci resta che nuotare a favore di onde».

☺ ASCOLTA IL TUO CORPO

Prova a spostare l'attenzione sulle risposte che il corpo ti rimanda mentre corri: le sensazioni che derivano dai diversi movimenti, i feedback immediati di gambe, piedi, braccia. «Non dimentichiamo che la corsa è istinto, libertà: un bisogno innato dell'uomo - suggerisce Andrea Colombo -. Riscoprire anche questa dimensione atavica del correre aiuta a sintonizzarsi con una parte di sé molto profonda che spesso dimentichiamo di ascoltare».

☺ OGNI TANTO SCORDA CRONOMETRO E TABELLE

Proprio perché la corsa nasce come gesto istintivo, ogni tanto può essere utile dimenticare a casa gli strumenti che la rendono troppo razionale. «Soprattutto per chi inizia a correre - spiega Colombo - la smania di seguire una tabella o di avere tutti i tempi sotto controllo rappresenta un vincolo che impedisce di vivere il running come pura gioia».

☺ FAI TUA LA PSICOLOGIA POSITIVA

A partire dalla regola numero uno: concentrati sugli aspetti positivi della tua corsa, sulle tue abilità. E i punti deboli? La psicologia positiva preferisce chiamarli "aree di miglioramento". E assicura che tutte le abilità, anche quelle mentali, sono allenabili.

☺ CORRI IN GRUPPO

La corsa nasce come disciplina individuale, ma può essere trasformata in esperienza di gruppo. «Il fatto di darsi appuntamento, scambiarsi esperienze, confrontarsi con altri, condividere la fatica, dà alla corsa una dimensione d'impegno, che è aspetto fondamentale del benessere - sottolinea Colombo, che su questi presupposti ha lanciato il progetto "Corri che ti passa"-. L'impegno graduale aiuta a stare meglio, migliorando l'autostima e la propria convinzione di farcela».

☺ SORRIDI MENTRE CORRI

Naturalmente si tratta soltanto di una provocazione, altrimenti potresti dover fare i conti con i moscerini tra i denti. Il messaggio però è chiaro: il benessere nella vita quotidiana, in famiglia o sul lavoro, è l'anticamera dell'esperienza autotelica. E mentre si corre si può sempre sorridere internamente.

AMATORI IN AUTOSCOBERTA

E se la psicologia positiva indica il sentiero nella ricerca della magica esperienza autotelica e dell'autorealizzazione, correre sembra essere il modo ideale per raggiungerle. «Quando non è vissuto come una ricerca ossessiva del risultato - continua Colombo -, il running permette a chiunque di mettersi in contatto con la parte più profonda di sé e di conseguenza di capirsi, di dedicarsi del tempo, di esprimere risorse nuove e inaspettate». Dunque uno strumento di benessere e di crescita personale alla portata di tutti, un viaggio alla scoperta di chi siamo veramente. Per verificare che si può essere belli ispirati senza dover essere necessariamente dei campioni keniani della maratona. »

Riconosci lo stato di grazia

Come puoi capire se stai vivendo un'esperienza autotelica? Verifica la presenza di questi tre elementi:

Perdita del senso del tempo

Gli psicologi la chiamano "destrutturazione". Il tempo scorre in maniera diversa dal solito, tanto che si può avere la sensazione, una volta arrivati al traguardo, di essere partiti solo pochi minuti prima. La percezione alterata può manifestarsi anche in maniera opposta, e allora può capitare di avvertire ogni movimento, come "al rallentatore".

Aumento del senso di controllo

Il runner autotelico ha il pieno controllo del proprio corpo, lo sente a ogni passo. È padrone delle sue azioni, che gli riescono in modo automatico. Ma non solo. Si sente fluido, completamente immerso nel gesto atletico. O meglio: lui è il gesto, è la corsa.

Perdita della coscienza di sé

Il coinvolgimento e la concentrazione sul gesto raggiungono livelli elevati e fanno sì che il runner riesca a estraniarsi dal mondo esterno, a partire dagli spettatori o dagli avversari in gara, tanto che il runner autotelico è completamente disinteressato a ciò che gli altri possono pensare di lui o dell'impressione che dà.