

**Tesi conclusiva del Corso di Perfezionamento in
Psicologia dello Sport**

**Sperimentazione su un tennista di strumento
creato ad hoc seguendo i principi della SFERA.**

**Relatori: dott.ssa Gladys Bounous
dott.ssa Claudia Gambarino**

Studente: Tiziano Gamba

Indice

- Introduzione pag 3
- Cap.1) Presentazione del caso pag. 5
 - 1.1 Presa in carico: colloqui preliminari.....pag. 5
 - 1.2 La descrizione che davano di lui pag. 5
 - 1.3 Come lui si descriveva pag. 7
 - 1.4 Il suo Profilo Emotivo pag. 8
- Cap. 2) Programma di lavoro pag. 11
- Cap. 3) Prima fase: ristrutturazione cognitiva pag. 14
 - 3.1 ABC Cognitivo pag. 14
 - 3.2 Introduzione alla S.F.E.R.A. pag. 17
 - 3.3 Goal setting pag. 19
 - 3.4 Nuovo ABC Cognitivo pag. 20
 - 3.5 Identificazione delle Nuove Convinzioni pag. 24
 - 3.6 Introduzione al Lavoro Ipnotico pag. 26
 - 3.7 Considerazioni pag. 27
- Cap.4) Introduzione dello strumento sperimentale pag. 28
 - 4.1 Come nasce questa idea pag. 28
 - 4.2 Schema sistematico degli esercizi pag. 29
 - 4.3 Spiegazione degli esercizi pag. 30
 - 4.4 Esecuzione del Programma: prestazione dell'atleta pag. 36
 - 4.5 Considerazioni tratte dall'osservazione pag. 37
- Cap. 5) Rielaborazione dati raccolti attraverso lo strumento sperimentale pag. 42
 - 5.1 Analisi iniziale pag. 42
 - 5.2 Ottica dell'attore pag. 45
 - 5.3 Ottica dell'agonista pag. 45
 - 5.4 Analisi successiva pag. 46
 - 5.5 Considerazioni pag. 49
- Cap. 6) Seconda fase: induzioni ipnotiche pag. 51
- Cap. 7) Terza fase: mantenimento
- e organizzazione rituali pag. 54
- Cap. 8) Situazione attuale pag. 57
 - 8.1 Desensibilizzazione sistematica pag. 58
 - 8.2 Riepilogo Riassuntivo pag. 59
- Conclusioni pag. 61

INTRODUZIONE

La sperimentazione che è alla base di questo lavoro è nata sul campo, durante un percorso di ottimizzazione di un atleta che presentava un quadro di utilizzo delle proprie risorse estremamente sclerotizzato su modalità improduttive e controproducenti.

Fin da subito, dalla chiamata del suo allenatore all'impostazione del lavoro, mi sono reso conto che con lui avrebbe pagato l'agire con creatività, lasciando un certo margine quindi all'improvvisazione, intesa nell'accezione "teatrale" del termine.

In teatro, l'improvvisazione non è sinonimo di disorganizzazione, bensì di elevata capacità di sfruttamento delle proprie risorse, e viene chiamata in causa perlopiù quando accadono degli imprevisti sulla scena, e bisogna risolvere una situazione subito, nell'immediato, mantenendo tutti i vincoli che lo spettacolo impone (le luci, la grandezza del palcoscenico, la voce udibile dal pubblico, la coerenza tra i personaggi, la personalità singola di ogni personaggio, lo sviluppo della trama, eccetera).

Quindi, in teatro, l'improvvisazione è una elevata prestazione di problem solving, che può essere efficace solo grazie alla tecnica e al rispetto delle condizioni sopra elencate.

In questo senso ho percepito la necessità di lavorare con D.M., l'atleta in questione, in un modo che andasse oltre l'applicazione di procedure acquisite, nel senso di trovare un modo per sfruttarle ancora meglio di quanto non sapessi già.

La proposta di lavoro che ho offerto al suo allenatore e ai suoi genitori, oltre che a lui, andava già in questa direzione, poiché teneva conto della situazione specifica e di alcune variabili che vedremo nel dettaglio.

In corso d'opera poi, ho avvertito la necessità di rendere maggiormente concreto e tangibile, soprattutto da parte dell'atleta, il nuovo approccio che stava sperimentando, quello mediato dalla S.F.E.R.A. (che da qui in avanti verrà denominata senza i puntini che ne definiscono la natura di acronimo, quindi semplicemente sfera).

D.M. aveva assimilato molto rapidamente i concetti della sfera, e per certi versi ne era addirittura entusiasta, ma si riscontrava una sua indiscussa abilità nel ricondurre i propri comportamenti in gara verso le sue vecchie abitudini, il che mi suggeriva che avesse bisogno di un riscontro concreto della vasta applicabilità dei concetti cardine della sfera.

In alcuni momenti precisi ebbi la percezione che solo alcune cose potevano essere rimesse in gioco da parte di D.M., mentre delle altre invece dovessero rimanere all'interno di un'altra dimensione, come fosse un'altra sfera.

Avevo la percezione, insomma, che tenesse qualcosa al di fuori dal lavoro, ma non sapevo cosa, e probabilmente nemmeno lui.

Trovare un raccordo tra questi due "mondi", facendogli toccare con mano quanto la sfera stava dentro il suo sport in modo molto più profondo della collocazione che gli aveva riservato lui, avrebbe, nelle mie intenzioni, aperto la via ad un lavoro più agevole e produttivo.

Ecco perché, partendo dalle mie conoscenze pregresse dello sport praticato da D.M., il tennis, di cui io stesso sono tuttora praticante, mi è nata l'idea di una sessione di allenamento speciale, un insieme di esercizi organizzati in una data unità di tempo, che avessero come consegna esplicita e come intento strutturale quello di esaltare i vari attrattori della sfera.

In sintesi, si trattò di creare o riadattare degli esercizi da svolgersi sul campo da tennis, alcuni dei quali forse di poca o nessuna utilità diretta per il gioco del tennista che li svolge, bensì di grande vantaggio per saggiare e migliorare gli elementi della sfera.

L'effetto aggiuntivo che ebbe l'applicazione di questa sessione di allenamento, fu quella di aprire la via della consapevolezza a una serie di convinzioni depotenzianti che D. M. riteneva importantissime, e che quindi non venivano direttamente messe in discussione dal lavoro che stavamo facendo in precedenza.

Grazie a questa prova pratica tali convinzioni furono innanzitutto evidenziate, e già per D. M. si trattò di raggiungere un livello di consapevolezza superiore.

Per il nostro lavoro avere tutta una gamma di atteggiamenti mediate da tali convinzioni fu il materiale sul quale organizzammo un livello di lavoro superiore.

Al momento attuale il lavoro non è ancora concluso, si trova nella terza fase del programma (vedi Cap. 2), quella di mantenimento, e sarà interessante organizzare un percorso di follow-up.

Di rimarcabile, dal mio punto di vista, è il fatto che l'applicazione della "sessione pratica" mi ha permesso di effettuare un salto di qualità nel percorso di ottimizzazione con D.M.

CAP. 1): PRESENTAZIONE DEL CASO

1.1 Presa in carico: colloqui preliminari.

Un centro polisportivo del Torinese (Caselle) con il quale avevo già collaborato in passato, mi contattò nel maggio scorso per segnalarmi un giovane tennista che presentava seri problemi a trarre beneficio in gara dalle sue potenzialità.

Presi contatto con l'allenatore prima, e col ragazzo, insieme ai genitori, poi.

Sia l'allenatore che i genitori descrivevano accuratamente la fenomenologia in gara del ragazzo, ma lui, D.M., parlava poco.

Dopo aver ascoltato le loro descrizioni del caso, ho specificato loro che molto si poteva fare, ma che si sarebbe potuto intervenire solo se il ragazzo in primis riconosceva il problema, e che fosse quindi lui stesso per primo quello disponibile a lavorarci su.

Coerentemente con le descrizioni che venivano fatte su di lui, D.M., 15 anni e mezzo, appariva sfiduciato, apparentemente distratto, con posture e movenze molli, poco energiche, e un'espressione tra il triste e lo scocciato.

Chiedo e ottengo di parlare un po' con lui, e gli descrivo in che cosa potrebbe consistere il lavoro, rendendogli chiaro che un cambiamento prevede che sia lui stesso a desiderare di cambiare, e a fare la gran parte del lavoro, e che io lo potevo soltanto accompagnare in questo processo di cambiamento.

Dopo di che gli ho lasciato del tempo per pensare, confrontarsi con i suoi genitori e l'allenatore e gli ho dato una scadenza precisa in cui avrebbe dovuto darmi un sì o un no circa una nostra collaborazione; nessuna decisione intermedia, di compromesso, nessun atteggiamento "molle", solamente un "sì!" deciso, o un "no!" deciso, toccava a lui scegliere.

Alla scadenza del termine, D.M. si presentò volenteroso a iniziare un percorso, e vennero presi gli accordi con i suoi genitori per quanto riguardava il lato economico e la scaletta degli appuntamenti.

1.2 La descrizione che davano di lui

Pur tenendo ben presente che l'idea sul giocatore me la sarei potuta fare solo rapportandomi a lui stesso, e facendo attenzione a non farmi influenzare, ho raccolto quanto mi dicevano l'allenatore, soprattutto, e i genitori poi, anche con la possibilità di farmi un'idea sul clima che si viveva nell'*entourage* di D.M..

L'allenatore mi riportava che per il suo livello e la sua età D.M. aveva grandi potenzialità tecniche e atletiche, ma che spesso, in gara, gli capitava di prendere all'improvviso una china negativa e di affossarsi da solo, in rabbiosi quanto sterili tentativi di imporre forzatamente il suo gioco.

Molto spesso, anzi, lo aveva visto rinunciare, quasi deliberatamente, a giocarsi le proprie possibilità, da un certo punto della gara in poi, con una gamma di atteggiamenti tra il rabbioso e il rinunciatario. Le parole spesso usate dall'allenatore per descriverlo erano "negativo", "pessimista", e lo descriveva come impermeabile a ogni tentativo di farlo "ragionare" quando veniva colto da questi episodi di negatività.

Inoltre l'allenatore riferiva che D.M. parlava poco, che non si lasciava andare a confidenze, e che se veniva interrogato sulle sue problematiche in gara rispondeva sempre in modo vago e impressionistico, tendenzialmente dando pessime descrizioni di sé.

Fuori dal campo era descritto dall'allenatore come un ragazzo educato e tranquillo, fin troppo, forse, e con atteggiamenti flaccidi, apparentemente noncuranti, o cupi, o tristi.

Mi colpì il fatto che il barista, salutandolo, lo abbia chiamato col soprannome che gli aveva affibbiato, cioè "Mortimer", a dimostrazione che dava un'impressione di cupezza e poca vitalità.

L'allenatore aggiungeva anche che D.M. aveva la facile tendenza a deprimersi e a sottovalutarsi, e ogni tanto riportava il suo desiderio di smettere di giocare.

Riportava altresì che tale atteggiamento di sfiducia veniva trasmesso spesso anche dai genitori, i quali, a suo dire, ogni qual volta il risultato era meno che soddisfacente tendevano a trasmettere messaggi impliciti di considerare gli investimenti fatti sul figlio tennista come “inutili” o “poco produttivi”.

I genitori, ovviamente, non dichiaravano questo aspetto, ma si soffermavano sul fatto che D.M. pare che soffra a giocare, e che vorrebbero chiarire se davvero a lui fa bene fare dell'agonismo, ed esprimono, a parole, il desiderio di far fare al figlio qualcosa in cui lui si diverta e che “gli serva”.

Interrogati su cosa intendevano con questa espressione, replicavano che vorrebbero l'attività sportiva del figlio come <<qualcosa di utile per la sua crescita, dove possa esprimere le sue potenzialità, dove possa percepirsi bene e non come uno sconfitto>>.

Rispondevano loro che concordavo sul fatto che l'attività sportiva debba essere innanzitutto un piacere, e che il percorso di ottimizzazione prevede di avvicinare le prestazioni del ragazzo alle sue effettive potenzialità, specificando che NON può aumentare queste ultime.

Precisati questi aspetti, ci trovammo tutti d'accordo sull'iniziare il lavoro.

1.2.1 Il Dialogo Interno

Una prima considerazione da fare, appurato che la serie di fenomeni osservati negli ABC erano “a cascata”, uno la causa dell'altro, era cogliere la prima cosa osservabile all'inizio del fenomeno.

Nel secondo ABC questo si identifica nella sensazione di disgusto provata a seguito di una palla facile sbagliata malamente, fatto per il quale D.M. si rivolgeva a sé stesso con modi sprezzanti e beffardi.

Richiamato ad un esame di realtà, dovette ammettere che la sua reazione era esagerata per l'avvenimento nel “qui ed ora”: una palla facile sbagliata malamente, in un incontro che si sta vincendo 5-1 nel primo set, non è indice di una reazione tale da innescare quegli effetti a cascata poi osservati.

Per lo meno, non se in relazione alla situazione in sé, cioè non se siamo in sincronia; questa reazione ha senso rapportata ad altri parametri che sono nel dialogo interno di D.M.

Se uno prova una tale repulsione di sé stesso per aver sbagliato qual tipo di palla in quella specifica occasione, significa che risponde ad un imperativo riassumibile in un comando del tipo <<devi realizzare tutte le palle facili (altrimenti sei una schifezza)>>.

Gli feci notare come anche nel secondo ABC fossero presenti, tra i pensieri, moltissimi <<devo>>.

A questo punto ritenni opportuno fargli immaginare proprio un'entità esterna che lo obbligasse a un sacco di prestazioni di altissimo livello con pochissimo margine di errore e con scarsissima soddisfazione, nel senso che se anche le elevatissime richieste fossero state soddisfatte non avrebbe fatto altro che il proprio dovere: quindi gli chiesi come si sarebbe sentito.

Successivamente gli chiesi di immaginare che questa entità fosse invece interna, e che ci fossero altre parti di sé che magari non potevano parlare ma solo ubbidire.

Da queste riflessioni sintetizzò due entità interne, una simile a un Super-genitore normativo, per dirla col linguaggio dell'Analisi Transazionale, e l'altra a un Bambino Adattato che aspira, segretamente, a essere un Bambino Libero.

Ovviamente, fino a quel momento lì la prima dominava sulla seconda ed era l'unico interlocutore possibile con il mondo esterno: i miglioramenti ottenuti inizialmente, le “concessioni” fatte al proprio modo di pensare era appunto delle decisioni prese sempre da questa entità iper - esigente e castigante.

Il mio input fu quello di iniziare a fare partecipare anche la seconda entità al contatto con il mondo esterno e soprattutto, a darle dignità di negoziare con la prima.

Misi in prospettiva l'eventualità di far svolgere l'esercizio delle due sedie, ma in un tempo successivo; in quel momento lo ritenevo prematuro.

1.2.2 Il Punto di Vista “Economico”

Un'altra cosa emersa da queste considerazioni fu il suo atteggiamento nei confronti della gara, in relazione alle capacità tecniche e all'impegno profuso in allenamento.

Il suo ragionamento interno era pressappoco il seguente:

<<Siccome mi alleno bene e con costanza, siccome ho un certo valore e siccome sto avendo dei miglioramenti in allenamento, ALLORA certe partite devo vincerle per forza.>>

Peccato che lo sport non sia filosofia, ma fino a che non lo abbiamo esplicitato insieme, questa serie di sillogismi aveva valore di dogma nel suo dialogo interno.

Ecco perché coniai il termine di “Visione economica della gara”.

Mentre parlava, D.M. mi faceva venire in mente qualcuno che avesse erogato delle prestazioni e che ne pretendesse il pagamento: in sostanza, la gara era per lui una cambiale da portare all'incasso!

Per forza deficitava in sincronia: non arrivava mai in gara, praticamente ci passava solo attraverso, come uno che attraversi una banca per andare ad incassare un assegno: un'operazione facile e senza problemi.

Mi pareva incredibile di come potesse essere così pervicacemente convinto di questa cosa, anche se effettivamente ciò spiegava il fatto di come egli vivesse la gara in modo così frustrante, specialmente contro coloro considerati meno bravi di lui.

1.3 Come lui si descriveva

Al primo colloquio conoscitivo fu subito evidente come D.M. si sentisse in imbarazzo, e lo si notava dallo sguardo, che tendeva a non incrociarsi col mio, e dalle mani che si muovevano in continuazione, o stringendosi tra di loro, o andando in cerca di oggetti da manipolare.

La sua attenzione nei confronti degli argomenti trattati era però viva, non sfuggiva mai alle domande, provava soltanto una iniziale fatica a uscire dal suo stile impressionistico e ad essere più dettagliato nelle descrizioni.

Convintomi che il passo più importante consistesse nel prendere contatto con lui e guadagnare la sua fiducia, attendevo le sue risposte con i suoi tempi rallentati, con le sue frasi allungate e strascicate, senza incalzarlo.

Allo stesso tempo, però, cercavo di approfondire le questioni, andando oltre la crosta impressionistica, mostrando un atteggiamento amichevole e “compagnone”, facendogli notare le incongruenze dei suoi discorsi in modo gentile, con sorrisi, ma anche con toni scherzosi, un po' camerateschi.

Ben presto D.M. si sciolse e fu più semplice per me raccogliere informazioni.

Fu chiara l'idea che aveva di sé: <<faccio schifo>>, <<sono un incapace>>, <<sarebbe meglio che smettessi>>.

Alla richiesta del perché pensasse queste cose, le repliche tendevano a essere su questa falsariga:

<< molte cose, anche piccole, mi disturbano e mi fanno perdere il filo del gioco/mi agito perché so quello che valgo “in teoria” e vorrei dimostrarlo sul campo/ so che ci si aspetta molto da me/ ho paura di deludere tutti, **quindi** non riesco ad impormi, a dimostrare che le aspettative sono ben riposte, mi accorgo che della gente che vale meno “in teoria” riesce a battermi, per cui sono solo un fallito, un incapace e non merito tanto impegno.>>

Inizialmente gli faccio notare soltanto che la base dei suoi ragionamenti poggia su un concetto elevato di sé (ciò che lui si sente di valere “in teoria”) e che parla poco del piacere che gli dà giocare a tennis e molto invece di quello che deve “dimostrare”.

