

PAURA E CORAGGIO: le due facce della medaglia

di Marisa Muzio*

Foto Ti-Press / Samuel Golay



Per definizione, nell'immaginario collettivo, lo psicologo è chiamato in causa quando le cose non vanno. Scopo di questo articolo è quello di smontare, con rispetto e attenzione, questi pensieri comuni. Attraverso l'analisi di un tema frequente tra gli sportivi: la paura. Cercando di capire come si possa virare al positivo anche quello che in apparenza ha una valenza esclusivamente negativa.

Un calcio di rigore decisivo al 90°. Uno spareggio per non retrocedere. Una trasferta nello stadio "nemico" per eccellenza. Nell'esperienza di ogni calciatore, la paura si declina in decine di situazioni differenti. Persino quando si vince, al solo pensiero di non riuscire a portare a casa il risultato. Neanche l'allenatore ne è immune: lui deve convivere con la paura dell'esonero.

Difficile razionalizzare, in questi casi: eppure, anche le paure sono riconducibili a diverse categorie che la psicologia è in grado di riconoscere e distinguere chiaramente. Ne abbiamo individuate alcune, prendendo spunto dalla nostra esperienza professionale e dalle storie recenti, note a tutti, di campioni di alto livello.

L'indigestione di Michael Phelps

A Pechino era noto come "lo squalo". Un nuotatore in grado di divorare vasche, avversari e record, facendo indigestione di medaglie. Praticamente imbattibile. Non c'è dubbio: con i successi Olimpici del 2008, Michael Phelps è entrato nella leggenda. Tanto che nessuno riteneva possibile un suo calo improvviso. Di chi può avere paura uno "squalo"? Ai recenti Mondiali di nuoto, a Roma, lo abbiamo scoperto. Può avere paura di vincere. La psicologia la chiama "nikefobia" e, stando ai manuali, può assumere diverse connotazioni.



Una è proprio quella di depressione conseguente al successo acquisito. La storia e le immagini di Phelps che cerca nuove emozioni sperimentando la marijuana dopo le 8 medaglie di Pechino ci danno il ritratto di un campione che non sa più cos'altro chiedere allo sport. Tanto che, ai Mondiali di Roma, impiega qualche gara per ingranare, per ritrovare il giusto spirito agonistico. In una parola, le motivazioni. Il vero motore di qualsiasi campione.

La virata di Federica Pellegrini

L'obiettivo è chiaro, definito. Dichiarato. "E se non riuscissi a raggiungerlo?". È ciò che si chiedeva Federica Pellegrini prima di essere incoronata regina del Mondiale romano. La più attesa, supportata dal tifo di casa, senza più scuse. "Se perdessi ci sarà molta gente che festeggerà" - commentava maliziosa prima dell'esordio in vasca. Lasciando così che nella sua mente si facesse largo la paura di perdere, accompagnata dal pensiero negativo. Anziché fissare la via maestra, quella che porta dritta al traguardo, ci si lascia intimorire dalle insidie dei piccoli sentieri laterali. Ci si arrovella, senza motivo logico, pensando alle possibili conseguenze del mancato

conseguimento del risultato. Un inutile spreco di energie mentali e di risorse attentive. Fortunatamente, alla fine Federica Pellegrini si è scrollata di dosso paure e negatività, portando all'Italia due ori e due record del mondo.

Cambi di prospettiva che in psicologia si devono al movimento della *Positive Psychology*. Che non insegna a negare l'evidenza di problemi e difficoltà, ma a viverli con la serenità necessaria per superarli. Concentrandosi sui punti di forza su cui fare leva per la crescita.

Se il linguaggio classico si basa sulle deficienze e su parole quali "problema", "analisi delle cause", "sfiducia", il linguaggio della *Positive Psychology* parla di "realizzazione personale", "benessere", "consapevolezza dei propri mezzi". Una bella virata. Forse la migliore che ci ha fatto vedere Federica Pellegrini.

Il rientro di Felipe Massa

"Non potrò più tornare quello di prima", "Perché sono sempre io ad avere dei guai?", "Adesso sarò meno competitivo". A parlare è l'atleta infortunato. Dichiarazioni classiche, che fanno comprendere immediatamente quanto l'infortunio sia un evento che va oltre il campo della riabilitazione fisica. Coinvolge la sfera emotiva, innesca processi mentali.

A seconda dell'atteggiamento dell'atleta, diventa "una sfida da superare", "una punizione per le mie colpe" o "un sollievo dalle pressioni e dalle responsabilità", sempre per usare le parole dei diretti interessati.

Altro classico è la paura del rientro, dopo l'infortunio. Abbiamo tutti negli occhi le immagini del viso di Felipe Massa, dopo l'incidente che ha rischiato di comprometterne la carriera. Abbiamo ascoltato le sue dichiarazioni, sappiamo della sua ➤

voglia di tornare. Eppure, proprio quando l'atleta scalpita, è necessario percorrere la strada del rientro a piccoli passi. Il rischio è che peggioramenti o ritardi rispetto ai tempi di recupero preventivati provochino rabbia, frustrazione, perdita di autoefficacia o sfiducia in chi gestisce il percorso riabilitativo. A livello psicologico, un ostacolo difficile da superare. Forse più dell'accettazione dell'infortunio. Di certo, una situazione da gestire attraverso il lavoro integrato di tutte le figure che gravitano attorno al giocatore, dallo staff medico allo psicologo, dall'allenatore ai compagni di squadra.

