



DAL CAOS ALLA CRESCITA

Claudia Tirone

Occuparsi di ri-atletizzazione, significa, prima di tutto, occuparsi del sistema mente-corpo.

Questo binomio, apparentemente semplice, nasconde una notevole complessità, questione che da secoli è stata studiata nell'ambito di diverse discipline, a partire dalla filosofia, dalla biologia, sino ad interessare negli ultimi decenni psicologia, sociologia, antropologia.

Vediamo, in breve, alcune riflessioni sui concetti di corpo e mente.

L'atleta ha un corpo, ma allo stesso tempo è un corpo, "l'esperienza che abbiamo di noi stessi oscilla sempre in equilibrio tra l'essere e avere un corpo, e questo equilibrio deve essere continuamente ristabilito" (Berger, 1966).

L'uomo ha una rappresentazione psichica del proprio corpo, esso non è solo un fattore biologico, ma è anche una costruzione mentale graduale e complessa che si sviluppa e si modifica continuamente, a partire dalle prime esperienze sensomotorie del neonato.

Il corpo ha un'importante funzione comunicativa, ogni gesto, ogni espressione assumono un significato nei vari contesti, Watzlawich postula che è impossibile non comunicare e la corporeità in questo processo svolge un ruolo fondamentale.

Nel corpo vengono esperite le emozioni, basti pensare alle innumerevoli metafore che vengono utilizzate per descrivere come ci si sente: avere un peso sulle spalle, parlare con il cuore in mano, ecc.

L'antico detto "*mens sana in corpore sano*", testimonia che fenomeni psicologici e somatici si manifestano nell'organismo come due aspetti dello stesso processo, e che il benessere potrebbe essere definito come l'equilibrio tra la rappresentazione che abbiamo di noi come corpo e quella di noi come mente.

Per meglio comprendere questo dualismo si potrebbe parlare di "sistema". Le questioni poste nell'ambito della "psicosomatica", hanno avuto bisogno di un nuovo paradigma, di una nuova epistemologia che fosse in grado di spiegare la causalità dei fenomeni non più in un'ottica lineare, ma circolare.

Il contributo più significativo proviene dalle teorie sistemiche e dalla cibernetica, le quali condividono una visione circolare nel rapporto di causalità, ovvero, elementi diversi di una situazione concorrono a determinarsi l'un l'altro senza che nessuno assuma in senso assoluto le caratteristiche di causa o effetto. La causalità è una conseguenza della relazione, non una caratteristica dei singoli elementi.

Facendo riferimento alle proprietà dei sistemi, un trauma potrebbe essere genericamente definito come una catastrofe. Le catastrofi descrivono cambiamenti e passaggi di stato bruschi tra situazioni di stabilità strutturale. Questa discontinuità è una catastrofe cioè un salto da uno stato stabile a un altro.

In un'ottica sistemica, una situazione caotica crea inizialmente un disequilibrio, successivamente, attraverso l'omeostasi l'individuo autorganizzato tende a ristabilire l'equilibrio del sistema. Questa fase del cambiamento è un adattamento e come tale, anche un'espressione di intelligenza del sistema. Il caos genera crescita.

L'evento traumatico si colloca nell'ambito della "psicotraumatologia sportiva", in cui convergono discipline diverse (psicologia dello sport, psicosomatica, medicina dello sport, fisioterapia, scienze motorie, ecc.).

Generalmente, con l'espressione trauma sportivo, vengono indicate le lesioni a carico di tessuti o di organi, causate da una forza meccanica durante un'attività sportiva.

In psicologia, il trauma viene definito come un'esperienza di particolare gravità che compromette il senso di stabilità e continuità fisica e/o psichica di una persona.

I tipi di eventi traumatici nei quali si può incorrere, spesso dipendono dalla definizione di trauma che si intende adottare. Secondo il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, IV edizione, gli eventi che possono essere definiti traumatici sono i seguenti:

- **Eventi accaduti direttamente alla persona**, ad esempio, aggressione, violenza sessuale, incidente, diagnosi di malattia grave, ecc.
- **Eventi accaduti in qualità di testimoni**, come osservare il ferimento o la morte innaturale di un'altra persona dovuti ad incidente, guerra, disastro, ecc.
- **Eventi di cui si è venuti a conoscenza**, ad esempio, venire a conoscenza della morte di una persona cara, o di una grave malattia di un familiare, ecc.

Il trauma è prima di tutto un'esperienza e come tale è connotata da:



- Immagini, suoni, sensazioni cinestesiche
- Cognizioni negative e positive
- Emozioni
- Sensazioni fisiche

L'evento traumatico rimane impresso nel sistema sotto forma di immagini, suoni e sensazioni ("...Di quel momento mi ricordo solo la palla che mi cade addosso"), esso genera delle convinzioni relative all'evento (es. "Sono stato uno stupido a farmi male in quel modo") e delle emozioni ("mi sento molto arrabbiato"). Quanto descritto può essere esperito in parti del corpo che non necessariamente corrispondono soltanto a quella traumatizzata.

In sostanza, un primo passo da compiere nell'intervento di ri-atletizzazione potrebbe essere quello di analizzare in che modo l'esperienza è stata percepita e immagazzinata nella memoria del sistema, al fine di lavorare sull'ottimizzazione con diverse tecniche a nostra disposizione: ipnosi (es. dialogo con il dolore, scansione corporea, visualizzazione ritorno allo sport), rilassamento muscolare progressivo, ABC cognitivo, diario tra le sedute, desensibilizzazione, ecc.

La risposta al trauma è soggettiva e dipende da una serie di variabili interagenti:

- Tipo di evento (intensità e durata)
- Variabili del soggetto (motivazione, locus of control, adattamento, problem solving, ecc.)
- Supporto e risorse sociali

Con l'espressione *adversarial growth* (crescita attraverso l'avversità), alcuni autori (S. Joseph e P. A. Linley), che si sono occupati di ricerca applicata ad eventi traumatici, identificano un cambiamento tale da mostrare nell'individuo un funzionamento migliore rispetto al periodo precedente il trauma.

Tale crescita presenta tre caratteristiche principali individuate attraverso la somministrazione di due questionari, il Post-Traumatic Growth Inventory e il Change in Outlook Questionnaire ad una campione di individui sopravvissuti a diverse catastrofi.

1. Cambiamento nelle relazioni interpersonali (maggiore apprezzamento di amici e familiari, incremento di sentimenti di compassione e altruismo).
2. Cambiamento nella percezione di se stessi: senso di maggior resistenza e forza, maggior accettazione dei propri limiti.
3. Cambiamento nella filosofia di vita, ad esempio cambiamento nella scala di valori.

Nell'approccio con l'atleta infortunato si può parlare di ri-atletizzazione d'eccellenza, quando si riesce ad innescare un processo che favorisce nel sistema livelli di funzionamento superiori (es. maggiore consapevolezza, maggiore sensibilità propriocettiva, ecc.).

La ri-atletizzazione è uno stato mentale attraverso il quale l'atleta può percepirsi come parte attiva di un processo finalizzato al raggiungimento di obiettivi chiari e soprattutto positivi.

Non è semplice prevedere i tempi dell'intervento: patologie uguali richiedono interventi apparentemente uguali, ma allo stesso tempo evolvono e sono vissute in modo diverso a seconda delle caratteristiche dell'individuo (intelligenza motoria, patrimonio genetico, vissuto emotivo, ecc.).

Prima di tutto, la ri-atletizzazione è un processo ecologico, in cui una delle principali variabili correlate in positivo è il tempo, come dire che "Occorre sostare quando è tempo di sostare e procedere quando è tempo di procedere..."