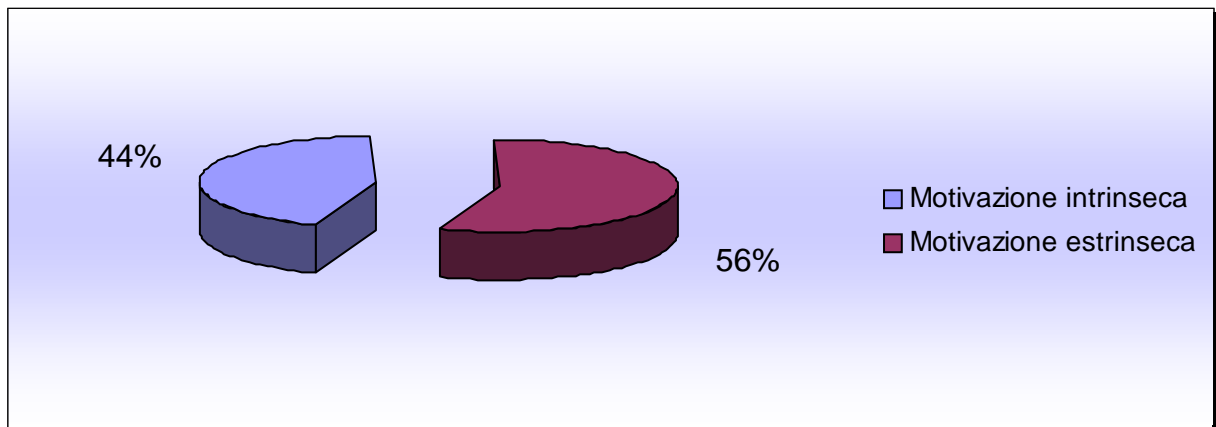
Quindi ho proseguito nel sottoporgli la batteria di test per costruire il suo Profilo Emotivo.

1.4 Il suo Profilo Emotivo

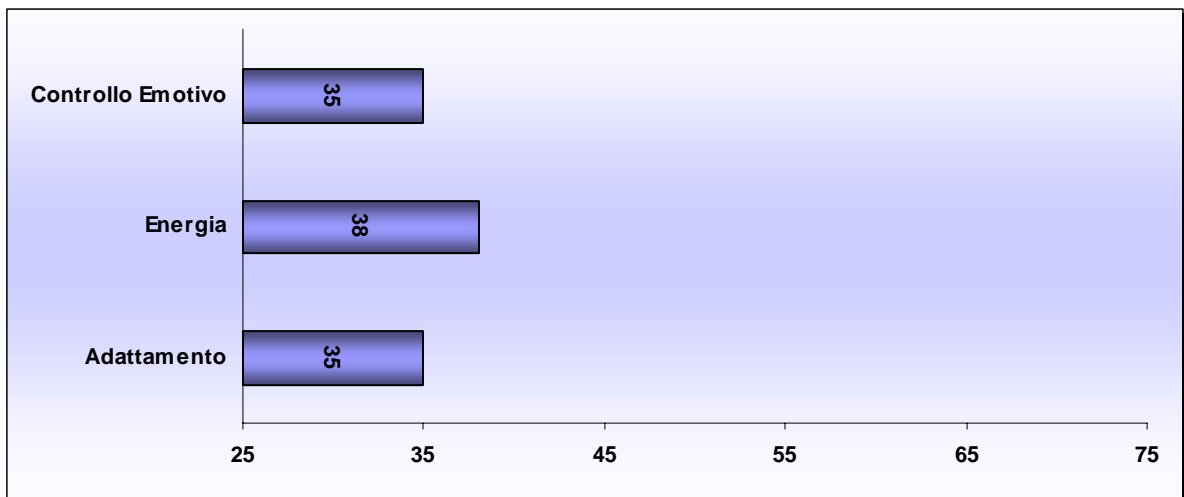
Qui di seguito vengono riportate le caratteristiche principali e l'analisi delle caratteristiche del Profilo Emotivo di D.M..

Lui stesso leggendolo, ha dichiarato di riconoscersi molto in quelle descrizioni, il che rafforzava il suo riconoscimento alla necessità di lavorare su di sé e contemporaneamente la sua fiducia nei miei confronti.

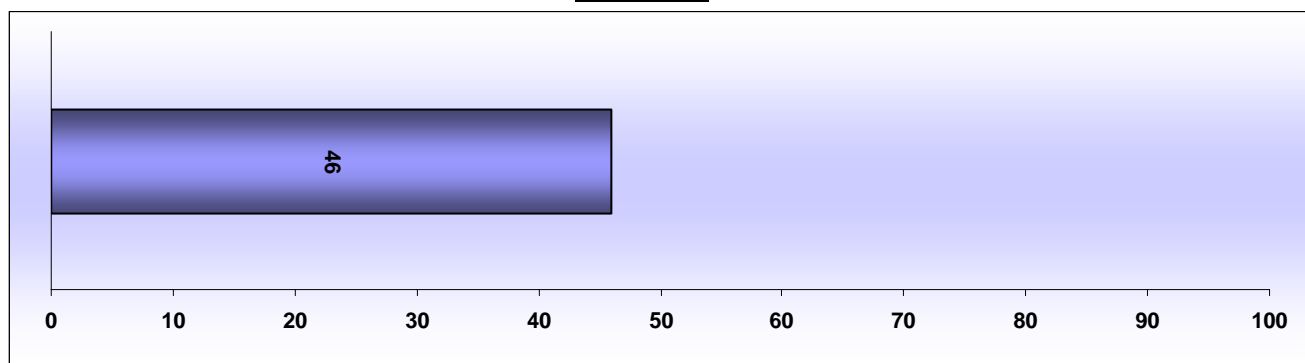
Orientamento motivazionale



Fattori principali



Autoefficacia



Analisi delle caratteristiche

MOTIVAZIONE	<p>D. presenta una motivazione maggiormente estrinseca (area di miglioramento), vuole rendere felici gli altri e gli piace sperimentare il brivido della vittoria Tende a dare scarsissima importanza all'ordine e alla precisione, risultando poco accurato e organizzato. A volte potrebbe essere poco solerte negli impegni che assume e poco interessato nel portare a compimento gli impegni e le attività intraprese. <u>Sa cogliere la grande occasione (punto di forza) anche se sente il bisogno di ancorarsi a modalità molto concrete che gli diano sicurezza</u></p>
ADATTAMENTO	<p>Il soggetto adotta modalità di adattamento piuttosto rigide tendendo ad accorgersi in ritardo delle caratteristiche delle situazioni (area di miglioramento). La sua percezione di sé nel mondo è variabile e presenta modalità creative (punto di forza), ma tendente a rimanere ai margini e a non imporsi all'attenzione. Adopera limitatamente meticolosità e prudenza quando si trova a fronteggiare situazioni nuove, e se la situazione presenta particolari difficoltà tende ad irrigidirsi. Necessita di figure di riferimento che indichino le soluzioni adatte. Moderatamente interessato agli argomenti culturali e/o scientifici, generalmente attento agli avvenimenti e alle notizie di attualità. Mostra decisamente poco interesse per esperienze nuove ed insolite. Nella soluzione di problemi tende ad avere una propria idea della situazione e non ascoltare in nessun modo le informazioni date da altri.</p>
ENERGIA	<p>E' caratterizzato da una bassa carica di vigore e di dinamismo nelle attività che espleta. E' poco disinvolto, poco loquace, vivace, dinamico e comunicativo. Non sembra particolarmente interessato a influenzare gli altri e a primeggiare su di loro, prediligendo attività rassicuranti e scarsamente competitive (area di miglioramento). Tende ad avere difficoltà nel realizzare procedure di adeguata attivazione nei confronti della situazione, e la gestione dell'energia risente drasticamente delle caratteristiche emotive della situazione (area di miglioramento). Presenta procedure di incanalamento dell'aggressività non perfettamente adeguate alla prestazione, probabilmente condizionati dagli stati d'ansia(vedi sotto).</p>
CONTROLLO EMOTIVO	<p>Di umore soggetto a oscillazioni, è facilmente perturbabile e spesso preda di preoccupazioni. E' spesso in difficoltà in attività stressanti, ed incorre facilmente in stati di ansia e di tensione. In talune situazioni può comportarsi in modo impulsivo perdendo la pazienza e la calma (area di miglioramento). L'atleta riesce ad applicarsi bene alle direttive e ai programmi da svolgere (punto di forza) modulando però in modo variabile le proprie sensazioni interne. Le percezioni negative sono ben conservate ed avvertite, mentre tende a non riconoscersi le sensazioni positive. L'atleta cerca di gestire la tensione antecedente alla prestazione operando delle respirazioni profonde e utilizzando tecniche di rilassamento muscolare oppure immaginandosi in momenti di successo (punto di forza). Teme soprattutto di deludere il proprio entourage con prestazioni scadenti. D. presenta tendenza ad un'eccessiva autocritica, esagerazione degli stimoli negativi, perdita di efficacia nel controllo emotivo. La percezione di se stesso appare condizionata da abitudini nel pensarsi in modo negativo o riduttivo.</p>

AUTOEFFICACIA	Il livello di auto-efficacia è di 46 su 100. Nel complesso è un punteggio piuttosto basso che risulta condizionato dall'incapacità che l'atleta valuta di avere nella gestione delle difficoltà e di stati emotivi negativi (area di miglioramento)
----------------------	--

Una valutazione delle quantità riportate nelle dimensioni esaminate e riportate qui sopra, fa concludere, a colpo d'occhio, che D.M. in generale paia essere livellato verso il basso. Presenta contemporaneamente bassa energia, scarso adattamento, scarso controllo emotivo, basso livello di auto-efficacia.

Ma ciò che colpisce di più, è lo stato attuale della sua **motivazione**, prevalentemente estrinseca. Tutto mi ricondusse alle sue parole chiave, e soprattutto a una, che mi colpiva in modo particolare, vale a dire <<dimostrare.>>

La chiave di lettura, evincibile dallo strumento che ha misurato la sua motivazione, sta nel fatto che tantissimo di quello che fa, lo fa per essere guardato, per compiacere delle aspettative che stanno all'esterno.

Ciò diventava la base sulla quale poggiare la programmazione del lavoro: fare sport è molto più divertente se fatto per un proprio piacere personale.

Ovviamente, se con tale motivazione D.M. avesse conseguito successi su successi e ne fosse stato soddisfatto, non avrei avuto granché da obiettare, al di là della stranezza del dato (una motivazione intrinseca è prevalente anche in atleti professionisti, che hanno sponsor, premi in denaro, fama, prestigio da difendere, e quindi moltissimi elementi di motivazione esterna).

Ma D.M. non mieteva affatto successi, anzi, oramai un mese sì e uno no meditava l'intenzione di smettere di giocare: questi dati mi parevano abbastanza coerenti con una motivazione così distribuita.

Il suo stile di **adattamento** rigido confermava il fatto che avesse delle convinzioni ben strutturate che sono in qualche modo più importanti e prescindono dalla situazione in sé che il giocatore sta vivendo, come tra l'altro era apparso subito evidente in fase di colloquio.

Avrei appreso invece più avanti come anche dei suoi punti di forza apparentemente incongrui con tale rigidità, vale a dire la capacità di creare, di avere fantasia e di interessarsi a cose nuove, fossero in realtà subordinati alle sue convinzioni di base.

Ovviamente, la scarsa capacità di gestione del **controllo emotivo** esaspera la difficoltà di adattamento, e per certi versi la favorisce.

Sicuramente dei passi avanti in questo aspetto avrebbero potuto riverberarsi in modo benefico anche sugli altri.

E, conseguentemente, avendo bassi livelli di **energia** è più difficile avere delle buoni abitudini nel gestire i propri comportamenti ed emozioni.

Tra l'altro, avevo la sensazione, derivata dai colloqui, che le convinzioni depotenzianti e la motivazione estrinseca, cioè una gratificazione che sta "altrove" contribuissero in modo determinante a minare la sua energia.

Il senso inadeguato di **autoefficacia** sembrava viepiù una conseguenza di tutti questi fattori.

Nel complesso, il caso di D.M. mi apparve, dopo aver preso visione del suo Profilo Emotivo, sempre più come un caso "globale": non parevano esserci settori specifici maggiormente migliorabili di altri, avevo piuttosto l'impressione di trovarmi di fronte a un groviglio di intoppi intrecciati tra loro all'interno, nel cuore di un sistema, i quali alterassero il funzionamento del sistema stesso.

Ritenevo quindi che anche l'approccio da tenere nel programmare il lavoro dovesse tenere conto di tale globalità.

Mi pareva una questione essenziale cercare di arrivare, per vie da scoprire di volta in volta, alla centralità del groviglio che mi ero raffigurato.

CAP 2): PROGRAMMA DI LAVORO

Nel pormi il problema di pianificare gli interventi su D.M., mi trovai a dover tenere conto di svariati elementi, alcuni logistici (dove incontrarsi più facilmente, far incastrare i miei impegni con i suoi, avere presente le sue assenze per giocare dei tornei lontani, ecc.), altri legati alle aspettative che i vari fattori esprimevano (l'allenatore, i genitori, il giocatore stesso, nonché la struttura stessa, la quale si è espansa negli ultimi anni comprendendo supporti di tutti i generi per i suoi atleti, tranne quello psicologico, pur avendo già riscontrato ottimi risultati da un mio passato intervento su un altro loro atleta), altri ancora più strettamente legati alla natura degli interventi stessi.

Per quanto riguarda questi ultimi, non si poteva prescindere dall'analizzare quello che in coda al Profilo Emotivo venne riportato come schema riassuntivo dei Punti di Forza e delle Aree di Miglioramento, e lo schema conseguente, il Percorso di Ottimizzazione.

Eccoli riportati qui di seguito:

PUNTI DI FORZA	AREE DI MIGLIORAMENTO
<ol style="list-style-type: none">1. Sa vedere e potenzialmente cogliere le grandi occasioni2. Capacità di svolgere diligentemente i programmi3. Potenziale flessibilità nell'immagine di sé e disponibilità al miglioramento	<ol style="list-style-type: none">1. Rigidità adattativa2. Motivazione eccessivamente estrinseca3. Gestione delle energie4. Instabilità emotiva5. Basso livello di auto-efficacia

PERCORSO DI OTTIMIZZAZIONE
Imparare a lavorare su stati mentali diversi. Gestione dell'attivazione e della disattivazione. Acquisire la capacità di vedere soluzioni nuove nella risoluzione dei problemi. Acquisire tecniche di controllo emotivo. Lavorare sul proprio senso di auto-efficacia.

Oltre a ciò va aggiunto il discorso riguardante la forte sensazione che riportavo nel capitolo precedente, vale a dire il fatto che mi raffigurassi i problemi di D.M. come un groviglio posto al centro di un sistema, condizionante tutto il funzionamento del sistema stesso.

Se questa mia sensazione era così forte, oltre ad essere avallata da dati oggettivi che sono variamente organizzati negli schemi sopra riportati, evidentemente l'atleta mi aveva in qualche modo suggestionato, e quindi trasmesso una parte di sé.

Anche questa è una fonte di informazione, e anche su ciò studiai il programma che, in sintesi, aveva bisogno di alcune caratteristiche, e quindi doveva:

1. avere un approccio intensivo, per permettere a D.M. di scuotere il groviglio che percepivo in lui;
2. responsabilizzare da subito l'atleta, trasmettendogli la sensazione di essere autore e fautore delle cose che gli accadono ;
3. dargli abbastanza presto dei riferimenti concreti su cui lavorare;
4. coinvolgere il più possibile l'allenatore, sfruttando la sua alleanza, anche per rinforzare eventuali strumenti proposti;
5. dare un'impressione di grande sicurezza sulla possibilità di miglioramento di D.M., che invece veniva sottilmente avvertito da tutti "senza speranza";
6. programmare le sequenze degli interventi basandosi su questa sicurezza.

L'approccio intensivo lo ritenevo necessario in quanto D.M. trasmetteva una tale radicalità nelle sue convinzioni depotenzianti che mi suggerivano di "non dargli tempo per ripristinarle": volevo fornirgli i mezzi per costruirsi di nuove senza però lasciargli quello spazio, quelle pause tra un intervento e l'altro, che potevano permettere un ripristino delle vecchie abitudini.

Quindi ci voleva un periodo non troppo lungo, per non indurre saturazione, ma durante il quale ci si potesse vedere un paio di volte la settimana, e in quelle sessioni lavorare con grande intensità. Successivamente, dato che si sarebbe arrivati a un periodo dell'anno (metà luglio) durante il quale si intensificavano i tornei lontano da Torino, decisi di impostare una pausa programmata, durante la quale D.M. avrebbe avuto modo di lavorare per conto suo, provando a mettere in pratica le tecniche acquisite e a rafforzare i miglioramenti conseguiti.

Infine, programmare un periodo più diluito nel tempo, tra settembre e dicembre, con incontri di raccordo, per fare il punto della situazione e consolidare il mantenimento delle nuove abitudini.

Definita la pianificazione, che schematicamente può essere riassunta così:

1. una fase iniziale molto intensiva, in cui ci si vede 1-2 volte la settimana;
2. una pausa, in cui l'atleta va in giro per tornei e può sperimentare maggiormente ciò che ha imparato;
3. una fase finale, di rifinitura, in cui ci si vede 1-2 volte al mese circa, a strutturare i miglioramenti,

ecco che non rimaneva che proporre detta pianificazione al committente, vale a dire i genitori di D.M., che alla fine erano coloro che erano destinati a pagare l'intervento.

