

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

FACOLTA' DI PSICOLOGIA

Indirizzo: Psicologia Clinica e di Comunità

TESI DI LAUREA

“IL RITIRO DELL'ATLETA DALL'ATTIVITA'

AGONISTICA: ASPETTI PSICODINAMICI”

Relatrice:

Prof.ssa Liliana Bal Filoramo

Candidata:

Giacomazzi Alessandra

INDICE

INTRODUZIONE	<u>1</u>
PRIMA PARTE	
<i>Cap. 1:La psicologia dello sport</i>	<u>4</u>
<i>Cap. 2:Lo sport agonistico e l'atleta ad alto livello</i>	<u>9</u>
a) Caratteristiche psicologiche degli atleti di alto livello	<u>15</u>
<i>Cap. 3:Le motivazioni nello sport</i>	<u>21</u>
a) Teorie motivazionali	<u>21</u>
b) Le motivazioni dell'atleta	<u>25</u>
c) Il “ burn-out “ e il “ drop-out “	<u>32</u>
<i>Cap. 4:Aspetti generali sull'ultima fase di transizione della carriera dell'atleta</i>	<u>36</u>
a) Aspetti teorici sui processi di transizione	<u>48</u>
SECONDA PARTE: CONTRIBUTI TEORICI	
<i>Cap. 5: Teorie di sviluppo psicosociale dell'adulto</i>	<u>55</u>
<i>Cap.6: Un confronto tra il ritiro dell'atleta dall'attività agonistica ,la “perdita del lavoro” ed il “pensionamento”</i>	<u>69</u>
a) La perdita del lavoro	<u>69</u>
b) Il pensionamento	<u>76</u>
<i>Cap.7: Strategie di adattamento individuale in situazioni stressanti</i>	<u>80</u>
a) Fattori che influiscono sull'adattamento dell'ex atleta al nuovo stile di vita	<u>87</u>
<i>Cap.8: Contributi teorici su separazione e lutto</i>	<u>95</u>
a) Aspetti teorici esposti da Elisabeth Kübler-Ross	<u>99</u>
<i>Cap.9:La teoria della fissazione e le difficoltà connesse</i>	<u>108</u>
<i>Cap.10:L'ansia da fine carriera</i>	<u>117</u>

TERZA PARTE: LA RICERCA

<i>Cap. 11:</i> "Il ritiro dell'atleta dall'attività agonistica": la ricerca	<u>128</u>
a) Premessa	<u>128</u>
b) Il questionario	<u>132</u>
b.1) Questionario sul ritiro dell'atleta dall'attività agonistica	<u>135</u>
c) La scelta del campione	<u>142</u>
<i>Cap. 12:</i> Risultati	<u>143</u>
Tabella riassuntiva dei risultati del primo gruppo	<u>144</u>
a) Risultati del primo gruppo	<u>145</u>
a.1) Conclusioni	<u>148</u>
Tabella riassuntiva dei risultati del secondo gruppo	<u>151</u>
b) Risultati del secondo gruppo	<u>152</u>
b.1) Conclusioni	<u>154</u>
Tabella riassuntiva dei risultati del terzo gruppo	<u>156</u>
c) Risultati del terzo gruppo	<u>157</u>
c.1) Conclusioni	<u>159</u>
<i>Cap. 13:</i> Considerazioni finali	<u>161</u>
BIBLIOGRAFIA	<u>166</u>

INTRODUZIONE

La Psicologia dello Sport è una scienza molto giovane, la cui nascita si fa ufficialmente risalire al 1965, anno nel quale si svolse a Roma il primo congresso internazionale. Tuttavia, recentemente, questa scienza si sta distinguendo, fra quelle che si occupano dello sport, in seguito alla consapevolezza dell'utilità della preparazione mentale dell'atleta, accanto a quella tecnica, tattica e fisica.

La maggior parte delle ricerche e degli interventi degli psicologi dello sport riguardano, soprattutto, il miglioramento della prestazione dell'atleta, ma l'area di applicazione di questa disciplina si sta allargando verso una concezione dello sport legata al benessere e ad una migliore qualità della vita. In questo contesto, si inserisce l'attenzione per quella fase della carriera dell'atleta in cui non sono più richiesti incrementi di prestazione, ma, al contrario, un buon adattamento a nuove condizioni e stili di vita.

L'atleta che si avvia alla conclusione può tendere a diventare più riservato, ansioso e bisognoso di sostegno sociale, così che, il counseling e l'assistenza psicologica aiutano la persona a trovare modalità esistenziali alternative. La carriera dell'atleta può essere suddivisa in diversi stadi, ognuno dei quali caratterizzato da richieste specifiche che impongono all'individuo modifiche anche rilevanti nelle abitudini di vita. Transizioni traumatiche, e conseguenti momenti di crisi, si manifestano quando

l'atleta deve compiere uno sforzo particolare per adattarsi alle nuove richieste (Position statement della FEPSAC)¹.

Ci proponiamo, quindi, di raccogliere informazioni e conoscenze utili per migliorare la qualità della vita di chi svolge attività sportiva nel difficile momento del "pensionamento".

Dopo una prima parte descrittiva, in cui vengono esposte le particolarità della Psicologia dello sport e degli atleti di alto livello, si procede con una rassegna delle più importanti ricerche che hanno trattato questo tema. Purtroppo, in Italia il ritiro dell'atleta dall'attività agonistica è un argomento che, ancora, non è stato approfondito, così che, questi studi sono stati redatti da autori stranieri.

La seconda parte della presente tesi, è composta da diversi contributi teorici che potrebbero spiegare alcuni fattori caratteristici della transizione di fine carriera dell'atleta.

Infine, nella terza parte, vengono esposti i risultati della ricerca che è stata condotta attraverso un questionario somministrato ad un campione di trenta persone, le cui caratteristiche principali consistevano nell'essersi ritirati dall'agonismo, e nell'aver gareggiato in competizioni di alto livello.

¹ Tratto il 24-07-2000 da <http://www.freeweb.org/A.I.P.S./P22.HTM>

Cap.1

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

La psicologia dello sport è lo studio scientifico dei fattori psicologici relativi agli sportivi e alle loro prestazioni. Gli psicologi dello sport sono interessati a due principali obiettivi: prima di tutto, aiutare gli atleti a migliorare la propria prestazione, anche attraverso un'adeguata preparazione mentale, in secondo luogo, conoscere l'influenza della pratica sportiva sullo sviluppo psicologico individuale, sulla salute e sul benessere della persona durante il corso della propria vita. Questa è la definizione di psicologia dello sport fornita dall'American Psychological Association , Division 47² .

L' "Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)"³ afferma che, durante gli ultimi due decenni, la psicologia dello sport ha riscosso un interesse crescente da parte degli atleti, degli allenatori, dei parenti degli atleti, e dei media. Infatti molti sportivi, professionisti e non, concordano sul fatto che i propri aspetti psicologici hanno una grande influenza sulle proprie prestazioni sportive, e lo dimostra il fatto che vi sono sempre più atleti che si rivolgono agli psicologi dello sport.

Inoltre, sempre l'AAASP, sostiene che i motivi principali per cui ci si rivolge ad uno psicologo dello sport sono: migliorare la propria prestazione, superare la pressione

² Tratto il 14-09-2001 da : <http://www.phyed.duth.gr/sportpsy/aasp.htm>

³ Tratto il 12-09-2001 da : <http://www.aaasponline.org/wisp.html>

della competizione, insegnare agli allenatori come aumentare la soddisfazione nei propri atleti, avere un'assistenza psicologica durante la riabilitazione di un infortunio. La data ufficiale a cui si fa risalire la nascita della psicologia dello sport è il 1965, quando si svolse a Roma il primo congresso di tale disciplina, promosso dalla Federazione Italiana di Medicina Sportiva. In realtà, i primi studi sono precedenti a questa data, infatti, il congresso fu preceduto da un lungo lavoro di censimento per rintracciare i primi isolati cultori della materia. In quella occasione, convennero quasi cinquecento studiosi da trentasette nazioni e venne costituita la Società Internazionale di Psicologia dello Sport (I.S.S.P.). Durante il terzo congresso, svoltosi a Madrid nel 1973, fu costituita una Federazione Europea (F.E.P.S.A.C.), mentre nel 1974 l'Associazione Italiana di Psicologia dello Sport (A.I.P.S.), con sede a Roma presso l'Istituto di Medicina dello Sport.

Secondo Antonelli e Salvini (1978), l'intervento di uno psicologo dello sport consiste in tre momenti principali: la valutazione, la preparazione, la terapia.

La valutazione psicodiagnostica dell'atleta consiste nel mettere in evidenza gli eventuali primi segni delle sindromi psicopatologiche da sport. In particolare, quattro sono gli elementi psicologici indispensabili, quindi da valutare, per una sana pratica sportiva: una personalità fondamentalmente sana ed equilibrata; una carica aggressiva (la quale deve essere, principalmente, volontà di autoaffermazione che non sia sostenuta da psicopatologiche esigenze iperautovalorizzatrici ed antisociali); una efficiente capacità di resistenza alle frustrazioni; una stabilità emotiva.

Lo psicologo dello sport ha un ruolo fondamentale nella preparazione dell'atleta, soprattutto se di alto livello. Lo psicologo dello sport deve, prima di tutto, preparare l'agonista a tollerare l'ansia, da quella preagonistica alla paura del successo. Infatti, l'ansia è un sentimento che riduce le capacità atletiche, e le può, addirittura, inibire completamente, quindi, è compito dello psicologo far comprendere all'atleta l'origine di tale stato emotivo.

Infine, la terza area di intervento dello psicologo dello sport è la terapia, che può essere di tre tipi: suggestiva, farmacologica, psicodinamica. Tipi di terapie suggestive sono il training autogeno e l'ipnosi, che agiscono a livello superficiale mirando ad alleviare, momentaneamente, la tensione emotiva dell'atleta. Le terapie psicodinamiche, invece, puntano a rimuovere aspetti nevrotici e conflitti inconsci, frequenti anche nelle personalità apparentemente più equilibrate, che possono impedire ad un atleta di conseguire una brillante prestazione solo perché questa viene inconsciamente vissuta con sensi di colpa o di insufficienza. A questo scopo, possono essere utilizzate le tradizionali psicoterapie individuali o le tecniche di gruppo.

In passato, in alcuni paesi, la psicologia dello sport veniva identificata con gli studi di psicomotricità e di *motor skill*, atti a realizzare prestazioni atletiche migliori. In altri paesi invece si dava maggior spazio allo studio delle motivazioni e all'assistenza psicologica. Diciamo che la prima generazione di psicologi dello sport ha aperto vastissimi campi di ricerca: apprendimento motorio, percezioni, influenza del movimento su determinate componenti dell'intelligenza, o sulla personalità, sulle emozioni e motivazioni (Tamorri, 1999).

La seconda generazione di psicologi dello sport ha ampliato notevolmente l'area degli interessi di ricerca e di applicazione, passando dallo studio della popolazione sportiva alla possibilità di migliorarne le prestazioni. Tutti gli allenatori e gli atleti sanno che il livello di prestazione si migliora non solo ponendo attenzione a tecnica, tattica, preparazione fisica e alimentazione, ma, anche, ai periodi di alternanza sonno-veglia, alla qualità e all'utilizzo del tempo libero, all'attività sessuale, alle amicizie e, inoltre, a ciò che si pensa e a come lo si pensa. L'obiettivo prevalente è oggi l'ottimizzazione delle abilità mentali, degli stati dell'umore, della gestione dello stress. Le prospettive attuali di ricerca sono: la personalità, la motivazione, le emozioni, le interazioni e le dinamiche di gruppo, la preparazione mentale, il *burn-out* (Tamorri, 1999).

Inoltre, Antonelli (1987) prospetta un utilizzo preventivo della psicologia dello sport. La funzione sociale della medicina e della psicologia moderne tende a configurarsi in un impegno di tutela verso la salute sia fisica che psichica, questo è possibile attraverso un interesse preventivo capace di scoprire, indicare ed intervenire sui fattori patogeni che sono alla base delle malattie sociali.

E' proprio all'interno di questo settore di ricerca che si inserisce l'effetto terapeutico dello sport: se lo sport è il mezzo migliore per compensare un penoso senso di insufficienza e per soddisfare una naturale aggressività, o potenziare l'Io e favorire il rapporto interpersonale, è ovvio che ogni attività sportiva possiede notevole valore psicoterapico. Lo sport, se inteso nel modo corretto, è una forma di intervento globale (prevenzione, cura e riabilitazione) per disturbi diversi e soprattutto

psicologici. Lo sport non è solo movimento, ma introduce nel movimento fisico elementi gratificanti e con funzione equilibratrice della psiche umana (Mascellani,1982) .

L'attività ludica, connessa con quella agonistica, secondo Antonelli (1987), risulta un processo fondamentale nell'evoluzione psicologica della persona, un potente strumento di costruzione e adattamento, un'espressione del passaggio dall'isolamento egocentrico dell'infanzia alla relazione sociale. Bisogna aggiungere, però, che la definizione di sport come misura di igiene mentale e di terapia comprende anche il pericolo del "campionismo", cioè lo sport deformato e strumentalizzato come mezzo di autoaffermazione. Il campione deve essere il risultato di un dosato equilibrio di forza e ragionamento, di agilità fisica e psichica. Tale pericolo, però, è scongiurato da un'attenzione crescente nei confronti di una concezione di "sport per tutti", che non vuol dire per questo rinunciare ad avere campioni, vuol dire, più semplicemente, uno sport per tutte le età senza astenersi dal ritenere sportivi chi non può più mirare a risultati di vertice.

Lo sport quindi, può essere considerato come gioco ed agonismo, come necessità sociale, come prevenzione ed infine come cura.

Cap. 2

LO SPORT AGONISTICO E L'ATLETA AD ALTO LIVELLO

Maggiore e Ronza (1980) sostengono che lo sport nasca insieme alla storia. Infatti, se ricerchiamo le origini lontane di questo fenomeno dell'epoca moderna, le vediamo confondersi con aspetti fondamentali della storia della società.

Le grandi competizioni sportive nacquero nell'antichità con lo scopo evidente, da parte degli atleti, di dimostrare la propria valenza nelle arti militari. Le specialità in cui si cimentavano gli atleti alle prime Olimpiadi, nell'antica Grecia, permettevano di mostrare ai potenziali avversari quanto fossero ben addestrati i propri soldati (Minerva, 1982).

Secondo Minerva (1982), la parola sport ha però origini medievali: si trova nell'antico francese per indicare qualcosa che, attraverso il divertimento, permetteva di dimenticare il lato triste della vita. L'uso del termine diventa, successivamente, frequente in Inghilterra per indicare, innanzitutto, i passatempi favoriti dell'aristocrazia, ed in seguito, quel fenomeno di regolamentazione dei giochi e delle attività fisiche che portò alla creazione di club, federazioni, regole fisse, calendari di incontri e di gare.

Lo sport come culto della fisicità è un aspetto tipico e fondamentale della cultura contemporanea, cioè ha i caratteri storici della nostra epoca, delle società industrializzate e della cultura di massa. Propone e rinforza valori generalmente accettati perché tipici delle società industriali del nostro tempo: il massimo

rendimento, la competizione, l'esaltazione del corpo, del movimento, del rapporto con la natura, ecc. Quanto più lo sport si è affermato come interesse popolare, tanto più aziende di vario genere hanno investito in questo settore, perché tutte queste caratteristiche fanno dello sport un ottimo strumento di propaganda dei prodotti e dell'immagine che ogni azienda tiene a mostrare di se stessa ai consumatori. Nello stesso modo, è cresciuta l'importanza dello sport come manifestazione di prestigio nazionale: è storia recente, infatti, l'interesse di alcune nazioni a spingere al massimo la cura e il culto dello sport, in modo funzionale alla propaganda di regime (Minerva, 1982).

Sempre Minerva (1982) afferma che, di conseguenza, si è assistito alla creazione di una stampa specializzata, all'organizzazione dello spettacolo, alla diffusione del sostegno di squadre o atleti, alla scoperta dello sport come veicolo redditizio di pubblicità, alla diffusione di massa del consumo di articoli e materiali sportivi, al crescente interesse che lo sport riscuote nei mezzi di comunicazione, ma soprattutto allo sviluppo della scienza applicata allo sport.

Chi pratica sport, anche ad altissimo livello, non vive isolato dalla società (Tamorri, 1999): di fronte al progresso scientifico di questo settore, anche gli atleti hanno vissuto un'analogia trasformazione, modificando, in parte, pure il modo in cui vivono la propria attività sportiva. Se però, i risultati sportivi vengono ormai attribuiti non solo al talento naturale, ma, anche, all'intervento della scienza, volta ad ottenere con l'allenamento il massimo rendimento da parte dell'atleta, è purtroppo altrettanto vero che, sempre più spesso, la scienza dello sport viene identificata con le manipolazioni

farmacologiche, così che oggi lo sport è molto spesso associato al gravoso problema del doping.

Il CIO definisce il doping la somministrazione ad un soggetto sano, o l'utilizzazione fatta dal soggetto stesso, o con qualsiasi altro mezzo, di una sostanza estranea all'organismo, in quantità e per vie anomale. Questa condotta ha il solo scopo di aumentare artificialmente ed in maniera sleale la prestazione del soggetto in occasione della sua partecipazione ad una competizione. Tuttavia, Antonelli e Salvini (1978) affermano che lo sviluppo della scienza applicata allo sport non è solo da identificare con il doping, infatti, si assiste sempre più spesso ad atleti che vivono la propria condizione professionale con spirito di ricercatori. L'atleta analizza la propria performance con strumenti obiettivi, esamina i propri piani di allenamento, i propri risultati e quelli degli avversari.

Antonelli (1987) elenca alcune caratteristiche che sono comuni ai vari sport. Per esempio l'importanza del corpo, il quale è al centro dell'attenzione sia dello sportivo attivo che dello spettatore. La condizione fisica di chi pratica uno sport deve essere sempre la migliore possibile, infatti, l'allenamento consiste in una costante preparazione del corpo, in un perfezionamento continuo del suo funzionamento.

Non tutti sono d'accordo sul fatto che una caratteristica di tutti gli sport sia la presenza dell'elemento gioco, perché le caratteristiche del gioco sono basate sul piacere, quelle dello sport sul gusto dello sforzo, il gioco è divertimento, lo sport è l'insieme di un vero e proprio lavoro di allenamento. Eppure non è possibile pensare allo sport slegato dalla sua capacità di far giocare, dalla possibilità di divertimento

che offre a chi partecipa e a chi guarda. Senza una parte di piacere e di divertimento pochi comincerebbero a praticare uno sport.

Inoltre, in tutti gli sport è presente la ricerca del miglior risultato possibile, la competizione e l'agonismo. Michel Bouet (1968)⁴, uno psicologo francese, mette in evidenza che la parola "competizione" non contiene, nella sua origine, solo un carattere di opposizione a uno o più avversari, ma significa anche "ricercare insieme": comprende, cioè, il riconoscimento comune delle stesse regole, il rispetto dell'avversario e non la sua distruzione come obiettivo.

La quantità di spirito agonistico presente in una competizione sportiva dipende da molti fattori: dall'importanza della posta in gioco, dalle motivazioni dei partecipanti, dal tipo di attività. Lo sport esige la componente agonistica, cioè, non può sottrarsi al momento della sfida: senza l'agonismo si snatura, perde la propria natura originale e acquista un diverso significato (Antonelli, 1987).

Secondo Antonelli (1987), la pratica sportiva è presentata nella nostra società come un modello positivo e desiderabile: lo sport che rende giovani, che aiuta a stabilire un rapporto sereno con se stessi, con gli altri, con tutta la propria vita. Così che, oggi, esiste in Italia una domanda di sport più vasta che in passato. Ben venga, quindi, lo sport per tutti ma non deve essere un'alternativa al cosiddetto sport agonistico: è un'altra cosa.

Come dicono Antonelli e Salvini (1978), lo sport, comunque venga fatto, rispetta sempre certe regole come la preparazione, la programmazione, la sfida, l'impegno, il

⁴ Michel Bouet : *Signification du sport*; Ed. Universitaires; Paris 1968

rischio, tutto finalizzato all'affermazione ossia allo sforzo per ottenere un successo, in poche parole, all'agonismo.

Inoltre, aggiungono che psicologi e sociologi hanno criticato l'agonismo perché fomentatore di violenza. In realtà, lo sport è un'alternativa alla violenza è un modo socializzato, istituzionalizzato, regolamentato di gestire l'aggressività di sempre. Molti hanno condannato l'agonismo perché ritengono che abbia incoraggiato una competitività esistenziale che ha avuto il proprio apice nel consumismo, nell'exasperazione della produttività e del guadagno, ma che, adesso, è notevolmente ridimensionata dall'avvento del collettivo e dell'egualitarismo a tutti i costi. Ciononostante, lo sport continua a dimostrare che c'è qualcuno, per tutto il resto pari agli altri, che corre più svelto o salta più in alto, smentendo chi ritiene positivo essere tutti allo stesso livello.

Lo dimostra anche il fatto che graduatorie, frustrazioni e sogni sono quotidiani per i bambini sia in famiglia che a scuola: lo sport, tuttavia, ripropone le stesse possibilità, con il vantaggio di poterle sperimentare in un clima di gioco. Inoltre, nell'adolescenza la funzione dello sport diventa preventiva e terapeutica quando si sostituisce e certe difese nevrotiche, aiutando il ragazzo a sopportare e vincere il carico di conflitti interiori e le frustrazioni dell'ambiente. In realtà, l'agonismo è parte integrante di ogni essere umano e lo sport ne rappresenta il risultato (Salvini, 1991).

Oltre che dalle prestazioni, il successo e l'andamento della carriera di un atleta è influenzato, anche, dal favore e dalla simpatia del pubblico. Fin dalle remote origini dello sport, accanto all'immagine dell'atleta troviamo quella degli spettatori, insieme

allo sport praticato troviamo lo sport guardato. La competizione richiama la passione, il tifo ed il piacere di fare lo spettatore. In tal caso, l'esperienza di realizzazione e di piacere si verifica attraverso il processo di identificazione con un atleta o con una squadra, piuttosto che attraverso gli sforzi personali (Cratty e Pigott, 1988).

Lo sport è come il cinema, la politica, la musica: crea dei campioni, li rende popolari, li mitizza, li esalta, li consegna alla storia, li arricchisce ma, li carica di una tassa, l'ansia, che è la più gravosa di tutte. La fama di un'atleta esplode subitanea, ma rischia ogni giorno un crollo altrettanto repentino. Ogni performance è un esame: infatti, all'ansia che caratterizza la maggior parte delle persone, si somma l'ansia del campione tanto più responsabilizzato quanto più è idolatrato (Antonelli, 1987).

Stefano Baldini, campione maratoneta e componente della squadra di atletica leggera presente alle Olimpiadi svoltesi a Sydney, ha dichiarato in un'intervista del sedici ottobre del 2000, su Sportline⁵: "Tante volte mi chiedo se fare sport in Italia sia un vantaggio o uno svantaggio, perché noi italiani, ed i nostri mass media, riusciamo a costruire e distruggere campioni con una facilità impressionante".

Difatti, come dice Antonelli (1987), il pubblico, come generosamente esalta e mitizza gli atleti quando da essi è gratificato, altrettanto sadicamente li stritola quando ne resta frustrato. Quindi, per quanto l'atleta possa essere collocato, dal vissuto della massa, in una dimensione diversa, a volte quasi mitica ed eroica, di fatto egli è un uomo che vive nella realtà del suo tempo e che deve confrontarsi con le condizioni e

⁵ Tratto da: <http://www.sportline.it/sydney2000> il 16/10/2000

gli avvenimenti che caratterizzano il suo ambiente e certamente influenzano il proprio modo di essere, di evolversi e di relazionarsi.

a) Caratteristiche psicologiche degli atleti di alto livello

I veri protagonisti dell'attività sportiva sono gli atleti (Antonelli, 1987), molte volte posti in secondo piano, e per i quali non arrivano sempre i dovuti riconoscimenti per l'impegno tenace e costante che dimostrano, anche se per un periodo più o meno breve della loro vita.

Se molte sono le motivazioni a fare lo sportivo, ne esiste una sola per fare il campione, l'atleta vincente: è una straordinaria volontà di vittoria.

Secondo Singer (1986)⁶ questo è lo stereotipo di coloro che hanno un elevato bisogno di successo: posseggono qualità eccezionali, cioè attitudini specifiche, fisico apposto, mentalità vincente, adeguate potenzialità dello psichismo.

Dimostrano una notevole continuità nel lavoro. In ogni sport, per raggiungere risultati eccellenti, c'è bisogno di duro lavoro e sforzi continui quali sono i lunghi allenamenti quotidiani.

Sono orientati più sullo scopo che sulla persona: l'obiettivo è la vittoria.

Si assumono rischi ragionevoli e godono dello stress: lo stress non ha soltanto connotazioni negative può essere anche stimolante. Alessandro Lambruschini, anch'egli campione di maratona, ha affermato, parlando delle proprie gare

⁶ Singer R. N. :*Peak performance*; Movem. Publ. Ithaca ; 1986

internazionali su Sportline del venticinque settembre del 2000⁷: "Sono sensazioni forti che ti prendono allo stomaco e ti fanno venire la voglia di scappare via da tutto e da tutti; ti senti schiacciato da un senso di angoscia che ti fa sentire piccolo nei confronti dell'impresa che devi compiere. Hai gli occhi del mondo puntati contro e la voglia di dimostrare alla tua nazione che la rappresenti al meglio. Il grande campione è colui che riesce, nel momento giusto, a trasformare queste sensazioni in grinta. Quando parlo di momento giusto, intendo la notte prima della gara e le due ore che precedono la partenza. In questi momenti, per quanto mi riguarda, la cosa più importante è non focalizzarmi troppo sulla gara, cercando di pensare ad altre cose. Nel momento in cui entro nello stadio mi trasformo, pensando che sono lì a coronare il sogno della mia vita dopo tanti sforzi e sacrifici spesi sui campi d'atletica".

In uno studio, Bruna Rossi (1986)⁸ descrive gli aspetti principali che potrebbero caratterizzare una mentalità vincente. Principalmente, l'atleta, destinato a vincere più degli altri, dovrebbe essere una persona *self-centered*, cioè, non dovrebbe aver bisogno dell'approvazione da parte degli altri, che considerano solo dei semplici referenti in un processo di autovalutazione basato prevalentemente su dati obiettivi. Certo, l'approvazione dell'ambiente fa piacere, ma non è determinante. Si dovrebbe impegnare sempre al massimo in ogni circostanza, prendere ogni competizione sul serio, sempre divertendosi ed eccitandosi: dovrebbe avere il gusto del rischio e della sfida. Durante la gara dovrebbe essere costantemente orientato al presente e non al passato o al futuro, cioè attento all'esecuzione, perché il successo ne è la sua diretta

⁷ Tratto da: <http://www.sportline.it/sydney2000> il 25/09/2000

conseguenza. Dovrebbe considerare le situazioni avverse come facenti parte della realtà e perciò affrontarle senza drammatizzarle. Dovrebbe avere una buona stima di sé e aspettarsi sempre di vincere, o almeno di rendere bene; ricercare il successo e non tentare solo di evitare l'insuccesso. Dovrebbe avere buone capacità di analisi, cioè obiettività rispetto alle proprie capacità e alla propria situazione, per cui prefiggersi mete reali e possibili. Dovrebbe essere in grado di selezionare gli stimoli rilevanti nella situazione di gara, sapere quali sono, concentrarsi su di essi e non lasciarsi distrarre. Dovrebbe saper prevedere il programma e i tempi di gara in maniera non rigida, al fine di poter modificare la propria condotta tecnica e tattica adattandosi alle situazioni inaspettate da cui non lasciarsi intimorire.

Sapere attendere, cioè non valutare i risultati prima che la gara sia finita: in altre parole, non dovrebbe darsi mai per vinto prima di esserlo davvero. Dovrebbe sapere come sfruttare, in termini di esperienza, sia il successo che l'insuccesso, cioè analizzare a posteriori, valutandolo in un rapporto di causa-effetto, il perché della vittoria o della sconfitta.

Secondo Salvini (1991), le prime basi del successo si gettano attraverso un sano processo di interazione fra allenatore ed atleti. Di fatti, l'agonista di alto livello rischia di demotivarsi se si sente trattato male o se i miglioramenti si fanno attendere o se qualunque cosa in ambito sportivo, familiare, sociale, affettivo, ecc. non va per il verso giusto. Perciò, ha bisogno di un allenatore altrettanto motivato, sempre capace

⁸ Rossi B. : *Vincitore o perdente?*; Movimento 2:177; 1986

di rafforzare la motivazione al successo: il ruolo dell'allenatore è importante, anche, sotto questo profilo prettamente psicologico.

Attraverso alcuni studi, alcuni ricercatori, hanno cercato di definire uno stereotipo comune della figura dell'atleta individuale da contrapporre ad uno che caratterizzi il componente di sport di squadra.

Peterson, Sheri, Weber e Trousdale (1967)⁹ scoprirono che gli atleti individuali riportavano maggiormente fattori di dominanza, erano più amanti del rischio, sensibili, introversi, autosufficienti, meno ansiosi rispetto agli atleti componenti di una squadra. Inoltre, possedevano caratteristiche che gli permettevano di agire senza il supporto fisico e psicologico di altri. Mentre, il ritratto di personalità di atleti di sport di squadra rivela un tipo di persona stabile, costante, pratico, affidabile e interessato a quello che succede nel presente.

Tuttavia, non è stato ancora possibile descrivere uno stereotipo definito, perché non si può separare con certezza i tratti di personalità tipici di un tipo di atleta rispetto all'altro.

Kroll e Crenshaw (1968)¹⁰, invece, ritengono che tale distinzione sia più facile se si prende in considerazione il ruolo dell'atleta: è possibile, quindi, delineare il profilo di un atleta a seconda della funzione che svolge, sia che si tratti di un agonista individuale che di un componente di una squadra.

⁹ Peterson , Sheri L. ,Weber J. C. , Trousdale W. W. :*Personality traits of women un team sports vs. Women in individual sports*; Research Quarterly; 1967

¹⁰ Kroll , Crenshaw W. :*Multivariate personality profile analysis of four athletic groups*; Paper presented at the 2nd International Congress of Sport Psychology; Washington; D.C.;1968

Anche se moltissimi sono gli studi che descrivono i tratti salienti di personalità degli atleti di alto livello, non è giustificabile escludere (od includere), in una squadra, persone che mostrano di possedere caratteristiche desiderabili (o no) per una determinata attività agonistica. La descrizione della personalità di un atleta diventa utile nel momento in cui sostiene il tentativo concreto dell'allenatore di aiutare il proprio allievo nella sua attività sportiva quotidiana (Willis e Campbell, 1992).

Altri studi, invece, hanno riguardato l'influenza dell'attività sportiva sulla personalità dell'atleta.

Cattell (1960)¹¹ ha ipotizzato che un alto livello di sport potesse ridurre ansie e nevrosi, e potesse facilitare la regolazione dell'aggressività e dell'estroversione.

Dienstbier (1984)¹² identificò tre potenziali mediatori del possibile cambiamento di personalità derivante da un'intensa attività sportiva. Il primo mediatore è collegato ai cambiamenti fisiologici concomitanti con l'allenamento quotidiano. Infatti, il sistema fisiologico è anche coinvolto nell'attivazione emotiva, quindi, è ragionevole aspettarsi alcuni cambiamenti nel temperamento e nell'atteggiamento della persona in seguito ad allenamento intenso.

Il secondo possibile mediatore del cambiamento di personalità è collegato alla percezione della trasformazione del proprio corpo che accompagna l'attività sportiva.

Lo sport, migliorando l'aspetto del corpo, aumenta nello stesso tempo il concetto che la persona ha di sé stesso, delle proprie capacità e possibilità.