Quei fischi che fanno male

Campioni sostenuti, amati, coccolati. Ma quello che il pubblico dà, in termini di affetto, è capace di toglierlo, e in breve tempo. Lo sanno bene i calciatori, la categoria più colpita dalla paura del giudizio del pubblico.

Lo individui subito, il giocatore che ha paura di essere giudicato o, peggio, fischiato. Si estranea dal gioco, si nasconde, quando è chiamato in causa cerca sempre la soluzione più semplice. Una paura che blocca le gambe e annebbia la mente, impedendo di impegnare le giuste risorse attentive sul compito. Reprimendo la creatività. Ma non è tutto: perché la paura del giudizio si somma alla paura di sbagliare. Il giocatore sa che un eventuale errore non farebbe altro che peggiorare la situazione, dando al pubblico un ulteriore motivo per farsi sentire. E così cade in un pericoloso circolo vizioso da cui è difficile uscire. Specialmente quando il pubblico scambia il disagio del calciatore in campo per scarso impegno o apatia. Spesso l'unica soluzione è la sostituzione. Accompagnata da bordate di fischi da parte di chi non sa cosa c'è dietro.

La paura come opportunità

Rispetto è la parola d'ordine. Avvicinarsi a queste situazioni trattandole con la dovuta attenzione, è ciò che deve fare lo psicologo chiamato in causa. Non basta la classica mano sulla spalla, come spesso si è portati a pensare. Un intervento corretto richiede la presa in carico dell'atleta dal punto di vista psicoterapeutico, con un approccio da programmare in funzione delle sue caratteristiche. Un piano di preparazione mentale consente di affrontare la paura e superarla, trasformando situazioni fonte di imbarazzo in opportunità.

Non va dimenticata, però, un'importante distinzione: quella tra la paura, qualunque essa sia, e l'ansia che tende a manifestarsi con l'avvicinarsi della gara. Non solo l'ansia non va considerata un fenomeno negativo: è destinata a migliorare la performance, se viene attivata in maniera ottimale. È quello che in gergo sportivo si definisce "sentire la gara".

In secondo luogo, attenzione alle diagnosi troppo affrettate. Troppo facile parlare generalmente di paura nel caso di atleti in difficoltà solo in certi momenti, in determinati contesti ambientali o in particolari condizioni personali.

L'altra faccia della medaglia

La conferma giunge nientemeno che da Philadelphia. Un viaggio oltreoceano per avere la riprova che siamo sulla buona strada. Il contesto è quello del Congresso Internazionale di Psicologia Positiva, tenutosi a fine giugno negli Stati Uniti. Il Centro Studi di Psicosport, da sempre promotore della *Positive Psychology*, non poteva mancare. Non si è parlato di paura o di ansia. Non c'erano psicologi impegnati a risolvere casi clinici, confrontandosi sulla "malattia".

Si è parlato di coraggio. Come quello di innovare, di andare oltre. Si è parlato di passione, che Robert Vallerand della University of Quebec studia da anni,

distinguendola in passione ossessiva e passione armoniosa. Passione armoniosa è quella di chi ama la sua professione, ma non lascia che questo intacchi il suo benessere personale. Trova sempre occasioni per "ricaricare le batterie" e affrontare le sfide professionali con entusiasmo. Le ricerche di Vallerand lo dimostrano: chi vive di passione armoniosa ha una migliore capacità di superare i momenti di crisi e di difficoltà. È meno incline al burn-out. Al contrario, la passione ossessiva nello sport non permette mai il completo superamento dell'infortunio. Passione armoniosa è quella che guida da sempre Alex Zanardi, il campione di Formula Uno che dopo il drammatico incidente in cui ha perso entrambe le gambe, ha saputo risollevarsi, ricominciando con umiltà. Ha ritrovato la speranza, fino alla recente scoperta della Hand Bike, con cui è rinato anche come sportivo. Dalla paura di perdere tutto al coraggio di ricominciare. Basta girare la medaglia.

*Dott.ssa Marisa Muzio,

ex nazionale di nuoto, Psicologa Docente di Psicologia alla *Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università Statale di Milano*, Presidente di *Psicosport Srl* e del *Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport*.

CHE COS'È LA PAURA

In psicologia la paura è un'emozione: una reazione affettiva intensa e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale o interno. È un meccanismo innato di difesa, il campanello d'allarme che ci avvisa di un potenziale pericolo, provocando una reazione a livello fisiologico facilmente riconoscibile: respiro affannoso, tachicardia, vertigini, vampate di calore, tensione muscolare, confusione. Se immaginiamo la paura come un continuum, possiamo identificare stati di diversa intensità, che vanno da reazioni fisiologiche blande, come il timore, l'apprensione, la preoccupazione o l'esitazione a quelle più estreme, che possono arrivare ad essere patologiche, e che comprendono l'ansia, la fobia o il panico. È importante sottolineare che, di base, la paura ha una funzione positiva, così come il dolore fisico: segnalare uno "stato di emergenza" per predisporre la mente e il corpo alla reazione (attacco, difesa, avvertimento, fuga).