Con loro avevo preso il precedente accordo: non mi sarebbe stato versato nulla fino al completamento del Profilo Emotivo, che avrebbero potuto visionare, se il figlio glielo avesse consentito (era per me imprescindibile il fatto che il Profilo Emotivo fosse un documento per D.M., e solo lui aveva il potere di farlo leggere ad altri: ciò era un segnale importante per ribadire la **sua propria** responsabilità in ciò che gli accade), e in seguito avrei presentato un programma con due formule di pagamento, una divisa in due tranche, l'altra, lievemente scontata, con pagamento anticipato.

I genitori di D.M. scelsero il pagamento anticipato.

Credo che fosse anche una dimostrazione di fiducia, ottenuta attraverso il passaggio di due messaggi subliminali: <<non metto i soldi in cima alle questioni>> (posso aspettare alcune sedute senza chiedere il pagamento), ma chiedo ciò che ritengo giusto una volta che <<porto dei riscontri concreti>> (il Profilo Emotivo e un programma con date e scadenze).

La lettura del profilo Emotivo, infatti, fu per i genitori un momento sorprendente: si meravigliarono di poter vedere in modo strutturato un ritratto fedele del figlio, fatto da chi ci aveva interagito solo per tre ore circa.

CAP 3): PRIMA FASE, RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

3.1 ABC Cognitivo

Fin dal primo incontro conoscitivo appariva evidente come D.M. avesse una mastodontica struttura di convinzioni e modalità interpretative della realtà molto rigide, tali da rendermi subito curioso di conoscerle nei dettagli.

Questa curiosità era oltremodo alimentata dalla spontanea tendenza che l'atleta aveva nell'evitare di fornire racconti particolareggiati, dando definizioni *sui generis* e tracce a grandi linee.

Pensai quindi di inserire un primo ABC cognitivo già in fase di raccolta dati, col duplice intento di raccogliere informazioni più dettagliate e di istituire un collegamento con la sua motivazione a collaborare: prendevo spunto, infatti, da una recentissima prestazione molto negativa che lo aveva particolarmente amareggiato.

Parlare di quell'esperienza, fresca, mi dava modo di metterlo nelle condizioni di aver voglia di esprimersi: nello stesso tempo, inserendo l'ABC Cognitivo potevo penetrare in quella corazza formale che l'atleta pareva porre di fronte alle indagini.

Il valore terapeutico di quell'ABC lo avrei sviscerato più avanti, l'intenzione con cui decisi di adoperarlo era puramente di ricerca diagnostica, per quanto si possano effettivamente differenziare e tenere separate queste due entità (diagnosi e terapia).

Partimmo dunque a costruire il suo ABC riguardante l'incontro che aveva perso pochi giorni prima, contro un avversario reputato molto inferiore al suo valore.

L'incontro ha visto D.M. reggere faticosamente nel primo set; poi, perso quello, ha "sciolto" nel secondo, praticamente senza opporre resistenza.

Le sequenze che D.M. riportava ripensando in modo dettagliato a quell'incontro, si riassumono più o meno nel modo seguente:

A	B	E	C
Sta per iniziare l'incontro →	<<Non devo fargli vedere palla>> →	Tensione, Agitazione, Paura →	Inizio a giocare in modo contratto. →
La partita si fa equilibrata →	<<Ma com'è possibile?>> <<Come faccio a giocare così male?>> →	Schifo, Rabbia, Paura →	Siccome tengo comunque agevolmente i miei turni di battuta, cerco di strafare in ribattuta →
L'avversario si avvantaggia dal suo correre troppi rischi, e, anche se non gli strappa il servizio, continua a mantenere il proprio →	<<Sono proprio un giocatore di m...>> <<Possibile stare alla pari con questo?>> <<Sto facendo tutto io>> →	Rabbia sempre più esplosiva e cresce anche la sensazione di Disgusto →	Forzo i colpi sempre di più. →
Si arriva al 6-5 per l'avversario nel primo set, D. M. al servizio →	<<Devo stare attento, adesso>> <<Devo almeno arrivare al tie-break>> <<Dai, non si può perdere da questo!>> →	Agitazione parossistica, Fretta, Tensione esagerata. →	Servo cercando di fare più attenzione (trattenendo) →
L'avversario si aggiudica il primo set. →	<<Che schifo!>> <<Farei meglio a smettere di giocare.>> <<Che senso ha fare tanti sacrifici per fare queste figure?>> →	Disgusto, Demotivazione →	Inizio il secondo set in modo "molle"! →

L'avversario prende il largo nel secondo set →	<<Dovrei andarmene>> <<Faccio schifo>> →	Rabbia, Rassegnazione, Impotenza →	Sparo i colpi un po' a caso →
L'avversario vince facilmente il secondo set e l'incontro →	<<Devo smettere di giocare>>→	Disgusto, Frustrazione, Impotenza→	Prendo in considerazione l'idea di non giocare più a tennis.

Emergeva un quadro di questo tipo:

1. una situazione di partenza di tensione .
A tal proposito si sono individuate molte frasi tipiche e parole chiave che costellavano una situazione emotiva di grande tensione dovute alle aspettative esterne e/o che lui percepiva come tali;
2. una serie di doveri percepiti che erano collegati a quella situazione di tensione = l'atleta si sentiva in dovere di raggiungere delle mete assolutamente irrealistiche, altrimenti si sarebbe sentito inadeguato. Tali doveri si traducevano in pensieri ben precisi.
3. una emotività guidata dal senso di inadeguatezza e auto-punizione, conseguenza diretta delle aspettative elevatissime e della fatica enorme derivante dal dover reggere quella tensione e quelle aspettative (oltre al compito effettivo di affrontare la competizione).
4. una incapacità a reggere la delusione, derivante dal fatto che la realtà oggettiva non rispecchiava le caratteristiche che lui imponeva a se stesso.
5. una incapacità a trovare soluzioni diverse a quelle rigidamente preordinate, e, nel caso ci provasse, pagava il prezzo di un brusco calo di autostima.
6. assenza di reazione dopo aver fallito nel tentare di forzare la situazione verso l'ideale immaginato.
7. rassegnazione che portava a elementi rimuginativi e a un calo di motivazione successiva, instaurando un circolo vizioso di comportamenti, pensieri ed emozioni fortemente negativi.

Durante lo svolgimento dell'esercizio ebbi cura di far notare la circolarità delle varie fasi che si evidenziavano, e fu per lui chiaro, fin da subito, come alcune cose fossero conseguenza di quelle esaminate prima.

Vale forse la pena di riportare i contenuti espressi sfruttando il quadro riassuntivo sopra delineato, punto per punto.

1. Giocava contro uno considerato più debole di lui, sentiva perciò che aveva l'obbligo di vincere (e qui si potrebbe concludere la effettiva pressione esterna che riceveva).
La pressione interna, invece, comprendeva obiettivi che andavano al di là della pura e semplice vittoria, come vedremo in seguito.
La consapevolezza del proprio valore, ciò che gli riportavano l'allenatore, i genitori e l'ambiente, nonché l'insicurezza percepita rispetto al "compito scontato" della vittoria, informavano il quadro totale di tensione.
Essere dotato tecnicamente, anziché essere avvertito come un punto di forza, era semplicemente una "cambiale da pagare" in gara.
2. Come già accennato, la pressione interna era alimentata da obblighi che andavano ben al di là della semplice necessità di vincere. Ciò che egli percepiva può essere riassunto nelle frasi che diceva più spesso o con più convinzione, e cioè:
<<lo dovevo stracciare>>
<< non dovevo fargli vedere palla>>
<<da uno così non posso perdere più di due game>>.
A queste affermazioni replicavo domandando cosa sarebbe successo se tali fatti si fossero effettivamente verificati.

Le sue risposte tipiche erano le seguenti:

<< allora faccio schifo>>

<<non merito niente>>

<<farei meglio a smettere di giocare>>.

3. Nello svolgersi dell'incontro tali pensieri si esprimevano davvero, come si evinceva dalle risposte che dava durante l'ABC.

La situazione iniziale era di tensione e ciò lo portava a giocare in modo rigido e da lì partivano i pensieri sopra citati (<<non posso farmi mettere sotto da questo>>, << ma allora faccio proprio schifo>>) il che provocava in lui delle sensazioni di profondo disgusto nei confronti di se stesso, seguita da rabbia e poi un'impotente rassegnazione.

4. Il funzionamento appariva molto chiaro ad un occhio esterno:se si producono aspettative irrealistiche con delle conseguenze catastrofiche in caso di insuccesso, ciò equivale, di fatto, a preparare la catastrofe.

Di fronte ad essa non c'erano tentativi di soluzione applicabili, egli seguiva passivamente la sensazione (e la produzione della sensazione) di auto-annichilimento.

5. La convinzione di partenza era talmente rigida che qualunque soluzione alternativa allo <<spaccare l'avversario>> sarebbe stata vissuta come una prova di fallimento, come una mezza soluzione, una sorta di ammissione di debolezza.

Le sue ricerche di soluzioni, quindi, si limitavano a cercare di forzare i colpi nella speranza "magica" che in qualche modo le cose tornassero a funzionare "come dovrebbero".

Se non trovava riscontro in questa strategia, si poteva abbandonare all'auto-flagellazione;

6. Una volta giunto all'auto-flagellazione non vi era strada di ritorno.

Se non si giunge alla vittoria per questa via, allora non vale la pena tentare.

Alleandomi però con la sua parte sana, gli chiesi più volte se preferiva vincere più partite anche senza <<spaccare l'avversario>> o se preferiva continuare a perderne gratificando questa convinzione.

Le sue risposte tendevano, sia pure con un po' di ritrosia, a favorire la prima soluzione, e di concerto, il suo avvicinamento all'alleanza necessaria da instaurare tra noi.

7. La tremenda delusione nei confronti di se stesso minava la prosecuzione del suo percorso agonistico, e allo stesso tempo informava la preparazione degli incontri successivi, aggiungendo al fardello già sopra descritto, anche il dovere di riscattarsi, o per dirla con le sue parole, <<di dimostrare di che pasta era fatto>>.

L'utilizzo dell'ABC Cognitivo in fase di raccolta dati, effettivamente, mi dette una grossa mano ad avere ben chiari i meccanismi di funzionamento dell'atleta, che sarebbero poi risultati perfettamente coerenti nel suo Profilo Emotivo.

Avevo anche ricevuto conferma che dal punto di vista cognitivo D.M. aveva bisogno di essere "ristrutturato": in pochissimo tempo mi aveva dimostrato di essere guidato da una serie di convinzioni molto rigide, che solo parzialmente trovavano riscontro nelle richieste ambientali.

Nella maggioranza del tempo, il suo funzionamento viaggiava su binari che non tenevano conto dei dati oggettivi, seguendo invece il filone delle proprie convinzioni dogmatiche.

Inoltre, grazie a questo lavoro prodotto in fase di raccolta dati, è stato possibile evidenziare con che stile di linguaggio sia strutturato il suo dialogo interno: come gli è stato fatto poi notare in seguito, la maggioranza delle sue frasi sono guidate dal <<devo>>.

Dopo la consegna del Profilo Emotivo riprendemmo il discorso relativo alle sue convinzioni, cercando proprio di sistematizzarle in modo da poterle riconoscere in delle frasi.

Le frasi che quindi sintetizzavano le sue convinzioni, in relazione a incontri simili a quello analizzato, erano:

<<Non basta vincere, devo stravincere>> (prima e durante la gara)

<<Devo umiliarlo con un gioco spettacolare>> (prima e durante la gara)

<<Non c'è più niente da fare>> (quando le cose si mettono un po' male)

<<Faccio schifo>> (se non riesco ad adempiere alle aspettative)

Fu sufficiente ritornare sui contenuti del primo ABC emotivo per chiarirgli che proprio tali convinzioni lo portavano a un crescendo di sconfitte e di delusioni.

Il confronto adottato nel farlo prendere coscienza della distruttività delle sue convinzioni si basava sul continuo paragone con i dati di realtà.

Per esempio, una volta stabilito che lui pensa che <<deve stravincere>>, gli chiesi chi lo abbia mai stabilito.

Gli feci notare che anche quando esistono differenze tecniche abissali, nella storia del tennis possiamo trovare miriadi di risultati a sorpresa o di vittorie di misura contro avversari sulla carta più deboli.

Gli esplicitai che l'avversario ha tutto il diritto a provare a vincere e non è certo una vittima sacrificale pronta a sottomettersi alla sua presunta superiorità.

Quindi, anche ammettendo che questo avversario possa essere battuto facilmente, gli chiesi perché mai questo dovesse essere un dovere assoluto, pena l'auto-flagellazione.

Gli chiesi chi mai gli imponesse una cosa che non riesce neanche ai professionisti, quella di umiliare (sempre!) avversari più deboli facendo esibizione di manifesta superiorità (sempre!).

Insistevi parecchio sulla parola <<Chi?>> poiché fosse chiaro da dove venisse questo obbligo.

A un certo punto emerse spontanea la risposta che aspettavo, ma che volevo fosse lui a pronunciare: è lui stesso a crearsi tutti questi obblighi, a causa delle aspettative distorte e irrealistiche, nonché rigidissime, alle quali si imponeva di adempiere!

Tale ammissione mi servì per chiedergli quali fossero i vantaggi di tale strategia, e di valutare i risultati dell'essere fedele a quelle convinzioni.

La sua reazione spontanea, rendendosi conto di avere perso tempo rincorrendo delle modalità improduttive fu l'esprimere, con risentimento:

- Sono proprio un deficiente! –

- Ecco, - gli feci notare, - osserva come si esprime la tua vecchia modalità. Appena individuata l'area dove puoi migliorare, e quindi rallegrarti per la grande potenzialità che racchiude, ti concentri sul fatto che fino ad oggi in quel campo hai commesso degli errori. E allora giù contumelie, punizioni, una ideale gogna nella quale metterti. –

Presi spunto da questa affermazione per introdurre due parole chiave che avrebbero dovuto informare il suo linguaggio: <<mi permetto >> e <<posso>>, che avevano la funzione di sostituire le caterve di <<devo>> e tutte le manifestazioni auto-punitive una volta che tali doveri non venivano soddisfatti.

Questa era una abitudine che poteva cercare di instaurare volontariamente, a poco a poco, e io lo avrei aiutato a mantenerla mentre avremmo cominciato a fare il percorso di ottimizzazione, che implicava (lo ribadivo) un processo di cambiamento da parte sua.

E tale processo poteva anche partire da questo accorgimento apparentemente insignificante: impostare il proprio dialogo interno dicendosi che “si permette” di ammettere di avere seguito delle convinzioni sbagliate e che “può” volersi bene lo stesso, in quanto “si può permettere” di notare che è arrivato dove è arrivato *nonostante* delle modalità poco produttive.

La portata del miglioramento è quindi potenzialmente molto grande, e sta a lui “permettersi” di provare quelle nuove strade che ve lo possono portare.

In quel mentre mi sembrava ci fosse bisogno di fornire subito qualcosa di concreto per dargli modo di sostituire le vecchie credenze con qualcosa di nuovo: il momento era propizio in quanto la scaletta di intervento prevedeva la spiegazione dei concetti della Sfera.

Essa sarebbe stata usata come collante per tenere insieme le nuove strutture concettuali e comportamentali che si stavano formando nell'atleta, oltre che essere utilizzata nel suo scopo istituzionale.

3.2 Introduzione alla S.F.E.R.A.

Cominciai dunque a spiegare le dimensioni della Sfera, con l'intento di fornire all'atleta, oltre al terreno di base su cui poter lavorare, anche un nuovo sistema interpretativo della realtà, non più basato su pretese determinate a prescindere, (i cui fondamenti, abbiamo visto, sono spesso irrealistici) ma su solidi riferimenti alla realtà e al "qui ed ora".

In ogni spiegazione che fornivo avevo cura di fare un parallelo con quelle che erano le sue convinzioni precedenti, emerse dal lavoro riguardante l'applicazione dell'ABC Cognitivo, sfruttando gli stimoli estemporanei che mi capitavano.

Ad esempio, in una occasione ebbi modo di incontrarlo subito dopo aver assistito in televisione ad un match del Roland Garros dove il giocatore favorito era in svantaggio in un set nel quale aveva già subito un break (cioè, perso un game in cui era alla battuta) e, nuovamente al servizio, si trovava 0-40 (a un punto dal perdere il game): anche D.M. aveva seguito le fasi dell'incontro, e si ricordava benissimo questo passaggio.

Rispondendo a mia specifica domanda, D.M. spiegò che in analoga situazione, sarebbe riemersa la sua vecchia convinzione per cui "tutto è perduto", dato che il punteggio prova che "non è stato capace di esprimere la sua superiorità, -quindi sta giocando da schifo, - quindi fa schifo in generale", e, che, in prospettiva "oramai il set è perduto-e presumibilmente anche l'incontro".

Gli chiesi quali sarebbero state le conseguenze di tali pensieri e delle emozioni ad essi collegate, e lui mi dichiarò che sicuramente avrebbe perso il set e con tutta probabilità avrebbe compromesso anche il resto dell'incontro.

Mi fu facile fargli notare come la situazione da lui immaginata fosse lontana dalla realtà effettiva: il giocatore favorito, fino a quel momento non aveva giocato così male, innanzitutto, e poi aveva effettivamente subito un solo break; aveva probabilità di subirne un altro, essendo 0-40 al servizio, ma questo non era ancora successo, e teoricamente poteva anche non accadere!

E se anche fosse accaduto, per perdere il set, l'avversario doveva comunque vincere il gioco alla propria battuta, cosa che aveva sempre fatto fino a quel momento ma che poteva anche non verificarsi più!

E se anche si fosse verificato questo, la partita era ancora tutta da giocare: ma per D.M., per sua stessa ammissione, sarebbe stato l'inizio della fine.

Ragionando, invece, "in Sincronia", per dirlo con il linguaggio della Sfera, niente, ma proprio niente, era ancora compromesso, e non c'era alcun motivo per cui il giocatore favorito si disprezzasse.

Questo esempio mi fu utile per rendergli chiaro quanto poco lui fosse abituato a essere in Sincronia. E potei anche rinforzare il processo cognitivo con il quale egli cercava di inserire nel suo gergo abituale le parole "mi permetto" e "posso", eliminando invece l'imperativo <<devo>>.