¹¹ Cattell R. B. :*Some psychological correlates of physical fitness and physique* . In S. C. Staley (Ed.) *Exercise and fitness*; Chicago : Athletic Institute; 1960

¹² Dienstbier R. A. *The effects of exercise on personality*; In M. L. Sachs & G.W. Buffone (Eds.); *Running as therapy*; Lincoln; NE : University of Nebraska Press

Il terzo possibile mediatore si riferisce al cambiamento dello stile di vita che consegue l'impegno agonistico, per esempio, è frequente un aumento dell'attenzione per l'alimentazione e una modificazione dei ritmi sonno-veglia. Naturalmente, cambiamenti dello stile di vita comportano anche effetti profondi sulle relazioni interpersonali e su come questi atleti vengano percepiti dagli altri.

LE MOTIVAZIONI NELLO SPORT

a) Teorie motivazionali

Le motivazioni sono tratti della personalità che predispongono a lottare per ottenere determinate mete; la motivazione al successo, in particolare, è il desiderio di agire bene in relazione a standard interni di eccellenza. Le motivazioni forniscono energie al comportamento e lo dirigono (Antonelli,1987).

Schmalt (1989) ritiene che lo studio della motivazione riguardi le influenze contemporanee sulla direzione, il vigore e la persistenza dell'azione. Gli esseri umani hanno prestato notevole attenzione ai processi che ci spingono a compiere determinate azioni. Infatti, ogni corrente psicologica ha fornito il proprio contributo nell'analisi della motivazione.

La teoria psicoanalitica individua la spinta motivazionale a livello inconscio in relazione alle pulsioni sessuali e aggressive. I cosiddetti "motivi consci" degli uomini si debbono, quindi, considerare risultanti da un conflitto, sono forme di compromesso che si esprimono in scopi e attività sostitutivi per lo spostamento degli impulsi più primitivi verso oggetti più accettabili (Tamorri, 1999). Per Adler (1920)¹³ la ragione primaria del comportamento umano è una compensazione del senso di inferiorità determinato da deficit morfologici, funzionali o da vissuti psichici. Secondo Tamorri (1999), Jung afferma che alla base della motivazione c'è un desiderio di autorealizzazione che si traduce in un processo di individuazione

verso chi ha già raggiunto un buon livello di adattamento, oppure in un processo di adattamento in chi ancora non lo ha raggiunto.

Secondo Hull (1943)¹⁴, il termine pulsione è legato a un aspetto biologico primario che ha origine nel momento in cui si crea una deprivazione fisiologica. Tali pulsioni sono, quindi, motivo dei comportamenti volti a ripristinare lo stato di equilibrio originale, cioè l'eliminazione dello stato organico deficitario. Tuttavia, le teorie relative alle pulsioni primarie risultarono insoddisfacenti, infatti, anche eventi esterni possono influenzare o determinare il comportamento.

Si sviluppò, quindi, la teoria dell'incentivo: un evento esterno può indurre l'organismo in uno stato di eccitazione generale o incitarlo ad azioni finalizzate. In questo caso, l'evento esterno costituisce un fenomeno psicologico-motivazionale sotto forma di "motivazione incentiva". Il comportamento è il risultato dell'anticipazione degli eventi di rinforzo: variando quantità, qualità e immediatezza della ricompensa, si otterrebbe una modificazione nella prestazione. Quindi, questa idea vincola il comportamento alle "esperienze precedenti", al concetto di intenzione e a quello di aspettativa (Schmalt, 1989).

Gli stimoli esterni possono, anche, indurre una modificazione della frequenza delle condotte che li hanno immediatamente preceduti, creando così delle abitudini. In tal caso, si parla della teoria del rinforzo, direttamente collegata a quella dell'apprendimento. Negli organismi si determinano aspettative di ricompensa,

¹³ Adler A.: *Praxis und theorie der individual psychologie*; Bergman, Monaco 1920

¹⁴ Hull C. L.: *Principles of behavior*; Appleton; New York; 1943

perché più un comportamento viene rinforzato, più questo viene manifestato (Schmalt, 1989).

Successivamente, si svilupparono teorie motivazionali basate sui concetti di aspettativa e valore. Schmalt (1989) ritiene che, secondo Lewin, il principale agente motivante sia uno stato di tensione interna che stimola la realizzazione di un proposito. Le forze e le circostanze che permettono la soddisfazione di un bisogno vengono, teoricamente, considerate in termini di valenza. Si parla, quindi, delle situazioni meta perseguite dall'organismo, che devono essere descritte in termini di variabili psicologiche di tipo cognitivo-esperienziale.

Heider (1958)¹⁵, reputato il fondatore della teoria dell'attribuzione, propose un modello di analisi dei bisogni dell'uomo comune e formulò tre principi generali. Prima di tutto, per comprendere il comportamento degli altri, è necessario capire come le persone percepiscano e descrivano il proprio ambiente sociale. In secondo luogo, gli individui ricercano un ambiente stabile e prevedibile che permetta loro di controllare il proprio ambiente e di anticiparne le reazioni. Infine, i processi che determinano la percezione degli oggetti e delle persone sono simili, e per comprendere il comportamento devono essere valutate le qualità disposizionali individuali. Conseguentemente, il comportamento è frutto di due tipi di fattori: quelli relativi alla persona, e quindi interni (che includono l'abilità e l'impegno), e quelli inerenti all'ambiente, quindi esterni (che comprendono la difficoltà del compito e la fortuna).

¹⁵ Heider F.: *The Psychology of International Relations*; New York; Wiley and Sons; 1958

La teoria cognitivista formulò un'ipotesi, secondo la quale, in base all'informazione ricevuta dall'esterno, viene elaborata un'interpretazione dello stimolo, da cui dipende, infine, il comportamento. E', dunque, il significato soggettivo attribuito allo stimolo ad influenzare la condotta. Come già formulato da Lewin, sono, soprattutto, rappresentazioni riguardanti la valenza o il valore, le responsabili dell'origine di una tendenza motivazionale. Le rappresentazioni, inoltre, riguardano le aspettative e le difficoltà nel raggiungimento dello scopo (Schmalt, 1989).

Autori come Murray (1938)¹⁶, McClelland e Atkinson (1953)¹⁷ hanno adottato una strategia ipotetico-deduttiva, tesa a verificare la validità di uno specifico modello. In questa prospettiva, la motivazione è definita in termini di “motivazione alla riuscita” e “motivazione a evitare l'insuccesso”. La “motivazione al successo” deriva dall'interazione di tre fattori: la forza dell'orientamento individuale alla riuscita, la probabilità percepita di ottenere un risultato positivo, il valore incentivante del successo. La “motivazione a evitare l'insuccesso” deriva anch'essa dall'interazione tra tre fattori: la forza dell'orientamento individuale a evitare o ritardare l'inizio di compiti di riuscita, la probabilità percepita di fallimento, il significato attribuito ad un esito negativo. McClelland (1953)¹⁸ riteneva che questi stati motivazionali interagissero con gli stimoli ambientali, favorendo l'espressione di stati affettivi di orgoglio o di vergogna, che a loro volta determinano comportamenti di approccio o di evitamento.

¹⁶ Murray H. A.: *Explorations in personality*; New York; Oxford University Press; 1938

¹⁷ McClelland D. C., Atkinson J. W. e altri: *The achievement motive*; New York; Appleton – Century – Crafts; 1953

¹⁸ Vedi nota n.5

La teoria dell'autorealizzazione considera la motivazione il progetto della realizzazione di sé, delle proprie capacità e possibilità. Quindi, la motivazione è relativamente indipendente sia dallo stato organico, che dalla condizione di bisogno. Inoltre, ritiene che alla base della motivazione umana vi siano alcuni aspetti importanti: il bisogno di affiliazione, che è il desiderio di essere amati e accettati dagli altri; il bisogno sociale del potere, cioè, assicurarsi prestigio e posizione di controllo; il bisogno di realizzazione, che consiste nella differenziazione del singolo dal gruppo e nella riuscita sociale (Tamorri, 1999).

Formalmente, a seconda della loro origine, Tamorri (1999) distingue motivazioni primarie (di sopravvivenza, viscerogene), secondarie (sociali, psicogene), consce, inconscie, semplici, complesse, transitorie o permanenti.

b) Le motivazioni dell'atleta

In campo sportivo, le motivazioni sono molteplici e, spesso, si intersecano fra di loro. Gli aspetti principali sono riconducibili al bisogno di movimento, ossia il ricercare soddisfazione attraverso le sensazioni cinestesiche, e al bisogno di affermazione. Tamorri, Manili e Baldo (1988)¹⁹ ritengono che l'affermazione di sé stessi, per mezzo dello sport, possa esprimere il bisogno di trovare il senso della propria esistenza, di diventare consapevoli dei propri limiti, di restituire al corpo la propria importanza, di potersi imporre sugli altri e di avere prestigio.

¹⁹ Tamorri S., Manili U., Baldo E.: *La psicologia dello sport nella terza età*; Movimento; 4:89;1988

Le prime ricerche descrittive, che hanno identificato i motivi che favoriscono nei giovani la continuazione della pratica di un'attività sportiva, sono state condotte da Alderman e Wood (1976)²⁰. Da queste ricerche è emerso che il bisogno di fare amicizia, di affiliazione, di esprimere le proprie abilità sportive, di eccellenza, di affrontare situazioni eccitanti per tentare di superarle e lo stress, sono i motivi che si trovano alla base della scelta di praticare una disciplina sportiva. Mentre, l'aggressività, il potere e l'indipendenza risultarono poco rilevanti nel determinare il coinvolgimento sportivo. Inoltre, i giovani sono motivati dagli stessi incentivi indipendentemente dall'età, dallo sport praticato e dal genere.

Nell'ambito delle indagini sulla motivazione alla pratica sportiva, un notevole impulso è stato fornito dal lavoro di Gill, Gross e Huddleston (1983)²¹. È emerso che lo stimolo più importante per ambedue i sessi è: migliorare le abilità sportive. Per le ragazze gli altri motivi rilevanti in ordine di priorità sono: divertirsi, imparare nuove abilità, gareggiare, far parte di una squadra e trarre piacere dalle sfide. Per i ragazzi sono: il piacere per le sfide, divertirsi, gareggiare e imparare nuove abilità.

Una successiva analisi di queste singole ragioni, compiuta da Buonamano, Cei e Mussino (1994)²², ha permesso di raggrupparle in otto fattori che identificano le categorie generali della motivazione allo sport.

Il primo fattore, denominato “ successo/status “, comprende i seguenti motivi: desiderio di vincere, sentirsi importanti, essere popolari, migliorare lo status, fare

²⁰ Alderman R. B., Wood N. L.: *An analysis of incentive motivation in young canadian athletes*; Canadian Journal of Applied Sport Sciences; 1976

²¹ Gill D.L., Gross J. B., Huddleston S.: *Partecipation motivation in youth sports*; International Journal of Sport Psychology; 1983

qualcosa in cui si è capaci e ricevere premi, cioè moventi strettamente connessi alla competizione. Il secondo fattore, chiamato “squadra”, consiste nel desiderio di essere parte di una squadra e di collaborare con gli altri per raggiungere una meta. Il terzo fattore, denominato “forma fisica”, comprende motivi quali, per esempio, il desiderio soggettivo di sentirsi in forma e di fare esercizio. Il quarto fattore, indicato come “scarico di energia”, include ragioni che riguardano il desiderio di scaricare le tensioni, di fare qualcosa, di muoversi e di stare fuori casa. Il quinto fattore concerne alcuni rinforzi estrinseci che sostengono la motivazione del giovane e che riguardano l’influenza esercitata dall’ambiente sociale, e, in particolare, dalle persone per lui più significative. Il sesto fattore coinvolge lo sviluppo e il desiderio di migliorare le proprie abilità sportive. Il settimo fattore riguarda l’amicizia e comprende le motivazioni relative al desiderio di stare con gli amici e di farsene di nuovi. Infine l’ottavo ed ultimo fattore, chiamato “divertimento”, consiste nel piacere tratto dall’azione e nel desiderio di eccitamento.

²² Buonamano R., Cei A., Mussino A.: *La motivazione alla pratica sportiva nei giovani*; CONI – SdS; Roma; 1994

Secondo Antonelli (1987), due sono le grandi classi di studio motivazionale nello sport: le motivazioni primarie e le motivazioni secondarie.

Nelle motivazioni primarie si riconoscono il gioco e l'agonismo

Le motivazioni secondarie, la cui presenza e significato varia da atleta ad atleta in base alla sua personalità, sono svariate e suddivise in fattori psicobiologici, fattori psicopatologici, fattori socioculturali e fattori psicologici.

I fattori psicobiologici hanno origine dalla costituzione dell'individuo, ossia dalle sue funzioni psicovegetative. Sono divisi in omeostatici, cioè finalizzati a ripristinare l'equilibrio neurodinamico e autoplastici, connessi ai processi di crescita somatica. I fattori psicopatologici aiutano la scarica di tensioni e conflitti intrapsichici e consistono nel complesso di virilità (desiderio di conformarsi ai modelli proposti come ideali dai media e dai luoghi comuni), nel narcisismo, nel desiderio di potenza (opposizione agli altri attraverso lo sviluppo eccessivo del Sè per superare un senso di inferiorità), nel sentimento di inferiorità (tentativo di compensare alcuni deficit di natura fisica o psichica con l'attività sportiva). I fattori socioculturali sono: l'affiliazione, l'approvazione sociale, *achievement* (ossia il bisogno di affermazione come necessità di autorealizzazione), il fattore economico che consiste nella riconoscibilità del successo raggiunto attraverso il denaro, la mobilità sociale, cioè, il bisogno di elevazione sociale attraverso lo sport. I fattori psicologici sono espressione di motivazioni strettamente collegate con gli aspetti emotivi, affettivi, comunicativi, individualizzanti, proiettivi, catartici, etici ed estetici di ogni individuo.

L'atleta, interagendo con l'ambiente e con i propri vissuti, influenza le proprie scelte di vita.

Alderman (1974)²³ ha condotto un certo numero d'indagini per verificare se gli agonisti si differenzino, dai non atleti, per un livello più elevato di motivazione alla riuscita: i risultati non mostrano differenze significative fra questi due gruppi. Tuttavia, si sono riscontrati esiti più evidenti confrontando l'interazione fra motivazione alla riuscita e desiderio di evitare l'insuccesso, all'interno di gruppi di sportivi. Gli atleti che manifestavano un elevato desiderio di successo, e una scarsa paura dell'insuccesso, presentano un più elevato livello di abilità durante la competizione. Al contrario, gli agonisti che esprimono una limitata tendenza al successo, e una forte paura dell'insuccesso, manifestano le proprie migliori prestazioni in allenamento. Quindi, i campioni che mostrano un elevato desiderio di successo forniscono migliori prestazioni rispetto a coloro che rivelano una bassa attesa di successo.

Nicholls (1992)²⁴ ha identificato l'esistenza di due orientamenti motivazionali specifici, operativi in contesti di riuscita, definibili in termini di orientamento al compito e di orientamento al Sé. Quando il comportamento dell'atleta è orientato al compito, è teso a mostrare un certo grado di competenza o di padronanza. In questa condizione, è per lui prioritario il confronto con sé stesso, inoltre, la percezione che il soggetto ha della propria competenza sportiva dipende dai progressi realizzati in quell'attività. Un agonista orientato al Sé è, invece, impegnato nel dimostrare il

²³ Alderman R. B.: *Psychological behavior in sport*; Philadelphia Pa.; Sounders Co.; 1974

proprio livello di abilità in relazione agli altri, cioè, attraverso il confronto sociale. Il sentimento di riuscita si manifesta solo se il paragone con gli altri si rivela a lui è favorevole. E' stato evidenziato che i rinforzi, che sottolineano la qualità dell'impegno e della prestazione fornita, stimolano l'emergere di un orientamento motivazionale orientato al compito, mentre, rinforzi basati sui risultati della competizione favoriscono comportamenti orientati al Sé. Infine, rinforzi tesi a premiare azioni di tipo cooperativo stimolano nei giovani l'affermazione di un codice morale positivo.

E' stato messo in evidenza che gli atleti fortemente orientati al Sé praticano sport per motivi più strettamente connessi al desiderio di competere, di ricevere riconoscimenti positivi e per ragioni collegate all'acquisizione di status sociale, mentre, i motivi correlati al bisogno di affiliazione o che sottolineano l'importanza dell'appartenere a una squadra vengono messi in secondo piano. I soggetti che sono, invece, orientati al compito sottolineano maggiormente le ragioni connesse alla forma fisica e allo sviluppo delle abilità sportive.

In sintesi, emerge che, indipendentemente dal tipo motivazionale, gli atleti di alto livello attribuiscono notevole importanza alla propria competenza e che coloro che sono orientati al Sé sembrano trascurare l'importanza dell'impegno. Un altro aspetto che è stato preso in considerazione riguarda la relazione fra il

²⁴ Nicholl S. J. G.: *The general and the specific in the development and expression of achievement motivation in sport and exercise*; Champaign Ill.; Human Kinetics; 1992

tipo di orientamento motivazionale e la motivazione intrinseca. Deci (1975)²⁵ ritiene che il concetto di motivazione intrinseca identifichi quella spinta interiore che sostiene il desiderio di “far bene”, e l’impegno in un’attività dalla quale si trae soddisfazione per ciò che si realizza e per come lo si esegue. E’ stato suggerito che l’orientamento al compito favorirebbe l’incremento della motivazione intrinseca, mentre l’orientamento al Sé ne provocherebbe la riduzione.

Cei (1988) afferma che sono state condotte delle ricerche nell’area delle scelte degli obiettivi o *goal setting*. Per obiettivo s’intende “qualcosa che si vuole consapevolmente raggiungere”, e comprende due caratteristiche: la direzione e la qualità o intensità. Gli obiettivi stimolano lo sviluppo delle strategie necessarie per raggiungere la meta finale, e influenzano gli aspetti salienti del processo motivazionale agendo sulla direzione, la persistenza e l’intensità dei comportamenti. Sulla base del rapporto fra il tipo di orientamento motivazionale scelto dall’atleta e il suo grado di percezione di competenza si costituiscono tre stili di *goal setting*: orientato al compito, orientato al successo e orientato all’insuccesso. Gli atleti orientati alla prestazione sono motivati a imparare e a migliorare le proprie abilità e valutano ogni situazione, indipendentemente dal livello di abilità percepita, come un’opportunità per raggiungere queste proprie mete. Ritengono che il successo sia determinato dall’impegno, e le emozioni negative determinano in loro un incremento della motivazione a continuare in quella attività. Gli agonisti orientati al successo valutano le proprie prestazioni in funzione dei risultati che ottengono. Attribuiscono

²⁵ Deci E. L.: *Intrinsic motivation*; New York; Plenum Press;1975

il successo a un fattore stabile e interno, l'abilità, mentre l'insuccesso viene attribuito a fattori instabili, la mancanza di impegno o la scarsa preparazione mentale. Gli sportivi con orientamento all'insuccesso evidenziano una scarsa percezione della propria abilità, determinata dall'aver ottenuto frequenti risultati negativi: l'obiettivo principale di questi agonisti è impedire che gli altri si accorgano della propria scarsa abilità, conseguentemente, vivono le competizioni come situazioni ansiogene e traggono poca soddisfazione dai successi. Gli insuccessi, invece, determinano un forte stato di ansia e, con il passare del tempo, questi risultati negativi favoriscono l'abbandono della pratica sportiva.

c) Il “ burn-out “ e il “ drop-out “

La demotivazione dell'atleta è un problema frequente: ogni allenatore ha esperienza di sportivi che, ad un certo punto, non hanno più grinta né entusiasmo né efficienza. Questa mancanza di stimoli si verifica, specialmente, a livello dei giovanissimi. Le diverse motivazioni restano valide finché soddisfano determinati bisogni, fisici, psicologici e sociali, ma, possono venire meno quando lo sport non è più gratificante, e diventa fonte di insicurezza, stress ed instabilità emotiva. La demotivazione colpisce, anche, i grandi campioni quando si sentono appagati dall'aver raggiunto gli obiettivi programmati precedentemente, quando hanno già vinto abbastanza per le loro ambizioni, quando noia ed età rendono gli allenamenti troppo pesanti (Antonelli 1987).

Si evidenziano, in particolare, due situazioni: il burn-out e il drop-out.

Usualmente, si ritiene che, nei primi anni '70, Freudenberger (1974)²⁶ abbia introdotto il termine burn-out con il significato che oggi ad esso viene assegnato: uno stato di esaurimento fisico ed emotivo derivante dalle condizioni di lavoro. Questo autore aveva usato tale concetto al fine di sintetizzare lo stato psicologico di alcuni volontari che entravano in crisi manifestando stanchezza, depressione, apatia, sentimenti di colpa. Negli ultimi anni, sono state elaborate varie definizioni concettuali ed operative. Cherniss (1980)²⁷, ad esempio, parla di “ritirata psicologica dal lavoro in risposta a eccessivo stress o insoddisfazione”. Si verifica una caduta della spinta motivazionale, con la relativa perdita di entusiasmo, interesse e senso di responsabilità per il proprio lavoro. Maslach e Jackson (1981)²⁸ definiscono il burn-out una sindrome costituita da esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione professionale. Non tutti gli autori sono d'accordo sulla possibilità di riportare tale concetto anche in campo sportivo, e chi, come Aguglia e Sapienza (1989)²⁹, ne afferma, invece, l'importanza anche per gli atleti. Questi due autori affermano che, in un contesto finalizzato esclusivamente in termini agonistici, per certi sportivi, con particolari modalità personologiche, la situazione stressogena può rappresentare la condizione ottimale per l'insorgenza della sindrome del burn-out. La sindrome si struttura quando è tangibile un disequilibrio tra le richieste di performance e le risorse necessarie a soddisfarle, e implica: ritiro, distacco,

²⁶ Freudenberger H. J.: *Staff burn-out*; Journal of Social Issues; 30:159; 1974

²⁷ Cherniss C.: *Staff burn-out: stress in the human services*; Sage; Beverly Hills; 1980

²⁸ Maslach C., Jackson S. E.: *The measurement of experienced burn-out*; Journal of Occupational Behaviour; 2:99; 1981

²⁹ Aguglia E., Sapienza S.: *Il doping quale tentativo di risoluzione del burn-out*; movimento; 5:197; 1989

evitamento di gare difficili, apatia, ricorso a meccanismi psicologici di difesa, perdita di stima di sé e di fiducia, stress e tensione.

Nella genesi del burn-out Thibaut e Kelly (1959)³⁰, accanto allo stress, affiancano la teoria dello scambio sociale. Secondo questa teoria, l'uomo sarebbe portato a fare un bilancio tra premi e costi: finché i premi prevalgono sui secondi, i campioni continuano a trovare motivazioni e impegno, ma, nel momento in cui i costi da pagare cominciano a superare i benefici si verifica un ritiro psicologico fino ad un effettivo abbandono.

Con il termine drop-out si indica il fenomeno dell'abbandono precoce. Questo è un fenomeno molto diffuso tra gli adolescenti praticanti attività sportiva. Svariati sembrano essere i motivi per cui un giovane atleta decida di interrompere il proprio impegno. Agosti, Baldo, Benzi, Gatti e Picarelli (1986) hanno individuato nove motivi responsabili del drop-out. L'ansia pre-agonistica: alcuni atleti, a causa del livello di ansia che li caratterizza durante le gare, realizzano prestazioni inferiori alle aspettative. Questa situazione crea un ciclo chiuso tra ansia e abbassamento dell'autostima al punto da rendere intollerabile per l'atleta l'evento competitivo, con conseguente decadimento del livello motivazionale. Mancanza di successi: se le proprie aspettative vengono deluse può accadere che lo sportivo investa di connotazioni negative il contesto sportivo, così che, il momento dell'allenamento diviene pesante da gestire. Monotonia dell'allenamento: i programmi di allenamento solitamente usati non creano una dimensione stimolante tale da generare vivo

³⁰ Thibaut J. W., Kelly H.H.: *The social psychology of groups*; Wiley, New York; 1959

interesse. Poco tempo libero: ad un atleta impegnato agonisticamente nello sport rimane poco tempo a disposizione per la propria vita sociale. Difficoltà di coesione con il gruppo: alcuni ragazzi hanno problemi relativi ad un effettivo inserimento nella squadra, con conseguente vissuto emotivo di isolamento. Rapporto genitori-allenatore: i familiari, molto spesso, intervengono nelle scelte dei figli, i quali si trovano in mezzo a due poli, da una parte i genitori e dall'altra l'allenatore. Ricerca di altri interessi: un adolescente ha continuamente bisogno di nuovi stimoli e di acquisire conoscenze. Difficoltà scolastiche: affrontare e sostenere, contemporaneamente, due attività impegnative come la scuola e lo sport è spesso vissuto con difficoltà. Crisi adolescenziale: l'atleta in seguito al cambiamento del Sé corporeo, che avviene durante il periodo adolescenziale, può avvertire una stasi nelle proprie prestazioni, che, se questa situazione non cambia, conduce all'abbandono.

Cap. 4

ASPETTI GENERALI SULL'ULTIMA FASE DI TRANSIZIONE DELLA CARRIERA DELL'ATLETA

Gli ambiti di applicazione della Psicologia dello Sport si stanno ampliando verso una concezione dello sport legato al benessere, ad una migliore qualità della vita, quindi, alla prevenzione. In questo contesto, si inserisce l'attenzione per quella fase della carriera dell'atleta in cui non sono più richiesti incrementi di prestazione, ma, al contrario, un buon adattamento a nuove condizioni e stili di vita.

In Italia, al momento, non sono state ancora realizzate ricerche approfondite sull'inevitabile transizione dell'atleta verso una carriera lavorativa non più agonistica. La maggior parte degli studi riguardano aspetti più inerenti la performance e l'attività sportiva, per esempio, il miglioramento delle prestazioni dell'atleta. Si potrebbe ipotizzare che, probabilmente, l'atleta che esce dal mondo sportivo non costituirebbe più un grande oggetto di interesse per quelle "Istituzioni sportive" che finanzierebbero e promuoverebbero la maggior parte delle ricerche in questo ambito della psicologia. Invece, si dovrebbe prendere in considerazione ogni aspetto della vita dello sportivo, al fine di migliorarne la qualità presente e futura, infatti, non bisognerebbe dimenticare che l'attività agonistica costituisce solo una minima parte dell'intero arco della vita di una persona.

La FEPSAC (Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles)³¹ definisce la carriera sportiva un'attività agonistica pluriennale finalizzata all'alto livello e al miglioramento di sé: può essere suddivisa in diversi stadi, ognuno dei quali caratterizzato da richieste specifiche che impongono all'individuo modifiche anche rilevanti nelle abitudini di vita.

Nella fase iniziale di specializzazione sportiva, l'atleta deve adattarsi in modo equilibrato alle richieste dello sport, dell'allenatore, del gruppo e del nuovo stile di vita. Nella fase di passaggio da principiante a professionista l'agonista deve affrontare la pressione delle selezioni per gare importanti e imparare ad interagire con compagni, avversari, arbitri, ecc. Nella transizione verso la conclusione della carriera agonistica, lo sportivo evoluto, nei migliori dei casi, utilizza in maniera intelligente le risorse personali per mantenere alti livelli di successo, e si prepara a condurre a termine questa fase della vita. L'atleta che si avvia alla conclusione può tendere a diventare più riservato, ansioso e bisognoso di sostegno sociale: il counseling e l'assistenza psicologica aiutano la persona a trovare modalità esistenziali alternative, ma, gioca un ruolo importante, anche, il supporto da parte delle società sportive.

Transizioni non traumatiche si verificano quando il soggetto si adatta in modo relativamente veloce e facile alle nuove richieste. Fattori che facilitano nello sportivo i processi di transizione sono: le proprie doti naturali, le motivazioni elevate, le capacità di far fronte alle difficoltà. Momenti di crisi, viceversa, si manifestano quando l'atleta deve compiere uno sforzo particolare per adattarsi alle nuove

³¹ Tratto il 24-07-2000 da <http://www.freeweb.org/A.I.P.S./P22.HTM>

richieste. Difficoltà di adattamento determinano decremento dell'autostima, disordini emozionali (dubbi, ansia, paure), disorientamento, confusione (FEPSAC)³².

In altri paesi, in particolare negli Stati Uniti e in Canada, sono stati scritti numerosi testi e articoli di riviste sulla vita di atleti professionisti. Molti di questi riguardano il trauma connesso alla fine della carriera sportiva di giocatori di baseball, pallacanestro e football (Bradley,1976; Kahn, 1972³³; Kramer, 1973³⁴; Jordan, 1975³⁵). Bradley (1976) ha scritto che gli atleti professionisti, eventualmente, vivono tutta la vita senza essere capaci di ritrovare le sensazioni di quei pochi anni che hanno reso più intensa la loro giovinezza.

In generale, gli articoli delle varie riviste e dei giornali spaziano dai seri problemi degli atleti professionisti, per esempio capire come e quando ritirarsi dall'agonismo (Plimpton, 1977³⁶; Morrow, 1978³⁷; Vecsey, 1980³⁸; Elliot, 1982³⁹; Alfano,1982⁴⁰; Stephens, 1984⁴¹), alle storie di successo di alcuni ex campioni di alto livello (White, 1974⁴²; Batten, 1979⁴³).

Nell'ambito della ricerca, molti studi hanno esaminato le strategie di adattamento utilizzate dai professionisti al momento di ritirarsi.

³² Vedi nota n.1

³³ Kahn R.: *The boys of summer*; Harper and Row; New York; 1972

³⁴ Kramer J.: *Getting out: the football player*. In J.T. Talamini, and C.Page (Eds.) *Sport and Society: an anthology*; Little, Brown and Company; Boston; 1973

³⁵ Jordan P.: *A false spring*; Bantam Books; New York; 1975

³⁶ Plimpton G.: *The final season*; Harpers; January 1977

³⁷ Morrow L.: *To an athlete getting old*; Time; February 27 1978

³⁸ Vecsey G.: *Counselling helps many in 2nd career*; New York Times; October 28 1980

³⁹ Elliot B.: *Transition into working world can take years in some cases*; The Ottawa Citizen; December 27 1982

⁴⁰ Alfano P.: *When applause ends athletes face financial hurdles*; The Ottawa Citizen; December 27 1982

⁴¹ Stephens L.: *After cheers fade away, hockey stars find life rough*; The Ottawa Citizen; May 11 1984

⁴² White C.: *After the last cheers, what do superstars become?*; Physician and Sports Medicine; 2(4); 1974

⁴³ Batten J.: *after the cheering stops can athletes create new life in the business world?*; The Financial Post Magazine; April 1979

Una delle prime ricerche empiriche su questo argomento è uno studio di quarantaquattro ex giocatori iugoslavi di calcio, condotto da Mihovilovic (1968), il cui proposito consiste nell'analizzare i fattori che influenzano l'adattamento alla conclusione della carriera. Il 95,4% degli atleti ha riportato che il ritiro era stato loro imposto, in altre parole, la fine della professione agonistica era stata involontaria e dovuta a malattie, infortuni, questioni familiari ed eliminazione da parte di avversari più giovani. Mihovilovic (1968) riassume i risultati della ricerca in quattro punti principali: innanzitutto, i giocatori più anziani cercano di restare in squadra più tempo possibile e preferiscono una conclusione graduale piuttosto che improvvisa; se l'atleta non ha un'altra professione sostitutiva, il ritiro viene vissuto con angoscia, stato d'animo che si può manifestare anche attraverso un aumento dell'abitudine a fumare, bere alcolici e il rifiuto degli esercizi fisici; l'esclusivo circolo di amici giocatori diminuisce al termine della carriera sportiva; infine, constata che la fine del periodo agonistico potrebbe essere vissuta dall'atleta con meno angoscia se gli si permettesse di restare all'interno della società sportiva con qualche incarico.

