



## Unità Operativa di Psicologia dello Sport Università di Torino

### **IL METODO SFERA E LA MUCCA LILLA** *Ovvero voglio diventare viola!*

Certe cose capitano per caso, o forse no, ma il metodo Sfera mi ha insegnato a prendere le cose con il giusto grado di consapevolezza e concentrarmi sugli obiettivi da raggiungere.

Mentre salivo le scale della SUISM pensavo alle sensazioni che mi si affollavano nella mente sin dalla sera prima: appena il pilota aveva detto "Benvenuti a Torino" io avevo sentito una vocina interiore che diceva "benvenuta a casa!" Casa...parola strana...in quel momento però mi sentivo proprio così, mi sembrava di riconoscere ogni angolo, pur non avendolo mai visto. Non so spiegare le mie sensazioni se non in termini di Sfera, ma allora devo risalire a quando ho trovato il corso e ho deciso di spedire la domanda, subito, senza pensarci, come se il corso stesso mi avesse chiamata e presa per mano, è stato quello il mio "Punto Attrattore". Entrare nella Sfera della massima prestazione significa entrare in uno stato di assoluta concentrazione in cui ogni cosa va al suo posto e senti di potercela fare sotto ogni punto di vista. Senti il tuo respiro, il cuore che batte e fa da metronomo alle situazioni, l'atmosfera rarefatta...senti che in quel momento sei tu con te stesso e te la devi giocare perché sai che ce la puoi fare. Ogni tua singola cellula ti dice "dai" e tu ti senti in grado di lottare con tutte le tue forze.

In uno stato di assoluta beatitudine salivo le scale e la mia mente e il mio corpo parlavano la stessa lingua, interagivano tra loro e mi davano la certezza matematica di avere davanti qualcosa di speciale...SINCRONIA...il primo gradino della scala di Sfera, senza saperlo e senza accorgermene avevo superato il mio primo ostacolo. Ogni cosa ha un inizio e una fine e per entrare in Sfera bisogna compiere i passi necessari. Mi piace pensare che il primo sia stato agevolato dalla situazione, ma ho imparato a fidarmi più di me stessa e a non essere troppo dura, merito anche del gioco fatto con i miei colleghi: "cosa mi rende unica e speciale?" è vero l'abbiamo fatto verso la fine del corso e forse un minimo ci conoscevamo già, ma non così affondo da poter esprimere un giudizio...niente di più sbagliato: le sensazioni non vanno mai sottovalutate! Così la salita al secondo gradino mi è costata un po' di più: ho dovuto lavorare molto sui miei PUNTI DI FORZA, anche perché alcuni neanche li conoscevo, dovevo proprio essere cieca, possibile che il fatto di sentirmi a casa e i rapporti con gli altri non mi avessero suggerito niente? Mah, non pensavo di avere una grossa capacità di adattamento, né di essere così socievole e aperta agli altri, ma il profilo emotivo parlava molto chiaro! Certo fare avanti e indietro da Cagliari a Torino in qualche modo mi poteva anche mettere sull'avviso, ma forse farsi un'ora e dieci d'aereo due volte al mese non era abbastanza d'impatto per una come me che ha un RITMO "leggermente" accelerato! E questa storia è stata il leit motif di tutto il corso: io che parlo, mangio, cammino, scrivo velocemente...mi torna in mente che il mio prof di musica diceva che il mio modo di suonare rispecchiava il mio modo di essere: sono un treno...magari esito, ma quando parto è difficile starmi dietro! Il rovescio della medaglia è che non sempre sono in grado di dosare la mia ENERGIA...terzo gradino...dinamismo e loquacità che si trasformano in stanchezza e bocca chiusa! Voglia di fare e voglia di rinchiudermi in me stessa, perennemente in bilico tra le due cose, ho imparato che se propendo per la prima, che poi mi caratterizza, devo prevedere che ci sarà un inevitabile periodo di fiacca, il massimo sarebbe riuscire a tenere un po' di energie in serbo. Ci sto lavorando! E poi

devo imparare a non lasciarmi travolgere dalla voglia di fare, a non lasciare troppe porte aperte, io che ho sempre diecimila cose in ballo e che non riesco a dire di no dovrei imparare che ho un ritmo elevato ma non sono fatta di ferro! Invece con il corso sono riuscita a dosare le mie energie contrariamente a come facevo in gara...non mi è capitato neanche nei momenti di sconforto di dubitare della mia scelta...quando magari l'aereo era in ritardo o veniva cancellato, o quando mi sembrava che la stanchezza prevalesse su tutto. Ma il momento più duro è senz'altro quando devi cominciare a maneggiare Sfera da solo, ho deciso di fare un lavoro su me stessa e di ricominciare nella vita di tutti i giorni, e non è affatto facile. Ogni tanto mi sento fuori sincronia e mi rendo conto che l'energia mi fa difetto (sempre lei!), ma poi mi rilasso ripeto il mio gesto di attivazione e riparto. Ho anche avuto modo di scoprire il significato dei coriandoli colorati che sono usciti fuori dal mio scrigno nell'induzione della spiaggia, segnano la mia voglia di ricominciare da zero, scomposta in quella miriade di coriandoli mi guardo dal di fuori e sento che sono pronta a ripartire. Ah la resilienza! Come un atleta dopo la sconfitta mi rialzo e riprendo la mia battaglia: voglio essere una mucca viola!