-Vedi – gli dissi – se quel giocatore avesse cominciato a pensare che non valeva niente perché stava perdendo con uno meno quotato di lui, se pensava che avrebbe dovuto spaccarlo, se pensava che ciò significava che tutto era perduto e quindi lui era un atleta da buttare, che cosa avrebbe ottenuto? – D.M. ammise che avrebbe ottenuto quello che otteneva di solito lui in casi analoghi, cioè avrebbe buttato via l'incontro, favorendo le cose al suo avversario.

Invece, il giocatore in questione "si permetteva" tranquillamente di essere sotto nel punteggio contro uno meno quotato di lui (ciò rientrava nell'ordine delle cose), non sprecava alcuna energia nel dare valutazioni di se stesso (tramite generalizzazioni inutili) in base a quel risultato parziale, ma si interessava solo di giocare il meglio possibile in quel momento lì.

Rimanendo in Sincronia, quel giocatore ha valutato cosa fare nel qui ed ora, dandosi il permesso di sperimentare, all'interno delle sue possibilità, delle soluzioni adatte, dando per scontato che la situazione <<può>> anche cambiare.

Nella fattispecie, la situazione in questione cambiò, e il giocatore favorito non solo recuperò il suo turno di battuta, ma anche quel set che D.M. avrebbe già buttato via.

- Eppure – gli feci notare - lui era il favorito (e che favorito! Era il n. 1 al mondo!) ma si permetteva di apprezzarsi anche se stava perdendo, ed era talmente concentrato sulla propria prestazione da trovare delle soluzioni proprio nel momento in cui gli servivano. –
 Anziché impegnarsi a fare delle generalizzazioni, il n. 1 al mondo rimaneva in Sincronia, e anziché buttare via l'incontro lo recuperava; e anziché disprezzare la vittoria con uno meno quotato ne era pienamente felice, in quanto essendo in Sincronia, egli era felice OGGI di aver vinto OGGI.

La digressione su quel pezzetto di incontro del numero 1 al mondo entusiasmò talmente tanto D.M. da renderlo disponibilissimo ad assorbire i concetti della Sfera, nonché a richiedere prontamente come esercitarli.

Per quanto riguarda la Sincronia, ritenni opportuno fornirgli subito qualcosa di concreto, come accennato in precedenza, in modo da poterlo subito rinforzare nella sua volontà di cambiamento. Lo istruii su come eseguire un “gesto di sincronia”, ovvero ricollegarsi alle parti più elementari delle proprie percezioni, pensando volontariamente a quello che stava percependo.

Come esempio, gli riportai il seguente, basato sul tatto:

<<...e sento le mie dita scorrere sul manico della racchetta, avvertendo la superficie ruvida del rivestimento. Avverto che il palmo è accostato per metà, e se voglio posso accorgermi anche dell'aria che passa nella fessura tra la mia mano e il manico. Poi sento i miei muscoli serrarsi intorno al manico, avverto la contrazione fino al polso....Ora sento la contrazione allentarsi.... Il pollice sfrega contro le particelle che si staccano dal rivestimento, ne avverto la consistenza come se fossero piccoli batuffoli...>> e via dicendo.

Poi feci anche degli esempi analoghi sulla vista, l'udito e la cinestesia.

Lo raccomandai di ricorrere a questo accorgimento ogni qualvolta si accorgesse che il suo pensiero si rivolge al passato o al futuro, o a cose non attinenti a quello che sta facendo il suo corpo.

In maniera simile, ricorrendo a degli esempi concreti, se possibile collegati al tennis, sviluppai la spiegazione degli altri elementi della Sfera.

Notai il suo interesse crescere, e che la sua capacità di assorbire i contenuti e persino il gergo della Sfera era decisamente rapida ed elevata.

Potei quindi comodamente chiedergli di fare una sorta di piano di lavoro riassuntivo per quanto concerne la situazione della sua Sfera in quel momento lì.

Si può riassumere il risultato nella seguente Tabella:

Elementi della Sfera	Situazione prima dell'intervento	Risultati da ottenere
SINCRONIA	Pensieri tendenti a formulare dei giudizi e rimanere ancorati al passato. Ansia relativa alle conseguenze future.	RIMANERE NEL PRESENTE.
PUNTI DI FORZA	Pensieri orientati verso “quello che non c'è”, tendenza alla svalutazione.	ATTENZIONE A QUELLO CHE C'E' E QUELLO CHE SI PUO' FARE.
ENERGIA	Foga impressionante, grande dispersione di energia, quasi sempre troppa.	CERCARE LA COMODITA'
RITMO	Assenza di variazioni, obbligo “alla situazione” di stare dentro il ritmo suo.	IMPARARE A CAMBIARE RITMO (ADATTARSI)
ATTIVAZIONE	Eccessiva prima della competizione, tendente a diminuire in gara. Difficoltà a disattivarsi	IMPARARE AD ATTIVARSI SOLO QUANDO E' NECESSARIO

3.3 Goal setting

Prima di progettare una sequenza di interventi, spesi una appuntamento per delineare bene quali fossero gli obiettivi desiderati e se questi fossero obiettivamente raggiungibili.

Successivamente si potevano dettagliare tempi e modi degli interventi volti a raggiungere gli obiettivi prefissi.

Non abituato a pensarsi in termini precisi e circostanziati, D.M. riscontrò una iniziale fatica a distinguere quello che voleva ottenere tramite il nostro lavoro.

Alla fine potemmo convenire che c'erano due dimensioni fondamentali sulle quali desiderava ottenere dei risultati:

- Come viveva la gara
- Come esprimeva le proprie potenzialità

Allora gli chiesi di definire su un diagramma la situazione allo stato attuale .

Successivamente, tenendo conto che questo lavoro è stato fatto il 22 giugno e che poco prima di Natale la nostra collaborazione, per quanto concordato, potrà dirsi conclusa, gli chiesi che miglioramenti, usando una percentuale, poteva aspettarsi di ottenere in questi sei mesi.

Se avessi concordato con lui che tali obiettivi fossero stati ragionevoli, ci saremmo incontrati poco prima di Natale, oltre che per scambiarci gli auguri, anche per verificare se quanto atteso si sia verificato o meno.

Ecco in sintesi il risultato di tale lavoro:

Tabella del 22 giugno

DIMENSIONI	STATO INIZIALE	STATO DESIDERATO
Benessere in gara	20-25%	75-80%
Sfruttamento delle potenzialità	40%	80-85%

Le percentuali furono totalmente delle sue auto-valutazioni, che giocoforza tenevano conto di tutto il lavoro fatto in precedenza, in particolar modo dell'ABC cognitivo e della conoscenza e apprendimento del funzionamento della Sfera.

Il 16 luglio, giorno dell'ultimo incontro prima della pausa estiva concordata, e ne approfittai per rimettere mano alla tabella del goal setting per verificare se ed eventualmente quali cambiamenti si fossero verificati in poco più di tre settimane (sia pure intensive) di lavoro.

Il risultato fu il seguente:

Tabella del 16 luglio

DIMENSIONI	STATO INIZIALE	STATO ATTUALE (16/7)
Benessere in gara	20-25%	60%
Sfruttamento delle potenzialità	40%	65%

Fui naturalmente colpito dall'impennata che D.M. percepiva nel suo benessere in gara.

Era segno che le sue modalità si stavano davvero modificando.

Mi sorprese meno l'incremento della efficacia percepita in quanto le competizioni a cui si sottopone sono della categoria superiore e quindi non può mieterne successi, incontrando già al secondo o terzo turno di un torneo gente molto più quotata, e al momento effettivamente più forte di lui.

Ciò nonostante si riconosce di sfruttare un 25% in più di potenzialità, avendo aumentato di circa il 40% il benessere percepito.

Questo avveniva il 16 luglio, quindi **dopo che si era già ricorso allo strumento sperimentale**, e si erano già rielaborati i dati da esso emersi.

Difficile dire quanto esso abbia inciso nel lavoro, sicuramente non è stato un intralcio; molto probabilmente ha invece contribuito ad accelerare i tempi.

Tornando al 22 giugno, invece, mi trovavo al punto in cui mi ero fatto un'idea del programma da svolgere nel periodo "intensivo": esso prevedeva un ulteriore sfruttamento degli strumenti di origine cognitiva e successivamente l'introduzione di induzioni ipnotiche.

3.4 Nuovo ABC Cognitivo

A questo punto del lavoro, che tutto sommato si poteva considerare ancora nella fase iniziale (si era eseguito il Profilo Emotivo e il Goal setting, vale a dire le fasi da considerarsi, se non preliminari, perlomeno iniziali), parte del groviglio in cui mi figuravo la situazione di D.M. si era già smosso, e lui aveva già iniziato a mettere in dubbio certe sue incrollabili modalità di interpretazione degli eventi.

Ritenevo quindi opportuno insistere inizialmente su questa strada per destrutturargliele il più possibile, e aprirgli il campo a modalità nuove e più produttive.

A riprova di ciò, D.M. mi aveva riportato alcuni incoraggianti risultati riportati nelle gare che stava continuando a fare: com'era prevedibile avvertiva ancora molte difficoltà di gestione dei suoi schemi di pensiero, ma ne era meno succube, e comunque aveva la sensazione che qualcosa si stesse muovendo.

Decisi quindi di sottoporgli un nuovo ABC cognitivo, questa volta tarato su una competizione durante la quale stava vincendo facilmente ma che poi aveva compromesso, con suo grande disappunto.

Mi confermò che questa procedura non gli era nuova: prima di incontrarci gli capitava di stravincere degli incontri se tutto andava bene e non intervenivano fattori disturbanti: al contrario, certe gare che potevano essere concluse rapidamente, di fronte a eventi minimi potevano prendere una china catastrofica, come era accaduto nell'incontro di cui mi stava raccontando.

Sembrava esserci una sola modalità di "buona prestazione" e quindi di vittoria, cioè quando tutto procede come lui si era immaginato che dovesse procedere.

Questa stessa considerazione sarà poi utilissima per farlo lavorare sui suoi processi immaginativi: se è vero che accade ciò che ci immaginiamo, allora cerchiamo di immaginare ciò che vogliamo che accada.

In questo caso lui era ad un punto del percorso in cui era ancora convinto che “essere in un buono stato mentale” equivalesse a trovarsi in una sensazione di galvanizzazione, che in questo periodo era stata prodotta dai primi risultati ottenuti col nostro lavoro.

Percependo il formarsi di tale convinzione, trovavo necessario intervenire per indirizzarlo più correttamente verso una visione maggiormente realistica.

L'ABC cognitivo ci sarebbe stato nuovamente utile in questo senso, poiché poteva fornirgli degli ulteriori chiarimenti sulle sue modalità di funzionamento, in modo da poterci intervenire in modo ancora più incisivo di quello che aveva iniziato a fare.

I contenuti di questo nuovo ABC si possono riassumere nella seguente Tabella:

A	B	E	C
Vinceva 5-1 nel primo set e <u>affossa una palla facile</u> col dritto.	<<Complimenti!>> <<Da vergognarsi!>>	Disgusto	Decido di palleggiare di più, prendendo meno iniziative
Comincia a trattenere i colpi	<<Speriamo che sbagli lui il prima possibile>> <<Devo buttarla di là>>	Insicurezza Paura	Qualche volta provo a forzare i colpi un po' di più
Il suo avversario comincia anche a tirare dei colpi vincenti, a fare dei punti senza il suo “aiuto”	<<Questo mi ammazza>> <<Devo ricaricare un po' di più questa palla>>	Frustrazione Abbattimento Vergogna	Provo a tirare sempre più forte
Aumenta la sua percentuale di errori	<<Mamma che schifo>> <<Questa la faceva anche mio fratello di otto anni>> <<Sono veramente una schifezza>>	Disgusto Rabbia	Non decido niente
Aumenta ancora il numero degli errori gratuiti	<<Tanto vale che gli dia la mano e me ne vada>> <<Non mi riesce niente>>	Abbattimento Impotenza	“Lascio andare” in fretta il set, per concentrarmi sul secondo
Il suo avversario imposta la condotta di gara sui suoi punti deboli e lui la subisce	<<Devo provare a variargli il gioco>> <<Però non sono sicuro che sia la cosa giusta da fare>>	Impotenza Insicurezza	Cerco delle variazioni tattiche
Il suo avversario riceve delle palle tutto sommato facili da giocare, e continua a far punti su punti	<<Tento il tutto per tutto>>	Paura Ansia Foga Agitazione	Sparo tutto un po' a caso, il più forte possibile

Il risultato finale dell'incontro, a favore dell'avversario gli lasciò innanzitutto il rammarico relativo al fatto che all'inizio gli sembrava di poter vincere facilmente.

Questa volta non traeva più la conclusione di dover smettere di giocare, ma rimaneva stranito dalla sequenza degli avvenimenti, e questo consolidò la mia convinzione che sottoporgli un nuovo ABC fosse stata la cosa giusta da fare per lui in quel momento.

Al termine della compilazione andai a cercare l'ABC eseguito in fase di raccolta dati, con l'intento di affiancarlo a quest'ultimo e farli osservare a D.M., perché ne notasse somiglianze e differenze.

Cominciò col notare una differenza positiva, cioè che mentre il primo incontro era iniziato con tematiche già di pressione, il secondo era iniziato bene, senza dare credito alla sua vecchia convinzione di “dover spaccare l’avversario”.

Certo, questo era senz’altro vero, ma dovetti insistere un po’ perché osservasse con più attenzione i due lavori, e comunque la sua tendenza era quella di notare le differenze e non le similitudini.

Infatti notò che nel secondo ABC emergeva più spesso qualche tentativo di considerare la sua possibilità di intervenire sulla situazione e non solo quelle di darsi dei giudizi.

-Allora lo vedi che in tutti e due i lavori ti dai dei giudizi. – fu il mio commento, intenzionato a farlo convergere sull’osservazione anche di altre cose, che fino a quel momento stava evitando di vedere. Si iniziò quindi ad analizzare le similitudini, che rappresentavano molto spesso le tracce dei suoi vecchi schemi, che continuavano ad agire.

Notammo che c’era, soprattutto, una china simile nelle Conseguenze di ciò che pensava e provava.

Nel secondo ABC questa china è stata un po’ rimandata, ma è rimasta pressappoco la stessa:

<<Trattengo i colpi (ho paura)– li forzo (per paura di non incidere) – non decido niente (per abbattimento) – sparo tutto un po’ a caso (per frustrazione). >>

Notammo anche che le sensazioni e i pensieri che precedevano questa sequenza erano più o meno simili.

Quindi, ad un certo punto dell’incontro, cioè dal punto in cui abbiamo iniziato a costruire il secondo ABC, si può dire che l’atleta abbia iniziato a giocare di nuovo applicando gli schemi cui era abituato.

La differenza sostanziale, tra un episodio e l’altro, era che questo processo era iniziato fin dal principio del match nel primo caso e solo dal 5-1 a suo favore nel primo set del secondo caso.

<<Sembra che ad un certo punto qualcosa abbia fatto scattare le tue vecchie convinzioni>>, commentai.

Mi rispose che non era del tutto vero: se era vero che ad un certo punto aveva applicato il <<non c’è più niente da fare>>, e di volta in volta il <<faccio schifo>>, allo stesso modo dichiarò con convinzione (e un pizzico di orgoglio) che assolutamente non aveva indugiato né sul <<devo spaccarlo>>, né su <<devo fare un gioco spettacolare>>, come mi faceva anche notare esaminando i passaggi del nuovo ABC.

Sta di fatto che ad un certo punto della gara ha cominciato a provare disgusto di se stesso e poi paura di non farcela (sottolineai la relazione tra questi due concetti), quindi da quel momento non è più riuscito (non ha più provato?) a giocare come stava giocando prima, quando stava vincendo facilmente.

Questo fu il punto di partenza per delle riflessioni molto interessanti e che seminarono molto bene delle fondamenta al cambiamento.

Il disgusto, l’insoddisfazione di sé che era il carro trainante del circolo vizioso messo in atto dall’atleta, proveniva da elevate precondizioni da soddisfare per potersi considerare “a posto” (e quindi non sentire disgusto o rabbia).

Nel primo caso, avevamo appurato che ciò consisteva nella richiesta irrealistica di umiliare l’avversario considerato inferiore, concretizzando in termini di punteggio ma soprattutto di esibizione di forza, il divario presunto.

Nel secondo caso, invece, anche se non si sa per certo cosa sia successo in quell’occasione specifica, ci è stato utile per determinare alcuni aspetti cognitivi che D.M. elaborava in modo automatico e che producevano effetti nefasti.

3.4.1 Il colloquio interno

Il confronto dei due ABC cognitivi faceva risaltare, tra le altre cose, come D.M. si rivolgeva a se stesso, con una quantità rilevante, anche nel secondo caso, di doveri e imposizioni, nonché di giudizi negativi qualora questi parametri molto elevati e stressanti non fossero stati rispettati. Per favorire il suo colloquio interno, e gettare le basi per un modo di percepirsi maggiormente proficuo, gli chiesi di immaginare di imporre a qualcuno altro tutte le cose che impone a se stesso, esattamente nelle modalità che gli sono abituali.

Vale a dire immaginare di dare a questa persona ipotetica delle consegne elevatissime e nessun premio per il loro adempimento, in quanto, se realizzato, rappresenta soltanto “il suo dovere”; e, allo stesso tempo, qualora invece non soddisfi le richieste, elargirgli insulti e sarcasmo.

Successivamente gli chiesi come si sarebbe sentita questa persona, e quali motivazioni avrebbe avuto nel continuare a fare quello che gli viene chiesto.

Grazie a questo colloquio identificammo due identità che D.M. faceva “convivere”, che con un linguaggio di Analisi Transazionale possiamo chiamare un Genitore (Super)Normativo e un Bambino (Iper)Adattato, ma che ambirebbe a vivere, almeno qualche volta, da Bambino Libero. D.M. riconobbe che dei due uno comandava sempre e l'altro si sottometteva sempre, ma che nessuno dei due era soddisfatto di come l'altro agiva.