McPherson (1978) afferma che la maggior parte degli ex atleti si adattano alla nuova situazione con successo, sebbene, la carriera successiva non sia remunerativa dal punto di vista psicologico ed economico. Comunque, constata che si dovrebbero portare avanti più ricerche in ambito sociopsicologico riguardanti il periodo in cui lo sportivo non è più l'attore principale e non è più caratterizzato da grande prestigio, come durante la fase in cui si adatta al nuovo stile di vita.

Orlick (1980) mette in evidenza che i giocatori che appaiono ben adattati durante gli anni di ritiro, sono quelli che sono stati capaci di mantenere un determinato equilibrio, durante gli anni di agonismo, fra i diversi impegni ed attività che caratterizzavano la propria vita. Questo autore ritiene che lo sport dovrebbe essere al centro dell'attenzione del campione quando la propria carriera è all'apice, tuttavia, gli altri interessi, comunque, non dovrebbero venir trascurati.

Ogilvie e Howe (1982), in un articolo intitolato “ Crisi della carriera sportiva “, presentano alcuni casi di agonisti professionisti e amatoriali. Questi autori affermano che, indipendentemente dal motivo del ritiro, ogni persona attraversa un periodo di passaggio da atleta ad ex atleta. Inoltre, propongono che il processo di transizione segua un corso prevedibile e costituito da alcune fasi: shock e intontimento, rifiuto, rabbia e risentimento, depressione.

Lo scopo dello studio di Sinclair e Orlick (1993) consiste nell'esplorare le esperienze di transizione di alcuni professionisti. Più specificatamente, cercano di mettere in evidenza le ragioni del ritiro dallo sport, le strategie utilizzate, individualmente, per far fronte alla nuova situazione, le reti di supporto a cui ricorre l'atleta e le altre variabili che hanno influenzato il proprio processo di adattamento. Centonovantanove ex professionisti, con esperienze agonistiche internazionali, hanno completato il questionario sulla conclusione dell'attività agonistica, sviluppato per questo studio. Le analisi mostrano che gli sportivi che si adattano alla nuova situazione più facilmente, avevano smesso di gareggiare dopo aver conquistato i propri obiettivi, o proprio perché lo avevano fatto. Inoltre, gli atleti che hanno più

difficoltà nel processo di transizione si sentono incompetenti al di fuori dello sport e percepiscono, anche, che tenersi occupati non è un'effettiva strategia utile per far fronte alla nuova situazione. Nella ricerca di Grove, Lavalle e Gordon (1997), vengono confrontate le strategie impiegate durante la transizione di fine carriera da quarantotto ex atleti di alto livello. Gli agonisti del campione hanno fornito informazioni riguardanti il proprio adattamento finanziario, occupazionale, emozionale e sociale. E' stata, anche, valutata la personalità degli atleti al momento del ritiro, le loro considerazioni sull'utilizzo di strategie per affrontare la transizione e la loro percezione della qualità del proprio adattamento al cambiamento di vita. I risultati indicano che l'accettazione, l'interpretazione positiva, la pianificazione ed un'attiva reazione sono gli accorgimenti maggiormente adottati; inoltre, la personalità dell'atleta, nel momento in cui smette di gareggiare, ha relazioni significative con l'adattamento emotivo e sociale, la pianificazione prima del ritiro e l'ansia legata al processo che conduce alla decisione di concludere la propria carriera sportiva.

Webb, Nasco, Riley ed Headrick (1998) hanno gestito uno studio correlazionale con lo scopo di esplorare la relazione tra la personalità dello sportivo, l'adattamento psicologico al ritiro e la motivazione che ha determinato questa conclusione. Hanno partecipato a questa ricerca novantuno ex agonisti che avevano gareggiato durante gli studi superiori, all'università, o in sport a livello professionistico. Questi autori hanno ipotizzato che la personalità dell'atleta potesse essere correlata negativamente con la soddisfazione di vita complessiva, mentre, positivamente con le difficoltà psicologiche che caratterizzano l'evento del ritiro (Baillie e Danish, 1992; Pearson e

Petitpas, 1990⁴⁴). Inoltre, hanno supposto che gli sportivi che hanno smesso di gareggiare in seguito ad infortuni, o per incapacità di competere ad alto livello, potessero mostrare maggiori correlazioni, rispetto a quelli che, invece, avessero potuto mantenere un notevole controllo sulla propria transizione. I risultati rivelano che la personalità dell'atleta ha relazioni significative con le difficoltà che caratterizzano il passaggio di fine carriera, ma, non con la soddisfazione di vita complessiva, inoltre, i ritiri motivati da incidenti portano ad adattamenti più difficili. Infine, hanno maggiori affinità le correlazioni degli atleti che non sono stati capaci di gareggiare ad alto livello e quelle di coloro che scelgono volontariamente di uscire dallo sport, rispetto, invece, a quelle degli sportivi che hanno smesso a causa di infortuni.

Altre ricerche hanno descritto il processo di transizione e le sue implicazioni per gli ex atleti.

Hill e Lowe (1974), cercando di sintetizzare le informazioni più importanti del proprio studio sul ritiro di atleti professionisti, concludono che gli sportivi a fine carriera affrontano una crisi d'identità. Inoltre, l'uscita dall'agonismo è caratterizzata da connotazioni negative che conducono ad una involuzione dello status, a una riduzione del reddito e al bisogno di nuovi impegni e nuovi ruoli.

Kaplan (1977) documenta la difficile transizione di una nuotatrice americana, Debbie Meyer, vincitrice di tre medaglie d'oro alle Olimpiadi del 1968, e ritiratasi all'età di diciannove anni. A quanto viene riferito, Meyer non sapeva come comportarsi nel

⁴⁴Pearson R. E., Petitpas A. J.: *Transitions of athletes: developmental and preventive perspectives*; Journal of counseling and development (Alexandria, Va.) 69(1);1990

“mondo reale “, e questo aspetto la caratterizzò fino a quando non si sentì “cresciuta “ e a proprio agio nella sua nuova vita.

McLaughlin (1981) ha pubblicato uno studio su agonisti e le loro esperienze di fine carriera, utilizzando anche interviste di alcuni atleti canadesi di alto livello. Questo autore, in conclusione, constata che il ritiro è un’esperienza difficile ed innesca, in gradi diversi, stress emozionale e fisico, infine, consiglia agli allenatori e agli atleti di non escludersi dal mondo esterno e, in particolare, raccomanda agli sportivi di cercare di mantenere una forma di equilibrio nella propria vita. Infatti, come dice Orlick (1980) la sfida non consiste solo nel raggiungere l’eccellenza, ma, conquistarla senza distruggere il resto della propria vita.

Svoboda e Vanek (1982), in uno studio con centosessantatré campioni cecoslovacchi provenienti da venti sport olimpici, concludono che il processo di transizione di fine carriera è accompagnato da stress, come già era stato affermato da Ogilvie e Howe (1982). Riportano che solo il 17% degli agonisti intervistati hanno sostenuto di non aver fatto esperienza di sensazioni negative durante l’adattamento al nuovo stile di vita. Inoltre, constatano che questo passaggio è inevitabile, e gli atleti possono imparare ad affrontare lo stress legato alla transizione comprendendo che la carriera sportiva è breve, e che non devono sacrificare gli altri aspetti della propria esistenza per raggiungere alte prestazioni.

Swain (1991) prende in considerazione le possibili differenze che caratterizzano le esperienze di transizione vissute da diversi agonisti. Sviluppa un modello utile per una maggior conoscenza dei processi implicati nel passaggio di fine carriera che

valuti, anche, il contesto nel quale ha luogo, il significato che tale esperienza assume per l'individuo e come tale significato cambi con il tempo. Lo studio consiste in tre interviste approfondite di dieci ex giocatori di hockey, di football e di tennis, che si sono volontariamente ritirati. Sono state esaminate le loro storie per evidenziare le differenze e le esperienze comuni, quindi, sono state identificate una sequenza di unità esperienziali che riflettono i cambiamenti cruciali comuni della fase di transizione. I dati raccolti indicano che la conclusione dell'agonismo non è semplicemente un evento, ma un processo che inizia nel momento in cui l'individuo comincia la propria carriera professionale.

Mentre Swain (1991) si occupa di atleti che, volontariamente, hanno messo fine alla propria professione di sportivi, Blinde e Stratta (1992) intraprendono un esame approfondito dei processi sociali e psicologici che caratterizzano le transizioni di agonisti a causa di involontario ed anticipato ritiro dallo sport a livello universitario. Sono state condotte esaurienti interviste con venti atleti, esclusi dalle proprie squadre o che hanno subito l'eliminazione improvvisa di interi programmi sportivi universitari. Le interviste sono state realizzate, prima di tutto, con lo scopo di cogliere in che modo gli atleti avevano vissuto questa modalità di ritiro, in secondo luogo, per identificare i fattori che rendono problematico questo processo. I giocatori di questo campione vissero il ritiro in modo traumatico, ebbero numerosi disturbi nella propria vita successiva e, frequentemente, equipararono il proprio stato emotivo con quello che caratterizza le esperienze di morte o perdita di qualcuno: i risultati trovano, spesso, corrispondenza nella teoria sulla morte sviluppata da Kübler-Ross

(1973) shock, rifiuto, rabbia, depressione. Questi fattori, che caratterizzano una così grave reazione, sono simili, nel genere, a quelli che rendono la morte di qualcuno un'esperienza così difficile da superare.

Baillie e Danish (1992) concludono la loro ricerca suggerendo che la fine di una carriera sportiva è un processo di transizione difficile e distruttivo per molti atleti, inoltre, una precoce e duratura identificazione, confidenza e preferenza con il ruolo di atleta può diventare svantaggioso ed un significativo elemento stressogeno per il professionista.

Kleiber, Greendorfer, Blinde e Samdahl (1987) esplorano la possibilità che queste esperienze possano variare da un agonista ad un altro, inoltre, esaminano la soddisfazione degli ex atleti per la propria vita. La ricerca mostra l'influenza della qualità delle prestazioni raggiunte da giocatori universitari di pallacanestro e football, sulla soddisfazione futura che gli stessi avranno per la propria vita. Il punto di partenza teorico di questo studio è l'analisi di Kearl (1986)⁴⁵ sulle diverse transizioni dell'esistenza, che chiama " *exit*", e la sua affermazione che la qualità di professionalità raggiunta nella fase conclusiva di una carriera può influenzare la qualità di quella successiva. Utilizzando i risultati di un'analisi dei ricordi, delle prospettive e dei modi e stili di vita di quattrocentoventisei ex giocatori di pallacanestro e di football, questi sono stati raggruppati a seconda che : avessero (o no) ricevuto qualche tipo di riconoscimento durante il loro ultimo anno di agonismo; avessero (o no) partecipato alla maggior parte delle competizioni; la loro carriera si

⁴⁵ Kearl M. C.: *Knowing how to quit: on the finitudes of everyday life*; Sociological Inquiry 56(3); 1986.

fosse conclusa a causa di gravi infortuni. Il grado di soddisfazione per la propria vita, misurato attraverso l'LSI-A (Life Satisfaction Index A), mostra una significativa e maggiore influenza da parte della terza variabile, cioè per il ritiro in seguito a grave infortunio, e non da parte delle altre due. Quindi, gli sportivi che hanno dovuto smettere di gareggiare in seguito ad un grave incidente e prima di aver raggiunto le mete che si erano prefissati, mostrano, in modo significativo, una minore soddisfazione per la propria vita. In conclusione, aggiungono che passaggi di fine carriera positivi non influenzano significativamente il grado di soddisfazione per la propria vita futura, mentre si verifica il contrario per transizioni traumatiche.

Lo scopo dello studio di McGown e Rail (1996) consiste nell'identificare le ragioni ed i meccanismi che incidono sul ritiro di agonisti canadesi. Il campione è composto da trentatré atleti canadesi che hanno posto fine alle proprie competizioni con la canoa, tutti hanno gareggiato a livello internazionale e sono stati chiamati nella squadra nazionale fra il 1958 ed il 1991. I risultati mostrano che più del 50% dei soggetti del campione ritiene motivazioni significative per smettere di competere a livello internazionale "la mancanza di impegno ed interesse", "la mancanza di allenamento o il poco allenamento" e "le restrizioni finanziarie". Il 61% degli atleti del campione reputa la "formazione" e gli "amici" i fattori di maggior supporto durante l'adattamento alla conclusione dell'impegno sportivo, una fine carriera che, nel 37% dei casi, si è verificata in modo improvviso.

Come ha affermato Antonelli (1987), la fine di una carriera è come la fine della vita: morire bene può far riscattare certi errori e nobilitare la memoria. Nello sport il

tempo di “attaccare gli scarpini al chiodo“ è importante: va colto al momento giusto. Uscire in bellezza dall’agonismo dovrebbe essere la vittoria più ambita per un grande campione che desideri conservare di sé l’immagine migliore.

A questo proposito Maurizia Cecconi, vincitrice di una medaglia d’oro alle Olimpiadi del 2000, espone alcune riflessioni su Sportline del diciotto ottobre 2000⁴⁶: “Chi sono? Già non sono più nessuno? Niente più fotografi e giornalisti, niente più interviste televisive, telefoniche o radiofoniche ... solo tanti complimenti per i risultati ottenuti, mille ricordi e qualche fotografia. Sono già messa così? Eppure mi sento bene, in pace con me stessa e con il mondo che mi sto lasciando alle spalle. Sì, sto dicendovi appunto questo: appendo il costume al chiodo!. Dopo mesi di incertezze, domande e soliloqui introspettivi ... di convinzioni che poi inesorabilmente piombano in ripensamenti, eccomi qui decisa a far terminare tutto con il gradino più alto nella scala dei valori di un’atleta: l’Olimpiade!. Potrei dare tanto ancora, lo so, ma sento che probabilmente quel tanto che sarei disposta a dare non sarebbe pari a ciò che sono stata in grado di fare fino ad ora. Forse perché voglio convincermi che con il passare degli anni si diventa più distaccati, o forse perché impongo a me stessa la necessità di trovare delle scuse capaci di giustificare la consapevolezza che prima o poi si dovrà trovare la forza di smettere!. Ed è proprio questo il punto: smettere, consapevole che fino all’ultimo millesimo di secondo della tua carriera di atleta sei stata disposta a mettere tutta te stessa in quello che facevi, esprimevi, creavi. Sono felice, adoro tutto quello che ho fatto”.

⁴⁶tratto da: <http://www.sportline.it/sydney2000> il 18/10/2000

a) **Aspetti teorici sui processi di transizione**

Il ritiro dell'atleta dall'attività agonistica è stato definito dalla FEPSAC (Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles)⁴⁷ un processo di transizione nella carriera sportiva.

L. Sunny Hansen (1997) ritiene che il termine transizione indichi una serie di cambiamenti che le persone attraversano durante la propria vita: il matrimonio, il divorzio, avere figli, cambiare carriera, la pensione, la promozione, la perdita del lavoro, ecc...

William Bridges (1980)⁴⁸, uno dei primi autori ad interessarsi di questo argomento, descrive le caratteristiche dei processi di transizione e le sue fasi: il primo stadio consiste nella "conclusione", in cui le persone sono concentrate sulle azioni da "condurre a termine", per esempio durante un distacco come quello del trasferimento, un'esperienza di privazione, o la perdita di una relazione importante. La fase di mezzo inizia in concomitanza all'accettazione dell'attuale situazione, mentre, l'ultima, che chiama "inizio", si verifica quando si comincia a pianificare nuove opportunità.

Lawrence Brammer (1991)⁴⁹ definisce processi di transizione sia quei cambiamenti comuni (come il matrimonio, il divorzio, la malattia, la disoccupazione, trasferimenti di lavoro, ecc...), sia cambiamenti straordinari (come la morte, gli incidenti, i disastri,

⁴⁷ Vedi nota n.1

⁴⁸ Bridges S.W.: *Transitions: making sense of life's changes*; Reading, Mass: Addison-Wesley; 1980

⁴⁹ Brammer L.: *How to cope with life transitions: the challenge of personal change*; New York: Hemisphere; 1991

ecc...). Descrive le modificazioni brevi ed improvvise in termini di transizioni della vita, un “passare attraverso”, solitamente, verso qualcosa di sconosciuto, che richiede coraggio e la capacità di affrontare la paura. Un aspetto unico dell’approccio di Brammer è il concetto di livelli di reazione al cambiamento. I livelli sono: adattamento, rinnovamento, trasformazione e trascendenza. Suggestisce che l’adeguamento alla situazione è possibile quando le conseguenze non sono molto importanti o quando è consigliabile farlo ed inutile opporsi. Affrontare la situazione, invece, è un approccio più attivo che coinvolge capacità quali lo sviluppo di una via di cambiamento positiva, la costruzione di supporti, la trasformazione dei pensieri negativi, la soluzione dei problemi e la valutazione dei possibili pericoli. Il livello di rinnovamento è caratterizzato da un volontario tentativo di dirigere il cambiamento in una direzione creativa e personale, attraverso, anche, l’accettazione dei rischi impliciti e la progettazione di nuove mete. La trasformazione rappresenta una fondamentale modificazione del modo di concepire un problema o una situazione. Questo terzo processo implica la capacità di considerare gli eventi non progettati opportunità per imparare qualcosa su sé stessi e sul mondo. A livello della trascendenza la persona percepisce il significato ultimo della vita.

Il modello descritto da Schlossberg⁵⁰ è il più completo. Innanzitutto, suggerisce che ci siano quattro aree da valutare per comprendere il processo di transizione: cosa ha provocato la modificazione, la situazione attuale della persona interessata nella

⁵⁰ Schlossberg M. K.: *A model for analyzing human adaptation to transition*; Counseling Psychologist; 1981 9(2)
Schlossberg M.K.: *Counseling adults in transition: linking practice with theory*; New York: Springer; 1984
Schlossberg M. K., Water E.B., Goodman J.: *Counseling adults in transition*; New York: Springer; 1995

transizione, le conseguenze della trasformazione, le strategie e le risorse utilizzate per affrontare il cambiamento.

Per quanto riguarda la prima area, eventi pianificati e non, eventi che non si sono verificati ed eventi cronici sono quelli che portano al cambiamento. Una persona che stabilisce di modificare la propria vita, e prende questa decisione all'età di diciotto anni, sta compiendo un rinnovamento pianificato. Invece, durante i cambiamenti non programmati le persone hanno poco controllo sulle situazioni, perciò la trasformazione potrebbe essere vissuta in modo negativo. Gli eventi che non si verificano sono quelli in cui la persona, inutilmente, spera che avvengano. Sebbene, questo tipo di transizione è più sottile ed inconscio, l'adattamento ad eventi che non si sono verificati potrebbe essere dannoso e stressante quanto quello per i cambiamenti non pianificati. Infine, le transizioni croniche, che Schlossberg chiama "sleeper", sono quelle che le persone vivono quotidianamente a casa o a lavoro, per esempio, una malattia che faccia sentire le persone indifese oppure un crescente sentimento di noia a lavoro. In alcune situazioni interpersonali, la trasformazione di un individuo può influenzare profondamente la vita degli altri.

Le conseguenze di una transizione possono essere più o meno gravi, e influire su gli altri aspetti della vita di una persona: la vita sociale, lavorativa o la salute. Alcuni processi potrebbero essere accompagnati, inizialmente, da eccessiva sofferenza (come una separazione oppure la perdita del lavoro), ma, con il passare del tempo, potrebbero condurre ad un rinnovamento profondo e positivo.

Fattori che possono determinare quanto distruttiva sia una transizione, e quanto serie le sue conseguenze, sono: atteggiamenti positivi o negativi; l'origine interna od esterna (le circostanze che hanno origine esterna sono quelle su cui la persona non ha controllo, e causano paura, mentre quelle che hanno origine interna sono volontarie); la collocazione nel tempo (se accade o no nel momento appropriato); il verificarsi improvvisamente o gradualmente (se l'evento è previsto la persona ha il tempo di abituarsi, mentre questo non è possibile se non è noto in anticipo); la durata permanente, temporanea o incerta.

Schlossberg insiste molto sull'importanza di sviluppare le capacità necessarie per affrontare i processi di trasformazione, perché questi eventi conducono ad un cambiamento nella consapevolezza di sé stessi e del mondo e ad una corrispondente modificazione nel comportamento e nelle relazioni interpersonali. Il modo in cui una persona affronta una transizione dipende da diversi fattori: come questa circostanza venga percepita; dalle caratteristiche individuali; dall'equilibrio tra le proprie risorse e i propri deficit.

Schlossberg (1991)⁵¹, per aiutare i clienti, i lavoratori e gli studenti, basandosi sulla sua teoria, ha sviluppato un semplice modello: “*Your Steps in Mastering Change*”.

Le tre tappe sono: approcciarsi al cambiamento; descriverlo e valutarlo; risolverlo.

Inoltre, Schlossberg (1994)⁵² ha inventato uno strumento di supporto per le persone durante le transizioni: il “*Transition Coping Guide*” (TCG), caratterizzato da

⁵¹ Schlossberg M. K.: *Overwhelmed: coping with life's up and downs*; San Francisco: New Lexington Press; 1991

⁵² Schlossberg M. K.: *Transition Coping Guidelines*; Minneapolis Minn: Personnel Decision International; 1994

quarantacinque voci organizzate in quattro aree principali la situazione, la persona, i supporti e le strategie.

Cap.5

TEORIE DI SVILUPPO PSICOSOCIALE DELL'ADULTO

Una delle controversie psicologiche più discusse concerne la rispettiva influenza dell'eredità e dell'ambiente sul comportamento. Ci sono tre posizioni fondamentali: organismica, meccanicistica e contestuale, le diverse teorie sullo sviluppo possono essere raggruppate a seconda del modello evolutivo a cui fanno riferimento (Lemme,1995).

Il modello organismico sottolinea l'evoluzione naturale del comportamento di una persona, in accordo al programma genetico. L'impulso per lo sviluppo risiede all'interno della persona, la quale, inoltre, viene considerata parte attiva del processo.

L'orientamento meccanicistico, invece, considera l'individuo un recipiente passivo che viene influenzato dall'ambiente, ossia una tabula rasa o una lavagna bianca che viene incisa dall'esperienza. Ogni comportamento deve essere appreso, e l'evoluzione non è caratterizzata da aspetti universali, così che, ciascuna persona è differente dalle altre poiché ogni esperienza è unica. Esempi sono le teorie di Watson e di Skinner.

La prospettiva contestuale, invece, presuppone che lo sviluppo dell'individuo sia il prodotto di una complessa interazione tra i propri aspetti biologici e genetici, e i vari contesti ambientali che caratterizzano un determinato periodo storico. Così, questo

orientamento integra elementi sia di quello organismico sia di quello meccanicistico: un esempio è la teoria ecologica di Bronfenbrenner (1979)⁵³.

Smolak (1993) ritiene che, tradizionalmente, vi siano tre concezioni di invecchiamento che dominano nelle teorie e nelle ricerche: stabilità, decremento irreversibile e decremento con compensazione. L'assunzione fondamentale del modello di stabilità consiste nell'idea che le persone evolvano fino alla maturità, che, tipicamente, si verifica nell'adolescenza o nella prima età adulta, e che successivamente il comportamento si stabilizzi. Smolak (1993) cita, come esempi le teorie di Freud e di Piaget. La seconda prospettiva evolutiva tradizionale, il decremento irreversibile, sostiene che la vecchiaia sia caratterizzata da un'implacabile ed irreversibile declino delle funzioni. I ricercatori, che fanno riferimento a questo orientamento sono maggiormente interessati ad identificare la dimensione, la tempestività e la causa del declino, e, sebbene molte ricerche hanno rilevato il contrario considerano unidirezionale l'andamento dei cambiamenti evolutivi. Infine, il terzo modello di sviluppo, il decremento con compensazione, assume che vi sia un indebolimento funzionale progressivo associato alla vecchiaia, tuttavia, la situazione ambientale può compensare le perdite.

Secondo Lemme (1995), una delle più importanti teorie tradizionali sullo sviluppo psicologico è quella delle fasi di vita. La teoria degli stadi fa riferimento alla prospettiva organismica, attribuendo i cambiamenti ad un progetto innato e genetico che caratterizza l'evoluzione di tutte le persone. Coloro che la propongono,

⁵³ Bronfenbrenner U.: *The ecology of human development: experiments by nature and design*; Cambridge, MA; Harvard University Press; 1979

sostengono che tutti, più o meno alla stessa età cronologica, fanno esperienza degli stessi eventi, problemi, o trasformazioni, quindi, ritengono che vi siano sequenze di cambiamenti universali. Le fasi sono sequenziali, così che, completare con successo un periodo facilita la progressione verso quello successivo, mentre, un fallimento nella soluzione o nell'acquisizione di abilità in uno stadio fondamentale, può influenzare negativamente l'andamento del successivo.

La versione moderna della teoria delle fasi si può attribuire a Sigmund Freud, infatti, descrive lo sviluppo psicosessuale dei bambini secondo una progressione attraverso cinque stadi universali (Lemme, 1995).

Lemme (1995) afferma che Jung ha esteso il concetto di stadio all'evoluzione umana. La concezione di Jung (1933), sulla crescita dell'adulto, pone maggiore attenzione alla seconda fase della vita, la quale, secondo l'autore, è dominata da un percorso verso la comprensione del Sé. Jung (1933) considera i quarant'anni, che definisce "*noon of life*"⁵⁴, l'inizio del processo di individualizzazione, cioè di scoperta e di sviluppo di sé stessi, caratterizzato da crescente introspezione e dalla soluzione di conflitti inconsci ed innati tra opposizioni (maschile-femminile; creazione-distruzione; giovinezza-età; separazione-attaccamento).

Le teorie di Erikson potrebbero essere considerate il collegamento tra le concezioni di Freud e di Jung. Infatti, questo autore resta fedele alla teoria di Freud, ma estende il concetto di stadio, seguendo Jung, utilizzandolo nella descrizione dello

⁵⁴ Carl Jung (1933): pag. 109

sviluppo dell'adulto, inoltre, enfatizza l'interazione tra l'individuo e la società (Lemme, 1995).

Erikson (1950) pone attenzione all'evoluzione di quella parte del Sé che è in relazione con la realtà attraverso l'uso dei processi cognitivi. La crescita dell'Io procede attraverso una serie di otto stadi gerarchici ed universali, ognuno dei quali è caratterizzato da una crisi psicosociale o da momenti critici, queste fasi comprendono, essenzialmente, lo sviluppo dei differenti aspetti dell'identità individuale in relazione al mondo sociale. Erikson (1968) basa la propria teoria sul principio epigenetico, cioè l'idea che in ogni crescita vi sia un piano di base caratterizzato da diverse componenti, ognuna delle quali ha il proprio periodo particolare di evoluzione ed, infine, le parti sviluppate danno origine ad un insieme funzionante. Così, ogni stadio si costruisce sulla base di quelli precedenti e influenza quelli successivi.

Gli otto stadi descritti da Erikson (1950) sono: senso fondamentale di fiducia opposto a sfiducia (dalla nascita ad un anno: la qualità delle cure parentali verso i bisogni fisici e psicologici dei figli determina in quale modo gli stessi impareranno a concepire il mondo, le persone e la sicurezza); autonomia opposta a vergogna e dubbio (da uno a tre anni: le reazioni dei genitori nei confronti della crescita fisica e psicologica dei figli, e verso il loro bisogno di agire autonomamente, produce negli stessi bambini un senso di indipendenza e di autosufficienza, oppure dubbi su sé stessi); spirito di iniziativa opposta a senso di colpa (da tre a sei anni: quando il bambino ha l'opportunità di iniziare attività motorie e intellettive impara sia ad essere

autonomo, sia la capacità di pianificare che il senso della responsabilità. Genitori non comprensivi o derisivi amplificano il senso di colpa); industriosità opposta a inferiorità (dai sei agli undici anni: i bambini che sono incoraggiati ad agire e che vengono ricompensati per i propri sforzi sviluppano l'orgoglio per i risultati ottenuti, diventano produttivi e orientati al compito. La mancanza di opportunità, di supporto e le critiche conducono, invece, a sentimenti di inferiorità); identità e rifiuto opposti a dispersione dell'identità (adolescenza: gli adolescenti devono usare le abilità cognitive apprese recentemente per sviluppare un senso del Sé coerente, che integri le precedenti esperienze con le prospettive future); intimità e solidarietà opposte a isolamento (prima età adulta: i giovani adulti devono sviluppare la capacità di relazionarsi con gli altri, senza temere di perdere la propria identità. L'alternativa è la solitudine); generatività opposta a stagnazione e auto-assorbimento (età adulta: la preoccupazione per le generazioni future e per tutto ciò che la persona lascia dietro di sé è introdotta da una crescente consapevolezza della mortalità. Colui che fallisce in questo passaggio resta focalizzato sui propri bisogni e desideri); integrità dell'Io opposta a disperazione (tarda età adulta: con integrità ci si riferisce alla capacità di guardare, indietro, nella propria vita e considerarla soddisfacente e significativa. Implica, inoltre, l'accettazione della morte. Colui che considera insoddisfacente la propria vita, ha molti rimpianti, sente che il tempo gli preclude ogni tentativo di cambiamento e ha paura della morte).

Secondo Lemme (1995), gli studi che Erikson compì sui combattenti veterani e sui nativi americani, lo portarono a concludere che lo sviluppo non è un processo

universale, come invece affermava Freud. Inoltre, il contesto socioculturale e storico viene maggiormente considerato da parte di Erikson, infatti, sebbene gli stadi siano programmati geneticamente, le esperienze individuali sono uniche e l'andamento di queste esperienze rende ogni vita singolare. Così, la persona viene considerata un organismo biologico, sociale e psicologico, e lo sviluppo è influenzato sia dall'eredità che dalla cultura.

Robert Peck (1968)⁵⁵ ha identificato sette crescite psicologiche specifiche tra la metà età adulta e la vecchiaia, utilizzando le fasi largamente tratteggiate nella teoria di Erikson.

Peck ha diviso la seconda metà della vita in due periodi cronologici: metà e tarda età adulta. Gli specifici sviluppi psicologici della metà età adulta sono: apprezzamento della saggezza opposta all' apprezzamento delle capacità fisiche; socializzazione opposta a sessualizzazione delle relazioni umane; flessibilità emotiva opposta a impoverimento emotivo; flessibilità mentale opposta a rigidità mentale. Quelli della tarda età adulta sono: differenziazione dell'Io opposta a preoccupazione per il ruolo lavorativo; trascendenza del corpo opposta a preoccupazione per il corpo; trascendenza dell'Io opposta a preoccupazione per l'Io.

Secondo Levinson (1986), l'adulto non può essere compreso prendendo in prestito i modelli dell'evoluzione infantile, l'adulto ha i propri caratteri distintivi e deve essere studiato nella sua completezza, non solo come un'estrapolazione della giovinezza.

⁵⁵ Peck R.: *Psychological developments in the second half of life*; In B. Neugarten (Eds):*Middle age and aging*; Chicago; University of Chicago Press; 1968

I risultati delle sue ricerche conducono ad una prospettiva strutturale e dettagliata della crescita dell'adulto, caratterizzata da età e periodi che seguono una sequenza universale ma non gerarchica: come le stagioni dell'anno, questi intervalli di tempo sono sequenziali e interrelati, tuttavia, uno qualsiasi di questi non ha più valore e non rappresenta un livello più avanzato di sviluppo rispetto agli altri, sono semplicemente differenti. I periodi del ciclo vitale sono legati all'età cronologica e, generalmente, possono variare solo di due anni circa.

Levinson (1978) descrive il ciclo vitale composto da sequenze di intervalli di tempo, ogni area evolutiva ha una durata di circa venticinque anni ed è caratterizzata da aspetti biopsicosociali. I periodi si sovrappongono parzialmente, così che, mentre, un'era finisce ne sta cominciando un'altra, ed i cambiamenti avvengono durante una lunga e complessa transizione di sviluppo, la quale normalmente ha una durata di circa cinque anni.

Dai zero ai tre anni circa vi è la transizione della prima infanzia, mentre tra i tre e i diciassette anni circa si sviluppa il primo periodo della fanciullezza e dell'adolescenza, che finisce quando la persona diventa indipendente, responsabile e comincia a trovare il proprio posto nel mondo. La seconda transizione, quella della prima età adulta si verifica tra i diciassette ed i ventidue anni circa, ed è seguita dal secondo periodo: il giovane adulto, all'incirca tra i ventidue ed i quarant'anni. Durante questa fase, vengono perseguiti gli obiettivi più importanti e vengono fatte le scelte cruciali concernenti il lavoro, la famiglia e lo stile di vita. Questo secondo intervallo di tempo è seguito dal passaggio di mezza età, tra i quaranta ed i

quarantacinque anni, che conduce alla quarta fase: metà età adulta, tra i quarantacinque ed i sessant'anni circa. Fra tutte le transizioni, quella di mezza età ha ricevuto maggiore attenzione e ha suscitato maggiori controversie, inoltre, è caratterizzata dall'esperienza di consapevolezza della propria mortalità. Questa trasformazione, separando e collegando il secondo ed il terzo periodo, rappresenta un cambiamento significativo, specialmente, per quanto riguarda l'individualizzazione, infatti, il Sé diventa più completo e integrato, superando gli opposti di cui è caratterizzato (Levinson, 1986). Il terzo intervallo di tempo, la metà età adulta, rappresenta un'era in cui la persona progredisce verso una maggiore maturità nell'ambito lavorativo e della comunità.

Infine, vi è l'ultima transizione, quella della tarda età adulta tra i sessanta e i sessantacinque anni, che conduce al periodo della vecchiaia, approssimativamente, dopo i sessantacinque anni.

Ogni era principale è costituita da periodi evolutivi più specifici, che si alternano stabilmente con sottofasi di transizione. Le microfasi sono caratterizzate da decisioni chiave, riguardanti il tipo di vita che si vuole condurre durante quella determinata fase, da una selezione delle priorità e dal perseguimento di obiettivi compatibili con queste.

Levinson (1986) afferma che "*the life structure*", cioè, il modello sottostante o il progetto di vita di una persona in un dato momento, sia il concetto chiave che emerge dalle proprie ricerche. La struttura della vita è composta da stadi più importanti di scelta ed impegno (compresi il ruolo sociale e le attività a cui sono associati), che

rappresentano il modo in cui la persona ha scelto di relazionarsi con la società. Queste principali componenti hanno un grande significato per il Sé, richiedono la maggior parte del tempo e dell'energia di una persona e influenzano gli altri aspetti della sua vita. Il matrimonio, la famiglia e l'occupazione lavorativa sono i più comuni elementi della struttura della vita, sebbene, l'importanza attribuita a ciascuna, vari da persona a persona.

Robert Havighurst (1953) propose una prospettiva evolutiva alternativa che si basa sul concetto di *developmental tasks*. Questo autore creò il primo corso gratuito per l'età adulta e per la vecchiaia. Il *developmental task* è uno dei più importanti fattori che una persona deve realizzare in un particolare periodo della propria vita, inoltre, è in relazione con il successo e la soddisfazione dello stadio successivo.

I *developmental tasks* della prima età adulta sono: selezionare e corteggiare un/a compagno/a per il matrimonio; imparare ad adattarsi e a vivere armoniosamente con la/il propria/o moglie o marito; dare vita ad una nuova famiglia e adattarsi al nuovo ruolo di genitore; educare i figli e comprendere i loro bisogni individuali; imparare a gestire il manage familiare e assumersi le responsabilità matrimoniali; iniziare una carriera lavorativa e/o continuare la propria formazione; assumersi alcune responsabilità civiche; la ricerca di un gruppo sociale congeniale.

I *developmental tasks* della metà età adulta sono: aiutare i figli adolescenti a diventare adulti responsabili e felici; portare a termine delle responsabilità sociali e civiche; raggiungere e mantenere prestazioni soddisfacenti nella propria occupazione

lavorativa; praticare attività nel tempo libero; adattarsi ai cambiamenti psicologici di mezza età; accettare l'invecchiamento dei propri genitori.

Infine i *developmental tasks* dell'ultimo periodo della vita sono: adattarsi al declino delle forze fisiche e della salute, al pensionamento e alla riduzione del reddito, alla morte del/della proprio/a compagno/a; stabilire una affiliazione esplicita con il proprio gruppo generazionale; adottare ruoli sociali flessibili; stabilire una sistemazione di vita soddisfacente.

Baltes (1987)⁵⁶ adotta un approccio organistico-contestuale: espone un modello di invecchiamento caratterizzato dalla presenza di tre elementi principali che influiscono sull'evoluzione dell'adulto: l'età cronologica, il periodo storico e le influenze non normative.

Gli aspetti legati all'età cronologica sono rappresentati da quelle esperienze o quegli eventi che si verificano, approssimativamente, nella stessa fase di vita in una determinata cultura (Hetherington, Baltes, 1988). I fattori che, invece, dipendono dal particolare periodo storico possono essere sia biologici che ambientali, e si riferiscono all'intero contesto bioculturale dello sviluppo. Le influenze non normative sono quelle esperienze non prevedibili, ma uniche nella vita di una persona, come, per esempio, sopravvivere ad un disastro naturale, la vedovanza giovanile o l'infertilità.

⁵⁶ Baltes P. B.: *Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline*; *Developmental Psychology*; 23, 1987

Il modello di invecchiamento di Baltes (1987)⁵⁷ costituisce una rappresentazione completa di un'efficace organizzazione individuale e di un ambiente attivo ed organizzato, la cui interazione crea la direzione di sviluppo personale. L'ambiente può essere diviso in diversi contesti: la famiglia, la comunità e la sottocultura; la persona, naturalmente, deve saper agire all'interno di ciascun livello, i quali, continuamente, si trasformano, interagiscono e si influenzano fra loro.

Alcuni autori hanno compiuto delle ricerche per verificare se le caratteristiche di una persona (e quali di queste) potessero cambiare con il tempo.

McCrae e Costa (1990)⁵⁸ offrono una prova convincente che i tratti di personalità, che descrivono in un modello costituito da cinque elementi principali, restino stabili durante il corso della vita. Di conseguenza, una persona caratterizzata da estroversione durante la giovinezza rimane estroversa anche durante l'età adulta. Ritengono, anche, che una considerazione di sé stessi stabile si può spiegare attraverso il legame di questo processo con i tratti di personalità: quindi, poca considerazione di sé stessi può radicarsi specialmente in depressione e vulnerabilità, mentre, un'alta considerazione di sé stessi può radicarsi in estroversione. Tuttavia, questi autori sostengono che accettare che i tratti di personalità siano stabili nel tempo, non implica, necessariamente, affermare che anche le altre parti del Sé non cambino. Aspetti meno centrali del Sé, come, per esempio, i comportamenti sociali, le attitudini e le opinioni, sono più facilmente caratterizzati da modificazioni, nello

⁵⁷ Vedi nota n.4

⁵⁸ McCrae R. R., Costa P.: *Personality in adulthood*; New York; Guilford Press; 1990

stesso modo, l'identità, essendo strettamente legata ai ruoli e alle relazioni sociali, potrebbe cambiare (Berzonsky, 1988)⁵⁹.

Secondo Oliverio (1977) vi sono molti aspetti della personalità, come gli atteggiamenti verso l'autorità, l'aggressività, i comportamenti legati al sesso e la spontaneità, che dimostrano di essere più variabili negli anni, anche se, vi è in essi una certa costanza che non sembra essere casuale: è stato suggerito che i fattori genetici possano essere in parte responsabili della sia pur debole inflessibilità di questi processi.

Inoltre, Oliverio (1977) aggiunge che, secondo un'interpretazione basata su una serie di studi empirici concernenti il tipo di personalità che caratterizza i diversi stadi dell'arco vitale, vi sarebbero due diversi tipi di tendenze durante la giovinezza e l'inizio della maturità o durante gli anni della tarda maturità e della vecchiaia. La prima tendenza è, fondamentalmente, centrifuga e sospinge maggiormente l'individuo verso il mondo esterno e i rapporti sociali piuttosto che verso l'analisi di sé stesso; alla base di questa tendenza è presente la necessità di acquisire nuovi ruoli e di adattarsi a necessità e relazioni sociali che sono in continua espansione. Le relazioni sociali, quelle sessuali, la formazione della famiglia, il lavoro, richiedono che vengano enfatizzati questi aspetti sociali della personalità e che l'individuo si proietti verso l'esterno. Durante gli anni della maturità, quando la situazione sociale di un individuo si è stabilizzata, si arriva ad una sorta di equilibrio tra gli aspetti stabili e costanti della personalità e gli aspetti in espansione: questo momento

⁵⁹ Berzonsky M.: *Self-theorists, identity status, and social cognition*; In D. K. Lapsley, F. C. Power (Eds): *Self, ego, and identity: integrative approaches*; New York; Springer-Verlag; 1988

dovrebbe rappresentare la fase in cui una persona ha sviluppato uno stile di vita ideale, in cui può integrare in maniera soddisfacente e gratificante le proprie predisposizioni con le pressioni ambientali e sociali. Gli anni della tarda maturità e della vecchiaia si accompagnano invece a tendenze centripete, ad una propensione a considerare meno importanti gli aspetti della personalità che sono condizionati dai ruoli, dalle aspettative e dalle interazioni sociali, insieme alla consapevolezza che la vita sta volgendo al termine; l'individuo, allora, tende a spostare la propria attenzione più verso sé stesso che verso il mondo esterno.

Riley e Foner (1968)⁶⁰, attraverso un'analisi dei cambiamenti che si verificano dalla maturità alla vecchiaia, dichiarano che le persone anziane sono inclini ad una maggiore rigidità rispetto a quelle giovani, e quindi sono meno adattabili alle modificazioni della situazione; con il proseguire dell'età si accompagnerebbe, anche, un aumento del dogmatismo, dell'intolleranza e una diminuzione della dipendenza dalla pressione dell'ambiente sociale; le persone anziane, infine, sarebbero più preoccupate per la propria salute, e sarebbero più introversive ed orientate in senso centripeto.

Secondo Neugarten (1964)⁶¹, sono presenti una serie di caratteristiche della personalità che non si modificano con l'età: quelle connesse con l'adattamento e con la tendenza ad orientarsi verso una meta, fattori che vengono generalmente definiti di "adattamento sociale". Un altro aspetto che non si trasforma è quello che viene

⁶⁰ M. W. Riley, A. Foner e coll.: *Aging and society*, vol. 1, *An inventory of research findings*; Russell Sage Foundation; New York; 1968

⁶¹ B. L. Neugarten e coll.: *Disengagement, personality and life satisfaction in the later year*; In P.F. Hansen: *Age with a future*; F. A. Davis; Philadelphia; 1964

definito senso di compiutezza o di soddisfazione per la propria vita, o in altre parole, di ottimismo.

Cap.6
**UN CONFRONTO TRA
IL RITIRO DELL'ATLETA DALL' ATTIVITA' AGONISTICA,
LA "PERDITA DEL LAVORO" ED IL "PENSIONAMENTO"**

a) La perdita del lavoro

Secondo Alberto Oliverio (1977), per trentacinque, quaranta o anche quarantacinque anni della nostra vita, si trascorre una media di quaranta ore alla settimana in attività lavorative: alcuni lavorano molto di più, o impiegano parte del loro tempo in attività para-lavorative, come, ad esempio, nel raggiungere il posto di lavoro, in una seconda attività, nel lavoro domiciliare o in corsi di aggiornamento; altri lavorano di meno o svolgono un'attività molto ridotta.

L'occupazione è una delle più importanti determinanti dello status socioeconomico e della classe sociale. Lo status socioeconomico è composto da tre variabili interrelate: lo status economico, lo stato sociale e lo stato lavorativo. Poiché si passa così tanto tempo sul posto di lavoro, la professione influenza, anche, i contatti sociali e le amicizie (Dutton e Levine, 1989)⁶², così come lo stile di vita. Inoltre, può avere significati diversi per ogni persona, in parte a causa delle caratteristiche personali ma, anche, a causa del tipo di occupazione. Il lavoro può significare indipendenza, sicurezza finanziaria e benessere personale (McConnell e Beitler, 1991)⁶³.

Chiaramente, l'occupazione è parte integrante dell'esperienza umana.

⁶² Dutton D. B., Levine S.: *Overview, methodological critique, and reformulation*; In J.P.Bunker, D. S. Gombay, B.H. Kehrer (Eds); *Pathways to health*; Menlo Park, CA: Henry J. Kaiser Family Foundation; 1989

⁶³ McConnell S., Beitler D.: *The older americans act after 25 years: an overview*; *Generations* 15(3); 1991

Infatti, Erikson (1968) considera il tipo di lavoro, che una persona svolge, una parte della definizione della propria identità. Similmente, Freud, secondo Smolak (1993), definisce il lavoro un aspetto molto importante per la vita dell'adulto. Infatti, Freud precisa che un adulto in buona salute è colui che può sia lavorare che amare.

Lemme (1995) ritiene che, secondo la tradizione, lo sviluppo della carriera lavorativa sia suddivisa in tipici schemi di progressione. A grandi linee, queste fasi potrebbero descrivere anche l'evoluzione della carriera agonistica.

Lo sviluppo della professione viene descritto come un processo continuo caratterizzato dalle seguenti fasi:

- a) un periodo di esplorazione in adolescenza, durante il quale l'individuo fa esperienza con vari lavori temporanei e comincia a considerare la carriera che più preferirebbe.
- b) la direzione della carriera si definisce durante gli anni scolastici .

Nella professione dell'agonista, questi due periodi potrebbero corrispondere alla fase di esplorazione del mondo sportivo da parte dei ragazzi, con lo scopo di verificare quale sport è più adatto a loro. Potrebbe quindi essere lo stadio in cui lo sport è ancora solo un gioco.

- c) l'inizio della carriera si ha quando l'individuo ottiene il primo posto di lavoro concernente il campo prescelto.

Quindi, nell'agonismo potrebbe essere il momento in cui la persona sceglie lo sport che più preferisce.

d) Una fase da principiante, durante la quale l'individuo acquisisce le competenze necessarie.

e) un periodo intermedio di assestamento e di rivalutazione della scelta fatta.

Per quanto riguarda l'atleta, potrebbe corrispondere al momento in cui decide di voler praticare sport a livello professionistico.

f) la stabilità si raggiunge nella mezza età, quando le competenze sono consolidate

g) durante i cinquanta anni comincia la separazione psicologica, la preparazione al pensionamento e un aumento dell'interesse per il tempo libero e per le attività esterne al lavoro.

h) infine il pensionamento intorno ai sessantacinque anni.

Molto probabilmente, l'atleta che si ritira è più giovane di un lavoratore che si avvia al pensionamento, tuttavia, anche la sua carriera dovrebbe essere caratterizzata da un periodo di preparazione a quest'ultima fase.

Alcuni studiosi hanno cercato di identificare fasi specifiche nell'evoluzione della carriera lavorativa. Uno dei modelli più significativi è quello proposto da Super (1957⁶⁴,1984⁶⁵,1985⁶⁶), il quale descrive quattro stadi più importanti di sviluppo psicologico, attraverso i quali la persona procede durante il corso della propria professione, ogni fase include i cambiamenti che influenzano la concezione di sé stessi. I periodi sono: *exploration/implementation* (esplorazione e cristallizzazione

⁶⁴ Super D. E.:*The psychology of careers*; New York; Harper e Row;1957

⁶⁵ Super D. E.:*Career and life development*; In D. Brown, L. Brooks (Eds):*Career choice and development*;San Francisco; Jossey-Bass; 1984

⁶⁶ Super D. E.:*Coming of age in Middletown: careers in the making*; American Psychologist, 40;1985

delle conoscenze su sé stessi, specificazione della scelta vocazionale e sviluppo della propria immagine in relazione al lavoro); *establishment* (crescente impegno nella carriera, buona stabilità nella vita personale e congruenza fra la concezione di sé stessi e il ruolo lavorativo); *maintenance* (mantenimento dei risultati ottenuti durante la carriera e stabilità nella concezione di sé stessi); *deceleration* (distacco dal lavoro, preparazione al pensionamento e sviluppo di una nuova immagine di sé stessi). Questa prospettiva si basa su aspetti psicologici, piuttosto che sull'età della persona, inoltre, suggerisce che l'ordine delle fasi non sia rigido e una persona può fare esperienza di ciascun stadio più di una volta.

Molti lavoratori mantengono la stessa occupazione fino al pensionamento, altre persone a un certo punto della loro vita iniziano una nuova carriera. Linda Smolak (1993) ritiene che vi siano tre ragioni più importanti per questa variazione. La prima è la perdita del precedente lavoro, la seconda è il cambiamento volontario di carriera da parte di un lavoratore. La terza ragione è l'entrata nel mercato del lavoro per la prima volta, e un esempio di questa categoria sono quelle donne che, precedentemente, si erano occupate solo della propria famiglia.

Si potrebbe associare la prima situazione a quegli atleti che smettono l'attività agonistica involontariamente, per esempio in seguito a grave infortunio, e, quindi, perdono il loro lavoro. I campioni che volontariamente decidono di porre fine alla propria carriera potrebbero essere inseriti nella seconda situazione, infatti, essi decidono, deliberatamente, di passare da un lavoro, quello agonistico, ad un altro che può anche essere all'interno dell'ambito sportivo. Infine, gli atleti ad alto livello che

non si mantengono attraverso l'attività agonistica, potrebbero essere inseriti nella terza situazione, sia che si ritirino volontariamente che involontariamente. Infatti, molti sportivi sono costretti a smettere di gareggiare per svolgere un'attività lavorativa retribuita, altri invece, avendo il supporto finanziario della famiglia, quando pongono fine alla propria carriera iniziano un lavoro retribuito per la prima volta nella loro vita.

Lo stress potrebbe essere particolarmente considerevole per quei lavoratori che sono impegnati nella ricerca di una nuova occupazione con paga, status, e responsabilità simili a quella che hanno perso, e non dovrebbe sorprendere che il licenziamento sia un evento estremamente stressante (L. Smolak, 1993).

Stephen Fineman (1983) afferma che molte delle reazioni, che ha osservato nei suoi clienti licenziati, potrebbero essere descritte in termini di stress, o più in particolare in base alla presenza o assenza di stress. Molti, per esempio, manifestavano ansia cronica, depressione, sensazioni di inutilità e disperazione, e queste manifestazioni, a volte, erano accompagnate da sintomi fisici come pressione alta del sangue, disturbi al cuore, disturbi epidermici e problemi digestivi. Alcuni dei manager e dei professionisti, che hanno accusato un alto livello di stress, si sentivano particolarmente spaventati a causa della propria disoccupazione e del proprio profondo coinvolgimento con la precedente occupazione. La condizione cronica di stress insorge quando la persona fallisce nell'allontanare tale paura.

La disoccupazione non ha lo stesso effetto su tutte le persone, molti ricercatori credono che, inizialmente, le persone siano veramente stressate per la perdita del

lavoro, ma che si adattino abbastanza velocemente (Kasl, Cobb, 1982⁶⁷; Kelvin, Jarrett, 1985⁶⁸). Tuttavia, nel momento in cui non viene trovato un nuovo impiego potrebbe insorgere disperazione, rassegnazione allo stato di disoccupazione, e indifferenza nella ricerca di un'occupazione (Kelvin, Jarrett, 1985⁶⁹). Molti sono i fattori che possono determinare la modalità con cui una persona cerca un nuovo lavoro: le relazioni hanno un ruolo molto importante, così come la salute e i supporti sociali, in generale, il sostegno della famiglia favorisce l'adattamento alla disoccupazione e la ricerca di una nuova occupazione (Sinfeld, 1985⁷⁰).

Fineman (1983) ritiene, inoltre, che la reazione al trauma per la perdita del proprio posto professionale progredisca attraverso una serie di fasi stabili, ognuna con differenti caratteristiche. Molti autori hanno basato le proprie teorie sulla reazione alla disoccupazione sul modello proposto da Fink (1967)⁷¹. Questo studioso suggerisce che in ogni esperienza di crisi le persone progrediscono attraverso quattro fasi: shock, ritiro difensivo, consapevolezza e adattamento. Tuttavia, tale reazione non può essere uniformata. E' plausibile che la reazione al licenziamento da parte dei lavoratori sia differente, infatti, la qualità, la quantità e il tempo della reazione può variare a seconda delle circostanze, del significato della disoccupazione per la persona, delle strategie utilizzate per affrontarla e del successo o fallimento nell'ottenere un'altra occupazione (S. Fineman, 1983).

⁶⁷ Kasl S., Cobb S.: *Variability of stress effects among men experiencing job loss*; In L. Goldberger, S. Breznitz (Eds): *The handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*; New York; Macmillan; 1982

⁶⁸ Kelvin P., Jarrett J.: *Unemployment: its social psychological effects*; Cambridge, Eng.; Cambridge University Press; 1985

⁶⁹ Vedi nota n.7

⁷⁰ Sinfeld A.: *Being out of work*; In C. Littler (Eds): *The experience of work*; New York; Martin's Press; 1985

⁷¹ Fink S. L.: *Crisis and motivation: a theoretical model*; Archives of Physical medicine and Rehabilitation; 43,1967

Molto spesso, i nuovi impieghi, per cui molti lavoratori hanno optato volontariamente, sono caratterizzati da più basso status, guadagno e sicurezza. Anche quando la nuova occupazione non è di basso status, come per esempio la professione di avvocato, esiste, comunque, un esteso periodo di guadagno ridotto e considerevole rischio per il proprio stile di vita (Levinson, 1983)⁷². Inoltre, bisogna notare che questi cambiamenti riguardano occupazioni non comparabili e implicano drammatiche trasformazioni nel corso della vita.

Sono molte le possibili spiegazioni per cui una persona abbandona una valida e sicura carriera: il lavoro non è più stimolante o interessante, la persona ha già raggiunto il massimo livello di quella determinata professione, inoltre, questi individui potrebbero sentire che il proprio talento non sia utilizzato al meglio o venga sprecato (Levinson, 1983)⁷³. Alcuni cambiamenti di carriera sono da attribuire al burnout, cioè a causa di un eccessivo coinvolgimento emotivo, dei troppi problemi e responsabilità (Stagner, 1985)⁷⁴.

Gli adulti che entrano nel mondo del lavoro per la prima volta, non sono preparati a cercare un'occupazione, spesso, non hanno esperienze e formazione adatte per competere in questo contesto (Nestel e altri, 1983⁷⁵). Oltre alla paura e all'ansia

⁷² Levinson H.: *A second career: the possible dream*; Harvard Business Review; 61, 1983

⁷³ Vedi nota n.11

⁷⁴ Stagner R.: *Aging in industry*; In J. Birren, K. Schaie (Eds): *The handbook of the psychology of aging*; New York; Van Nostrand; 1985

⁷⁵ Nestel G., Mercier J., Shaw L.: *Economic consequences of midlife change in marital status*; In L. B. Shaw (Eds): *Unplanned careers: the working lives of middle-age women*; Lexington, MA; Lexington Books; 1983

connesse alla ricerca dell'impiego, si sovrappone quella che riguarda la competizione con lavoratori più giovani e meglio addestrati (DuBrin, 1978⁷⁶).

b) Il pensionamento

A differenza della perdita del lavoro o del cambiamento di occupazione, il ritiro dall'attività agonistica è una transizione inevitabile per l'atleta, così come il pensionamento per il lavoratore. L'inevitabilità, quindi, è una caratteristica che potrebbe rendere simili le esperienze di transizione di fine carriera agonistica e lavorativa.

Secondo Lemme (1995), il pensionamento costituisce il più importante evento dello sviluppo della tarda età adulta e la fase finale del ciclo occupazionale. Il pensionamento, come lo conosciamo noi, è un fenomeno della società industriale moderna, una nuova fase della vita che è emersa solo in questo secolo.

Hultsch e Deutsch (1981) ritengono che nel corso della vita, il pensionamento rappresenti sia una fine che un inizio, infatti, con questo evento terminano gli anni di impegno lavorativo, ma, allo stesso tempo può rappresentare un'opportunità per avere più tempo libero. Il ritiro dal mondo lavorativo può essere sia volontario che involontario, e sono molto variabili i processi decisionali che conducono a questa risoluzione, così come, la preparazione e l'adattamento all'evento. Molti, infatti, vanno in pensione improvvisamente e non sono preparati, altri progressivamente riducono il proprio impegno in modo sistematico e graduale.

⁷⁶ DuBrin A.: *Psychological factors: reentry and mid-career crises*; In *Women in midlife-security and fulfillment*; Washington, DC; Government Printing Office; 1978

La letteratura si focalizza su tre principali aree di ricerca: i progetti e la preparazione; l'adattamento; la soddisfazione dopo il ritiro, e per ciascuna area vengono considerate differenti variabili come l'età, il sesso, le amicizie, la famiglia e il livello di salute generale.

Atchley (1976⁷⁷, 1988⁷⁸) ha identificato le seguenti fasi nel processo di pensionamento: priritiro, ritiro vero e proprio (il quale può essere seguito da una fase di luna di miele, o una fase immediata di monotonia oppure una fase di rilassamento), disillusione, riorientamento, routine e fase terminale. Il priritiro include la preparazione, la decisione di andare in pensione, e la formazione di aspettative riguardanti questo futuro periodo di vita. Lo stadio della luna di miele coinvolge il piacere iniziale per la libertà dall'occupazione, inoltre, è caratterizzato da un'intensificazione delle attività (un tentativo di fare tutto ciò che prima era impedito dal lavoro). Non tutti fanno esperienza di questa fase di euforia, molti, si abituano velocemente ad una determinata routine, mentre, altri entrano in una fase di riposo e poca attività. A causa dell'esaurimento della novità, può seguire uno stadio di disillusione, in cui compaiono i problemi legati al ritiro, specialmente, se la situazione non appare come la si aspettava. Nella fase di riorientamento, che consiste nell'adattamento al pensionamento, si verifica la ricerca di nuovi interessi e attività che prendano il posto dell'occupazione, ed eventualmente costituiscano una soddisfacente routine. Il periodo del pensionamento può terminare in tre modi principali: con un ritorno al lavoro, con l'invalidità o con la morte.

⁷⁷ Atchley R.: *The sociology of retirement*; New York; Schenkman; 1976

⁷⁸ Atchley R.: *Social forces and aging: an introduction to social gerontology*; Belmont CA; Wadsworth; 1988

Ci sono differenze individuali nell'adattamento al pensionamento, molte di queste sono giustificate da variabili personali, infatti, alcune persone sono più flessibili di altre, difficilmente interpretano gli eventi in termini di stress e possono modificare i propri piani e il proprio stile di vita per affrontare i cambiamenti. E' più probabile che le persone maggiormente flessibili si adattino al ritiro facilmente e velocemente, al contrario di quelle più rigide che incontrano, spesso, difficoltà (Atchley, 1989⁷⁹).

Il ritiro dal lavoro, sovente, viene concepito come un evento negativo e stressante (Rosenmayer, 1985⁸⁰), e la capacità di affrontare la situazione dipende dalle strategie precedentemente acquisite. Così che, le persone con precedenti successi nella risoluzione delle più importanti fasi della vita e che si sono ritirate volontariamente, molto probabilmente si adatteranno con facilità al pensionamento, al contrario di quelle che non hanno esperienze di successo nell'affrontare eventi importanti e che sono state costrette a ritirarsi. L'adeguamento è più semplice quando i cambiamenti sono minimi e, anche, per coloro che hanno saputo mantenere un certo equilibrio tra lavoro, tempo libero e famiglia; non lo è, invece, per coloro che si sono concentrati eccessivamente sul ruolo professionale. L'accomodamento è agevolato dalla pianificazione della transizione e da un distacco graduale.

Al contrario, quando una persona è costretta a ritirarsi improvvisamente e inaspettatamente è, spesso, caratterizzata da un faticoso adattamento e da sintomi di depressione.

⁷⁹ Atchley R.: *A continuity theory of normal aging*; The Gerontologist; 29, 1989

Cap.7

STRATEGIE DI ADATTAMENTO INDIVIDUALE IN SITUAZIONI STRESSANTI

La reazione individuale allo stress può assumere diverse forme, e il modo in cui le persone valutano i fattori minacciosi, in queste situazioni stressanti, dipende dal significato personale attribuito agli stessi. Il grado con cui un determinato aspetto influisce sulle motivazioni o sui valori di una persona (che molto spesso sono determinati dalle esperienze passate) e sui conflitti fra queste motivazioni e valori, potrebbe definire il processo attraverso cui la persona valuta il pericolo in circostanze non abituali. Questo orientamento è, generalmente, molto familiare in clinica, per quanto sia l'osservazione che la ricerca psicologica hanno trascurato lo studio della modalità con cui una persona affronta le implicazioni pericolose di difficili esperienze di transizione. Gli psicologi ricercatori hanno, inoltre, trascurato il ruolo interattivo dei fattori, sia biologici che culturali, che regolano il significato di queste situazioni per popolazioni differenti in diversi periodi del ciclo della vita (Coelho, Adams, Hamburg, 1974).

A parere di Margareth Mahler, l'adattamento è un aspetto che acquisisce un'importanza fondamentale nel primo sviluppo del bambino (Lis, Stella, Zavattini, 1999). Il bambino fin dall'inizio si configura e si sviluppa all'interno della matrice duale madre-figlio. Per quanto la madre possa adattarsi al figlio, secondo l'autrice, le

⁸⁰ Rosenmayer L.: *Changing values and positions of aging in Western culture*; In J. Birren, K. Schaie (Eds): *Handbook of the psychology of aging*; New York; Van Nostrand; 1985

capacità di adattamento del bambino sono, comunque, superiori di quelle della madre, la cui personalità, con i propri modelli caratteriali e difensivi, è già stabilizzata e strutturata. Il bambino si sviluppa in armonia e in stretta relazione con le attitudini e lo stile della madre sia che essa, dal punto di vista dell'adattamento, rappresenti un oggetto sano o patologico. La concettualizzazione psicoanalitica sostiene che questo iniziale adattamento abbia una maggiore importanza rispetto ad altre caratteristiche che, invece, risulteranno determinanti nello sviluppo successivo. Nei primi mesi di vita la fame, la tensione, l'omeostasi, l'angoscia traumatica, l'apparato dell'Io costituiscono, per la crescita, aspetti quasi biologici che anticipano rispettivamente la pulsione orale, altre modalità di scarica pulsionale, l'angoscia come rappresentazione psichica, il segnale d'angoscia, le funzioni dell'Io e i meccanismi regolatori che insorgeranno posteriormente nel corso dell'adeguamento alla propria madre e al mondo esterno (Lis, Stella, Zavattini, 1999).

Secondo Kelly (1966)⁸¹, l'adattamento è quel processo attraverso il quale gli organismi modificano le proprie abitudini o caratteristiche per affrontare le trasformazioni ambientali. Senza le capacità di accomodamento, un cambiamento delle risorse può minacciare la sopravvivenza.

Robert W. White (1959⁸², 1972⁸³) ha fornito notevoli contributi fondamentali per quanto riguarda l'argomento adattamento e *coping*. Secondo questo autore, "adattamento" è il concetto principale e le "strategie di adattamento" rappresentano la categoria centrale sotto la quale vengono inclusi i termini difesa, controllo e *coping*.

⁸¹ Kelly J.: *Ecological constraints on mental health services*; In *American Psychologist*; 21, 1966

⁸² White R.: *Motivation reconsidered: the concept of competence*; *Psychological Review*; 66, 1959

Il termine difesa concerne il pericolo e la sicurezza; la parola controllo riguarda la sconfitta e la vittoria; l'espressione *coping* si riferisce alle difficoltà e alle situazioni inusuali. In senso psicoanalitico, il termine difesa si riferisce principalmente alla protezione dall'ansia, mentre, il controllo enfatizza le prestazioni vittoriose, o il risultato finale nell'affrontare compiti impegnativi. Infine, la parola *coping* descrive, essenzialmente, i processi di adattamento a circostanze eccezionalmente problematiche. Tale termine, inoltre, implica l'espressione di azioni creative, non abituali, e di atteggiamenti riflessivi. White, usando una metafora militare, afferma che l'adattamento, spesso, richiede indugio, ritirata strategica, recupero delle forze, l'abbandono di posizioni insostenibili, la ricerca di nuove forze intellettive e lo schieramento di nuove armi. Inoltre, ritiene che "adattamento" non significhi conquistare un totale trionfo sull'ambiente o una totale sottomissione ad esso, ma piuttosto lo sforzo per raggiungere un compromesso accettabile.