Considerai questo passaggio come la preparazione di un altro intervento (quello delle due sedie, in cui si fanno parlare a turno le entità) da svolgersi dopo la pausa estiva.

In quel particolare momento del lavoro mi pareva sufficiente che D.M. si fosse reso conto della sproporzione presente nel suo colloquio interno, e che si fosse ripromesso di riequilibrarlo.

Sentivo maggiormente l'esigenza, invece, di fornirgli degli strumenti per poter sperimentare subito la sua possibilità di modificare la realtà che stava vivendo, anziché passivamente subirla; in un secondo momento mi ripromettevo di agire sul dialogo tra i due personaggi identificati, operazione che mi sembrava troppo cerebralmente impegnativa per proporla immediatamente.

3.4.2 L'Ottica dell'Economista

Un'altra rilevazione interessante emersa dall'analisi del secondo ABC cognitivo fu l'aspettativa inadeguata che D. M. riponeva nei risultati del lavoro che svolgeva quando si allenava.

Molto scrupoloso ed esigente, come si evince anche dal Profilo Emotivo (dal Test della Firma, soprattutto), e guidato dal suo Genitore Super-Normativo, D.M. era solito impegnarsi molto in allenamento per raggiungere miglioramenti tangibili nel suo gioco.

Il fatto è che lui era intimamente convinto che vi fosse una correlazione diretta tra l'impegno in allenamento e il risultato (non la prestazione, il risultato) in gara.

Dovetti eseguire una vera e propria operazione di esame di realtà, creando una specie di gioco, per rendere questa presa di coscienza meno svalutante possibile.

Mi era chiaro che se D.M. avesse percepito di avere passato molto tempo a credere a una cosa stupida, sarebbe caduto immediatamente nella deduzione impropria che lui <<è uno stupido>>.

Ho inventato allora la procedura di associare un certo punto di vista con una professione (come si vede anche nel Cap. 5, con “L'Ottica dell'Attore”), in questo caso creando “l'Ottica dell'Economista”.

Feci notare, infatti, che l'atteggiamento di D.M. nei confronti della gara era quello di un investitore che va a ritirare i dividendi dei suoi investimenti: la competizione veniva vista come l'andare a incassare una cambiale, insomma.

D.M. mi confermò che era così, e che la frustrazione che provava in gara, in parte era dovuta al fatto che trovava delle difficoltà “impreviste”, non associabili alle sue attese derivate dalla mole e dalla qualità del lavoro svolto in allenamento.

Certo, questi avvenimenti si potevano considerare imprevedibili se si viveva la competizione alla stregua dell'azione di incassare un assegno: se nel fare ciò ci fosse sempre qualcosa di imprevisto, delle formalità burocratiche, delle leggi speciali, degli scioperi o delle rapine, insomma degli eventi

eccezionali che impedissero la formalità della riscossione, si potrebbe ben concludere che quella attività è “imprevedibilmente frustrante”..

Il fatto è, come gli feci notare, che tutto ciò sarebbe naturalmente frustrante per un economista, appunto, che si trovasse a espletare una semplice formalità per ritirare ciò che gli è dovuto..

In una gara, invece, non vi è nulla di tutto ciò.

Il fatto che l'avversario faccia di tutto per “non farti incassare l'assegno” è più che normale, previsto e prevedibile.

Infatti, la metafora dell'incassare l'assegno è assolutamente inadeguata per una competizione: si può piuttosto pensare che l'assegno si trovi in cima all'albero della cuccagna, e che ce ne sia uno solo per due concorrenti: tutti e due si erano preparati e avevano lavorato duro per poter scalare l'albero, ma uno solo sarebbe stato premiato, e ciò rientrava esattamente nella logica delle cose. L'allenamento, per parlare con il linguaggio degli economisti, non è un investimento a basso rischio, ma quasi un investimento d'azzardo, che propone ottimi profitti se va bene, ma anche grosse perdite se va male.

Bisognava semplicemente rientrare nell'ottica giusta: quella dell'economista NON si adatta ad un atleta agonista, perché il lavoro che si fa in allenamento NON produce l'effetto di battere l'avversario (non dà delle rendite sicure), anche perché si suppone che l'antagonista faccia la stessa cosa.

L'allenamento serve solo a PREPARARSI ad affrontare la gara, dove tutto verrà comunque rimesso in gioco (e ci potranno essere elevati guadagni, oppure elevate perdite, con effetto tutto-o-nulla, tipico del tennis e di quegli sport dove non esiste il pareggio).

Non ci sono assegni o cambiali da incassare: ci si è preparati soltanto per rischiare di nuovo tutto, e ciò è perfettamente nell'ordine delle cose.

Per quanto tutto ciò possa apparire spaventosamente ovvio al lettore, purtroppo l'Ottica dell'Economista era una credenza profondamente radicata in D.M., che scattava a prescindere dalle sue effettiva capacità cognitive: proprio ad esse mi sono affidato, nel ricostruirgli questo panorama, cosa che ritenevo potesse ritornargli immediatamente utile, senza che mi riportasse, come aveva fatto in passato il concetto <<Sono un deficiente! (vedi paragrafo 3.1, primo ABC cognitivo)>>. Chiarire questo concetto è risultato molto proficuo per D.M., come egli stesso mi ha prontamente riportato, senza darsi degli aggettivi squalificanti, questa volta.

3.5 Identificazione delle Nuove Convinzioni

Alla luce di tutto ciò, abbiamo affrontato una discussione con il fine di potere riassumere, con delle frasi esplicite, quali potrebbero essere le convinzioni più utili da sostenere per il suo cammino agonistico.

L'atleta aveva avuto modo di percepire molti suoi comportamenti disfunzionanti.

Era il caso di proporre anche degli atteggiamenti che lui stesso avrebbe potuto tenere con esiti più produttivi.

Intendevo perciò guidarlo verso il riconoscimento e la formulazione di quali “dovrebbero essere” delle convinzioni da seguire, più funzionali alla condotta di gara.

Ciò significa condurlo in una nuova dimensione di pensiero: se riesce a riconoscere che quelle convinzioni gli sarebbero più utili, in realtà ha già iniziato un processo attraverso il quale getta le basi per poterle poi farle davvero proprie.

Ovviamente non era mia intenzione imporgli il fatto che lui “deve credere” a queste nuove cose, sarei ricaduto in una sua vecchia modalità, indossando io stesso i panni del Genitore Super-Normativo.

Era fondamentale, anzi, che elaborasse da solo le informazioni che si erano prodotte, e potesse autonomamente osservare quale risultato ne sortiva.

Siamo partiti, come punto di riferimento, dalle sue vecchie convinzioni, che avevamo già codificato in delle frasi (vedi 3.1), e la mia richiesta iniziale fu quella di trovare dei contenuti nuovi con i quali se la sentiva di sostituirle.

A una sua prima produzione presi semplicemente atto di quanto detto, e solo successivamente apportai delle critiche mirate ad aggiustare quanto aveva ricostruito, riferendogli quello che secondo me ancora “non aveva visto o riconosciuto”.

La sua prima produzione può essere riassunta nella seguente Tabella:

VECCHIA CONVINZIONE	NUOVO ELABORATO
<<Devo spaccare l'avversario>>	<<Posso farcela>>
<<Devo produrre un gioco spettacolare>>	<<Posso giocare in modo esaltante>>
<<Non c'è più niente da fare>>	<<Non è finita>>
<<Faccio schifo>>	<<Anche lui ha punti deboli>>

Rimarcai il fatto che si fosse reso conto della pericolosità di impostare il dialogo interno con i <<devo>>, fatto per cui li aveva rimossi, sostituendoli con i <<posso>>, ma rimarcai altresì che la sua impostazione, anziché essere prettamente legata alla realtà, cioè ai dati oggettivi in sé, volgeva ancora verso un'immagine ideale, che rispecchiava la sua vecchia modalità di pensiero.

In sostanza, era come dire che il Genitore Super-Normativo aveva cambiato il modo di esprimersi ma manteneva sostanzialmente la quantità e qualità di richieste, magari esprimendo un po' più di fiducia al Bambino nelle sue capacità di realizzarle.

In altre parole, mi comunicava che quello che aveva assorbito era il fattore controproducente insito nei “loop” pessimistici, e che li aveva quindi trasformati, adeguandosi a una ingenua percezione del “pensiero positivo”: molto onestamente gli rimandai il fatto che ciò era buono, ma che si poteva fare qualcosa in più, a questo punto del lavoro.

Chiarì che il lavoro che stavamo facendo non aveva come obiettivo quello di produrgli una sorta di auto-esaltazione: ciò sarebbe stato falso, come era falso il modo auto-flagellante che aveva di interpretare i dati di realtà.

Gli chiesi quindi di riconsiderare ancora la tabella, cercando di mettersi di fronte alle prospettive più realistiche, e quindi tranquillizzanti, per favorire una buona prestazione.

Lo aiutai, in questo percorso, facendogli continuamente delle domande, in modo che potesse riflettere su quella parte di realtà che non considerava.

Partii dal fatto che la quarta elaborazione era pienamente soddisfacente (“anche lui ha punti deboli”): questo è un preciso richiamo alla realtà (sincronia) e alla possibilità di fare qualcosa (punti di forza), trovandosi in questo comodi, qualunque sia la situazione di punteggio (energia, ritmo), e mantenendo la voglia di difendere le proprie possibilità (attivazione).

Mi congratulai quindi per la quarta elaborazione, esortandolo a tenerla come punto di riferimento per “completare” le altre.

Implicitamente lasciai intendere che le altre tre erano buone ma che per essere molto produttive avevano bisogno di qualcosa in più.

Partii dalla prima: <<posso farcela>>.

E' vero, è un dato di realtà: ma lo possiamo mantenere sempre?

Gli chiesi se - pensando solo che “io” posso farcela, come mi sentirò nelle situazioni di svantaggio, quando la partita mi sfugge dal controllo, quando la realtà mi dirà che “non ce la sto facendo”?-

- Male - mi ripose.

- Ok, quello che stiamo cercando è qualcosa di più. Possiamo aggiungere qualcosa a quella aspettativa per stare bene anche in quell'occasione. -

Dopo lunghi ragionamenti fatti insieme, arrivò alla conclusione che ciò che lo avrebbe fatto star male sarebbe stata la delusione di “non potercela effettivamente fare” e che ciò rispecchiava il fatto che lui “non si permetteva” di non farcela: di fatto, quel <<posso>> era di nuovo un <<devo>> travestito.

Cosa poteva salvarlo dalla delusione?

Fu un lavoro lungo, ma alla fine riuscì a concludere che per salvarsi dalla delusione avrebbe dovuto comprendere tra le possibilità anche quella di non farcela, e che in questo non vi era nulla di sconveniente.

Qui mi fu utile riallacciarmi al gioco eseguito circa l'Ottica dell'Economista: uscendo da questa ottica, non ci sia aspetta più qualcosa che è nostro diritto ottenere, ma qualcosa che possiamo conquistare, competendo però con qualcun altro che vuole la stessa cosa.

Rifiutando di articolare le frasi usando delle negazioni, accordo che avevamo preso fin dall'inizio, la prima elaborazione di "nuova convinzione" divenne:

<<Posso farcela, e può farcela anche lui. >>

Rinforzai molto il raggiungimento di tale consapevolezza, che io definii come un grande successo: partire con una simile convinzione lo avrebbe reso inattaccabile dalla delusione e dai cali di autostima, ma allo stesso tempo lo avrebbe mantenuto convinto delle proprie possibilità.

Si manteneva più pienamente il contatto con la realtà, poiché se da una parte il "posso farcela" esprime convinzione nei propri punti di forza, dall'altra il "può farcela anche lui" costringe a non dare nulla per scontato, e accettare il fatto che la sconfitta è, come effettivamente è, una delle due possibilità di esito finale: in questo modo ci si cala totalmente nella situazione presente (sincronia) Analoghe discussioni seguirono per le altre due versioni "incomplete", laddove con questo termine si intende che andavano completate con qualcos'altro, o che la loro formulazione andava modificata per essere efficace (evitando le negazioni, usando solo discorsi affermativi).

Al termine di questi confronti, la tabella venne così modificata e mantenuta:

VECCHIA CONVINZIONE	NUOVO ELABORATO
<<Devo spaccare l'avversario>>	<<Posso farcela e può farcela anche lui >>
<<Devo produrre un gioco spettacolare>>	<<Posso giocare in modo esaltante quando davvero mi serve >>
<<Non c'è più niente da fare>>	<< La partita continua >>
<<Faccio schifo>>	<<Anche lui ha punti deboli>>

Proprio come le vecchie convinzioni guidavano la sua condotta di gara, e lui è riuscito a riconoscerlo, così i nuovi elaborati potevano diventare "nuove convinzioni": poteva lui stesso, coscientemente e volontariamente, abituarsi a farsi guidare da esse, con risultati che sarebbero stati giocoforza differenti.

3.6 Introduzione al Lavoro Ipnotico

Parallelamente alla ristrutturazione cognitiva, si era già iniziato con D.M. un percorso fatto da tecniche di rilassamento.

Per ottimizzare il lavoro del primo periodo del percorso, quello "intensivo", avevo strutturato le sedute (che duravano un'ora e mezza) in due parti: nella prima si lavorava dal punto di vista cognitivo, come precedentemente illustrato, nella seconda lo introducevo a un maggior contatto con se stesso attraverso delle tecniche di rilassamento prima e di induzioni ipnotiche dopo poco.

Le tecniche di rilassamento servivano a fornirgli delle modalità con cui preparare il terreno per delle nuove modalità di auto-percezione, mentre attraverso le induzioni ipnotiche intendevo rafforzare e sviluppare i contenuti emersi attraverso la ristrutturazione cognitiva.

L'eseguire delle tecniche di rilassamento prima e delle induzioni ipnotiche poi, inoltre, mi permetteva di dargli un compito a casa e di comunicargli in modo concreto che i cambiamenti dipendevano da lui e dall'impegno che ci avrebbe messo nel seguire una nuova strada.

D.M. dimostrò di avere buone capacità di scendere rapidamente in *Trance* e di seguire le indicazioni che gli venivano date.

Prima dell'introduzione alla sessione di allenamento straordinaria, cioè dello strumento sperimentale, si era creato un **gesto di benessere** che dovesse servirgli per riprendere uno stato mentale piacevole nei momenti in cui era invece abituato a inserire i propri *loop*.

Tale gesto, introdotto durante gli stati di trance, nei quali lo si era fortemente associato a stimoli e situazioni che evocassero in lui calma e benessere, doveva essere poi richiamato nelle situazioni di gara in cui si sentisse emotivamente disturbato.

Era mia intenzione, in questo modo, dargli uno strumento per regolare l'Attivazione e l'Energia, il cui utilizzo in gara era spesso rivolto allo spreco.

Inoltre, come già accennato, il farlo lavorare a casa in esercizi auto-ipnotici rafforzava in lui l'idea di essere artefice del proprio sviluppo.

3.7 Considerazioni

Il lavoro fino ad ora svolto ha evidenziato che la struttura di funzionamento cognitivo che guidava la condotta di gara di D.M. era altamente disfunzionale, e basata su un apparato di preconcetti e convinzioni che, perlomeno, con questo lavoro si sono evidenziate e rese coscienti al soggetto.

Il terreno era seminato, molte cose si erano installate, ma mancava ancora il passo che mi permettesse di osservare come e quanto il percorso iniziato fosse seguito e sostenuto dall'atleta, specialmente in gara.

A questo posi rimedio instaurando lo strumento sperimentale.

Fino a quel punto però, i risultati raccolti si potevano comunque definire soddisfacenti.

In breve, si poteva concludere che attraverso l'applicazione di un paio di ABC cognitivi, e qualche colloquio di carattere anch'esso cognitivo, l'atleta ha potuto riconoscersi:

- Una serie di credenze/convinzioni disfunzionanti e depotenzianti;
- Un dialogo interno basato su uno squilibrio insostenibile;
- Una aspettativa irrealistica dei risultati prodotti dall'allenamento (e quindi dei risultati da ottenere in gara).

Allo stesso tempo, era stato introdotto ai postulati teorici della sfera, ed aveva anche iniziato a metterli in pratica attraverso dei primi semplici strumenti.

Inoltre, l'ultimo lavoro di carattere cognitivo, quello dell'elaborazione di Nuove convinzioni, lo aveva proiettato verso quello che poteva essere il suo nuovo punto di vista.

Ora ci si trovava al punto di fare in modo che tutto ciò risultasse produttivo e che fossero per quanto possibile tenute lontane le tentazioni di ricadere nei vecchi schemi di pensiero.

CAP 4) INTRODUZIONE ALLO STRUMENTO SPERIMENTALE

4.1 Come nasce questa idea.

In questa fase del lavoro avevo notato una ottima adesione di D.M. nel ragionare secondo le dimensioni della sfera, ma non avevo dei riscontri oggettivi su questo, e sentivo l'esigenza di tradurre in modo concreto questi concetti sul campo.

Pativo in modo particolare il fatto che per diverse sovrapposizioni di impegni, non mi fosse possibile vedere D.M. in gara, e quindi poter osservare direttamente il suo comportamento e riscontrare di persona in quali settori della sfera fosse più o meno efficace.

E' stato a questo punto che mi sembrò opportuno creare un sistema per poter osservare D.M. mentre si allenava, ma creandogli una situazione sperimentale che potesse produrre dei dati diversi da quelli osservabili in qualunque allenamento.

Dato che non potevo vedere come D.M. utilizzava i fattori della sfera in gara, e tenendo conto che la situazione in allenamento era troppo diversa da quella competitiva, ho pensato di metterlo in un setting che mirasse direttamente a osservare la sfera, a prescindere dalla gara.

Vale a dire, ho pensato di creare una sessione di allenamento, diviso in gruppi di esercizi, ognuno dei quali prevedesse una consegna mirata a esaltare uno dei fattori, e il compito dell'atleta era precisamente quello di stare "dentro" il fattore previsto mentre eseguiva l'esercizio, curandosi molto meno di dove esattamente avrebbe mandato la palla.