Adams e Lindemann (1974) usano la parola "crisi" in riferimento ad una situazione nella quale una o più persone si devono confrontare con compiti di adeguamento che richiedono la mobilitazione di nuove risorse nelle competenze psicologiche, e nelle capacità sociali. Vengono delineati due tipi principali di crisi: la crisi legata allo sviluppo e la crisi legata ad una particolare situazione. Adams e Lindemann (1974) si concentrano soprattutto sulle strategie di *coping* utilizzate da una persona che soffre per una malattia a lungo termine o per invalidità, circostanza caratterizzata da notevoli e permanenti cambiamenti nel comportamento, specialmente, nella

⁸³ White R.: *The enterprise of living*; New York; Holt, Rinehart e Winston; 1972

concezione di un nuovo ruolo interpersonale. Uno dei compiti adattivi principali è l'accettazione della modificazione permanente di alcuni importanti aspetti della propria vita. Nuovi comportamenti e nuove modalità di relazionarsi socialmente devono essere anticipati e sperimentati: a tal fine devono essere affrontate l'ansia e la depressione connesse alle diverse possibilità che caratterizzano la nuova situazione. I principali compiti che la persona e l'ambiente circostante devono sostenere, in situazioni stressanti, sono: difesa dalle ricorrenti emozioni negative, la ricerca di modelli da seguire per creare un nuovo stile di vita, l'accesso ad un gruppo di riferimento i cui valori ed obiettivi supportino una nuova serie di ruoli. Quindi, devono essere sviluppate, in collaborazione, strategie di *coping* che permettano di affrontare ciascuno di questi importanti cambiamenti. La conservazione di una buona stima di sé stessi è considerata il compito principale in diverse situazioni di crisi, inoltre, un adattamento riuscito implica la selezione di una serie di obiettivi potenzialmente soddisfacenti, e un certo grado di flessibilità nello sceglierli. Sebbene Adams e Lindemann (1974) si concentrino specificatamente sull'effettivo adeguamento all'invalidità fisica, affermano che i principi riscontrati possono essere applicati, anche, in altre circostanze stressanti.

In generale, gli studi psichiatrici e psicologici sull'adattamento e sul *coping* hanno trattato in dettaglio le persone coinvolte, ma, in modo superficiale l'ambiente. John French e collaboratori (1974), invece, concepiscono l'accomodamento fra la persona e l'ambiente in termini di discrepanze fra domanda e offerta, inoltre, concettualizzano la domanda e la corrispettiva offerta sotto forma di dimensioni

proporzionate: cioè, ritengono che entrambi gli aspetti si dovrebbero muovere verso un'integrazione più profonda della persona e dell'ambiente. L'adeguamento richiede cambiamento, e per French (1974) questa affermazione implica il miglioramento di un adattamento mediocre fra la persona e l'ambiente. Nel momento in cui un individuo valuta una propria lacuna, presta attenzione alla grandezza, all'importanza e alla durata di questa, rispetto a quelle di coloro che soffrono e che appartengono al proprio gruppo di riferimento. Inoltre, per modificare tale lacuna, la persona può sia agire sull'ambiente sia su sé stesso, attraverso la modificazione del proprio modo di considerare sia sé stessi che l'ambiente.

Irving Janis (1974), utilizzando numerose osservazioni cliniche e sperimentali, afferma che, in generale, l'efficacia degli avvertimenti per stimolare comportamenti di *coping* dipende da: chi comunica il messaggio, cioè dalla fiducia nella competenza e nell'integrità della fonte della comunicazione; quale messaggio comunica, cioè dall'informazione sul modo con cui affrontare il pericolo; la predisposizione della persona alla quale viene comunicato, cioè le caratteristiche individuali specifiche.

Janis (1974) si concentra, principalmente, su due classi generali di fattori predisposizionali: il livello di coinvolgimento dell'Io e il livello di ansia cronica. Il primo elemento, il livello di coinvolgimento dell'Io, si riferisce alla percezione individuale del grado di pericolo per i propri obiettivi personali, le proprie decisioni, i propri impegni sociali; mentre, il livello di ansia cronica, il secondo fattore predisposizionale, concerne la sensibilità personale ad un'ampia serie di eventi stressanti. Nel tentativo di chiarire le differenze predisposizionali del livello di

coinvolgimento dell'Io, Janis (1974) costruisce un modello che descrive il processo decisionale in circostanze stressanti. Il modello è caratterizzato da una serie di fasi, la prima delle quali consiste nella ricerca di informazioni significative, che potrebbero portare la persona a riconsiderare le proprie azioni e punti di vista. Gli stadi di questo modello sono: valutazione di informazioni significative, valutazione di alternative raccomandate per avvicinarsi alle informazioni significative, prendere una decisione provvisoria che riguardi la migliore posizione disponibile, coinvolgere sé stessi nella nuova posizione, aderire alla nuova posizione.

Richard Lazarus e collaboratori (1974) considerano le modalità di *coping* in modo simile alle concezioni di White. Definiscono il termine *coping* il tentativo di una persona di risolvere un problema, quando le richieste che deve affrontare sono molto rilevanti per il proprio benessere, e quando tali solleciti mettono sotto sforzo le proprie risorse adattive. Anche questi autori ritengono che i comportamenti di *coping* consistano in una transazione fra una persona ed il proprio ambiente, inoltre, affermano che tali modalità di *coping* non possono essere valutate senza porre attenzione alle richieste del mondo circostante. Uno dei concetti principali di Lazarus e collaboratori (1974) è "valutazione", cioè la percezione che permette di distinguere le potenzialità negative da quelle positive od irrilevanti. Inoltre, estendono il processo di valutazione nel tempo, concependo un secondo possibile giudizio nel momento in cui l'individuo prende in considerazione una serie di atteggiamenti di *coping* alternativi, sottolineando che le reazioni emotive e le strategie di *coping* rifluiscono da queste attribuzioni di valore intermedie. Il loro studio sperimentale ha contribuito,

significativamente, a chiarire i fattori che possono influenzare il processo di valutazione, così come la relazione fra il processo attributivo e le reazioni emotive e le strategie di *coping*.

Descrivono due principali classi di determinanti del comportamento di *coping*: determinanti situazionali e determinanti personali. Prendendo in considerazione l'effetto dell'intensità e della durata dei fattori situazionali sulle risposte di *coping*, hanno evidenziato che in circostanze di grave stress, caratterizzate da relativa intensa risposta emotiva, appaiono più facilmente forme di *coping* già utilizzate e semplici, rispetto a forme nuove e complesse. Infatti, è molto difficile per una persona improvvisare sotto condizioni di alto stress, quindi, più facilmente verranno applicati schemi di reazioni già costituiti ed appresi rispetto ad altri più recenti e specifici per una determinata situazione. Di conseguenza, se sono stati radicati fattori di reazione altamente adattivi, può verificarsi un buon funzionamento anche sotto condizione di alto stress. Per quanto riguarda la durata dello stress, questi autori hanno rilevato che quando il pericolo appare improvvisamente e l'individuo si aspetta che resti per un certo periodo di tempo, si potrebbe verificare più facilmente un disturbo emotivo di notevole intensità.

Lazarus e collaboratori (1974) con l'espressione "determinanti personali di risposta di *coping*" intendono alcune disposizioni della personalità che possono contribuire a rendere specifici i comportamenti di *coping*, perché predispongono un certo orientamento verso particolari oggetti stimolanti. Questi orientamenti plasmano e rendono obbligatori una serie di modalità di *coping* disponibili ad una persona, in una

data circostanza. I confini di questa serie di processi di *coping* vengono determinati da fattori base, dai quali la persona formula sia la stima di sé stessa sia la valutazione individuale su quanto può essere significativo il modo con cui viene considerato dalle altre persone. Quindi, la scelta delle strategie di *coping* dipende da come l'evento viene giudicato: gli individui che si sentono competenti per affrontare una circostanza pericolosa, più facilmente intraprendono reazioni interpersonali e dirette, al contrario, invece, di coloro che hanno un basso senso di competenza e potere. Infine, Lazarus e collaboratori descrivono alcune caratteristiche che stimolano adeguatamente le risposte di *coping*: la flessibilità, la razionalità e l'efficienza.

a) Fattori che influenzano l'adattamento dell'ex atleta al nuovo stile di vita

Werthner e Orlik (1986), attraverso uno studio di interviste di ventotto ex atleti canadesi di alto livello, hanno messo in evidenza alcuni aspetti comuni che possono influire notevolmente, sia in senso positivo che negativo, sul processo di adattamento degli intervistati al proprio nuovo stile di vita. Specificatamente, hanno identificato sette fattori principali che sembrano avere un ruolo importante nel determinare la qualità dell'adeguamento al ritiro dall'agonismo degli atleti di questo campione.

I fattori sono: nuovi obiettivi; la sensazione di completezza; la situazione di allenamento; infortuni o problemi di salute; problemi con la società sportiva; la situazione finanziaria; il supporto della famiglia e degli amici.

Sembra che la presenza di un nuovo obiettivo o di un'altra sfida, quando lo sportivo pone fine alle proprie competizioni, possa aiutarlo a ridirezionare tutte le proprie

energie che precedentemente erano assorbite dalla carriera agonistica, ed in molti casi può facilitare l'adattamento al nuovo stile di vita. Molti soggetti del campione hanno continuato gli studi, altri avevano già pronto un altro lavoro da intraprendere, e alcuni di questi soggetti hanno affermato di sentire di avere qualcosa di nuovo e significativo, che li ha aiutati a rifocalizzare le proprie energie.

Altri membri dello studio di Werthner e Orlik, invece, non avevano un piano concreto per il momento in cui la loro professione sarebbe finita; infatti, per alcuni di loro, questo avvenimento si è verificato improvvisamente a causa di infortuni o per essere stati eliminati dalla squadra, altri ancora, semplicemente, non erano sicuri di cosa volessero o sapessero fare. In questi due casi le persone hanno affermato che, per un periodo di tempo, si erano sentiti in una specie di "limbo", la qual cosa ha reso difficile il loro adattamento.

Alcuni agonisti hanno continuato a lavorare all'interno dell'ambito sportivo in un ruolo diverso da quello precedente, ciò ha favorito il loro accomodamento, anche perché, durante la loro carriera agonistica, avevano già acquisito le conoscenze e le competenze necessarie.

Il secondo fattore, la sensazione di completezza, si riferisce al fatto che per molti atleti del campione è stato importante sentire di aver portato a termine, durante gli anni delle competizioni, tutto ciò che si erano prefissati. Molti di loro hanno sentito di aver impiegato, positivamente, il proprio tempo nella carriera, e di essere riusciti in ciò che volevano, così che, sono stati pronti a lasciare l'agonismo per passare ad altre

sfide. Quindi, la decisione di porre termine a questa parte della vita è stata presa spontaneamente.

Comunque, la maggior parte delle persone intervistate da Werthner e Orlik, ha affermato di non aver realizzato tutto ciò che, invece, aveva programmato, altri sono stati ambivalenti, rilevando di aver conquistato molti dei propri obiettivi, ma non tutti. Infatti, la fine della carriera agonistica di alcuni di questi atleti è stata caratterizzata da infortuni o dall'eliminazione da parte della squadra nazionale. Quindi, in un certo qual senso, sono stati forzati a smettere di gareggiare, solitamente, prima di essere stati pronti e di essersi realizzati completamente: in questi casi, l'adattamento è risultato più difficile.

Altri soggetti del campione hanno riferito di essere frustrati per non essere riusciti a vincere la medaglia che si aspettavano, a causa della mancanza di una buona situazione di allenamento o di problemi con le società sportive. In questi casi, invece, è stata una loro decisione concludere la propria carriera, ma lo hanno fatto con riluttanza, con delusione, sentendo di non essere completamente realizzati.

In definitiva, la sensazione di completezza (o la sua mancanza) rappresenta, certamente, un fattore importante nel determinare la facilità o la difficoltà di adattamento di alcuni atleti.

La situazione dell'allenamento è una terza caratteristica che sembra giocare un ruolo predominante nella vita di molti agonisti, e nel determinare il modo con cui questi affronteranno la fine della propria vita sportiva. Molti atleti del campione, infatti, hanno riferito di aver avuto problemi per la mancanza di un buon allenatore, per la

presenza di forti conflitti con lui o con le sue decisioni. Per esempio, uno degli intervistati ha affermato di aver avuto un rapporto particolarmente problematico con il proprio *trainer*, a causa del fatto che costui era troppo negativo e costantemente tendeva a sminuire le capacità atletiche dell'allievo. Queste difficili situazioni di allenamento hanno indotto alcune persone ad abbandonare la propria carriera agonistica con sentimenti di amarezza e di insoddisfazione per non aver potuto raggiungere le proprie potenzialità: rendendo, così, più difficile l'adattamento.

Tuttavia, alcuni atleti del campione hanno descritto relazioni con il proprio *coach* molto positive. Sembra che tale rapporto abbia reso i soggetti capaci di provare soddisfazione per le prestazioni raggiunte, e li abbia aiutati a raggiungere i propri obiettivi, i quali a loro volta, hanno facilitato la transizione dell'ultima fase della carriera agonistica. Appare chiaro, quindi, che la situazione di allenamento ha influenzato il modo con il quale gli agonisti hanno considerato il tempo impiegato nello sport e, di conseguenza, anche la capacità di affrontare la fine della vita sportiva.

Anche gli infortuni o i problemi di salute, il quarto fattore, giocano un ruolo importante nella vita di molti degli intervistati e, solitamente, rappresentano gli aspetti negativi della conclusione della carriera agonistica. Alcuni atleti del campione, considerato nello studio di Werthner e Orlik, hanno affrontato infortuni molto dolorosi e frustranti, che in un modo o nell'altro hanno posto termine alle loro competizioni. Uno di questi, a causa di particolari circostanze personali, doveva lavorare a tempo pieno durante il giorno, ed allenarsi di sera. Successivamente, ha

constatato che tale situazione l'aveva completamente esaurito e lasciato con notevoli problemi di salute, protrattisi anche per molto tempo dopo aver concluso l'attività agonistica. Un altro soggetto, nell'intervista, ha affermato che dopo molti anni di ritiro dalle competizioni sentiva ancora le conseguenze per aver abusato delle proprie energie e del proprio corpo.

Di conseguenza, per alcuni atleti il fattore infortunio può essere collegato a quello del senso di completezza e della focalizzazione di nuovi obiettivi: infatti, se l'agonista si è infortunato ed è quindi costretto a terminare la propria carriera prematuramente, spesso non ha avuto la possibilità di conquistare i propri obiettivi e può non avere un piano per la propria vita al di fuori dello sport. Tutto ciò, insieme a sentimenti di frustrazione e riluttanza ad abbandonare l'attività agonistica, molto spesso, ha reso difficile l'adattamento.

Una parte delle persone del campione, inoltre, ha messo in evidenza i problemi con la propria società sportiva. Alcuni hanno considerato responsabile la propria società sportiva per le loro difficoltà di allenamento; altri hanno sottolineato maggiormente i problemi legati alle procedure di selezione della squadra. Infatti, le società sportive canadesi classificano i propri atleti in categorie, in base alle quali elargiscono diversa assistenza finanziaria e, a volte, escludono da queste selezioni alcuni dei propri atleti. Gli sportivi eliminati ritengono tale evento ingiusto e si sentono per questo molto amareggiati. Per esempio, un'agonista del campione è stata eliminata dalla propria squadra, dopo aver partecipato a quattro olimpiadi, perché era considerata troppo vecchia a venticinque anni, nello stesso tempo, il suo stesso allenatore era stato

tagliato fuori dal programma nazionale, così, essendo impossibile continuare a gareggiare senza soldi e senza allenatore, ha terminato la propria carriera con molta amarezza. Spesso, dalle interviste della ricerca di Werthner e Orlik risulta che molti atleti non sono stati incoraggiati e, a causa dell'ansia per la situazione finanziaria e della preoccupazione per la propria carriera futura, sono stati costretti a terminare, anzitempo, l'attività agonistica. Invece, se le società sportive avessero incoraggiato ed aiutato queste persone, sia economicamente che emotivamente, a continuare a gareggiare, con lo scopo di renderle capaci di affrontare serenamente questo processo di transizione, avrebbero facilitato il loro adattamento ad un nuovo stile di vita ed eliminato l'amarezza e la rabbia provate da alcune di loro.

Per quanto riguarda il fattore finanziario, approssimativamente metà dei soggetti intervistati ha affermato che il proprio impegno sportivo ha causato loro un certo grado di privazione economica, e per alcuni questi problemi hanno contribuito ad un difficile adattamento. Due atleti hanno dichiarato di non aver ricevuto l'assistenza sufficiente di cui avevano bisogno per allenarsi ad alto livello, altri hanno chiesto uno stipendio maggiore per poter lasciare il proprio lavoro e semplicemente allenarsi e competere, ma è stato rifiutato loro, altri ancora, hanno gareggiato in uno sport troppo costoso per le proprie possibilità e per quelle dei propri genitori.

Infine, gli amici ed i familiari sono stati menzionati dagli intervistati come coloro che hanno avuto un ruolo determinante nel facilitare il proprio adattamento: per molti atleti, semplicemente, è stato molto importante avere qualcuno con cui parlare e che si prestasse come supporto emotivo.

Ci sono, comunque, agonisti che non hanno ricevuto il supporto necessario da parte della famiglia e degli amici così, si sono sentiti soli e desiderosi di aiuto. Sembra, quindi, che il supporto emotivo da parte di persone significative abbia potuto aiutare gli atleti ad affrontare i fattori che in qualche modo hanno influenzato il proprio adattamento, e a cercare una nuova occupazione ed un nuovo stile di vita più tranquillo.

In molti casi, comunque, non è stato una singola caratteristica a garantire un facile o difficile adattamento, molto spesso, questo è stato determinato da una complessa interazione degli aspetti descritti precedentemente.

Werthner e Orlik, tuttavia, concludono che la maggior parte degli atleti del loro campione ha avuto difficoltà nell'adattarsi alla fine della propria carriera agonistica, infatti, questo evento ha significato per loro lasciare un'attività che aveva richiesto un enorme coinvolgimento sia emotivo che fisico: hanno dovuto partire da zero in qualcosa di nuovo, imparare nuovamente ad "essere bravi", cioè, hanno dovuto lasciare una professione in cui erano molto competenti, per un'altra che non conoscevano del tutto.

Cap. 8

CONTRIBUTI TEORICI SU SEPARAZIONE E LUTTO

Secondo Freud (1917), il lutto rappresenta la reazione alla perdita reale di una persona amata o di un'astrazione che ne ha preso il posto, come la libertà, oppure un ideale e così via. Si potrebbe pensare, quindi, che l'atleta che si ritira dall'attività agonistica attraversi un periodo di lutto, anche a livello fantasmatico, per la separazione dalla propria professione. Freud (1917) ritiene che il lutto inizi quando l'esame di realtà ha dimostrato che l'oggetto amato non c'è più, e comincia ad esigere che tutta la libido venga ritirata da ciò che è connesso con tale oggetto. Tale richiesta suscita una forma di opposizione, infatti, Freud (1917) osserva che gli uomini non abbandonano facilmente una posizione libidica, neppure quando dispongono già di un oggetto sostitutivo, a volte, questa avversione può essere talmente intensa da sfociare in estraniamento dal mondo esterno ma, solitamente, il rispetto della realtà prende il sopravvento. Tutte le aspettative ed i ricordi, attraverso i quali la libido era legata all'oggetto, vengono evocati e sovrainvestiti uno ad uno, e il distacco della libido si verifica in relazione a ciascuno di essi: questa attività, da cui l'Io è completamente assorbito spiega, anche, l'inibizione e la mancanza d'interesse che caratterizzano il periodo del lutto, infatti, una volta portato a termine questo compito, l'Io ridiventa libero e disinibito. Quindi, il lutto è quel processo caratterizzato dal ritiro della libido dall'oggetto perso, e il suo spostamento su un nuovo oggetto, procedimento che si risolve dopo un certo periodo di tempo,

senza lasciare dietro di sé alterazioni consistenti ed accertabili. Quando l'oggetto non ha per l'Io un'importanza così grande, rafforzata da innumerevoli e svariate connessioni, la sua mancanza non comporterà necessariamente l'inizio del processo di lutto.

Secondo Karl Abraham (1924), nel lutto, alla separazione reale dall'oggetto segue una temporanea introiezione dell'oggetto amato. L'effetto di shock della privazione viene compensato mediante il processo inconscio dell'introeiezione dell'oggetto perso. Il lutto, quindi, contiene la consolazione: l'oggetto amato non è stato smarrito perché ora è situato all'interno della persona. Tale processo, nell'individuo sano, serve a conservare la relazione con l'oggetto mancante o a compensare la privazione subita.

Melanie Klein (1940) ritiene che, durante il corso dello sviluppo, ogni bambino faccia esperienza di situazioni di separazione o perdita e che queste esperienze per lui rappresentino un pericolo. Da questo punto di vista ogni fase di sviluppo implica un distacco. Per Klein, la prima e più importante privazione è costituita dalla nascita e dallo svezzamento, prototipo di tutte le perdite successive. In particolare, la "perdita del seno idealizzato", poiché suscita una reazione di lutto, accompagnata da tristezza, è una componente essenziale della posizione depressiva.

Ad ogni fase, il conflitto si riapre di nuovo tra la regressione verso una modalità di funzionamento schizo-paranoide per difendersi dalla sofferenza depressiva, e un'elaborazione della sofferenza depressiva che possa portare ad un'ulteriore crescita e progresso.

Con il procedere dello sviluppo, il bambino continuerà a fare esperienze di distacco in ciascun livello evolutivo, ed in modo crescente se considerato in termini depressivi. Quindi, ogni volta che si presenta una perdita, durante il corso della vita della persona, si riattivano i sentimenti depressivi.

Hanna Segal (1957⁸⁴,1978⁸⁵) ritiene che il processo di simbolizzazione sia importante per la capacità di elaborare la separazione e la mancanza dell'oggetto. Inoltre, mostra in particolare come il simbolo sia utile al fine di superare una privazione precedentemente accettata, e per sconfiggere la separazione tra la persona e l'oggetto. Dal suo punto di vista, il processo di simbolizzazione richiede una relazione fra tre termini: Io, oggetto e simbolo; inoltre, la formazione del simbolo si sviluppa progressivamente nel corso della transizione dalla posizione schizo-paranoide a quella depressiva. Il simbolo viene, in seguito, utilizzato per affrontare la mancanza dell'oggetto, perdita che è stata precedentemente accettata in quanto l'Io è stato capace di rinunciare all'oggetto e di essere in lutto per questo.

Il lavoro di Renè A. Spitz (1957, 1965), riguardante le conseguenze della separazione e della perdita dell'oggetto, si basa principalmente sull'osservazione della situazione di distacco da un oggetto reale, dal quale, inoltre, estrapola le conclusioni sullo sviluppo del bambino e dell'adulto. Spitz descrive vari stadi dell'evoluzione dell'Io e della relazione con l'oggetto in accordo con l'età del bambino, a ciascuno di questi periodi corrisponde un particolare tipo di reazione alla separazione. Postula che i

⁸⁴ Segal H.: *Notes on symbol formation*; International Journal of Psycho-Analysis; 38, 1957

⁸⁵ Segal H.: *On symbolism*; International Journal of Psycho-Analysis; 59, 1978

disordini suscitati nel momento della formazione mentale possono avere delle conseguenze sulla struttura psicologica del bambino, dell'adolescente e dell'adulto.

John Bowlby (1969, 1973, 1980) ritiene di poter utilizzare il termine lutto per “indicare tutti quei processi psicologici, consci o inconsci, che vengono suscitati dalla perdita”⁸⁶, quindi, per spiegare la condizione di una persona che si affligge per una privazione, e ciò in modo più o meno manifesto. Descrive tre fasi importanti che caratterizzano la reazione fondamentale del bambino alla separazione dalla madre, per la quale il bambino ha un forte attaccamento: protesta, disperazione e distacco. Bowlby collega ogni fase ad uno dei punti essenziali della teoria psicoanalitica: la fase di protesta corrisponde al problema dell'ansia da separazione; la disperazione a quello del rammarico e del lutto; il distacco al meccanismo di difesa.

Questo autore, inoltre, descrive quattro fasi che caratterizzano il lutto per la perdita di una persona: stordimento (stato confusionale), ricerca, disorganizzazione e riorganizzazione.

Grinberg (1964) afferma che il processo che conduce all'integrazione della vita psichica e alla scoperta del senso dell'identità, richiede anche un'elaborazione del lutto, il quale non riguarda solo l'oggetto, ma anche parti del Sé che sono rimaste vincolate all'oggetto. Infatti, ogni distacco dall'oggetto, e ogni cambiamento, sono considerati dall'inconscio privazioni di parti del Sé rimaste legate all'oggetto. Questo è il motivo per cui è necessario un lungo e graduale processo di lutto, affinché si possa verificare il recupero progressivo degli aspetti propri dell'Io e dell'identità.

⁸⁶ Bowlby J.: 1980; pag 31

Jean-Michel Quinodoz (1993) ritiene che i processi di separazione e di differenziazione siano strettamente connessi con l'elaborazione del lutto, che, infatti, è caratterizzato dall'abilità di allontanarsi da un'altra persona, implica un'elaborazione a livello dell'Io, il quale è completamente assorbito nel tentativo di rinunciare all'unità con l'oggetto dal quale la persona si separa. L'elaborazione del lutto è coinvolta nella maggior parte dei processi psichici, nei quali svolge una funzione liberatoria, ed in primo luogo gioca un ruolo chiave nell'evoluzione dell'Io della persona. I differenti stadi di sviluppo normale potrebbero essere visti come una successione di situazioni di lutto connesse con i cambiamenti che avvengono durante la vita.

a) Aspetti teorici esposti da Elisabeth Kübler-Ross

Il ritiro dell'atleta dall'attività agonistica in alcuni casi può essere un'esperienza traumatica. Infatti, Blinde e Stratta (1992) riferiscono che, contrariamente alle precedenti ricerche sugli atleti universitari, gli atleti del loro campione sono caratterizzati da un numero notevole di traumi e disturbi in seguito ad un involontario ed anticipato ritiro dallo sport agonistico. Inoltre, affermano che le reazioni riscontrate nei soggetti intervistati trovano corrispondenza nella teoria sulla morte sviluppata da Elisabeth Kübler-Ross (1970), quindi una reazione simile nel genere a quella che rende difficile da affrontare la notizia della morte.

Poche ricerche hanno contribuito maggiormente alla conoscenza del processo di adattamento alla comunicazione della propria morte, e hanno avuto un impatto così notevole sulle concezioni riguardanti l'esperienza individuale di morte, di quella della psichiatra Kübler-Ross dell'Università di Chicago. Kübler-Ross passò molto del suo tempo ad intervistare più di duecento pazienti malati terminali di cancro di mezza età, che, quindi, affrontavano questo evento in modo improvviso ed inaspettato (Lemme, 1995).

Il suo lavoro culminò con la descrizione di una serie di cinque stadi che i pazienti attraversavano nell'adattamento all'annuncio dell'imminenza della propria morte: negazione e isolamento, rabbia, contrattazione, depressione e accettazione (Kübler-Ross, 1970).

La maggior parte, delle duecento persone che ha intervistato, reagì alla scoperta di essere affetta da una malattia terminale con un'iniziale negazione. Kubler-Ross accenna, a questo proposito, i lunghi e significativi rituali che accompagnavano il rifiuto di una paziente per la propria malattia terminale: "She was convinced that the X-rays were mixed up; she asked for reassurance that her pathology report could not possibly be back so soon and that another patient's report must have been marked with her name"⁸⁷. Il diniego funziona come un tampone dopo una notizia scioccante ed inaspettata, permette al paziente di riprendersi e, con il tempo, di utilizzare altre difese meno radicali.

⁸⁷ Kübler-Ross (1969): pag. 34

Il rifiuto è, solitamente, una difesa temporanea e presto viene sostituita da una parziale accettazione, anche se il mantenimento del meccanismo di negazione fino alla fine, una rarità, non sempre è caratterizzato da un aumento di stress. Normalmente, il diniego non dura troppo a lungo, ed i pazienti possono parlare brevemente della propria situazione reale per poi improvvisamente mostrare la propria incapacità di affrontarla a lungo. Infatti, non è raro che il paziente racconti avvenimenti importanti della propria vita, condivida alcune fantasie sulla propria morte o sulla vita dopo la morte, per poi, dopo pochi minuti, cambiare argomento, a volte, contraddicendo cosa aveva esposto precedentemente. Il paziente può parlare della propria salute e malattia, della propria mortalità ed immortalità come se i protagonisti fossero due fratelli gemelli a cui è permesso di esistere l'uno accanto all'altro, in questo modo gli è possibile affrontare la propria morte mantenendo ancora un po' di speranza nel futuro, infatti, fino a quando il nostro inconscio è caratterizzato dalla concezione di essere tutti immortali è alquanto inconcepibile riconoscere, invece, che tutti dobbiamo morire.

Riassumendo, la prima reazione dei malati terminali è uno stato di shock temporaneo da cui gradualmente si riprendono. La modalità con cui il paziente diminuisce gradualmente l'uso del meccanismo di negazione per utilizzare meccanismi difensivi meno radicali dipende da alcuni fattori: da come gli viene riferita la propria situazione, quanto tempo la persona impiega per riconoscere l'inevitabile avvenimento, il modo in cui il paziente era abituato, durante la sua vita, ad affrontare le situazioni stressanti.

Quando il rifiuto, che caratterizza il primo stadio, non può essere utilizzato più a lungo, viene sostituito da sentimenti di rabbia, collera, invidia e risentimento. Infatti, l'autrice afferma: "Wherever the patient looks at this time, he will find grievances. He may put the television on only to find a group of young jolly people doing some of the modern dances which irritates him when every move of his is painful or limited. He may see a movie western in which people are shot in cold blood...He may listen to the news full of reports of destruction, war, fires, and tragedies..."⁸⁸.

Al contrario della fase di rifiuto, per la famiglia e lo staff questo stadio di rabbia è molto difficile da affrontare, perché tale sentimento è dislocato, da parte del paziente, in ogni direzione, e proiettato nell'ambiente circostante, talvolta, quasi a caso. I visitatori sono ricevuti malvolentieri, cosa che rende l'incontro un evento penoso, inoltre, in seguito sia il paziente che i visitatori reagiranno con una crescente angoscia, senso di colpa e vergogna, o sfuggendo le visite future che aumentano solo il disagio e la rabbia del malato. Molto spesso, il problema consiste nel fatto che poche persone riescono a mettere sé stessi al posto del paziente, di conseguenza si stupiscono delle manifestazioni di rabbia interpretandole in senso personale, quando, invece, originariamente hanno poco a che fare con coloro che diventano il loro bersaglio. Il malato che viene rispettato e compreso, a cui viene data la necessaria attenzione e un po' di tempo, abbasserà molto presto la propria voce e ridurrà le proprie richieste.

⁸⁸ Kübler-Ross (1969): pag. 45-46

La terza fase, quella della contrattazione, è meno conosciuta, ma ugualmente utile al paziente, sebbene solo per brevi periodi di tempo. L'autrice nota che, se nel primo momento non si riesce ad affrontare gli eventi tristi e successivamente si è arrabbiati con le persone o con Dio, si fa spesso ricorso ad una sorta di accordo per posporre l'evento inevitabile.

La persona è consapevole, per le precedenti esperienze, che c'è un'esile opportunità di essere ricompensata per buoni comportamenti ("for good behavior"⁸⁹), che, quindi, le potrebbero favorire la concessione di permessi speciali. Il desiderio più frequente consiste in un'estensione della vita, seguita dalla speranza di passare alcuni giorni senza dolore né disturbi fisici.

La contrattazione è realmente un tentativo di posporre la fine, comporta l'offerta di buoni comportamenti come prezzo da pagare, l'imporsi un termine massimo di vita, e include una promessa implicita che il paziente non chiederà altro se il proprio desiderio verrà esaudito.

Il quarto stadio è caratterizzato da uno stato di depressione. Quando il malato terminale non può più a lungo negare la propria malattia, quando è costretto a sopportare altri interventi e una lunga ospedalizzazione, quando comincia ad avere più sintomi o a diventare più debole, non può continuare a sorridere. Il suo intorpidimento, la sua rabbia e collera vengono presto rimpiazzati da una sensazione di grande perdita. Questo senso di privazione può avere diversi aspetti: una donna con un cancro al seno può reagire alla perdita della propria figura femminile, un'altra

⁸⁹ Kübler-Ross (1969): pag. 73

con un cancro all'utero può sentire di non essere più donna. Ai trattamenti intensivi e all'ospedalizzazione si accompagna il peso finanziario, inoltre, vi si può aggiungere il licenziamento, a causa delle troppe assenze o per inabilità. Questa fase è anche caratterizzata dal dolore preliminare del paziente che deve prepararsi alla separazione finale da questo mondo. Kübler-Ross vuole distinguere questi due tipi di depressione, considera la prima una depressione reattiva, mentre, la seconda una depressione preparatoria.

Solitamente, la prima reazione alla tristezza di una persona è il tentativo di rallegrarla e rasserenarla, portandole un po' di speranza, e questo può essere un approccio utile quando il malato terminale è caratterizzato dal primo tipo di depressione. L'autrice suggerisce che: "We encourage them to look at the bright side of life, at all the colorful, positive things around them"⁹⁰.

Quando la depressione è del secondo tipo, gli incoraggiamenti e le rassicurazioni non sono utili, infatti, è la fase in cui il paziente cerca di accettare di separarsi da ogni cosa e da ogni persona che ama, quindi, come afferma Kübler-Ross, "The patient should not be encouraged to look at the sunny side of things"⁹¹. Se gli viene permesso di esprimere il proprio dispiacere, riuscirà più facilmente, in seguito, a raggiungere un'accettazione finale, potrà essere grato a coloro che gli sono stati accanto durante la depressione senza dirgli costantemente di non essere triste.

Infine, Kübler-Ross descrive lo stadio dell'accettazione. Se un paziente ha abbastanza tempo ed aiuto nell'affrontare le precedenti fasi può raggiungere uno stadio in cui

⁹⁰ Kübler-Ross (1969): pag. 76

⁹¹ Kübler-Ross (1969): pag. 77

non è più depresso né arrabbiato. Sarà quindi in grado di esprimere i propri sentimenti: l'invidia per coloro che vivranno ancora e che non sono malati, la rabbia per coloro che non dovranno morire così presto, di conseguenza, porteranno il lutto per l'incombente distacco da così tante persone significative. Questo è anche il momento in cui la famiglia ha bisogno del maggiore aiuto, comprensione e supporto, più ancora del malato che spera solo di essere lasciato solo, o al massimo di non essere disturbato da notizie o problemi dal mondo esterno.

Kübler-Ross, quindi, descrive i differenti stadi che le persone attraversano quando devono affrontare spiacevoli o tragiche notizie (meccanismi difensivi in termini psichiatrici, meccanismi di reazione per affrontare situazioni estremamente difficili). Questi meccanismi possono mantenersi per periodi differenti, scambiarsi fra loro oppure essere presenti l'uno accanto all'altro nello stesso momento.

L'autrice nota che ciò che persiste attraverso tutte queste fasi è la speranza. Nell'ascoltare i pazienti malati terminali, si sorprende che anche la persona più realistica lasci sempre aperta la possibilità per altre cure, per la scoperta improvvisa di nuove medicine. E' questo bagliore di speranza che li mantiene attraverso i giorni, le settimane o i mesi di sofferenza: "It is the hope that occasionally sneaks in, that all this is just like a nightmare and not true; that they will wake up one morning to be told that the doctors are ready to try out a new drug which seems promising, that they will use it on him and that he may be the chosen, special patient, just as the first heart

transplant patient must have felt that he was chosen to play a very special role in life”⁹².

Anche i membri della famiglia attraversano stadi differenti di adattamento simili a quelli descritti per i pazienti. All’inizio, molti di loro non riescono a credere che la notizia sia vera, e possono negare che questo tipo di malattia possa verificarsi nella propria famiglia. Come il paziente che attraversa una fase caratterizzata da rabbia, così, anche i familiari fanno presto esperienza della stessa reazione emotiva. C’è un certo grado di invidia in questa reazione, molto spesso i familiari si sentono ingannati e incapaci di prendersi cura del congiunto, inoltre, tale reazione è caratterizzata da notevole senso di colpa e dal desiderio di recuperare opportunità perse nel passato. Dopo rabbia, risentimento e collera, la famiglia attraversa una fase di preparazione al dolore, proprio come le persone che stanno per morire. Se i membri della famiglia potranno condividere queste emozioni insieme, gradualmente potranno affrontare la realtà dell’incombente separazione ed arrivare ad un’accettazione comune.

Comunque, il momento più straziante per i parenti è la fase finale, quando il malato si sta lentamente separando dal mondo.

Lemme (1995) afferma che gli stadi descritti da Kübler-Ross sono stati criticati a causa dell’artificiale standardizzazione del processo che descrivono, ignorando le differenze individuali. Retsinas (1988)⁹³ si chiede se questi stadi possano essere applicati alle esperienze degli anziani, i quali costituiscono la maggioranza delle

⁹² Kübler-Ross (1969): pag. 123

⁹³ Retsinas J.: *A theoretical reassessment of the applicability of Kubler-Ross’s stage of dying*; *Death Studies*; 12, 1988

persone che muoiono. Ritiene, infatti, che questi differiscano per molti aspetti dai pazienti malati terminali di mezza età studiati da Kübler-Ross: per esempio, la fine compare in un momento inaspettato, quando le persone sono ancora coinvolte attivamente nella famiglia e nel proprio lavoro e, quindi, suscita la preoccupazione dell'impatto della propria morte improvvisa sul partner e sui figli.

Sempre Lemme (1995) ritiene che gli stadi descritti da Kübler-Ross possono essere molto utili per comprendere le reazioni di alcune persone nell'affrontare separazioni significative e si potrebbe includere fra queste, anche, la perdita da parte di alcune persone della propria caratteristica di atleta agonista.

Cap. 9

LA TEORIA DELLA FISSAZIONE E LE DIFFICOLTA' CONNESSE

La fissazione è il processo per cui una persona diventa, o rimane, ambivalentemente legata ad un oggetto appropriato solo in uno stadio precedente dello sviluppo. Quindi, si ha fissazione quando l'evoluzione di una componente della personalità si ferma, una parte della libido resta legata a un periodo precedente della crescita, e non permette alla persona di progredire in modo completo allo stadio successivo (Musatti, 1977). Sempre secondo Musatti (1977), la nozione di fissazione si incontra costantemente nella dottrina psicoanalitica per spiegare un dato manifesto dell'esperienza: il nevrotico, o più generalmente ogni individuo, rimane attaccato in modo più o meno travestito a modi di soddisfacimento, a tipi di oggetti o di relazioni del processo di sviluppo; la cura psicoanalitica mostra l'influenza e la ripetizione delle esperienze passate, come pure la resistenza del soggetto a staccarsene.

Secondo Freud (1915), la definizione di fissazione è collegata alla teoria della libido: "Un attaccamento particolarmente forte della pulsione al suo oggetto viene messo in rilievo come 'fissazione' della pulsione. La fissazione si produce spesso in periodi remotissimi dello sviluppo pulsionale, e pone fine alla mobilità della pulsione opponendosi vigorosamente al suo staccarsi dall'oggetto"⁹⁴, conseguentemente la persona persegue taluni tipi di attività, oppure resta legata ad alcuni caratteri dell'oggetto, di cui si può rintracciare l'origine in un momento particolare della vita

⁹⁴ Boringhieri vol.8; Pulsioni e loro destini: pag.18-19

sessuale infantile. Freud (1905) afferma che lo sviluppo dell'istinto sessuale si determina mediante successivi stadi. Tale evoluzione può essere impedita, nel suo svolgimento normale, da arresti o da processi di involuzione, ossia da procedimenti di ritorno a stadi che dovrebbero essere ormai superati. Questo concetto può essere spiegato, anche, immaginando la libido come una forza sotto forma di corrente, che, attraverso un corso prestabilito, raggiunge una serie successiva di posizioni: può accadere che parte di questa corrente si accumuli e si fissi in una data posizione; la restante porzione stenterà allora, per la sua diminuita intensità, ad aprirsi la via verso quelli che dovrebbero essere gli stadi successivi. Si parla, in tal caso, di un arresto dello sviluppo per fissazione della libido ad un particolare stadio precedente. Con lo sviluppo della teoria delle fasi della libido, in particolare delle fasi pregenitali, la nozione di fissazione può concernere non soltanto una meta od un oggetto libidico parziale, ma anche tutta una struttura dell'attività caratteristica di un determinato periodo.

Freud (1920) sarà, successivamente, indotto a far riferimento alla nozione di "fissazione al trauma" come uno dei fattori che non si spiegano completamente con la persistenza di un modo di soddisfacimento libidico, e che costringono, quindi, a postulare l'esistenza della coazione a ripetere. Inoltre, questo autore ritiene che la fissazione sia all'origine della rimozione e può perfino essere considerata come il primo tempo della rimozione: "Una pulsione o una componente pulsionale non riesce a tenere il passo con l'evoluzione normalmente prevista e a causa di questa inibizione nel suo sviluppo, permane in uno stadio più infantile. La corrente libidica in

questione si comporta quindi, rispetto alle formazioni psichiche ulteriori, come se facesse parte del sistema dell'inconscio, e cioè come una corrente rimossa"⁹⁵. Questa "rimozione originaria, che consiste nel fatto che alla 'rappresentanza psichica' di una pulsione viene interdetto l'accesso alla coscienza"⁹⁶, condiziona la rimozione in senso stretto, che è resa possibile soltanto dall'azione congiunta, sugli elementi da rimuovere, di una repulsione da parte di una istanza superiore e di una attrazione da parte di ciò che era stato precedentemente fissato.

Secondo Musatti (1977), la fissazione prepara le posizioni su cui opererà la regressione, che è reperibile, sotto varie forme, nelle nevrosi, nelle perversioni e nelle psicosi. Infatti, può accadere che: "Una volta prodottasi la fissazione di una parte notevole della libido ad un dato stadio, la rimanente parte evolva verso posizioni ulteriori, ma trovi ad un determinato momento un ostacolo che le impedisca di affermarsi in quelle. Regredirà allora la libido verso le posizioni anteriormente occupate in cerca di una possibilità di esplicarsi; e la preesistente fissazione di una parte della libido in posizioni determinate favorirà anzi il riflusso della libido respinta, in quelle posizioni. Parleremo in tal caso di una regressione della libido a quello stadio anteriore"⁹⁷. Freud (1917)⁹⁸ utilizza un esempio per spiegare questa concezione: immagina la lenta emigrazione di un popolo primitivo da una sede originaria ad un'altra sede lontana. Durante il movimento migratorio potrà accadere che gruppi, più o meno numerosi, rimangano attardati rispetto alla massa della

⁹⁵ Freud S. 1911 Boringhieri(Eds) vol6: pag 393

⁹⁶ Freud S. 1915 Boringhieri (Eds) vol8: pag38

⁹⁷ Musatti (1977) vol. 2: pag. 158

⁹⁸ Boringhieri (1976) vol 8: pag. 496-497

popolazione, e sostino in uno o in un altro posto, fissandosi in queste sedi stabilmente. Se la massa del popolo, o la sua avanguardia, trova nella sua marcia ostacoli che la respingano, è facile che questi elementi respinti cerchino di rifugiarsi presso i gruppi affini già fissati nelle posizioni retrostanti, e vadano a rafforzare quei gruppi. Quanto più numerosi saranno gli elementi che si sono attardati durante la marcia, tanto minore sarà, infatti, la forza espansiva degli elementi che progrediscono, e cioè sarà tanto più facile che questi elementi siano battuti da popolazioni diverse o da ostacoli di altro genere.

Secondo Miller (1994), le condizioni della fissazione sono, per Freud, di due tipi: da un lato, essa è provocata da diversi fattori storici (influenza della costellazione familiare, trauma, ecc.), dall'altro essa è favorita da fattori costituzionali: una componente pulsionale parziale può avere una forza maggiore di un'altra; ma può anche esistere in alcuni individui una vischiosità generale della libido che li predispone a difendere ogni posizione libidica, una volta acquisita, per paura della perdita che avrebbe potuto conseguire il rinunciarvi, non fidando nella possibilità di trovare in una posizione nuova un pieno sostituto di quella precedente.

Si potrebbe mettere in risalto l'originalità dell'uso psicoanalitico della nozione di fissazione, rispetto a idee come quella di una persistenza di schemi di comportamento divenuti anacronistici, esaminando i modi in cui Freud usa questo termine. Schematicamente si può dire che Freud parla talora di "fissazione *di*" (fissazione di un ricordo, di un sintomo per esempio), talora di "fissazione *a*" (fissazione a una fase, a un tipo di oggetto)(Laplanche, Pontalis, 1968).

La prima accezione ricorda un uso del termine quale è ammesso da una teoria psicologica della memoria che distingue diversi tempi: fissazione, conservazione, rievocazione, riconoscimento del ricordo. Ma va notato che, per Freud, tale fissazione è intesa in modo molto realista: si tratta di una vera trascrizione di tracce in serie di sistemi mnestici, tracce che possono essere tradotte da un sistema all'altro (Laplanche, Pontalis, 1968). Nella lettera a Fliess del sei dicembre 1986⁹⁹ è già elaborata tutta una teoria della fissazione: “Vorrei sottolineare il fatto che le successive trascrizioni rappresentano la realizzazione psichica di successive epoche della vita. La traduzione del materiale psichico deve avvenire al confine tra due di tali epoche... Dove manca la nuova trascrizione, l'eccitazione si verificherà secondo le leggi psicologiche valide per la precedente epoca psichica e lungo le vie allora disponibili. Ci troviamo così di fronte a un anacronismo: in una particolare provincia vigono ancora i *fueros* [antiche leggi che continuano a essere valide in alcune città o regioni della Spagna]; sopravvivono cioè relitti del passato”.

Nella seconda accezione, tale nozione di fissazione delle rappresentazioni è correlativa a quella di una fissazione dell'eccitazione *a* esse. Questa idea, che è alla base della concezione freudiana, trova la sua migliore espressione nella teoria più completa che Freud abbia dato della rimozione: al rappresentante ideativo della pulsione viene rifiutato l'accesso alla coscienza, con ciò si attua una fissazione; il rappresentante corrispondente d'allora in poi persiste inalterabile e la pulsione rimane a esso legata.

⁹⁹ Boringhieri (1986): pag. 237-238

Il senso genetico della fissazione, pur non essendo abbandonato in tale formulazione, trova il suo fondamento nella ricerca di momenti originari in cui si trascrivono indissolubilmente nell'inconscio certe rappresentazioni elettive, e in cui la pulsione stessa si fissa ai suoi rappresentanti psichici costituendosi forse come pulsione proprio attraverso questo processo (Laplanche, Pontalis, 1968).

Musatti (1977), inoltre, aggiunge che il concetto di fissazione implica che la persona fissata abbia tendenza ad assumere modelli di comportamento di fasi di sviluppo precedenti non più adeguati, o a regredire a tali modelli quando sia in difficoltà; tenda a scegliere in maniera coatta gli oggetti, in base alla loro rassomiglianza con quello a cui è fissata; soffra di un impoverimento di energia disponibile, come conseguenza del suo investimento su un oggetto del passato.

Le cause della fissazione sono: frustrazione o soddisfazione eccessive, amore e odio esagerati. La fissazione può avvenire quando la modalità di soddisfacimento del momento è così gratificante che la persona non vuole abbandonarla, anche se sottoposto a pressioni. Può inoltre verificarsi fissazione quando la fase successiva fa troppa paura o appare troppo richiestiva e insoddisfacente (Miller, 1994).

Baillie e Danish (1992) concludono la loro ricerca, sui vissuti degli ex atleti, suggerendo che la fine di una carriera sportiva è un processo di transizione difficile e distruttivo per molti di questi. Inoltre, ritengono che una precoce e duratura identificazione, confidenza e preferenza con il "ruolo di atleta" può diventare svantaggioso ed un significativo fattore stressogeno per il professionista.

L'agonista che smette di gareggiare ad alto livello, inizia un processo di transizione che potrebbe essere caratterizzato da due diverse risoluzioni: da una parte l'ex sportivo potrebbe concludere definitivamente questa fase e prendere in considerazione altre prospettive che potrebbero risultare altrettanto soddisfacenti e gratificanti; dall'altra parte, potrebbe in qualche modo rimanere fissato a questo periodo del ciclo della propria vita.

Questa evenienza, come accennato precedentemente, potrebbe verificarsi sia nel caso in cui l'ex atleta abbia vissuto il periodo agonistico in modo estremamente positivo e gratificante, sia nel caso in cui, invece, abbia percepito la vita sportiva eccessivamente frustrante ed insoddisfacente.

Si potrebbero verificare due tipi di fissazione.

Prima di tutto, l'atleta eccessivamente gratificato dalla propria attività agonistica e caratterizzato da uno attaccamento sproporzionato a questa fase della propria vita, potrebbe non riuscire a staccarsene per cominciare qualcosa di nuovo.

Anche nel caso in cui le proprie prestazioni cominciassero a peggiorare irrimediabilmente, potrebbe, comunque, non riuscire a smettere di gareggiare, con lo scopo di cercare di rivivere quegli anni idilliaci e gratificanti. D'altra parte potrebbe insistere nelle competizioni, al fine di superare la frustrazione ed il senso di incompiutezza, cercando di conquistare quegli obiettivi che si era prefissato precedentemente, e che non è stato in grado di realizzare.

Secondo Antonelli (1987), non esiste nulla di più patetico di un grande campione che non si arrende all'età, non accetta di lasciare il ruolo di primo attore, inventa scuse

assurde per giustificare, comunque, un rendimento in continua decadenza. Un brutto modo di concludere una carriera. Uscire in bellezza, e al massimo delle proprie possibilità, dovrebbe essere la vittoria più ambita per un grande atleta che desideri conservare di sé l'immagine migliore.

L'occupazione lavorativa è parte integrante dell'esperienza umana, infatti, Erikson (1968) ritiene che il tipo di occupazione di una persona, rappresenti un elemento della definizione della propria identità. Di conseguenza, si potrebbe anche verificare che la persona resti fissata al proprio ruolo, o alla propria immagine di atleta, in questo modo la propria identità rimarrebbe vincolata al ruolo di agonista, e resterebbe proiettata nel passato.

Questi ex campioni si potrebbero riconoscere, soprattutto, attraverso i loro discorsi e le loro parole: tenderebbero a descrivere, sovente, le proprie vittorie e prestazioni, a parlare di sé stessi come se fossero ancora degli atleti, o come se tutta la propria vita si racchiudesse solo in quegli anni di attività agonistica.

L'ANSIA DA FINE CARRIERA

L'ansia viene, generalmente, definita un fenomeno emotivo spiacevole, in relazione sia alla presenza di una situazione attuale traumatizzante, sia all'attesa di un pericolo legato ad un oggetto. Questo concetto è caratterizzato da un aspetto fisiologico, le cui manifestazioni sono accelerazione del battito cardiaco e del ritmo respiratorio, tremore, sudore, tensione muscolare; inoltre è contraddistinto da un aspetto psicologico che consiste nell'esperienza di perdita di potere rispetto ad un pericolo (Lis, Stella, Zavattini, 1999).

Di conseguenza, si potrebbe pensare che l'atleta, non ancora pronto a porre termine alla propria carriera, percepisca dell'ansia in relazione a questo evento. In particolare, l'agonista potrebbe provare ansia per la possibile perdita della propria professione.

Umberto Galimberti (1992) specifica che il termine *angoscia* è spesso assimilato a quello di *ansia*, perché la distinzione terminologica è reperibile solo nelle lingue di origine latina. In tedesco esiste, infatti, l'unico termine *angst*, ed in inglese solo l'espressione *anxiety*. La parola *angst* è, solitamente, tradotta dagli psicoanalisti con "angoscia" e dagli psicologi con "ansia". Gli psichiatri preferiscono parlare di "ansia" in riferimento ai soli aspetti psichici dell'emozione in questione, mentre impiegano il termine "angoscia" quando, in concomitanza si hanno manifestazioni somatiche, talvolta, particolarmente vistose. Galimberti, inoltre, aggiunge che alcuni autori

considerano l'angoscia uno stadio più grave dell'ansia, e altri mantengono tra le due parole una rigorosa distinzione, perché interpretano l'ansia come una condizione fisiologica e psicologica in sé non anormale e in alcuni casi utile per il conseguimento di un obiettivo, mentre, l'angoscia come l'espressione nevrotica o psicotica dell'ansia. Quindi, procedendo nell'analisi di questo stato d'animo, bisognerebbe tenere presente sia queste considerazioni, sia il fatto che i contributi teorici esposti provengono tutti da autori inglesi o tedeschi.

Freud (1926), nella seconda teorizzazione sull'angoscia, ritiene che questa scaturisca dalla paura della separazione e della perdita dell'oggetto amato. Precedentemente, Freud riteneva che questo stato d'animo derivasse direttamente da un accumulo di libido insoddisfatta, la quale si trasformava in angoscia.

Concetto centrale, della nuova teoria sull'angoscia esposta da Freud (1926), è la distinzione tra "situazione traumatica" che travolge l'Io ed innesca automaticamente l'ansia, e la "situazione pericolosa" che può essere prevista dall'Io, innesca l'angoscia segnale, e rende la persona capace di schivare il pericolo. La principale causa dell'ansia automatica è l'aggressione da parte di un evento traumatico. La situazione problematica per eccellenza è rappresentata dallo stato di debolezza biologico e psichico di un Io immaturo che non è capace di affrontare e controllare l'accumulo di stimolazioni, sia provenienti dall'esterno che dall'interno. Durante lo sviluppo, quando l'Io ha acquisito abbastanza capacità per essere più attivo, abbandonando la passività, può cominciare a riconoscere il pericolo e prevenirlo attraverso l'ansia segnale: l'ansia è legata, originariamente, allo stato di debolezza che caratterizza

l'evento traumatico, ed è riprodotta, successivamente, nella situazione pericolosa come segnale di aiuto. Quindi, si verifica uno spostamento: la reazione di ansia segue una transizione dalla primitiva condizione di debolezza, sperimentata in una situazione problematica, a quella in cui la persona si aspetta che si verifichi nuovamente tale circostanza primitiva. Il fattore che accomuna queste posizioni è la separazione o la perdita dell'oggetto amato.

Freud (1926), inoltre, propone un'indagine per stabilire quando l'allontanamento dall'oggetto amato suscita angoscia, quando dà origine ad un processo di lutto, e quando, invece, suscita solo dolore. Secondo questo autore, la semplice reazione di dolore si verifica quando si conosce l'oggetto e si stabilisce che se ne ha bisogno: il dolore così, è la reazione immediata alla mancanza dell'oggetto amato; mentre, l'angoscia è la reazione alla percezione del pericolo di poter perdere l'oggetto amato.

Secondo Segal (1979), Melanie Klein ritiene che l'angoscia abbia due forme: un'ansia persecutoria che deriva dalla posizione schizo-paranoide, e un'ansia depressiva che è propria della posizione depressiva. L'angoscia paranoide è dovuta all'azione dell'istinto di morte su un oggetto o su oggetti, che vengono quindi vissuti come persecutori, nasce dalla paura che questi oggetti persecutori annientino l'Io e l'oggetto ideale.

L'angoscia depressiva si origina quando l'oggetto è percepito come intero, quindi l'oggetto amato e l'oggetto odiato vengono sperimentati come un unico oggetto: il bambino percepisce la propria ambivalenza, dovuta al timore che la propria aggressività aumenti, o abbia annientato il proprio oggetto buono. Il bambino ha

paura, in particolare, che il proprio odio ed istinto distruttivo potrebbero annientare l'oggetto che ama, e da cui dipende totalmente. La scoperta di questa dipendenza dall'oggetto intensifica il proprio bisogno di possedere l'oggetto, di proteggerlo dalla propria distruttività.

Klein (1935)¹⁰⁰ descrive alcune difese, che chiama difese maniacali, utilizzate a causa della paura di separazione e di perdita dell'oggetto, e che sono caratterizzate dalla tendenza a negare la realtà psichica del dolore depressivo. Queste difese si stabiliscono durante il corso dello sviluppo normale, ma se diventano eccessive, o persistono troppo a lungo, ostacolano l'evoluzione della relazione con l'oggetto intero buono e l'elaborazione della posizione depressiva.

Bion (1962¹⁰¹, 1963¹⁰²) ritiene che la capacità di *reverie* possa essere considerata la condizione necessaria per tollerare l'ansia ed in particolare l'ansia da separazione. E' essenziale per una persona, al fine di acquisire la capacità di tollerare l'ansia da distacco e di introiettare questa funzione, fare esperienza di una madre capace di capirlo e di contenerlo. Bion descrive, ripetutamente, l'importanza di questo compito della madre, come oggetto esterno, di ricevere l'ansia e le emozioni incontrollabili del proprio figlio, trasformarle e renderle tollerabili per il bambino. La madre, quindi, agisce come un contenitore per le sensazioni del bambino, e assolve la funzione di oggetto buono convertendo la paura di morte imminente e l'ansia in vitalità e fiducia.

¹⁰⁰ Klein M.: *A contribution to the Psychogenesis of Manic-Depressive States*; In International Journal Of Psycho-Analysis; 16, 1935

Secondo Fairbairn (1941¹⁰³,1952¹⁰⁴), la consapevolezza della differenziazione tra l'Io e l'oggetto è una fase fondamentale per lo sviluppo libidico. Questa evoluzione segue la transizione da una relazione con l'oggetto basata sulla primitiva identificazione (incorporazione orale), ad una relazione con l'oggetto di tipo genitale, in cui la persona è un intero separato dall'oggetto. Durante la crescita, il passaggio dalla dipendenza infantile ad un tipo di relazione più matura, è caratterizzato da notevole ansia da separazione a causa della differenziazione tra l'Io e l'oggetto.

Bowlby (1969,1973,1980), esponendo il proprio punto di vista sull'attaccamento e sul trauma del distacco, pone attenzione anche allo sviluppo della paura e dell'ansia. La tesi di questo autore consiste nella concezione che la fobia e l'ansia da separazione siano normali comportamenti istintivi momentanei indicativi di preoccupazione, e che, inoltre, costituiscano una tendenza naturale presente sia negli animali che nell'uomo a tutte le età. Asserisce che la propensione a reagire con timore in presenza di sconosciuti, la paura del buio o della solitudine, non siano del tutto il risultato di conflitti inconsci, ma, principalmente, l'espressione di inclinazioni determinate geneticamente, le quali, in definitiva, conducono all'abilità di valutare i reali pericoli esterni. Secondo l'opinione di Bowlby, quindi, l'ansia da separazione è semplicemente una reazione istintiva ad una minaccia esterna, e la considera una reazione biologica in natura, così come l'attaccamento del bambino alla madre.

¹⁰¹ Bion W. R.: *Learning from experience*; London; Heinemann; 1962

¹⁰² Bion W. R.: *Elements of Psycho-analysis*; London; Heinemann; 1963

¹⁰³ Fairbairn W. R.: *A revised psychopathology of the psychoses and the psychoneuroses*; In *Psychoanalytic Studies of the Personality*; London; Tavistock; 1941

¹⁰⁴ Fairbairn W. R.: *An object-relations theory of the personality*; New York; Basic Books; 1952

Anna Freud (1965) descrive le differenti forme che l'ansia può assumere durante i primi anni di vita, inclusa l'ansia da separazione. Ogni forma d'ansia assume particolari caratteristiche a seconda della fase del processo di sviluppo della relazione con l'oggetto a cui è associata, così, anche, il distacco può avere differenti conseguenze a seconda del periodo in cui si verifica. L'ansia da lontananza che deriva dal primo stadio di sviluppo di unità biologica tra la coppia madre-bambino, corrisponde a quella descritta da Bowlby. Anna Freud attribuisce l'esperienza di un'intensa ed anormale ansia da allontanamento, in anni successivi, ad una duratura fissazione alla fase simbiotica.

Secondo Quinodoz (1993), Mahler afferma che l'ansia da separazione appare nello sviluppo normale del bambino alla fine del periodo simbiotico, e all'inizio della lotta per l'individualizzazione.

Yorke e Wisenberg (1976)¹⁰⁵ ipotizzano l'esistenza di una linea evolutiva dell'ansia. Tale sviluppo parte da precursori puramente somatici che provocano nel lattante stati di tensione rispetto a squilibri interni, successivamente, si passa da un'ansia depressiva, caratterizzata dalla paura di perdere l'oggetto d'amore, ad un'ansia anale legata contemporaneamente ad una pulsione, ad un divieto e al rischio della perdita dell'oggetto amato.

Quinodoz (1993) sostiene che l'ansia da distacco, semplicemente, corrisponde alla sensazione dolorosa di paura che si sviluppa quando una relazione significativa viene minacciata da una possibile interruzione, o è attualmente impedita. Questo

¹⁰⁵ YorkeC., Wisenberg S.: *A developmental view of anxiety*; In *Psychoanalytic Study of the Child*; 31, 1976

allontanamento può essere il risultato della perdita del solo legame affettivo, o può essere dovuto alla privazione reale dell'oggetto significativo. L'angoscia da separazione è, comunque, un riflesso della sensazione dolorosa che accompagna la percezione della transitorietà delle relazioni umane e della propria e altrui esistenza.

In termini generali, inoltre, l'ansia da allontanamento è relativamente ben tollerata, e la persona è sostanzialmente consapevole che riguarda la relazione con l'oggetto significativo. Tuttavia, se questo sentimento è eccessivo, possono predominare i meccanismi inconsci: la persona si difende dall'ansia sproporzionata esiliandola nell'inconscio attraverso meccanismi difensivi come la regressione, lo spostamento, o negando tali sentimenti, provocando così una separazione all'interno del suo stesso Io. I meccanismi difensivi inconsci hanno come possibile conseguenza che la persona non elabori a sufficienza la perdita dell'oggetto: quando il dolore per il distacco è esagerato, la persona può spostare questi sentimenti di tristezza e, successivamente, riviverli per un oggetto diverso da quello per cui erano stati precedentemente provati, senza essere conscia che il proprio sconforto non è connesso all'oggetto di cui ne è attualmente la causa.

Fineman (1983) ritiene che l'ansia sia presente quando un aspetto molto importante e prezioso della propria vita è in pericolo, come per esempio nella situazione di disoccupazione. In uno studio su persone senza impiego e licenziate, Fineman (1983) afferma che sia le circostanze che accompagnano l'evento di disoccupazione, sia le conseguenze che caratterizzano la perdita del lavoro, possono suscitare ansia. Esattamente il livello d'ansia riflette: le diverse modalità con cui le persone si

sentono attaccate al precedente lavoro, la paura, la preoccupazione per le responsabilità familiari, le difficoltà nel mercato del lavoro ed il complesso di motivazioni e la sensibilità di ciascuna persona.