Ciò mi avrebbe tra l'altro permesso di riscontrare quale consapevolezza dimostrasse D.M. nel maneggiare gli attrattori della sfera, creando presupposti per nuovi, fertili, confronti.

Allora ho allestito una serie di esercizi, che riporto qui sotto schematizzati, i quali sono raggruppati nelle diverse dimensioni della sfera, in modo che l'intera esecuzione della serie duri circa 2 ore.

Ogni gruppo di esercizi è stato studiato per far emergere l'utilizzo di un determinato fattore della sfera, ma mi rendo conto che alcuni sono intercambiabili, e potrebbero essere indifferentemente usati per esaltare un'altra dimensione, ma l'importante era che per ogni gruppo di esercizi fosse chiaro all'atleta su quale dimensione si stesse lavorando.

Naturalmente, prima della sessione "speciale" di allenamento, è stato istruito l'allenatore sulle finalità dell'esercizio, in modo che avesse anche lui ben chiaro cosa stessero facendo: l'allenatore si è dimostrato molto entusiasta di poter contribuire a questo esperimento.

Io avrei assistito all'esecuzione degli esercizi cercando di favorire il rispetto delle consegne.

Solo la consegna riguardante l'attivazione non era "giocata" sul campo, ma prevedeva il richiamo di induzioni ipnotiche sulle quali avevamo precedentemente lavorato; infatti, la parte riguardante l'attivazione si doveva eseguire durante le pause, e prima e dopo la completa sessione.

4.2 Schema sintetico degli esercizi.

Sessioni di mezzora circa per dimensione, esclusa l'Attivazione, i cui esercizi sono previsti durante le pause.

Ogni singolo esercizio conta circa 4 minuti, più 1 minuto di pausa tra un esercizio e l'altro.

Tra un gruppo di esercizi e l'altro sono previste pause di 5-6 minuti, durante le quali verranno messi in atto gli esercizi di Attivazione.

Per la **Sincronia**:

- 1) Respirazione graduata da fondo
- 2) Respirazione graduata in anticipo/ a rete
- 3) Esercizio dell'«uno-due» su scambio lento
- 4) Esercizio dell'«uno-due» su scambio variato
- 5) Esercizio dell'«uno-due» sul servizio

Per i **Punti di Forza**:

- 1) Esercizio dell'«Io!» su scambio da fondo
- 2) Esercizio dell'«Io!» sullo smash dopo sequenza a rete
- 3) Coordinazione ginocchia-braccio a fondo/in attacco
- 4) Risposta al servizio su battute da metà campo
- 5) Recupero palla corta con “spinta d'aria”.

Per l'**Energia**:

- 1) Impugnatura con due dita
- 2) Esercizio della risata/ tiri fuori dal campo
- 3) Esercizio della risata/ scambio fitto
- 4) Palla corta + pallonetto ad oltranza
- 5) Palla corta + pallonetto con smash di chiusura (con «Io!») a scelta, quando le forze si stanno esaurendo.

Per il **Ritmo**:

- 1) Cesto normale, buon ritmo, colpi normali alternati.
- 2) Scambio con due palle in gioco.
- 3) Match contro il maestro su metà campo colpo invertito (entrambi i lati)
- 4) Scambio con due palle in gioco.
- 5) Match contro il maestro usando un solo colpo (e il maestro su una sola metà campo, che cambia improvvisamente, dichiarandolo a voce)*

* Maestro a destra della propria metà campo (sinistra dell'allievo) = solo dritto per l'allievo; quando il maestro starà alla propria sinistra (destra dell'allievo), solo rovescio per l'allievo.

Per l'**Attivazione**: 4 pause da 5 minuti ciascuna + 1 esercizio iniziale + 1 esercizio finale

- 1) Esercizio iniziale = richiamo della induzione ipnotica del benessere/carica
- 2) Nelle pause = prima visualizzazione della pila che si ricarica, poi richiamo ipnotico alla carica
- 3) Esercizio finale = visualizzazione pre-doccia.

4.3 Spiegazione degli esercizi

4.3.1 Sincronia.

L'esercizio 1) prevede che si prenda contatto con il proprio respiro durante l'esecuzione del colpo, emettendo delle espirazioni sonore, ben udibili.

La consegna era quella di graduare volontariamente l'espirazione, che doveva essere lunga, tanto di più quanto più lontano ci si trovava dalla rete: più elevata è la distanza dalla rete e più il colpo può essere lungo, nel senso che il movimento è più ampio e arioso, e l'espirazione conseguentemente doveva essere "allungata".

Questo esercizio, come anche quello successivo, ha come scopo proprio quello di sincronizzare, (o meglio ancora di sintonizzare) il gesto tecnico con il proprio respiro, del quale si prende estrema consapevolezza rendendolo molto sonoro (e ciò permette anche di osservare la corretta esecuzione dell'esercizio); molto spesso, in gara, quando prevale l'ansia, questa sintonia si perde, e il respiro va per conto suo.

E' molto interessante anche vedere in quale modo d'acchito un atleta si adegui a questa consegna, in quanto si osserva immediatamente se è abituato a sintonizzare il proprio gesto con il proprio respiro.

Anche l'esercizio 2) segue questa falsariga, richiedendo che l'atleta "accorci" l'espirazione nel colpo di approccio, a metà campo, e addirittura la "minimizzi" rendendola secca e veloce, simile a quella udibile da un karateka, durante l'esecuzione delle volée.

Il principio è lo stesso: il colpo d'approccio, per sue precipue caratteristiche, è molto più breve e sincopato di un colpo da fondo, e l'espirazione andrebbe adattata a queste peculiarità: allo stesso modo, la volée, che ricorda molto il gesto fatto col taglio della mano nel karatè, è un gesto brevissimo e deciso, con una espirazione simile a uno sparo.

Adeguare l'espirazione, e quindi il respiro, al particolare colpo che si sta giocando, favorisce, oltre alla sintonizzazione tra i vari reparti corporei, la realizzazione del principio stesso della sincronia nella sfera, vale a dire la sincronizzazione della mente con quello che il corpo sta eseguendo nel qui ed ora, nel tempo presente.

I tre esercizi successivi (3, 4 e 5) richiamano maggiormente il concetto di attenzione, e forse più facilmente sono associabili al concetto di sincronia della sfera.

Nel 3) e nel 4) all'atleta si chiede di contare ad alta voce <<uno>> quando la palla rimbalza nel campo dell'avversario (e ciò lo rende maggiormente consapevole che l'altro sta per colpire), e <<due>> quando la palla rimbalza nel proprio campo, e ciò lo rende maggiormente consapevole di dove si trova lui rispetto alla palla.

C'è una difficoltà progressiva tra 3) e 4), composto dalla qualità delle palline che il maestro fornisce al giocatore, quindi egli può inizialmente "abituarsi" alla consegna su uno scambio lento, e poi cercare di mantenerla su scambi più variati e più simili a quelli che si troverebbe a giocare in gara.

Il punto 5) è forse più strettamente tecnico dal punto di vista tennistico, ma obbedisce allo stesso criterio.

Anche per far rifiatore l'atleta, questo esercizio si esegue sul servizio, vale a dire il colpo di messa in gioco che si esegue da fermi.

Tecnicamente, questo colpo appare diverso, ma come gli altri ha una componente fondamentale, cioè di avere una frazione di secondo "di pausa", in cui la palla è per aria, e che precede il momento

nel quale sta per essere colpita: quella “pausa” corrisponde per l’atleta al “caricamento del colpo”, e va mantenuta, perché vi sia poi una effettiva esplosione della potenza dell’esecuzione.

Molto spesso, in situazioni di ansia, questa “pausa” va perduta, il movimento corpo/braccio/racchetta diventa continuo e frenetico, con conseguente perdita di potenza.

Tutto il gioco del tennis prevede queste micro-pause/ripartenze, ed è facile perderle quando manca sincronia.

Essenziale è che tali pause, seguite dall’esplosione del movimento, siano mantenute nel servizio, che è l’unico colpo dove non c’è bisogno dell’avversario, e tutto è nelle mani del giocatore.

Ritornando all’esercizio 5), la consegna per l’atleta era quella di contare <<uno>> quando la palla era per aria, in attesa di essere colpita, e <<due>> mentre esplodeva il colpo.

Il mantenimento di questa consapevolezza permette di essere maggiormente in sincronia, presenti a ciò che si sta facendo.

Mi rendo conto che questi esercizi, specialmente gli ultimi tre potrebbero benissimo avere come consegna quella del Ritmo. Ma la peculiare attenzione su elementi dei colpi, anziché della globalità del gioco, mi ha fatto propendere per il loro utilizzo nella Sincronia.

4.3.2 Punti di Forza.

I primi due esercizi richiedevano che l’atleta esclamasse ad alta voce <<Io!>> ogni qual volta colpiva la palla.

Intuitivamente, questo richiama l’affermazione di sé stessi nell’esecuzione di qualcosa che per noi è importante, e dovrebbe dare una sensazione di Forza.

La consegna veniva seguita in itinere, e se nell’esercizio 1) si richiedeva più che altro di far sentire bene la propria voce, quasi a voler favorire un auto-riconoscimento in quello che il giocatore fa, nell’esercizio 2) si richiedeva invece di cambiare la tonalità di voce, che si voleva essere imperiosa, risolutiva, definitiva (ma senza tonalità isteriche o eccessivamente rabbiose).

Un <<io>> autorevole e categorico, insomma.

Ciò è dovuto dal fatto che mentre nell’esercizio 1) si esegue un normale scambio da fondo, a favorire l’abitudine dell’atleta a questa modalità, nell’esercizio 2) si esegue una serie di colpi al volo sotto rete, in modalità offensiva, quindi, e ad un certo punto il maestro gioca un pallonetto, che l’atleta deve chiudere con una schiacciata..

Quel colpo, in una situazione di gara, deve essere risolutivo, e chiudere lo scambio a proprio favore: per questo si chiede che l’<<Io!>> sia adeguato, di chiusura, risolutivo.

La situazione riprodotta nell’esercizio 2) è appunto una situazione di Forza, di una aggressione agonistica portata a compimento.

Nel 3) si richiede una maggiore concentrazione su un altro aspetto che potrebbe apparire come molto tecnico, dal punto di vista tennistico: si richiede infatti di esagerare la coordinazione ginocchia-braccio nell’esecuzione di vari colpi, da fondo, d’approccio e d’attacco.

Questa coordinazione, tecnicamente prevede che mentre il braccio si prepara a colpire (si “raduna”, si potrebbe dire in gergo) le ginocchia si rilassano, lasciando che le gambe eseguano una naturale sorta di flessione.

Al momento di colpire le ginocchia si raddrizzano, offrendo al colpo tutta la potenza aggiuntiva proveniente dalle gambe.

Esasperare questo meccanismo significa esasperare la sensazione di Forza che trasmette.

E’ un esercizio che poteva stare bene anche nel gruppo della Sincronia, come si può notare: non mi soffermerò oltre su questi possibili incroci, d’altronde sono consapevole che questo insieme di esercizi può essere raggruppato in vari modi.

Nel momento in cui è stato creato, mi sembrava più funzionale il raggruppamento così come viene presentato ora.

L'esercizio 4) presenta una situazione in cui si trasforma in Forza ciò che può apparire come una situazione di svantaggio.

Il maestro si posiziona a metà campo ed esegue dei servizi a "distanza ravvicinata" e quindi molto più facili da dirigere nelle diverse direzioni, oltre che ad essere potenzialmente più violenti (ma sta al maestro regolare la potenza della sua esecuzione).

All'atleta viene chiesto di tagliare il campo, usando un solo passo, in direzioni trasversali (ma andando in avanti!), per andare ad aggredire la risposta e sfruttare la potenza del servizio avversario, usando un gesto brevissimo d'incontro, una sorta di "frustata" quasi in contro-balzo.

Se ben fatto, questo esercizio dà un'impressionante sensazione di Forza, oltre che ad allenare i riflessi e le attitudini a "rovesciare" le situazioni di difficoltà.

Ovviamente al maestro è chiesto di variare velocità e direzioni, mentre all'atleta viene chiesto di mantenere questa sensazione di Forza, favorendo l'abitudine a sentirsi pronto a passare al comando della situazione anche in situazioni apparentemente sfavorevoli.

L'esercizio 5) propone qualcosa di analogo, ma a gioco in corso.

Il maestro fornisce palline (dal cesto) al giocatore piazzato a fondo, con difficoltà crescente; a sorpresa, una pallina sarà improvvisamente cortissima, e via via che si eseguono queste "sorprese", le palle corte devono progressivamente sembrare sempre più irraggiungibili.

All'atleta viene chiesto di provarci comunque: e per favorire questa consegna, gli si chiede di emettere un suono con l'aria dell'espiazione, molto sonoro, e che assomigli ad una "spinta" per andare più forte.

In pratica, è come se l'atleta fosse un aereo, e il suono che emette sia la spinta dei reattori che si mettono in moto.

La qualità del suono è a piacere dell'atleta: può esser un urlo, un gemito, un grugnito: frequentemente, i suoni che partono da queste situazioni sono difficilmente classificabili, ma danno d'acchito l'impressione della <<spinta>>.

Questo esercizio deriva dalla mia esperienza personale come giocatore, ed è difficile trasmettere a parole l'efficacia di questo trucchetto per quanto riguarda la sensazione di Forza che trasmette: dopo un'applicazione di qualche minuto, si ha la sensazione di poter andare a prendere qualunque pallina, da qualunque distanza, e l'emissione del suono di spinta varia istintivamente col variare della difficoltà della pallina da raggiungere.

Molto spesso capita che istintivamente, l'atleta lo replichi durante l'esecuzione della corsa, come se avesse bisogno di spinte supplementari.

Se si prende l'abitudine a questo meccanismo, la spinta d'aria che si produce fornirà istantaneamente la sensazione di essere in grado di prendere la pallina, oltre ad effettivamente aiutare la "messa in moto" dell'azione della corsa.

4.3.3 Energia.

Tenendo conto che ciò che si ricerca nella giusta energia è la comodità, questo gruppo di esercizi ha più finalità.

Da una parte intende evidenziare le differenze tra poca e molta energia, e tra l'aumentare l'energia e l'irrigidire i muscoli.

Dall'altra vuole favorire la modulazione dell'energia all'interno del gioco, e la consapevolezza di farlo e saperlo fare.

Diventa evidente che la seconda finalità è difficilmente perseguibile se non si è raggiunta la prima, ovvero se non si percepiscono le differenze tra poca e tanta energia, e tra la rigidità muscolare e l'aumento di energia.

Nella necessità di trasmettere la sensazione di comodità che caratterizza una giusta dose di energia, ho scelto di partire con la sensazione di usarne poca.

Ecco il perché dell'esercizio 1), che nulla ha di diverso da un normale palleggio se non il fatto che a stringere la racchetta siano solo due dita, pollice e indice, e che il manico della racchetta "balli" all'interno della mano.

Come può comodamente sperimentare chiunque, anche se a parole sembra impossibile, si gioca benissimo lo stesso: anzi, si può sperimentare e prendere coscienza di quale sia il fattore dinamico che dà la spinta alla pallina, quasi totalmente indipendente dalla stretta della mano sul manico e dalla conseguente rigidità muscolare, più o meno diffusa sul braccio.

Gli esercizi 2) e 3) vogliono mettere in risalto come una situazione di relax, e quindi di comodità non corrisponda affatto ad esecuzione di colpi flaccidi, tutt'altro.

In queste serie, all'atleta è chiesto di accompagnare ai suoi colpi, con i tempi precedentemente sperimentati nell'esercizio dell' <<uno-due>> e quello dell' <<Io!>>, una risata.

Se l'atleta si lascia andare, viene istintivamente coinvolto in un clima rilassato e disteso, ma ci sono le altre consegne a ricordargli che non si sta facendo ricreazione, bensì che tutto ciò ha uno scopo.

Nel 2) gli si chiede di tirare apposta il più lontano e forte possibile, senza curarsi dei limiti del campo: sperimenterà che ridendo è più difficile irrigidire la muscolatura, ma nonostante ciò è perfettamente in grado di tirare pallate contro la rete di recinzione.

La velocità della palla non è funzione della rigidità muscolare!

Questo esercizio può essere molto utile a far sperimentare all'atleta come la potenza dei suoi colpi prescinde da una ferocia agonistica esasperata, attraverso muscoli rigidi, anzi: può essere riprodotta anche ridendo!

Il 3) è la naturale prosecuzione del 2): dopo aver sperimentato che si può anche tirare forte in clima disteso, si chiede all'atleta di eseguire un palleggio realistico con il maestro, sempre accompagnando i propri colpi con una risata.

Se fatto con scioltezza, questo esercizio può risultare davvero divertente.

Durante l'esercizio 4) si ridiventa un po' più "seri": ora che si è sperimentato come l'energia si può diluire, e che si "sopravvive" anche se non si è carichi come molle, si chiede all'atleta di dosare le proprie energie in un esercizio che, e lo si dichiara fin dal principio, può essere durissimo.

L'esercizio in sé è una banale riproduzione di uno schema di allenamento: dal cesto, il maestro gioca prima una palla corta, il giocatore viene a prenderla sotto rete e poi il maestro gli gioca un pallonetto lungo, obbligando l'atleta a ritornare indietro a giocarla.

Quindi una nuova palla corta e un nuovo pallonetto, in una sorta di ciclo continuo: quattro minuti di seguito in questo modo possono essere lunghissimi, se non si è in grado di trovare quella scioltezza, quella comodità di esecuzione che risparmia energia nell'eseguire il colpo e la mette, invece, nello spostamento delle gambe.

E anche in quella, se si contraggono molto i muscoli, dopo poco essi si sovraccaricano e non si è in grado di concludere l'esercizio, nel senso che non si riuscirà ad arrivare sulla palla, si comincerà a rallentare e così via; invece, per riuscire a portare a compimento questo esercizio, è assolutamente necessario poterlo eseguire con una giusta dose di scioltezza, e quindi di comodità.

Nell'esercizio successivo, questa esigenza viene estremizzata, vale a dire che si dà all'atleta la facoltà di dire <<basta, da questo momento non posso più tenere la giusta energia>>, e quindi lo scambio va concluso.

La consegna prevede, infatti, che sullo stesso tipo di esercizio il giocatore abbia facoltà di scegliere di chiudere con una schiacciata lo scambio, rifiutandosi di rincorrere il pallonetto a fondo campo: in questo caso, però dovrà farlo in tempo, cioè in un momento in cui sente di essere ancora in grado di giocare una schiacciata vincente, da corredare con un sonoro <<Io!>>.

Una buona esecuzione di questo esercizio prevede l'aver interiorizzato il concetto di Energia secondo la sfera, e di aver assorbito la consapevolezza di essere responsabili della sua modulazione. Si evidenzia, infatti, che essere "a corto di energia" può essere derivato da una cattiva gestione della stessa, e che sapere di stare per esaurirla è un ottimo segnale, sia per decidere di cambiare strategia (chiudere il punto, nella fattispecie) che per fare qualcosa per recuperarla.

4.3.4 Ritmo

Il concetto di Ritmo, nei tennisti che non hanno mai sentito parlare delle dimensioni della sfera, coincide spesso con la frequenza della palla in gioco.

Un tennista che invece conosce la sfera, sa che il Ritmo è un'altra cosa, ma l'automatismo a considerarlo con il significato "vecchio", e a giudicare quindi un "buon ritmo" soltanto un elevato numero di palle giocate in un certo lasso di tempo, è sempre in agguato.

In questo gruppo di esercizi si è focalizzata l'attenzione sui cambi di ritmo, ovvero sulla necessità di essere capaci ad adeguarsi alla "musica che si sta suonando in quel momento".

Quindi, gli esercizi 1), 3) e 5) riproducono delle situazioni con un progressivo aumento di difficoltà e frequenza di palle giocate, che poi analizzeremo nel dettaglio.

Gli esercizi 2) e 4), invece, consistono in un esercizio in cui il Ritmo cambia bruscamente, da situazione simil-agonistica si passa a una situazione tra la giocoleria e la ricreazione.

Si tratta, infatti, di scambiare palleggi con il maestro tenendo contemporaneamente due palle in gioco.

L'esecuzione del movimento braccio-racchetta e il gioco di gambe devono essere rapidissimi, ma al contempo la velocità di palla deve essere molto bassa.

Si entra quindi in un ritmo totalmente diverso dalle situazioni pseudo-agonistiche degli esercizi 1), 3) e 5).

Nell'1) si riproduce il classico esercizio della "farfalla": un giocatore gioca i colpi lungolinea, mentre l'altro li gioca incrociati.

In questo modo entrambi giocheranno alternativamente un dritto e un rovescio e saranno costretti a muoversi parecchio da una parte all'altra del campo.

Nel 3) il giocatore sfida il maestro in una sorta di match: solo che avrà l'obbligo di giocare i colpi "invertiti", vale a dire il dritto a sinistra e il rovescio a destra (per giocatori destrorsi, che normalmente giocano i colpi al contrario di quanto appena descritto).

In questo modo coordinazione e velocità di spostamento sono bruscamente elevati, e ancora più brusco sarà il passaggio all'esercizio 4), il quale nuovamente ripropone il palleggio con due palle in gioco.

Ultimo cambio di Ritmo nel 5), in cui la difficoltà per il giocatore è esasperata: match contro il maestro il quale però stazionerà su metà campo, laddove il campo del giocatore resterà intero, e in aggiunta il giocatore potrà usare uno solo dei colpi fondamentali da fondo, vale a dire o solo il dritto o solo il rovescio.

4.3.5 Attivazione

Più volte ci siamo soffermati su come molti esercizi potrebbero essere considerati interscambiabili, all'interno delle varie dimensioni della sfera, se solo modificassimo leggermente il punto di vista in cui li si osserva. Nel gruppo di esercizi dedicato all'Attivazione troviamo dei richiami di induzioni ipnotiche che potrebbero avere molto a che vedere con l'Energia, per esempio.

Il principio per cui vengono considerati in questa categoria risale al fatto che si voleva una parte della sessione dedicata a "innescare la voglia" di giocare e a "disinnescare la carica" un volta che essa non fosse più necessaria.

Tra l'altro, ciò pone l'atleta in grado di dare molte informazioni sulle sue capacità di cambiare stato mentale, ed eventuale di entrare e uscire dallo stesso.

Gli esercizi sono di tre tipi: uno iniziale, uno finale e uno da svolgersi durante le pause tra un gruppo e l'altro.

Se i primi due sono più precipuamente dedicati all'entrare e all'uscire da uno stato mentale agonistico, il terzo ha una funzione maggiormente di mantenimento, vale a dire di ripristino di quelle energie che, una volta presenti, rinvigoriscono la carica e l'entusiasmo.

Nell'esercizio 1) si chiede all'atleta di richiamare una induzione ipnotica sulla quale avevamo già lavorato, con la funzione di indurre uno stato di benessere e di carica.

Per quanto concerne il dettaglio dell'induzione, si rimanda ai capitoli 3 e 5 dove essa è spiegata in modo particolareggiato.

In questa sede ricordiamo solo che le caratteristiche di D.M. richiedevano un rinforzo delle sensazioni di benessere, piuttosto trascurate e invece una riconsiderazione/ridimensionamento della componente di "carica" agonistica, da lui per troppo tempo confusa e assimilata con una furibonda agitazione.

Quindi, prima di iniziare la sessione di allenamento speciale, la sua consegna gli imponeva di scegliersi un luogo appartato dove rilassarsi 5 minuti e ricostruire la sensazione di benessere/carica sulla quale avevamo lavorato.

Durante le pause tra un gruppo di esercizi e l'altro, invece, eseguiva un esercizio, il 2), su cui lo avevo istruito *ad hoc* poco prima di iniziare la sessione: esso consisteva nel sedersi al suo posto, assumere una posizione comoda e stendersi un asciugamano sulla testa, a coprirgli il volto: in questa situazione, era suo compito visualizzare una batteria, che gli doveva apparire vuota nel suo interno, dalle pareti arrossate come se fossero state infiammate. Lentamente, al ritmo del suo respiro, egli doveva "riempire" la batteria di una energia azzurra, della consistenza che preferiva, la quale raffreddava e tonificava l'interno del contenitore. In aggiunta, gli veniva chiesto di identificarsi con la batteria, e di sentire nelle sue membra, il benefico effetto dell'energia azzurra.

Una volta che essa avesse raggiunto la cima della batteria, riempiendola, sulla punta di essa si poteva scorgere una scintilla, e quello era il segnale per l'atleta che era pronto a riprendere, con la stessa voglia di quando aveva iniziato a giocare.

Durante questa sessione di allenamento speciale, il tempo per eseguire questa procedura era di circa tre minuti: questo si poteva considerare parte di un percorso che avrebbe condotto D.M. a replicare l'esercizio durante le pause di gara, quindi avendo circa un minuto a disposizione.

L'esercizio 3), invece, era da svolgersi in doccia, e quindi non osservabile direttamente: la consegna prevede che l'atleta visualizzi tutte le scorie che gli ha lasciato questa prova come dello sporco, o del materiale di qualunque genere che gli è rimasto attaccato addosso.

Queste scorie sarebbero andate via insieme all'acqua, non più trattenute, favorite da una leggera trance in cui le si visualizza mentre le si lasciano andare.

4.4 Ipotesi di partenza

Il presupposto che fece scaturire l'idea dell'allenamento speciale fu quello di non essere in grado, per vari motivi, di osservare l'atleta in gara, presumendo con ciò che una parte, grande o piccola, delle informazioni non veniva resa disponibile.

A ciò si aggiungeva il sospetto che l'atleta tendesse a sorvolare su eventuali difficoltà e a descrivere come perfettamente assorbiti i nuovi concetti di cui disponeva: che non fosse esattamente così si poteva riscontrare anche dall'analisi accurata delle sue dichiarazioni, e ciò lasciava intendere che il lavoro successivo prevedesse una continua opera di "decriptazione" dei suoi contenuti verbali.

Risparmiare su questo lavoro, e avere invece un rapido accesso sui suoi comportamenti effettivi era ciò che sentivo mancante in quel momento.

Una volta individuata la formula con cui rendere sperimentalmente la situazione richiesta, e una volta strutturato lo strumento allestito, su questo strumento venivano implicitamente formulate delle ipotesi.

Quindi, se l'esperimento fosse riuscito, l'ipotesi sperimentale era che:

1. Lo strumento potesse rendere osservabile il comportamento dell'atleta, in sostituzione dell'osservazione della gara, e quindi
2. potesse evidenziare in quali settori è presumibile che D.M. applichi delle resistenze al cambiamento, nonché
3. rendere l'atleta cosciente di tali resistenze.

La soddisfazione di questi tre criteri poteva già decretare il successo dell'esperimento, in quanto era per tali motivi che era stato progettato.

Delle considerazioni aggiuntive potevano poi essere fatte al termine dell'esecuzione della sessione straordinaria di allenamento, ponendoci le seguenti domande

- 1 Lo strumento è stato utile nell'orientare l'intervento nelle fasi successive?
- 2 Lo strumento è stato utile nell'abbreviare le tempistiche di miglioramento?
- 3 Lo strumento è stato utile per trovare altre applicazioni non previste in fase progettuale?

La seconda serie di richieste poste allo strumento sperimentale poteva essere soddisfatta anche senza la soddisfazione della prima.

In quel caso il lavoro non sarebbe andato perduto, pur non avendo realizzato ciò che ci si era preposti all'inizio.

Infatti è possibile che la sessione straordinaria di allenamento si riveli utile per orientare l'intervento nelle fasi successive anche se non soddisfa i criteri sperimentali, o può per qualche verso risultare utile ad abbreviare i tempi di lavoro: non sappiamo come, ma non lo possiamo escludere.

Ciò che possiamo invece prevedere, è che se la prima serie di richieste viene soddisfatta, allora anche la soddisfazione delle richieste aggiuntive acquista tutto un altro valore.

In partenza, dovendo fare una previsione, si poteva supporre che le prime tre richieste venissero soddisfatte e che almeno due su tre delle richieste supplementari potessero trovare una risposta affermativa.

4.5 Esecuzione del Programma: prestazione di D.M.

Una volta preparati adeguatamente tutti gli attori di questa sessione speciale di allenamento, vale a dire l'allenatore, l'atleta e me stesso (nonché un vice-allenatore che ha chiesto di essere presente e dare una mano, poi risultata molto utile e gradita. Si trattava, per inciso, dello stesso giocatore della struttura con il quale avevo collaborato in passato), si poteva finalmente dare il via alla sua esecuzione. Mentre D.M. eseguiva il suo primo esercizio di attivazione, prendevo accordi con il maestro per gli ultimi accorgimenti da svolgersi in itinere, come per esempio dove era meglio giocare a palla viva o dove dal cesto. Quando D.M. si dichiarò pronto, iniziammo gli esercizi, che D.M. non conosceva nel dettaglio (tranne quelli di Attivazione) ma il maestro sì: prima di ogni esercizio spiegavo rapidamente all'atleta qual'era la sua consegna.

4.5.1 Esercizi sulla Sincronia

Fin da subito ho dovuto alimentare la portata corretta dell'esecuzione della consegna, ripetendola all'atleta e mimando o ripetendo insieme a lui quanto doveva fare.

Il respiro sonoro che doveva eseguire, infatti, non era quasi mai abbastanza sonoro, sì da poterne apprezzare il fatto se fosse o meno adeguato alla lunghezza del colpo portato.

Appena il fiato di D.M. si sentì in modo più chiaro, appariva altresì chiaro che in esso soggiacevano alcune delle sue caratteristiche di rigidità (vedi Profilo Emotivo).

La sua espirazione, infatti, era tutt'altro che modulata, e si differenziava poco, nonostante i richiami e i rimandi che gli venivano da bordo campo, tra colpi da fondo, d'approccio e al volo.

In itinere, qualche aggiustamento lo ha fatto, dimostrando comunque volontà di applicazione.

Sugli esercizi <<uno-due>>, invece, sembrava trovare immediatamente la giusta concentrazione, ma denunciava un atteggiamento che avrei osservato con più cura nel prosieguo: mi dava l'impressione di essere molto più attento a dove andava a finire la palla che della consegna dell'esercizio; come se ci fosse qualcuno a giudicarlo per la bontà del gioco espresso, laddove esso non giocava alcun ruolo in quelle sessioni di allenamento.

Per di più non c'era nessuno a guardaci, e le consegne ricevute da me e dal maestro erano chiarissime in questo senso: dove cadesse la pallina da lui tirata aveva rilevanza zero.

Ciononostante, per lui sembrava avere importanza mille!

Non di rado ciò metteva in difficoltà il maestro, che doveva garantirgli il rifornimento di palline, perché D.M. tendeva a strafare laddove non ve n'era alcun bisogno, e ciò complicava il compito anche a se stesso, in quanto, quando non gli riuscivano alcuni colpi, tendeva a perdere il conteggio <<uno-due>>.

In generale, si notava che tendeva a spendere troppo, in attivazione ed in energia, quando nessuno glielo aveva chiesto, come se "ubbidisse" a comandi giunti da altro spazio e altro tempo: in riferimento a questo, si può affermare che la sua sincronia non fosse sufficientemente buona.

Conferma di ciò avveniva sull'esercizio di <<uno-due>> sul servizio: assolutamente nessuna indicazione gli era stata data sulla percentuale di servizi buoni da mettere in campo.

In teoria, poteva anche sbagliarli tutti, l'importante era che si concentrasse sui tempi diversi, sulla pausa di "raduno del braccio e del corpo" tra uno e due.

Tra l'altro, se l'avesse fatto davvero, sarebbe stato statisticamente impossibile sbagliare tutti i servizi (teoricamente possibile solo per un principiante: chi possiede la meccanica del servizio e per di più si concentra sui due tempi di esecuzione, solo facendolo apposta riuscirebbe a sbagliarli tutti).

E infatti, all'inizio D.M. seguiva la consegna e i suoi servizi, oltre che a rispettare il tema <<uno-due>>, finivano in campo, molto potenti.

Appena, fisiologicamente, visto che tirava solo sassate, qualche servizio usciva dal rettangolo di ricezione, la sua attenzione finì su quello, cercando di aggiustare il tiro, e finendo per mancare alla consegna progressivamente sempre di più, infossandosi in servizi sempre meno efficaci.

4.5.2 Esercizi sui Punti di Forza

I primi due esercizi sembravano essere eseguiti con buon rispetto delle consegne: avevo solo l'impressione che l'«Io!» pronunciato fosse poco personale, nel senso che assomigliava, per l'ascoltatore, più ad un suono che a una rivendicazione di se stessi, ad una affermazione della propria personalità.

Temendo di creare confusione, e con l'intento di rilassare D.M. circa la propria prestazione, annotai la cosa ma non la riportai all'atleta, sul momento.

Preferii, visto che c'era la possibilità effettiva, lodare D.M. per la buona adesione al compito richiesto.

Incitamenti vari erano previsti, e in alcuni casi concordati con il maestro.

Il rispetto delle consegne peggiorò con l'esercizio successivo.

Infatti, fu addirittura l'allenatore in seconda, il quale, essendo meno impegnato del maestro poteva osservare di più, ad avvicinarsi e dirmi: - Sta tirando solo di braccio! -

Effettivamente, la meccanica ginocchia-braccio si era persa dopo i primi colpi che D.M. aveva cominciato a "sbagliare", tennisticamente parlando: la sua concentrazione restava sull'esito del colpo, e non più sul processo, come richiedeva la consegna. Dopo alcuni richiami per ricordargli il carattere dell'esercizio, smisi di insistere, notando che si confondeva sempre di più.

Dalla confusione si portò poi d'acchito alla depressione nell'esercizio successivo: pur sapendo che sarebbe stato un successo, data la difficoltà intrinseca, anche solo ribattere un servizio ogni tanto, **ma con la modalità richiesta**, D.M. si concentrava sul fatto che non riusciva quasi mai a rispondere ai servizi del maestro tirati da metà campo.

Avvisai anche il maestro, senza farmi sentire dall'atleta, di ridurre angoli e potenza del servizio, ma cambiò poco.

Ancora una volta, anziché concentrarsi sul processo, D.M. puntava all'esito, sfiorando il delirio di onnipotenza, giacché l'esercizio era costruito apposta per essere **molto** difficile (rispondere a qualcuno che serve da metà campo è di per sé un'impresa): invece, si richiedeva di rimanere concentrati sul processo di esecuzione, desiderosi di ribaltare la situazione a prescindere da quello che stava accadendo; questa procedura doveva dare la misura della sensazione di forza, che si ha e che si trasmette.

Evidentemente tale sensazione latitava parecchio, in D.M., al punto in cui, nell'esercizio successivo, lamentò un malanno muscolare, di modo che si dichiarasse impossibilitato ad eseguirlo (si tratta di quello del recupero della palla corta con spinta d'aria).

Una volta visto che provava a fare questa cosa passeggiando, ho immediatamente sospeso l'esercizio: se non lo può fare, che non lo faccia, non mi interessa il cosa fa, ma il come!

Ribadendo questa cosa, sperando che fosse ben recepita, lasciai che D.M. si prendesse la sua pausa.

Non ero convinto della effettiva gravità del malanno muscolare, specialmente in riferimento al fatto che esso giungeva immediatamente dopo una frustrazione nel non aver percepito la propria forza.

Già a questo punto mi convinsi del fatto che un ulteriore passo sulla ristrutturazione cognitiva andava fatto, alla ripresa delle sedute.

4.5.3 Esercizi sull'Energia

In questa serie D.M. manifestò un aperto disagio.

Chiedergli di tenere la racchetta con due dita, di sparare palle sulla rete di recinzione, e soprattutto di ridere mentre giocava, lo mandava in confusione.