In generale, ritiene che siano evidenti quattro tipi di fattori che possono suscitare ansia: ansia legata al pericolo per il proprio orgoglio e per la propria fiducia; ansia legata al pericolo per le proprie capacità ed i propri meriti; ansia per la propria sicurezza; ansia in relazione ai propri progetti ed alla propria identità.

Per molte delle persone, che costituivano il campione della ricerca di Fineman (1983), il lavoro fornisce anche l'origine del proprio orgoglio e della propria fiducia in sé stessi, così che, quando i sostegni essenziali vengono rimossi, si sentono spogli e feriti. Di conseguenza, l'ansia si sviluppa in relazione all'idea che tutto ciò, che questi soggetti consideravano intrinseco al loro status, ora è scomparso.

Alcuni psicologi (per esempio White, 1959¹⁰⁶) affermano che il bisogno di sentirsi competenti nei confronti del mondo esterno, sia una delle più importanti forze motivazionali dell'uomo. Per molti soggetti dello studio condotto da Fineman (1983), infatti, la propria occupazione rappresenta il più importante punto di riferimento per la percezione della propria competenza: nel lavoro possono esercitare molte abilità, osservare i risultati dei propri sforzi, e acquisire *feedback* positivi sul proprio livello di competenza. L'occupazione lavorativa impegna molto tempo per molti anni della vita di una persona e, inoltre, l'aiuta ad organizzare i restanti ruoli che caratterizzano

¹⁰⁶ White R.: *Motivation reconsidered: the concept of competence*; Psychological Review; 66, 1959

il tempo libero al di fuori del lavoro, come quello di genitore o quello di partner. La mancanza dell'impiego mette in pericolo tutto questo, e quindi suscita ansia e stress.

Se permane anche solo un minimo livello di percezione di competenza personale, dopo il licenziamento, questo resisterà per poco tempo senza il supporto familiare del lavoro. Inoltre, la perdita stessa dell'occupazione costituisce un evento spiacevole per la percezione della propria competenza, e coinvolge aspetti come l'abilità nel prendere decisioni giuste, le capacità interpersonali, la scelta della carriera e la capacità di condurre gli affari.

Alcune persone licenziate (Fineman, 1983), affermano che la privazione della propria sicurezza è uno degli aspetti che maggiormente turbano e provocano ansia, infatti, l'edificio che hanno eretto attorno al proprio lavoro, improvvisamente, ha un collasso, che penetra in tutti gli aspetti della loro vita: emotivamente, la loro insicurezza potrebbe essere profonda e significativa. Per sicurezza, oltre a quella finanziaria, Fineman (1983) si riferisce anche al bisogno di avere qualcosa di familiare, una base sicura nella vita, una protezione dagli eventi ostili. L'ansia per la mancanza di sicurezza, a causa della disoccupazione, sottolinea quanto un impiego lavorativo sia necessario, per molti, al fine di attribuire significato alla propria vita.

Fineman (1983) ricorda, inoltre, che la professione può agire come un collante psichico; tiene insieme le aspettative, i progetti e l'identità di un individuo: senza un'occupazione lavorativa, una persona non possiede un definito punto di riferimento, con il quale identificare sé stesso e le proprie competenze. L'identità lavorativa e le altre immagini di sé stesso diventano inestricabilmente fuse, così che,

il licenziamento può duramente capovolgere tutto ciò, e suscitare nella persona sentimenti di vulnerabilità (chiaramente, la perdita di una parte della propria identità provoca notevole ansia).

Tuttavia, bisogna anche considerare che per alcuni individui del campione studiato da Fineman (1983), la perdita dell'occupazione suscita poca ansia. Questo risultato può dipendere ad esempio dalla relazione della persona con la propria professione precedente: il lavoro era soffocante, stressante, monotono, di conseguenza, l'autrice ritiene che la mancanza di tale impiego può rappresentare una liberazione positiva, e può aprire delle opportunità nuove. Sempre secondo Fineman (1983), alcuni di questi soggetti, potrebbero pensare che la perdita del lavoro possa essere un'opportunità positiva, semplicemente perché sono persone abituate, caratterialmente, a guardare al futuro, sono ottimiste, flessibili e creative nell'affrontare un problema.

“IL RITIRO DELL’ATLETA DALL’ATTIVITA’ AGONISTICA”:

LA RICERCA

a) Premessa

L’idea di questa ricerca nasce da una considerazione sulla carriera sportiva e, in particolare, sull’ultima fase dell’attività atletica di una persona. Diversi aspetti hanno stimolato questa riflessione e, prima di tutto, l’esperienza personale di ritiro da un’attività agonistica, anche se non di altissimo livello, comunque molto significativa, coinvolgente e caratterizzata da numerose soddisfazioni. L’attenzione si è poi soffermata su quei campioni che hanno dedicato una buona parte della loro vita allo sport, identificandosi nel ruolo di atleta per molto tempo, e ha stimolato la curiosità di conoscere gli aspetti legati al *retirement*.

Molti atleti di alto livello decidono di smettere di competere, ed escono dalla ribalta in modo positivo. Per esempio Lindford Christie, in un’intervista condotta da Mauro Rossi il tre agosto del 1997 su Magazine¹⁰⁷, parlando del proprio ritiro dall’atletica leggera ha affermato: ”Il fatto di non partecipare ai campionati mondiali, nonché a tutte le altre manifestazioni che vedono impegnate la nazionale inglese, è una scelta dolorosa ma, a mio avviso necessaria. Non perché io mi sento vecchio oppure appagato dai successi ottenuti (la voglia di correre e di vincere, fortunatamente ce l’ho ancora tutta), quanto perché ritengo giusto dare ad altri l’opportunità di mettersi

¹⁰⁷ Tratta da <http://7www.cdt.ch/magazinearch/020308/magazine/corsa.htm> il 7/5/2002

in vetrina. Per molti anni sono stato il principale punto di riferimento del velocismo britannico e ho impedito a molti altri giovani di conquistare le luci della ribalta costituendo per alcuni anche una sorta di alibi. Beh, adesso Lindford non c'è più, non ci sono più scuse, non c'è più nessuna figura imbarazzante davanti in grado di frenare o condizionare, per cui i giovani dovranno venire alla ribalta, dovranno darsi da fare. Ecco il perché della mia scelta di dire addio alla nazionale: una nazionale che mi ha dato molto, alla quale sarò eternamente grato, ma che proprio per crescere aveva bisogno che mi facessi da parte.” Un altro esempio è Umberto Pelizzari che, in un'intervista condotta da Corrado Natale il tredici gennaio 2002¹⁰⁸, ha dichiarato: ”Come nelle occasioni passate, durante questa performance ho dato il massimo di me stesso. Volevo chiudere in bellezza la mia carriera ponendo la classica ciliegina sulla torta. I motivi che mi hanno portato a chiudere la mia carriera agonistica non hanno influenzato minimamente la preparazione ed il tentativo di record, che è andato a buon fine. Ogni atleta che ha raggiunto importanti obiettivi nella sua disciplina deve, prima o poi, prendere la decisione di lasciare il mondo agonistico. Io ho preferito farlo in questo momento in cui sono ancora al top, lasciando l'attività agonistica alla mia maniera, con un record del mondo. Ho pensato che fosse il modo migliore, anche se non è stato facile prendere questa decisione proprio perché sono ancora ai massimi livelli. Poi, però, ho pensato che non avevo più niente da dimostrare e che in questo modo potevo lasciare il migliore ricordo possibile, così mi sono deciso.”

¹⁰⁸ Tratto da <http://www.apneamagazine.com> il 7/5/2002

Altri atleti, invece, pongono fine alla loro carriera in modo estremamente negativo, basti pensare alle numerose squalifiche, per uso di stupefacenti, imposte al grande campione Diego Armando Maradona, esclusioni che lo hanno costretto a uscire dal mondo sportivo lasciando, nell'immaginario popolare, una brutta immagine di sé stesso. A questo proposito, anche Antonelli (1987) ci offre l'esempio dell'esperienza di Lojacono, una grande mezz'ala della Roma. A causa dell'età e del peggioramento delle proprie prestazioni, questo calciatore fu sostituito da un ragazzo ancora sconosciuto, ma di buone speranze. Lojacono non poteva accettare di cedere il proprio posto ad uno sconosciuto, perché sarebbe stato un affronto alla propria celebrità, così, telefonò ad alcuni amici giornalisti e fece circolare la voce di uno strappo inguinale. In questo modo, la gente seppe, dalla stampa, che Lojacono non avrebbe giocato perché infortunato, ma, sempre i mass media, lo scoprirono in un night, il sabato sera, mentre ballava in modo che nessun strappo inguinale avrebbe mai permesso.

L'interesse per gli ex atleti è stato, anche, suscitato dalla visione di una proposta di legge presentata il sedici marzo 2000¹⁰⁹ da alcuni deputati, in cui si richiedeva l'istituzione del Fondo per gli interventi in favore degli ex atleti. Tale proposta di legge ha lo scopo di concedere agli ex sportivi, che hanno contribuito a far conoscere l'Italia nel mondo con l'alto valore delle loro prestazioni, alcuni benefici economici. Questi deputati ritengono, quindi, che l'agonista che ha raggiunto una certa età e che ha sacrificato la propria vita per lo sport a livello internazionale, condizionato da una

¹⁰⁹ Tratta da http://www.camera.it/_dati/leg13/lavori/stampati/sk7000/frontesp/6873.htm il 7/5/2001

vita di sacrifici, abbia diritto di vedersi riconosciuta una garanzia economica per tutto quello che ha fatto per il nostro Paese.

Quotidianamente, si assiste ad una eccessiva attenzione dei giornali, della radio e della televisione, per i grandi campioni dello sport all'apice della propria carriera, tuttavia, li stessi atleti, finiscono nel "dimenticatoio" non appena smettono di gareggiare. Questo aspetto potrebbe indicare la tendenza a considerare molto più importante e significativa questa parte della vita di uno sportivo, rispetto a tutte le altre fasi successive, non prestando attenzione al fatto che la carriera agonistica occupa solo, approssimativamente, un terzo dell'intero arco della vita di una persona. Ci sono tanti modi di vivere lo sport, e ci sono diverse modalità di concludere l'attività sportiva: c'è chi smette di competere per problemi personali e chi per infortunio; alcuni si ritirano perché hanno concluso un ciclo, ed ora le proprie prestazioni hanno un decremento, altri, invece, perché hanno scoperto nuove priorità per la propria vita; qualche atleta, concentrato per tanti anni solo sullo sport, non sa come integrarsi in un ruolo diverso, mentre, altri trovano un nuovo equilibrio senza fatica; ci sono, infine, coloro che sono soddisfatti della propria scelta e chi, invece, si è sentito costretto dagli eventi a ritirarsi.

Questa ricerca ha come finalità, quindi, il tentativo di aprire una discussione su questo fenomeno, il *retirement*, non meno importante di tante altre situazioni presenti nel mondo dello sport (tra le quali, ad esempio, la motivazione, la preparazione mentale dell'atleta, la gestione della emozioni), ma totalmente trascurato dalla ricerca psicologica applicata allo sport.

Infatti, il ritiro dall'attività agonistica si potrebbe considerare un fenomeno dalle numerose implicazioni: basti pensare a quelle psicologiche (“chi sono oggi e chi sarò domani?”), ma anche quelle sociali (“non sarò più sotto le luci della ribalta, scivolerò progressivamente nel dimenticatoio?”), lavorative (“mi sono costruito professionalmente un dopo?”, o “dovrò riciclarci in qualcosa di sconosciuto?”), fisiche (“come risponderà il mio fisico alla mancanza del quotidiano impegno fisico?” o “come gestirò le conseguenze di infortuni e traumi invalidanti?”), assicurative (“sarò adeguatamente coperto sul piano del risarcimento e su quello pensionistico?”).

Con questa ricerca, ci proponiamo di raccogliere informazioni e conoscenze utili per migliorare la qualità della vita di chi svolge attività sportiva nel difficile momento del “pensionamento”. L'obiettivo è, quindi, uno studio conoscitivo su motivazioni e vissuti relativi al ritiro dell'atleta dall'attività sportiva, ovvero come concludono la carriera agonistica.

b) Il questionario

Lo strumento utilizzato per condurre la ricerca è un questionario creato da Andrea Fiacchi e Barbara Baldacchini, con l'adattamento di Marco Innamorati. Questo questionario è stato progettato per uno studio condotto attraverso il sito interattivo Sportcorner, promosso dalla Scuola Superiore di psicologia dello Sport con il patrocinio dell'Associazione Italiana Psicologia dello Sport¹¹⁰, i cui risultati non sono

¹¹⁰ Tratto da <http://www.sportcorner.it> il 13/6/2001

ancora stati messi a disposizione delle persone interessate. Marco Innamorati, responsabile del sopracitato studio, ha acconsentito alla richiesta di poter utilizzare lo strumento anche in questa ricerca.

Il questionario, creato da Fiacchi e Baldacchini, successivamente, è stato testato dalla conduttrice di questa ricerca attraverso un campione ridotto di cinque ex atleti, con lo scopo di verificare la completezza degli argomenti e degli aspetti che vengono trattati.

I risultati di questa prima somministrazione, ad un campione prova, hanno rivelato la necessità di apportare alcune modifiche allo strumento originale.

Innanzitutto, poiché alcuni atleti, durante gli anni di attività agonistica, avevano continuato la propria formazione o il proprio corso di studi, sono state aggiunte delle risposte, ad alcune domande, che potessero comprendere anche questa casistica. In particolare alla domanda n 13 (Per quale ragione ti sei ritirato?) è stata aggiunta anche l'affermazione "*incompatibilità fra attività sportiva e corso di studi*", mentre alla domanda n. 17 (Dopo il ritiro dallo sport agonistico, di cosa ti sei occupato?) è anche possibile rispondere "*ho continuato gli studi*".

In secondo luogo, i membri di questo campione ridotto, hanno messo in evidenza due aspetti importanti che non erano stati presi in considerazione nell'originale strutturazione del questionario. Il primo di questi aspetti riguarda la modalità con cui l'atleta decide di ritirarsi dall'agonismo, in particolare, come è maturata tale idea, quanto tempo è stato necessario per esprimerla e, soprattutto, quali emozioni ha

suscitato. Di conseguenza è stata formulata la domanda n. 21 *“In quale modo hai preso la decisione di ritirarti dall’attività agonistica?”*.

Il secondo fattore, rilevato dal campione prova, riguarda un aspetto della vita della persona come ex atleta, cioè il desiderio o la necessità di continuare, dopo il ritiro, a praticare attività sportiva non a livello agonistico. E’ stata aggiunta, quindi, la domanda n.22 *“Dopo il ritiro hai continuato a praticare attività sportiva? Per quale motivo? Se sì, che tipo di attività sportiva pratici?”*. Sono entrambe domande aperte, questo con lo scopo di dare la possibilità alla persona non solo di rispondere sugli argomenti richiesti, ma anche, di esprimere eventuali riflessioni personali.

Il risultato finale è un questionario composto da ventidue domande, di cui sei aperte e le restanti sedici chiuse. Inoltre, le risposte alle domande n. 13, 14, 15, 16, 19 e 20 prevedono delle affermazioni, per ciascuna delle quali la persona deve scegliere, tra cinque possibilità (per nulla, poco, abbastanza, molto e moltissimo), quella che meglio descrive la propria situazione.

Le prime quattro domande riguardano i dati personali dell’ex atleta: età, sesso, titolo di studio e sport praticato, mentre, la quinta e la sesta chiedono quanti anni la persona si è impegnata nella carriera agonistica e da quanti si è, invece, ritirata. Queste due ultime informazioni ci permettono di valutare i risultati finali mettendoli in relazione sia con la maggiore o minore quantità di tempo impiegato nello sport, sia con la diversa quantità di tempo che intercorre tra quella fase della vita e quella attuale di ex atleta.

Le successive tre domande riguardano l'adattamento dell'ex sportivo al nuovo stile di vita, e il periodo che è stato necessario per riacquistare un certo equilibrio.

L'undicesima e la dodicesima chiedono se eventuali sintomi (ansia, agitazione, panico, tachicardia, mal di testa, facile stancabilità, crisi di pianto, abuso di alcool/droghe non per uso doping, fumo eccessivo, tensione, sonno agitato, insonnia) si siano manifestati durante la pratica sportiva e nel periodo successivo al ritiro. In particolare, la seconda di queste due domande ha lo scopo di mettere in evidenza i possibili problemi che caratterizzano la transizione di fine carriera, così come la quattordicesima e la diciannovesima, in cui sono elencate alcune affermazioni che potrebbero descrivere la vita dell'ex atleta.

Come già accennato precedentemente, la tredicesima domanda prende in considerazione le possibili motivazioni che hanno portato la persona a concludere questa fase della propria vita, inoltre, ci fornisce un'indicazione dell'influenza che queste motivazioni hanno sulla qualità della transizione.

Le strategie utilizzate, per adattarsi al cambiamento di stile di vita, vengono trattate nel quindicesimo e sedicesimo quesito, mentre il diciassettesimo, il diciottesimo e il ventesimo riguardano le attività e le priorità che caratterizzano la fase successiva al ritiro.

Per valutare i risultati della ventunesima domanda, si è proceduto all'inserimento delle risposte in quattro categorie più importanti: decisione veloce, decisione prolungata e meditata, decisione facile e senza problemi e decisione sofferta.

QUESTIONARIO SUL RITIRO DELL'ATLETA DALL'ATTIVITA' AGONISTICA

1. *Età :*
2. *Sesso :* maschio
femmina
3. *Titolo di studio :* licenza media
diploma di scuola superiore
laurea
altro
4. *Sport praticato :*
5. *Per quanti anni hai svolto attività agonistica?*
6. *Da quanti anni ti sei ritirato?*
7. *Durante gli ultimi due anni di attività agonistica :*
continuavo a studiare
avevo anche un lavoro extrasportivo
guadagnavo attraverso l'attività agonistica
altro :
8. *Pensi che la tua vita sia cambiata dopo il ritiro dall'attività agonistica?*
sì
no
9. *Sei riuscito ad adattarti al cambiamento di vita successivo al ritiro?*
sì
no
10. *Quanto tempo ti è occorso per adattarti al cambiamento?*
1-2 mesi
da 6 mesi ad 1 anno
1-2 anni
più di 2 anni
11. *Quando praticavi attività agonistica, c'è stato un periodo in cui si è manifestato qualche sintomo tra quelli sotto elencati?*
ansia ; agitazione ; panico ; tachicardia ; mal di testa ; facile stancabilità ;
crisi di pianto ; abuso di alcool/droghe (non per uso doping) ; fumo eccessivo ;
tensione ; sonno agitato ; insonnia

12. Successivamente al ritiro , c'è stato un periodo in cui si è manifestato qualche sintomo tra quelli sotto elencati?

ansia ; agitazione ; panico ; tachicardia ; mal di testa ;
facile stancabilità ; crisi di pianto ; abuso di alcool/droghe(non per uso
doping) ; fumo eccessivo ; tensione ; sonno agitato ; insonnia

13. Per quale ragione ti sei ritirato?

conflittualità tra vita privata (amicizie, partner, figli) e attività agonistica

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

mancanza di nuove motivazioni o stimoli

per nulla ; poco ;abbastanza ; molto ; moltissimo

difficoltà nei rapporti con lo staff tecnico

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

infortunio

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

difficoltà economiche

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

le mie prestazioni stavano irrimediabilmente peggiorando

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

mancanza di aiuto e supporto da parte dei familiari(emotivo, finanziario)

per nulla ;poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

malattia di un familiare

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

incompatibilità fra attività sportiva e corso di studi

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

opportunità di un nuovo lavoro

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

secondo l'allenatore e i dirigenti le mie prestazioni erano calate

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

14. Indica quali tra le seguenti affermazioni possono descrivere la tua vita dopo il ritiro

trovo difficoltà a recuperare da un infortunio collegato alla passata attività sportiva

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

non ho più fiducia in me stesso e nelle mie capacità

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

non riesco a capire cosa potrò fare ora nella vita

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

non riesco a fare più niente bene come quando ero un atleta

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

l'allenatore e/o i compagni di un tempo si comportano ormai con me in modo freddo

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

il mio rapporto con amici e familiari si è deteriorato

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

la mia salute non è più quella di prima

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

15. Quale ti sembra la strategia migliore per affrontare la fase successiva al ritiro?

trovare altri interessi

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

tenersi occupati

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

continuare ad allenarsi

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

parlare con qualcuno che ti ascolti

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

rimanere in contatto con amici che praticano sport

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

ignorare le difficoltà

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

rivolgersi ad un psicologo

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

affidarsi ad alcool/droghe

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

16. Nel caso in cui ti sia trovato/a in difficoltà nella transizione da agonista ad ex atleta , da chi hai ricevuto il maggiore aiuto(emotivo, finanziario, di lavoro)?

partner

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

membri della famiglia

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

amici al di fuori dello sport

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

ex compagni di scuola

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

ex allenatore

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

società

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

federazione

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

altre istituzioni pubbliche: quali?

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

altre istituzioni private: quali?

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

17. Dopo il ritiro dallo sport agonistico, di cosa ti sei occupato?

ho continuato a lavorare nell'ambiente sportivo con un nuovo ruolo

ho intrapreso un nuovo lavoro

ho ripreso gli studi

ho continuato gli studi

ho ripreso relazioni che avevo trascurato per mancanza di tempo

mi dedico ai miei hobbies

18. Questi impegni erano già presenti durante l'attività agonistica?

sì no

19. Quanto queste affermazioni descrivono la tua situazione ?

mi sento soddisfatto della mia vita attuale

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

sto gestendo positivamente questo periodo di cambiamento

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

la mia vita attuale ha maggiore importanza rispetto a quella passata

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

20. Quali sono attualmente le principali priorità?

mantenere/sviluppare una relazione importante

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

costruirmi una nuova vita al di fuori dell'ambiente sportivo

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

trovare un nuovo lavoro che mi mantenga economicamente

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

proseguire la mia formazione

per nulla ; poco ; abbastanza ; molto ; moltissimo

21. In quale modo hai preso la decisione di ritirarti dall'attività agonistica?

22. Dopo il ritiro hai continuato a praticare attività sportiva ? Per quale motivo ?

Se sì , che tipo di attività sportiva pratici?

c) La scelta del campione

Tutte le persone, a cui è stato somministrato il questionario, erano caratterizzate da due fattori principali, chiaramente l'essersi ritirati dall'attività agonistica, inoltre, dall'aver partecipato a competizioni di alto livello. I soggetti intervistati hanno praticato uno dei seguenti sport: calcio, atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, motocross, ciclismo, squash, nuoto pinnato, nuoto, football americano, rugby, sci nordico (sci di fondo), sci alpinismo.

Il campione risultante è costituito da trenta persone che, per facilitare l'analisi dei risultati, sono stati divisi in tre gruppi principali: i soggetti che hanno tra i trenta ed i trentotto anni, quelli tra i trentanove ed i quarantasei anni, ed, infine coloro che hanno tra i quarantasette ed i cinquantaquattro anni.

Il primo gruppo è formato da undici persone, di cui nove maschi e due femmine, mentre, il secondo è costituito da quattordici soggetti, di cui dieci maschi e quattro femmine. Infine l'ultimo gruppo è composto da cinque ex atleti di cui tre maschi e due femmine.

Molti dei soggetti che partecipano a questa ricerca sono stati dei campioni a livello mondiale, alcuni solo a livello nazionale, due atleti hanno stabilito dei record italiani nella propria specialità, comunque, tutti hanno gareggiato nelle serie più importanti ed in competizioni internazionali. Infine, quattro fra gli ex atleti del campione hanno gareggiato in una o più olimpiadi, uno di questi, inoltre, ha vinto la medaglia d'oro nella sua specialità nell'olimpiade organizzata nel 1994

Cap. 12

RISULTATI

I risultati del questionario sono stati sottoposti ad analisi del contenuto. Si è potuto procedere con questo tipo di analisi perché il numero dei componenti del campione non è eccessivo. Gli ex atleti sono stati divisi in tre gruppi principali a seconda che avessero dai trenta ai trentotto anni, dai trentanove ai quarantacinque anni e, infine dai quarantasei ai cinquantaquattro anni. I risultati di ciascun gruppo sono stati riassunti nelle corrispondenti tabelle.

a) Risultati del primo gruppo

Il primo gruppo è composto da undici persone, la cui carriera agonistica è durata in media diciotto anni e si è conclusa mediamente da quattro anni circa. Gli sport praticati da questi ex atleti sono: calcio, squash, nuoto, motocross, due gareggiavano nel nuoto pinnato e cinque nell'atletica leggera.

Durante gli ultimi due anni di competizioni, sei di questi guadagnavano attraverso l'attività agonistica, quattro, oltre all'impegno atletico, avevano anche un lavoro extrasportivo, uno continuava a studiare, inoltre, tutti pensano che, dopo il ritiro, la propria vita è cambiata.

Alla domanda nove, tutti hanno risposto di essersi adattati al cambiamento di vita successivo: per sei è occorso uno o due anni, per quattro dai sei mesi ad un anno, infine, solo uno ha impiegato più di due anni.

Durante il periodo in cui questi ex atleti gareggiavano, il sintomo che si è manifestato maggiormente è la tensione, seguito da facile stancabilità, così come, nel periodo successivo al ritiro, dopo la tensione, è apparsa con più frequenza l'agitazione.

Tra le motivazioni che hanno portato questi soggetti a porre fine alla propria carriera, quella che ha avuto un'influenza maggiore è "l'infortunio", seguita da "mancanza di nuove motivazioni o stimoli"; mentre quella che ha avuto minore importanza è: "difficoltà economiche". Una sola persona ha ritenuto estremamente importante sia la prima motivazione, "conflittualità tra vita privata e attività agonistica", sia la settima "mancanza di aiuto e supporto da parte dei familiari", che la nona "incompatibilità fra attività sportiva e corso di studi", mentre, tutti gli altri le hanno completamente

escluse. Infine, solo due considerano una ragione importante, per il proprio ritiro, la “malattia di un familiare”.

Alla domanda quattordici, nessuno pensa che le affermazioni “l’allenatore e/o i compagni di un tempo si comportano ormai con me in modo freddo” e “il mio rapporto con amici e familiari si è deteriorato” possano descrivere la vita successiva all’uscita dallo sport, una sola persona ritiene che la propria salute non sia più come quella di prima. In generale, le affermazioni di questo quesito descrivono poco o per nulla la vita attuale di questi ex atleti.

Secondo i componenti di questo gruppo, le strategie migliori per affrontare la fase successiva al ritiro sono in ordine: “trovare altri interessi“, “tenersi occupati” e “continuare ad allenarsi”; nessuno, invece, ritiene utile “ignorare le difficoltà” e “affidarsi ad alcool/droghe”. Un aspetto molto importante di questa ricerca è che la possibilità di “rivolgersi ad uno psicologo” viene esclusa da tutti i partecipanti: solo due soggetti, di cui uno si trova in questo gruppo, lo ritengono comunque poco importante.

Sette persone su undici hanno avuto difficoltà nella transizione da agonista ad ex atleta e, fra questi, molti hanno ricevuto aiuto soprattutto dal partner, dagli amici al di fuori dello sport e dai membri della famiglia. Sembra che la federazione e le istituzioni, sia pubbliche che private, non abbiano fornito nessun supporto alla maggior parte dei membri di questo gruppo. Infatti, solo un soggetto ha affermato di aver ricevuto abbastanza appoggio da un’istituzione pubblica, la Forestale, e solo un

altro da un'istituzione privata, l'Accademia Nazionale di ciclismo e mountainbike (MTB).

Dopo il ritiro dall'attività agonistica, sei persone hanno continuato a lavorare nell'ambito sportivo con un ruolo diverso, mentre, gli altri hanno intrapreso una nuova occupazione, inoltre, per otto di loro, queste occupazioni erano già presenti durante gli anni delle competizioni.

La maggior parte si ritiene soddisfatta della propria condizione attuale e della modalità con cui sta gestendo, o ha gestito, questo periodo di cambiamento: solo un soggetto ha affermato che la propria vita, al di fuori dell'agonismo, ha moltissima importanza rispetto a quella passata.

Attualmente, le priorità più importanti di questi ex atleti sono nell'ordine: “costruirmi una nuova vita al di fuori dell'ambiente sportivo” e “mantenere/sviluppare una relazione importante”.

Per quanto riguarda le modalità con cui i soggetti hanno stabilito di ritirarsi, quattro hanno dichiarato di aver risolto il problema velocemente, cinque attraverso una riflessione lunga e meditata, per cinque è stato un processo facile e senza problemi, mentre, tre hanno parlato di una decisione sofferta.

Tutti, tranne uno, hanno continuato a praticare attività sportiva non a livello agonistico e le ragioni più importanti sono: “mi piace”, “mi diverto” e “per tenermi in forma”. Gli sport più praticati sono soprattutto ciclismo e calcio, ma anche motocross, fitness, corsa, sci, alpinismo e nuoto. L'unica persona che non si dedica più allo sport, ha spiegato di non aver abbastanza tempo libero.

a.1) Conclusioni

Attraverso questi risultati si possono mettere in evidenza alcuni fattori rilevanti.

Mediante l'analisi di tre questionari (03, 04, 11), si potrebbe supporre una relazione tra le soddisfazioni conquistate durante la carriera agonistica, e la modalità con cui questi ex atleti hanno deciso di ritirarsi. Infatti, tutti e tre sono stati dei campioni internazionali, quindi, molto probabilmente hanno potuto raggiungere gli obiettivi che si erano prefissati, e hanno stabilito di porre fine alle competizioni velocemente e serenamente. Potremmo ipotizzare che la qualità delle prestazioni realizzate da questi soggetti potrebbe aver avuto un'influenza notevole sul processo di transizione. Questo aspetto si potrebbe anche rilevare dal questionario 05, in cui si nota la brevità della durata del periodo agonistico e un processo decisionale sofferto e prolungato. Di conseguenza, si potrebbe supporre che la precoce e forzata interruzione dell'attività sportiva avrebbe potuto impedire, a questa persona, di raggiungere le prestazioni programmate. A sua volta, questo fattore potrebbe aver influenzato il modo in cui il soggetto ha concluso questa fase della propria vita, da sottolineare, inoltre, che questa persona ha affermato che, solo dopo il ritiro, si sono manifestati sintomi quali ansia e tensione.

Un altro aspetto da prendere in considerazione è l'infortunio, evento molto frequente nelle carriere sportive. A questo proposito, i questionari 01 e 07, potrebbero mettere in evidenza che questo avvenimento traumatico, soprattutto se è anche motivo di ritiro, influenzerebbe la transizione finale. Infatti, entrambi hanno affermato che il motivo della propria uscita dallo sport era stato un incidente e che la

decisione era stata prolungata nel tempo e sofferta. A questo riguardo, alla domanda ventuno, l'atleta 01 ha risposto: "E' stata una decisione meditata e sofferta. Ci avevo pensato fra un infortunio e l'altro, poi dopo l'ultimo non sono più riuscito a riprendermi".

Un risultato interessante è la risposta del soggetto 02 alla domanda undici: questa persona ha affermato che, durante il periodo di agonismo, si erano manifestati ansia, agitazione, facile stancabilità e tensione. Questi sintomi, non essendo più apparsi nella fase successiva al ritiro, potrebbero spiegare la facilità e la serenità con cui questa persona ha preso la decisione di smettere di gareggiare. Tuttavia, bisogna anche considerare che il motivo principale per cui ha stabilito di uscire dalle competizioni è la scoperta della propria gravidanza.

Infine, attraverso i questionari degli atleti 03 e 04, si potrebbe mettere in relazione la qualità positiva della transizione con l'opportunità di continuare a lavorare nell'ambito sportivo con un ruolo diverso.

La persona 06, nell'ultima risposta ha aggiunto una riflessione personale: "Vorrei sottolineare un fatto che per me, e per altri, è stato fondamentale durante l'attività agonistica, cioè il pieno appoggio dei genitori; questo appoggio è stato facilitato dal fatto che almeno uno (nel mio caso il padre) a suo tempo fu un atleta nazionale". Probabilmente ricevere aiuto e consigli da parte dei propri genitori potrebbero influire positivamente sia sulla qualità della carriera che sulla transizione finale.

Anche l'atleta 08 ha aggiunto, all'interno del questionario, una considerazione: "La vita attuale, rispetto a quella passata ha importanza in modo completamente diverso",

a volte quindi, potrebbe essere difficile fare un raffronto tra queste due fasi del ciclo della propria vita.

b) Risultati del secondo gruppo

Il secondo gruppo è costituito da quattordici persone, la cui carriera agonistica è durata in media vent'anni, ed è terminata mediamente da sei anni.

Questi ex atleti praticavano: football americano, pallavolo, due calcio, due sci nordico, due rugby, tre atletica leggera e, infine, tre pallacanestro.

Fra questi partecipanti alla ricerca, negli ultimi due anni di carriera, otto affiancavano alle proprie competizioni anche un lavoro extrasportivo, cinque guadagnavano attraverso l'attività agonistica, mentre, uno solo riceveva lo stipendio dalla società per cui gareggiava ed era anche impegnato in una occupazione al di fuori dell'ambito dello sport.

Solo quattro su quattordici hanno affermato che la propria vita non era cambiata dopo aver smesso di gareggiare. Comunque, tutti ritengono di essersi adattati alla fase successiva al ritiro, la maggior parte è riuscita a farlo entro l'anno e solo uno, invece, ha impiegato più di due anni.

Fra le motivazioni che hanno spinto questi ex atleti a porre fine al proprio impegno nello sport, due sono state completamente escluse da tutti: "malattia di un familiare" e "incompatibilità fra vita sportiva e corso di studi", inoltre, non sembra esserci una ragione più importante delle altre.

Per quanto riguarda la quattordicesima domanda (*"Indica quali tra le seguenti affermazioni possono descrivere la tua vita dopo il ritiro"*), sei persone "trovano difficoltà a recuperare da un infortunio collegato alla passata attività sportiva" e, fra questi sei, uno ritiene, anche, che le affermazioni "non ho più fiducia in me stesso e

nelle mie capacità” e “non riesco a capire cosa potrò fare ora nella vita” possono illustrare abbastanza bene la propria condizione attuale. Comunque, in generale, la maggior parte dei soggetti del secondo gruppo ha affermato che nessuna delle frasi di questo quesito può descrivere la propria vita dopo il ritiro.

Le strategie migliori, per affrontare la fase successiva alla conclusione della carriera, sembrano essere in ordine: “trovare altri interessi” e “tenersi occupati”, mentre nessuno ritiene importante “rivolgersi ad uno psicologo” e “affidarsi ad alcool/droghe”.

Quattro soggetti su quattordici ritengono di non aver avuto alcun problema in questa transizione, mentre gli altri sono stati aiutati a superare le proprie difficoltà soprattutto dal partner e dai membri della famiglia. Sembra che le istituzioni pubbliche e private non abbiano fornito alcun supporto.

Dopo il ritiro, sei persone hanno continuato a lavorare nell’ambiente sportivo con un nuovo ruolo, mentre sette hanno intrapreso una nuova occupazione.

Tutti i membri di questo gruppo si sentono soddisfatti della propria vita attuale e stanno gestendo positivamente questo periodo di cambiamento, inoltre, sembra che, nel presente, le priorità più rilevanti siano: “mantenere/sviluppare una relazione importante” e “costruirmi una nuova vita al di fuori dell’ambiente sportivo”.

Cinque persone hanno affermato, nella ventunesima domanda, che il processo decisionale è stato lungo e meditato, per sette, invece, è stato molto veloce; inoltre, mentre otto soggetti hanno stabilito la fine della propria carriera facilmente e serenamente, per tre questa risoluzione è stata molto sofferta.

Dieci continuano a praticare attività sportiva, soprattutto per tenersi in forma e per piacere. Gli sport che più suscitano interesse sono: calcio, corsa, squash, golf, alpinismo, sci, ciclismo e nuoto.

Gli ex atleti che, invece, non si dedicano più allo sport, hanno spiegato di non avere più tempo per farlo.

b.1) Conclusioni

L'atleta 19, come per il gruppo precedente, potrebbe collegare la soddisfazione personale per le proprie prestazioni raggiunte, con la facilità e la serenità del processo decisionale. Infatti, questa persona nella ventunesima domanda ha risposto: "Dopo essermi prefissato un traguardo massimo, ed averlo ottenuto (olimpiadi del 1998), mi sono ritirato contento e in buon ordine". Quindi, molto probabilmente il fatto di aver conquistato gli obiettivi, che aveva programmato, ha semplificato la transizione.

Un aspetto evidenziato dai risultati del secondo gruppo è la possibile correlazione tra la facilità e la velocità con cui è stata presa la decisione, e tre fattori motivazionali di ritiro. Le persone 12 e 16, infatti, hanno attribuito la propria uscita dallo sport alla mancanza di nuove motivazioni o stimoli, alle prestazioni che stavano irrimediabilmente peggiorando e all'opportunità di un nuovo lavoro. Si potrebbe ipotizzare, quindi, che questi tre elementi avrebbero un'influenza positiva sullo sviluppo della fase conclusiva della carriera agonistica. Questa possibilità si rileva, anche, nella risposta dell'atleta 13 alla ventunesima domanda: "E' stata una decisione facile e veloce aiutata dalla possibilità di un nuovo lavoro".

Un altro fattore, da mettere in evidenza, è la possibilità che il ruolo di genitore e di partner, possa aiutare a smettere di gareggiare serenamente. Per esempio, l'atleta 17 ha risposto alla domanda ventuno: "Ho valutato con mio marito i pro ed i contro di un'altra stagione come atleta, ed ho deciso che avrei tolto troppo tempo a mia figlia". Sempre alla stessa domanda, la persona 24 ha affermato: "Ho deciso in modo molto razionale perché non mi era più possibile gestire in modo soddisfacente l'attività agonistica con la famiglia (due figli)".

L'ex atleta 14, concludendo la risposta alla penultima domanda, ha aggiunto una riflessione personale al fine di sottolineare le spiacevoli sensazioni correlate al proprio ritiro: "Ancora adesso soffro nel vedere altre persone giocare a football".

c) Risultati del terzo gruppo

Quest'ultimo gruppo di soggetti è composto da cinque persone, con una durata media della propria carriera sportiva di venticinque anni circa. Questi ex atleti si sono ritirati mediamente da nove anni: quattro dalla pratica della pallacanestro ed uno dall'atletica leggera.

Solo un membro su cinque, durante gli ultimi due anni di competizioni, guadagnava attraverso un lavoro extrasportivo, tutti gli altri percepivano uno stipendio dalla società per cui gareggiavano.

Tutti, di cui due hanno impiegato più di due anni, ritengono di essersi adattati al cambiamento successivo al ritiro, e solo uno ha affermato che non ci sono state variazioni degne di nota nel proprio stile di vita.

Per quanto riguarda i sintomi che si sono manifestati dopo che gli atleti hanno posto fine al proprio impegno nello sport, una persona ha rivelato l'esistenza di un periodo caratterizzato da: ansia, agitazione, facile stancabilità, crisi di pianto, fumo eccessivo (l'unico presente anche precedentemente al ritiro), tensione, sonno agitato e insonnia.

Le motivazioni che più hanno influito, sul processo decisionale dei soggetti di questo gruppo, sembrano essere: "infortunio" e "mancanza di nuove motivazioni o stimoli"; mentre quelle che sono state completamente escluse sono: "mancanza di aiuto e supporto da parte dei familiari" e "incompatibilità fra attività sportiva e corso di studi".

Nella domanda numero quattordici si nota che due su cinque trovano difficoltà a recuperare da un infortunio collegato alla passata attività sportiva, inoltre, la maggior

parte dei componenti di questo gruppo ritiene che la propria salute non sia più quella prima.

Le strategie che sembrano di maggior aiuto nell'affrontare la fase successiva al ritiro sono: “trovare altri interessi” e “tenersi occupati”, mentre, tutti negano l'utilità di “affidarsi ad alcool/droghe” e, come nel primo gruppo, solo una persona ritiene poco importante “rivolgersi ad uno psicologo”.

Uno solo di questi ex atleti, sostiene di non aver avuto problemi nella transizione, gli altri quattro, invece, hanno trovato un valido supporto per superare le proprie difficoltà nel partner. Anche i componenti di questo gruppo non hanno ricevuto aiuto dalla federazione e delle istituzioni, sia pubbliche che private.

Dopo il ritiro, la maggior parte ha continuato a lavorare nell'ambiente sportivo con un nuovo ruolo, e uno solo ha ripreso gli studi.

Tutti si sentono soddisfatti della propria vita attuale e pensano di gestire positivamente questo periodo di cambiamento, inoltre, le priorità principali sono: “mantenere/sviluppare una relazione importante” e “costruirmi una vita al di fuori dell'ambiente sportivo”.

Per quanto riguarda la modalità con cui hanno stabilito di ritirarsi, tre hanno dichiarato che il proprio processo risolutivo è stato molto veloce (solo una persona ha affermato di averci pensato a lungo), due hanno parlato di una decisione sofferta e dolorosa, mentre, solo una persona pensa di aver concluso facilmente.

Tre soggetti su cinque non praticano più nessuna attività sportiva, per pigrizia o per mancanza di tempo, gli altri due si divertono a giocare a pallacanestro e a nuotare.

c.1) Conclusioni

L'ex atleta 27, membro del terzo gruppo, è la persona che ha dimostrato di aver avuto le maggiori difficoltà nella transizione di fine carriera, considerando l'intera ricerca. Innanzitutto, questo soggetto ha impiegato più di due anni per adattarsi al cambiamento di stile di vita successivo al ritiro, ma, un aspetto più importante è rappresentato dai diversi sintomi, che, la stessa, ritiene si siano manifestati in questa fase di adeguamento: ansia, agitazione, facile stancabilità, crisi di pianto, fumo eccessivo (presente anche precedentemente), tensione, sonno agitato ed insonnia. In definitiva, ha accusato tutti i sintomi elencati nel questionario tranne panico, tachicardia, mal di testa e abuso di alcool o droghe.

Come motivazione per il proprio ritiro, ha indicato l'infortunio, che, come accennato precedentemente, potrebbe influire negativamente sul processo conclusivo della vita agonistica. L'importanza di questo fattore potrebbe essere confermata anche dalle affermazioni alla domanda successiva: "trovo moltissima difficoltà a recuperare da un infortunio collegato alla passata attività sportiva" e "la mia salute non è più quella di prima".

Inoltre, al quesito diciassettesimo, questa ex atleta ha risposto che, dopo il ritiro, si è dedicata solo ai propri hobbies, così che, il fatto di non essere riuscita a sostituire l'impegno agonistico con un'occupazione altrettanto importante e significativa, potrebbe essere un altro fattore correlato ad una spiacevole transizione. Questa ipotesi potrebbe essere convalidata, anche, dalla risposta "per nulla" alla domanda in cui si chiedeva se la propria vita attuale abbia maggiore importanza rispetto a quella

passata. Infine, lei stessa, nella penultima domanda, ammette: “E’ stata una decisione drastica e forzata a causa dei numerosi problemi fisici, quindi molto sofferta e dolorosa”.

Un ultimo aspetto importante, che riguarda tutto il terzo gruppo, è il risultato alla ventiduesima domanda, in cui la maggior parte di questi ex atleti ha asserito di non aver continuato a praticare attività sportiva dopo il ritiro, a differenza, invece dei componenti dei raggruppamenti precedenti.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

La conclusione principale, che consegue la valutazione dei risultati dell'intera ricerca, è l'assenza di notevoli difficoltà o di particolari problemi, nella transizione di fine carriera, per quasi tutti gli atleti intervistati attraverso il questionario.

Uno dei dati più interessanti, riguarda l'adattamento dei soggetti al cambiamento successivo al ritiro. Infatti, tutti gli ex atleti del campione affermano di essersi adeguati ad un nuovo stile di vita che non prevede più l'agonismo nella propria quotidianità; la maggior parte vi è riuscito entro un anno dalla fine delle competizioni, e solo quattro persone hanno impiegato più di due anni. La FEPSAC¹¹¹, appunto, ha dichiarato che transizioni non traumatiche si verificano quando il soggetto si adatta, in modo relativamente veloce e facile, alle nuove richieste.

Le strategie considerate più utili, nell'affrontare questo periodo di cambiamento, sono "trovare altri interessi" e "tenersi occupati". Attraverso questo risultato, si potrebbe ipotizzare che "ridirezionare" l'energia, liberata dalla mancanza di un impegno così coinvolgente come le competizioni agonistiche, verso un'occupazione altrettanto significativa potrebbe facilitare il processo di transizione, come è stato suggerito da Werthner e Orlik (1986)¹¹². A questo riguardo, inoltre, un fattore degno di notevole attenzione è la bassa considerazione per la possibilità, in caso di difficoltà, di

¹¹¹ Tratto il 24-07-2000 da <http://www.freeweb.org/A.I.P.S./P22.HTM>

¹¹² Werthner e Orlik (1986) in un loro articolo hanno affermato che il fatto che l'atleta, quando pone fine alla propria carriera agonistica, abbia già un altro obiettivo concreto o un'altra sfida, può aiutarlo a ridirezionare tutte le proprie

rivolgersi ad uno psicologo. Questo aspetto potrebbe essere spiegato in due principali accezioni. Innanzitutto, gli ex atleti del campione potrebbero non aver ritenuto necessario ricorrere ad uno psicologo perché il disagio, che ha caratterizzato il loro ritiro, non è stato eccessivo, fattore anche confermato dai risultati della ricerca. In secondo luogo, si potrebbe pensare a una riluttanza, da parte di queste persone, a interpellare un professionista.

Il partner, i membri della famiglia e gli amici sono coloro che hanno fornito, a questi soggetti che hanno smesso di gareggiare, il maggior supporto (“emotivo, finanziario, e di lavoro”), mentre, è evidente una considerevole mancanza di aiuto da parte della federazioni o di altre istituzioni sia pubbliche, che private. Questa conclusione caratterizza, anche, lo studio di Werthner e Orlik (1986). Secondo questi autori, infatti, gli amici ed i familiari sono stati maggiormente menzionati, dai soggetti che hanno partecipato al loro studio, come coloro che hanno avuto un ruolo determinante nel facilitare il proprio adattamento.

E’ interessante notare che il numero delle persone che guadagnavano attraverso l’attività agonistica è abbastanza equivalente a quello di coloro che, invece, avevano anche un lavoro extrasportivo. Di conseguenza, una buona parte di questi ex atleti ha potuto dedicarsi interamente alla propria carriera atletica, senza preoccupazioni di tipo economico.

Il sintomo che si è manifestato maggiormente, sia durante il periodo delle competizioni, che successivamente al ritiro, è la tensione. Questo dato potrebbe

energie che precedentemente erano assorbite dalla carriera sportiva, ed in molti casi può facilitare l’adattamento al nuovo stile di vita.

confermare che, per i componenti di questa ricerca, uscire da uno sport di alto livello non è stato un evento eccessivamente traumatico.

Tale conclusione potrebbe essere, anche, ribadita dalle risposte alla quattordicesima domanda del questionario, in cui, i soggetti dovevano valutare se le affermazioni indicate avrebbero potuto descrivere la propria vita attuale. Lo scopo di questo quesito consisteva nell'evidenziare eventuali problematiche, come ad esempio la mancanza di fiducia nelle proprie capacità, l'assenza di un nuovo obiettivo o difficoltà nelle relazioni interpersonali. I risultati mostrano che queste espressioni illustrano in modo limitato la condizione presente dei soggetti.

La maggior parte delle persone, inoltre, dichiara di aver continuato a praticare attività sportiva non a livello agonistico. Siccome questi atleti, per lungo tempo, hanno prestato notevole attenzione alla propria forma fisica, e hanno ottenuto numerose soddisfazioni in seguito al proprio impegno nelle competizioni, potrebbero voler, comunque, continuare a perseguire questi obiettivi anche successivamente.

Nelle considerazioni sviluppate nel precedente capitolo, si è evidenziato che solo una, tra i partecipanti alla ricerca, ha manifestato maggiori difficoltà, rispetto a tutti gli altri, nel processo di transizione. I risultati del questionario, somministrato a questa atleta, sono già stati descritti precedentemente, tuttavia si vuole sottolineare un dato molto interessante: nella dodicesima domanda ha elencato numerosi sintomi che si sono manifestati in seguito al proprio ritiro. Compilando questo lungo elenco, il soggetto ha anche affermato che il periodo in questione è stato caratterizzato da

numerose “crisi di pianto”, aspetto che potrebbe confermare la natura traumatica dei vissuti che hanno accompagnato la fase di cambiamento.

Un ritiro precoce, e forzato dalle circostanze esterne, sembra avere una maggiore influenza negativa sulla qualità del processo con cui gli atleti decidono di porre fine alla propria carriera. Probabilmente queste persone non erano ancora pronte a prendere in considerazione questa possibilità ma, forse, avrebbero voluto continuare a gareggiare per poter dimostrare ulteriormente le proprie capacità. Questi aspetti potrebbero caratterizzare soprattutto l’esperienza di coloro che escono dallo sport a causa di infortuni. A questo proposito, Mihovilovic (1968), riassumendo i risultati della propria ricerca, aggiunge che i giocatori più anziani restano in squadra più tempo possibile, e preferiscono un ritiro graduale piuttosto che improvviso. Blinde e Stratta (1992), in un esame approfondito dei processi sociali e psicologici che caratterizzano le esperienze di atleti, in seguito ad un involontario ed anticipato ritiro dallo sport a livello universitario, hanno affermato che i soggetti, del loro campione di ricerca, vissero la transizione in modo traumatico, inoltre, ebbero numerosi disturbi durante la propria vita successiva.

I fattori che, invece, sembrano favorire lo sviluppo di una decisione veloce e serena sono: la soddisfazione per le proprie prestazioni conseguite, la permanenza nell’ambiente sportivo con un ruolo ed un’occupazione diversi, l’appoggio dei familiari (sia durante il periodo delle competizioni che successivamente), la mancanza di ulteriori motivazioni o stimoli a proseguire questa attività, la

consapevolezza dell'irrimediabile calo delle proprie capacità e l'opportunità di iniziare un nuovo lavoro.

Lo scopo dello studio condotto da Sinclair e Orlick (1993), è di esplorare le esperienze di transizione di giocatori professionisti. Le loro analisi mostrano che gli atleti che si adattano alla nuova situazione più facilmente, si erano ritirati dopo aver portato a termine i propri obiettivi, o proprio perché lo avevano fatto. Di conseguenza, essere soddisfatti della propria carriera, degli obiettivi conquistati e la mancanza di stimoli per raggiungerne altri, favoriscono una migliore accettazione del nuovo stile di vita.

In conclusione, si potrebbe aggiungere che la maggior parte degli atleti di questa ricerca non avrebbe manifestato eccessive difficoltà ma un normale processo di adattamento al cambiamento successivo al ritiro, sebbene, questo evento abbia significato per loro lasciare un'attività che aveva richiesto un enorme coinvolgimento sia emotivo che fisico.

BIBLIOGRAFIA

- ABRAHAM K.: *Tentativo di una storia della libido sulla base della psicoanalisi dei disturbi psichici*; In Karl Abraham: Opere Vol. 1; Boringhieri; Torino; 1975
- Opera originale: *Versuch einer entwick lungsgeschichte der libido auf grund der psychoanalyse seelischer storungen*; Neue Arbeiten zur Arztlichen Psychoanalyse; N.11 Internationaler Psychoanalytischer; Verlag, Lipsia, Vienna e Zurigo; 1924
- ADAMS J. E., LINDEMANN E.: *Coping with long-term disability*; In G.V. Coelho, D. A. Hamburg, J. E. Adams (Eds): *Coping and adaptation*; Basic Book, Inc; New York; 1974
- AGOSTI E., DALDO E., BENZI M., GATTI M., PICARELLI A.M.: *Motivazioni dell'abbandono precoce nel nuoto*; Movimento, 1: 2, 1986
- AGUGLIA E., SAPIENZA S.: *Di stress, sport, burn-out*; Movimento, 6:3, 1990
- ANTONELLI F.: *Lecture di psicologia sportiva*; Edizioni Luigi Pozzi; Roma; 1987
- ANTONELLI F.: *Psicologia dello sport oggi*; Società Stampa Sportiva; Roma 1977
- ANTONELLI F., SALVINI A.: *Psicologia dello sport*; Lombardo Editore; Roma; 1978
- ATKINSON: *La motivazione*; Il Mulino; Bologna 1973

- BAILLIE P. H. F., DANISH S. J.: *Understanding the career transition of athletes*; Sport Psychologist (Champaign, Ill.); 6(1); 1992
- BLINDE E. M., STRATTA T. M.: *The "sport career death" of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exits*; Journal of Sport Behavior (Mobile, Ala.); 15(1); 1992
- BOWLBY J.: *Attachment and Loss*; 3 vol.; London; Hogarth Press and the Institute Of Psycho-Analysis; 1969, 1973, 1980
- BRADLEY B.: *Life on the run*; Quadrangle/The New York Times Book Co.; New York; 1976
- CEI A.: *Psicologia dello sport*; Il Mulino; Bologna 1998
- COELHO G. V., HAMBURG D. A., ADAMS J. E. (editori): *Coping and adaptation*; Basic Books, Inc; New York; 1974
- CRATTY B.J.: *Psychology in contemporary sport. Guidelines for coaches and athletes*; Prentice-Hall, inc.; Englewood Cliffs; New Jersey 1973
- CRATY B. J., PIGOTT: *Psicologia dello sport*; Società Stampa Sportiva; Roma 1988
- ERIKSON E.: *Childhood and society*; New York; Norton; 1950
- ERIKSON E.: *Identity: youth and crisis*; New York; Norton; 1968
- FINEMAN S.: *White collar unemployment: impact and stress*; John Wiley and Son; 1983

- FRENCH J. R. P., RODGERS W., COBB S.: *Adjustment as person-environment fit*; In G. V. Coelho, D. A. Hamburg, J. E. Adams (Eds): *Coping and adaptation*; Basic Book, Inc; New York; 1974
- FREUD A.: *Normality and pathology in childhood: assessments of development*; New York; International Universities Press; 1965
- FREUD S.: *Lutto e melanconia*; In Sigmund Freud: Opere vol. 8; Boringhieri; Torino; 1976
Opera originale: *Trauer und melancholie*; Internationale Zeitschrift Fur Arztlche Psychoanalyse; Vol 4(6); 1917
- FREUD S.: *Tre saggi sulla teoria sessuale*; In Sigmund Freud: Opere vol.4; Boringhieri; Torino; 1976
Opera originale: *Drei abhandlungen zur sexualtheorie*; Franz Deuticke; Lipsia e Vienna; 1905
- FREUD S.: *Al di là del principio di piacere*; In Sigmund Freud: Opere vol.9; Boringhieri; torino; 1976
Opera originale: *Jenseits des lustprinzips*; Internationaler Psychoanalytischer Verlag; Lipsia, Vienna, Zurigo; 1920
- FREUD S.: *Pulsioni e loro destini(1915)*; In Sigmund Freud: Opere vol. 8; Boringhieri; Torino; 1976
Opera originale: *Tribe und triebchicksale*; Internationale Zeitschrift fur Arztlche Psychoanalyse; vol 3(2); 1915

- FREUD S.: *Introduzione alla psicoanalisi. Parte terza. Lezione 22: aspetti dello sviluppo e della regressione(1917); etiologia*; In Sigmund Freud: Opere vol. 8; Boringhieri; Torino; 1976
- Opera originale: *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse Allgemeine Neurosenlehre*; Heller; 1917
- FREUD S.: *Metapsicologia: La rimozione*; In Sigmund Freud: Opere vol.8; Boringhieri; Torino; 1976
- Opera originale: *Die Verdrängung*; Internationale Zeitschrift für Ärztliche Psychoanalyse; vol 3(3); 1915
- FREUD S.: *Osservazioni psicoanalitiche su un caso di paranoia (dementia paranoides) descritto autobiograficamente*; In Sigmund Freud: Opere vol.6; Boringhieri; Torino; 1976
- Opera originale: *Psychoanalytische Bemerkungen über einen autobiographisch beschriebenen Fall von Paranoia*; Jahrbuch für Psychoanalytische und Psychopathologische Forschungen; vol. 3(1); 1911
- FREUD S.: *Lettere a Wilhelm Fliess 1887-1904*; Edizione integrale a cura di J. M. Masson; Boringhieri; Torino; 1986
- FREUD S.: *Inibizione, sintomo e angoscia*; In Sigmund Freud: Opere, vol 10; Boringhieri; Torino 1985
- Opera originale: *Hemmung, symptom und angst*; Internationaler Psychoanalytischer verlag; Lipsia, Vienna, Zurigo; 1926

- GALIMBERTI U.: *Dizionario di psicologia*; Utet; Torino; 1992
- GRINBERG L.: *Guilt and Depression*; London; Karnac; 1964
- GROVE J. R., LAVALLEE D., GORDON S.: *Coping with retirement from sport: the influence of athletic identity*; Journal of Applied Sport Psychology (West Lafayette, Ind.); 9(2); 1997
- HANSEN L. S.: *Integrative life planning: critical tasks for career development and changing life patterns*; Jossey-Bass; San Francisco; 1997
- HAVIGHURST R.: *Human development and education*; New York; Longmans, Green; 1953
- HETHERINGTON E., BALTES P.: *Child psychology and life-span development*; In E. Hetherington, R. Lerner, M. Perlmutter (Eds): *Child development in life-span perspective*; Hillsdale, NJ; Erlbaum; 1988
- HILL P., LOWE B.: *The inevitable metathesis of the retiring athlete*; International Review of Sport Sociology; 3/4 (9); 1974
- HULTSCH D. F., DEUTSCH F.: *Adult development and aging: a life-span perspective*; The Pennsylvania State University; McGraw-Hill Book Company; 1981
- JANIS I. L.: *Vigilance and decision making in personal crises*; In G. V. Cloelho, D. A. Hamburg, J. E. Adams (Eds): *Coping and adaptation*; Basic Book, Inc; New York; 1974

- JUNG C.: *Modern man in search of a soul*; W. S. Dell, C. F. Baynes, Trans.;
New York: Harcourt; 1933
- KAPLAN J.: *What you do when you grow up*; Sport Illustrated; 47(1); 1977
- KLEIN M.: *Mourning and its relation to manic-depressive states 1940*; In Love,
Guilt and Reparation; London; Hogarth Press; 1975
- KLEIBER D., GREENDORFER S., BLINDE E., SAMDAHL D.: *Quality of exit
from university sport and life satisfaction in early adulthood*;
Sociology of Sport Journal (Champaign, Ill.); 4(1); 1987
- KÜBLER-ROSS E.: *On death and dying* ; Tavistock Publications
Limited; London; 1970
- LAPLANCHE J., PONTALIS J. B.: *Enciclopedia della psicoanalisi*; Editori
Laterza; Bari; 1968; pag. 186-190
- LAZARUS R. S., AVERILL J. R., OPTON E. M.: *The psychology of coping:
issue of research and assessment*; In G.V.Coelho, D.A.Hamburg,
J. E. Adams (Eds): *Coping and adaptation*; Basic Book, Inc;
New York; 1974
- LEMME B. H.: *Development in adulthood*; Allyn and Bacon;
Needham Heights, MA; 1995
- LEVINSON D. J.: *The season of a man's life*; New York; Ballantine Books; 1978
- LEVINSON D. J.: *A conception of adult development*; American Psychologist;
41,1986

- LIS A., STELLA S., ZAVATTINI G. C.: *Manuale di psicologia dinamica*;
Il Mulino; Bologna; 1999
- MAGGIORA E. e RONZA G. (a cura di): *Lo sport un investimento per l'uomo*;
Stampatori Editore; Torino 1980
- MARCACCIOLI U.: *Psicologia dello sport*; Dipartimento di psicologia
dell'Università in Scienze Motorie; tratto il 12/09/01 da
[http://www.psyco.com/sitosport/articoli/articoliumbro/
umbroartic1.html](http://www.psyco.com/sitosport/articoli/articoliumbro/umbroartic1.html)
- MASCELLANI A. (a cura di): *Igiene mentale e sport*; Università degli studi di
Trieste, Facoltà di Medicina e Chirurgia, 4 Congresso Nazionale
dell'Associazione Italiana di Psicologia dello Sport; Tipolito
Gallerani Poggio Renatico 1982
- MCGOWN E., RAIL G.: *Up the creek without a paddle: Canadian women
Sprint racing canoeists' retirement from international sport*;
Avante (Gloucester, Ont.); 2(3); 1996
- MCLAUGHLIN P.: *Retirement: experts suggest a new approach to quandry*;
Champion; 5(3); 1981
- MCPHERSON B. D.: *Former professional athletes' adjustment to retirement*;
The Physician and Sport Medicine; 6(8); 1978
- MIHOVILOVIC M. A.: *The status of former sportsmen*; International Review of
Sport Sociology; 3; 1968
- MILLER P. H.: *Teorie dello sviluppo psicologico*; Bologna; Il Mulino; 1994

- MINERVA L.: *Lo sport*; Editori Riuniti; Roma 1982
- MUSATTI C. L.: *Trattato di psicoanalisi*; Bollati Boringhieri; Torino; 1977
- OGILVIE B., HOWE M.: *Career crisis in sport*; In: T. Orlick, J. Partington and J. Salmela (Eds.): *Mental Training: for coaches and athletes*; Coaching Association of Canada and Sport in Perspective Inc.; Ottawa; 1982
- OLIVERIO A.: *Maturità e vecchiaia*; Feltrinelli; Milano; 1977
- ORLICK T.: *In pursuit of excellence*; Coaching Association of Canada; Ottawa; 1980
- QUINODOZ J. M.: *The taming of solitude: separation anxiety in psychoanalysis*; Routledge; London e New York; 1993
- SALVINI: *L'identità giovanile tra sport e immagini generazionali*; In Carbone e Luparelli: *Psicologia e sport*; La Casa Usher; Firenze 1991
- SCHMALT H.: *Psicologia della motivazione*; Il Mulino; Bologna 1989
- SEGAL H.: *Klein*; London; Fontana/Collins; 1979
- SINCLAIR D. A., ORLICK T.: *Positive transitions from high-performance sport*; Sport Psychologist (Champaign, Ill.); 7(2); 1993
- SIRIGATTI S.: *Burn-out e sport*; Movimento, 6: 3, 1990
- SMOLAK L.: *Adult development*; Prentice-Hall; Englewood Cliffs; 1993
- SPITZ R. A.: *No and Yes: on the genesis of human communication*; New York; International Universities Press; 1957

- SPITZ R. A.: *The first year of life*; New York; International Universities Press;1965
- SVOBODA B., VANEK M.: *Retirement from high level competition*; In: Orlick T., Partington J. and Salmela J. (Eds.):*Mental Training: for coaches and athletes*; Coaching Association of Canada and Sport in Perspective Inc.; Ottawa; 1982
- SWAIN D. A.:*Withdrawal from sport and Schollossberg's model of transitions*; Sociology of Sport Journal (Champaign, Ill.); 8(2); June 1991
- TAMORRI S.:*Neuroscienze e sport, psicologia dello sport:processi mentali dell'atleta*; UTET; Torino 1999
- WEBB W. M., NASCO S. A., RILEY S., HEADRICK B.:*Athlete identity and reactions to retirement from sports*; Journal of Sport Behavior (Mobile, Ala.); 21(3); 1998
- WERTHNER P., ORLICK T.:*Retirement experiences of successful olympic Athletes*;International Journal of Sport Psychology (Roma); 22(2);1991
- WILLIS J. D., CAMPBELL L.F.:*Exercise psychology*;Human Kinetics Publishers; Champaign 1992