Come si denota dal suo Profilo Emotivo, una delle aree di miglioramento più vaste consiste nella sua rigidità adattativa.

E ora, mentre gli si chiede di fare, sul campo da tennis e con in mano una racchetta, delle cose non prettamente tennistiche, **pur sapendo che gli obiettivi sono altri** da quelli agiti in gara e in allenamento, non riesce a lasciarsi andare, a sperimentarsi, a giocare con se stesso.

La sua rigidità era in tal senso evidenziata al massimo, ma in questo caso, grazie all'allenamento speciale, avrei avuto la possibilità di ridiscuterla con lui, parlando lo stesso linguaggio!

Era ovviamente qualcosa da fare nelle sedute successive, e già mi rallegravo nell'avere così tanto materiale a disposizione!

L'ultimo esercizio merita particolare attenzione. Con il malanno muscolare dichiarato prima, devastato dalla stanchezza e pieno di disagio per la situazione anomala, aveva fatto ovviamente molta fatica a eseguire il quarto esercizio, quello di recuperare palle corte e pallonetti in sequenza.

Ma quando gli dico: - Ok, ora puoi decidere di interrompere lo scambio quando ti senti stanco, schiacciando il pallonetto e dicendo <<Io!>>, a chiudere il punto. – ecco che lui non lo fa mai!

Mai!

Istruisco anche il maestro a mandargli dei pallonetti più bassi, in modo che possa agevolmente schiacciare la palla, se lo vuole: ma non lo voleva, andava avanti ad oltranza “come se” (fu il primo pensiero che mi venne in mente) fosse disdicevole accettare il fatto di essere stanco!

4.5.4 Esercizi sul Ritmo

In questa serie, meglio di qualunque spiegazione verbale potesse fare, D.M. dimostrò ciò che fa volentieri e ciò che lo disturba (e al quale non si adatta).

Negli esercizi pseudo-agonistici si impegnava allo spasimo, oltre la sua soglia di stanchezza, ancora una volta maledicendo se stesso quando sbagliava (senza tenere conto, sfiorando nuovamente il delirio, che gli esercizi erano pensati con quozienti di difficoltà molto superiori a quelli di una gara standard), senza considerare che nessuno gli chiedeva di tenere la palla in campo, bensì di adeguarsi alle consegne richieste.

Quando invece doveva giocare con due palle contemporaneamente, eccolo spegnersi, inflaccidirsi, perdere totalmente attivazione e motivazione.

Anche in questo caso, mi colse un pensiero chiarificante: - Gioca “come se” potesse andare a una sola velocità. -

4.5.5 Esercizi sull'Attivazione

Durante le pause, eseguendo gli esercizi mirati all'Attivazione, D.M. ha forse espresso il livello più elevato di adesione al compito.

Lo si notava soprattutto da come rientrava in campo, tenendo conto che dopo il secondo gruppo di esercizi andava a sedersi con l'aria di un cane bastonato.

Al rientro lo si vedeva ricaricato, invece, segno che faceva bene l'esercizio.

Fu lui stesso a confermarcelo, prima ancora che la sessione fosse finita: quella visualizzazione gli faceva davvero bene.

Non potevo sapere, invece, se si sarebbe ricordato di eseguire l'esercizio post-sessione e pre-doccia, in quanto non potevo rimanere lì ad attendere che avesse terminato la doccia, ed io, di proposito, non gliel'ho ricordato prima che ci andasse.

Volevo vedere se riusciva ad adempiere a richieste non prettamente tennistiche anche dopo una prova molto dura, come effettivamente è la sessione che ho strutturato.

Le istruzioni gliel'avevo date prima, ricordandogli che quell'esercizio poteva diventare un utilissimo strumento durante i tornei.

Sarebbe stato un precursore di un rituale da eseguirsi dopo le competizioni: qualunque scoria gli abbia lasciato la gara, positiva e negativa, sia che abbia vinto (e quindi si tratti solo di fatica e carica agonistica) o che abbia perso (e quindi siano presenti anche rabbia, frustrazione, delusione), essa andrà via nel lavarsi, e durante la doccia stessa andranno praticati dei gesti precisi, in una leggera *trance* per fare in modo di lasciare andare, insieme all'acqua che scorre, tutto ciò che non serve più. Ho saputo dopo, però, che si era poi dimenticato di eseguirlo.

4.6 Considerazioni tratte dall'osservazione

Innanzitutto la sola esecuzione degli esercizi metteva in mostra molti punti che si sarebbero potuti affrontare nelle sedute successive, e questo va considerato un successo per l'esperimento.

Si è potuto evidenziare come l'atleta avesse una tendenza a sottostimare gli avvenimenti che avevano origine dai suoi vecchi schemi mentali, considerandoli di "scarsa rilevanza" a parole, ma mettendoli poi in primo piano, coi fatti.

Il poter osservare i fatti, cosa non possibile per quanto riguarda le gare, era il punto di partenza che ha dato origine a questa idea: ecco che una volta resi osservabili, tramite questo espediente, molte informazioni, soprattutto sulla persistenza dei vecchi schemi, sono emerse.

Di più, l'impressione colta a caldo fu che attraverso questa soluzione i fatti osservabili fossero molti di più, e molto più specifici di quanto ci si potrebbe aspettare osservando una gara.

In una singola competizione alcuni atteggiamenti possono emergere e altri no, dipende dall'andamento della gara e dalla situazione specifica.

In questo caso, invece, come se ci trovassimo in una sorta di laboratorio, l'atleta è stato forzato a esplorare una vasta gamma di atteggiamenti, che, in gara, forse avrebbero richiesto più occasioni per essere osservate tutte, anziché una unica occasione.

Inoltre, inserendo le variabili nel lavoro dell'atleta, lo si costringeva ad andare anche in situazioni che in gara, in un modo o nell'altro avrebbe evitato: in questo modo si è osservato anche ciò che non sarebbe stato osservabile in una competizione.

Mi riferisco, per esempio, agli esercizi sul ritmo: non prevedendo di poter cambiare ritmo, non lo avrebbe mai fatto in gara, e non lo avrebbe mai considerato come un limite.

Prendere coscienza che esso è, invece, un limite, poiché un conto è scegliere una certa velocità e un altro è quello di non essere capaci di cambiarla, oppure ancora il rendersi conto che internamente si considera disdicevole il farlo, diventa una notevole ricchezza per l'atleta.

Grazie a questa consapevolezza si può agire in un settore che sarebbe stato spontaneamente escluso dal lavoro di ottimizzazione, e che invece, presumibilmente, è un terreno molto fertile per produrre miglioramenti.

Dalla osservazione tornavo quindi con un quaderno fitto di appunti per il prosieguo del lavoro.

CAP. 5) RIELABORAZIONE DATI RACCOLTI ATTRAVERSO LO STRUMENTO SPERIMENTALE.

5.1 Analisi Iniziale

Durante la prima seduta successiva alla sessione di allenamento speciale ho utilizzato massicciamente gli appunti raccolti durante quest'ultima, per favorire delle riflessioni a D.M..

Ciò avrebbe avuto una fertilissima produzione di consapevolezza e scopercchiamento di convinzioni radicatissime in lui, che non aveva mai né apertamente riconosciuto né tanto meno messo in discussione.

Cominciai con il chiedergli come si fosse sentito durante la sessione speciale: mi riferì che si era sentito a suo agio, più o meno, fino al terzo gruppo di esercizi, quello relativo all'energia, quando invece cominciò a crescere una sensazione di fastidio, in particolar modo dall'esercizio della risata; da lì in poi il disagio è rimasto costante o aumentato, tranne che negli esercizi pseudo-agonistici previsti per il Ritmo (laddove invece dichiarò una estrema difficoltà nell'esecuzione dei giochi con le due palle).

Le prime domande relative al disagio denunciato furono generali: che cosa, in fondo, gli aveva dato davvero fastidio?

<<Sbagliare!>> fu la sua pronta risposta.

- Sbagliare cosa? – gli chiesi.

Mi riferì, come era prevedibile, che lo infastidiva non ottenere risultati corretti da un punto di vista tennistico, mettere la pallina nelle righe del campo avversario, con la dovuta precisione, profondità e potenza.

Gli domandai se si ricordava quali erano le finalità della sessione speciale di allenamento.

Correttamente, mi rispose che le finalità erano quelle di testare l'adesione e la qualità degli attrattori della sfera.

Di conseguenza gli chiesi : - E questo che c'entra con il mandare la palla di là, forte e profonda dentro il campo avversario? –

Non seppe cosa rispondere, al che gli domandai se qualcuno glielo avesse chiesto, e soprattutto, se io glielo avevo mai chiesto.

Da solo, senza rispondere alla mia domanda, mi riportò la conclusione che era una sua richiesta interiore, che non riteneva possibile trovarsi sul campo da tennis senza che (quindi i due concetti erano indissolubilmente connessi nella sua ideazione) si sentisse in dovere di tirare forte e profondo, nel campo avversario, possibilmente senza mai sbagliare!

A rinforzo di tale consapevolezza gli ricordai come alcuni esercizi avevano la dichiarata consegna di NON aderire a queste sue convinzioni, mi riferisco nello specifico all'esercizio 2) del gruppo dell'energia, ove si chiedeva di mandare apposta la palla contro la rete di recinzione.

E infatti, egli replicò di essersi sentito in estrema difficoltà proprio con questa consegna, oltre tutto "aggravata" dalla richiesta di ridere durante l'esecuzione dei colpi.

La questione della risata la tratteremo approfonditamente più avanti.

Intanto va registrato questo primo passo compiuto da D.M. e una domanda che nel prosieguo si ripeterà spesso: <<Qualcuno te lo ha forse chiesto (imposto)?>>

Esaminando nel dettaglio gli esercizi svolti, gruppo per gruppo, emersero poi altre convinzioni, oppure si rinforzava la scoperta di credenze precedentemente messe in luce.

Per quanto riguarda il gruppo della Sincronia, D.M. dichiarò di essersi trovato abbastanza bene, in quanto i compiti richiesti erano "abbastanza tennistici".

Ho approfittato di questa sua considerazione per fargli notare come uno dei nostri obbiettivi, codificati nel suo Profilo Emotivo, fosse quello di migliorare la sua rigidità adattativa.

Gli ricordai come inizialmente non riuscisse ad aderire alla consegna di variare l'emissione del respiro, così come gli capitasse di disunirsi nei vari esercizi di <<uno-due>> anche senza motivi apparenti.

Ancora, replicò che i motivi c'erano, perché si ricordava benissimo di avere iniziato ad arrabbiarsi quando non riusciva ad eseguire la consegna e **nel contempo** mandare di là la palla con le dovute caratteristiche tennistiche.

Di rito, la mia domanda: - Qualcuno ti ha forse chiesto (imposto) di fare **entrambe** le cose? –

Quindi si ribadiva la sensazione molto forte, quasi un comando interno, che avevamo poc'anzi evidenziato.

Passando a esaminare gli esercizi dei Punti di Forza, gli chiesi con che intenzione pronunciasse l'<<Io>> al termine dei colpi.

<<Nessuna>>, fu la prevedibile risposta.

Gli chiesi allora, se ricordava che significato avesse l'attrattore detto dei Punti di Forza, e lui seppe rispondere adeguatamente.

La mia successiva domanda allora verteva su quale significato, secondo lui, potesse mai avere pronunciare <<Io>> in un esercizio volto a esaltare la sensazione di forza.

Ancora una volta, senza rispondere alla mia domanda, D.M. giunse a una conclusione: disse che si vergognava, che temeva il pensiero di qualcuno che li stesse guardando, e quindi pronunciava <<Io>> in modo impersonale, dando appunto l'idea a chi lo ascoltasse di lasciare semplicemente andare un suono dopo l'esecuzione dei colpi, cosa "molto più nella norma".

<<Ma non ci guardava nessuno!>> era la sintesi della mia replica, con l'aggravante che gli unici a vederlo e ascoltarlo erano gli allenatori ed io, cioè proprio coloro che gli avevano chiesto di comportarsi in un certo modo.

Ma la sensazione di vergogna, il timore di essere giudicato erano più forti dell'esame di realtà: quindi quello che feci con lui successivamente fu in sintesi un continuo richiamo alla realtà, da confrontare con quelli che erano i suoi stati interni.

Già il solo rendersi conto dell'abnorme rigidità dei suoi schemi mentali sembrava rendere D.M. più flessibile agli occhi di chi gli stava parlando: alcune crepe si stavano aprendo nel suo muro di certezze pregiudiziali.

Ancora più significative furono le disamine dei due successivi esercizi dei Punti di Forza, quello della coordinazione ginocchia-braccio e, soprattutto, quello della risposta alle battute tirate dalla metà campo.

Riguardo al primo, riferì di non essersi nemmeno reso tanto conto di quello che stava facendo, quindi, a mia scontata domanda replicava che no, non era in sincronia.

Come mai? Dove era puntata la sua attenzione?

<<A dove e come finiva la mia palla.>>

<<Qualcuno te lo ha forse chiesto (imposto)?>>

Naturalmente no, questo fa parte del meccanismo che avevamo già esplicitato in precedenza.

Un meccanismo ancora più interessante sarebbe emerso circa il secondo degli esercizi poc'anzi ricordati: nel rispondere a battute che giungevano da metà campo si era sentito depresso, sfiduciato, avvilito.

Gli chiesi il perché.

<<Non riesco quasi mai a rispondere efficacemente!>>

Ribadito che la consegna prevedeva soltanto di rispondere aggressivamente, tagliando il campo su linee diagonali e limitando al minimo l'ampiezza del movimento di preparazione, e che nulla era stato chiesto circa l'efficacia di tali manovre, gli chiesi invece quante risposte "efficaci" si sarebbe aspettato di fare per ritenersi soddisfatto.

<<Tutte, o quasi .>>

Chissà, fu il mio commento, se si richiederebbe la stessa quantità di risposte efficaci se stesse giocando contro Goran Ivanisevic (tennista famoso per la potenza devastante del suo servizio).

Ovviamente no, si sarebbe accontentato anche di mandarla di là ogni tanto, senza per questo sentirsi depresso, frustrato o avvilito.

Ecco che aveva finalmente assorbito, descrivendolo, il senso di quell'esercizio: se stiamo subendo una battuta devastante dell'avversario (e mettere il battitore a servire da metà campo assomiglia molto a dovere ribattere il servizio di Ivanisevic), è molto utile conservare una convinzione solida di poter essere ancora più devastanti di lui nel ribattere, eseguendo dei movimenti atti a elevare al massimo questa possibilità.

Significa ragionare secondo i propri punti di forza, anziché rimanere incastrati da quelli dell'avversario.

Deprimendosi, non si fa altro che spianare la strada al battitore: fargli arrivare, anche se solo sporadicamente, delle sassate nei piedi, fargli sentire che siamo sempre pronti a sfruttare il minimo spiraglio, servirà se non altro, a incrinargli la sicurezza.

Conclusi facendo notare a D.M. che reagendo come ha fatto lui nessuno potrebbe mai coltivare la speranza di strappare il servizio a Ivanisevic, e, infine, chiedendogli quale fosse per lui, alla luce di tutto ciò, una ragionevole quantità di risposte efficaci da aspettarsi (posto che la consegna sarebbe stata rispettata anche senza riuscire a mandarne di là nessuna, purché reagendo al servizio nelle modalità sopra illustrate).

<<Una ogni tre o quattro servizi>>, fu la sua replica.

Ancora, la stima era sovradimensionata: in realtà, una bella risposta ogni sei - sette servizi poteva essere già considerata una buona media, se il battitore non viene istruito a ridurre considerevolmente la sua velocità di palla.

Il meccanismo messo in evidenza da questa disamina riguardava le richieste esagerate che D.M. fa a se stesso: si è sviscerato più in profondità di quanto non fosse stato fatto in precedenza (vedi Cap. 3) il cumulo di "doveri" che D.M. si portava dietro ogni qual volta doveva scendere in campo.

<<Devo stracciare l'avversario (se è considerato più debole di me, altrimenti dimostro, cioè vengo giudicato, come uno del suo livello, se non peggio);

<<Devo fare un gioco spettacolare (sennò vengo giudicato come uno qualsiasi)>>

<<Devo giocare a tennis sempre seriamente e secondo i canoni (altrimenti la gente pensa che sono uno scemo, e che come giocatore valgo poco);

<<Devo tirare forte (sennò la gente pensa che io non abbia capacità). >>

Soprattutto quest'ultima convinzione mi colpì, spingendomi a interrompere momentaneamente la disamina relativa alla sessione di allenamento speciale, per proporgli un gioco.

Gli chiesi di immaginare un colpo scelto a caso, poniamo un diritto incrociato.

Gli feci visualizzare bene la scena, in condizione di grande relax, e poi gli chiesi: - Come deve essere la palla che riceverà il tuo avversario, perché per te sia soddisfacente? Descrivila con alcuni aggettivi, in ordine di importanza. >>

Il primo aggettivo fu <<forte, potente>>, poi seguì <<profonda, pesante>>.

Lo invitai a fare delle altre considerazioni, a dare altre descrizioni alle qualità di questa palla immaginaria, senza escludere quelle più ovvie e scontate: tutto quello che gli veniva in mente.

Non gli venne in mente altro.

Nemmeno, come gli feci notare, il fatto che la palla cada <<lontano dall'avversario>>; nemmeno, e questo era significativo, che la palla cada <<in campo>>, dentro le righe.

Non era un caso: forse lui non lo ammetterebbe mai, perché razionalmente si renderebbe conto di dire una bestialità, ma sentivo che in questo modo mi comunicava che avrebbe preferito (portando la sua attitudine all'estremo) giocare un colpo "impressionante" ma leggermente fuori, piuttosto che uno "banale" ma in campo!

Da qui nacque quella che io gli semplificai come l' <<**ottica dell'attore**>> comparata con l' <<**ottica dell'agonista**>>.

5.2 L'ottica dell'attore

Avendo un po' di dimestichezza con ambienti di teatro, sia pure amatoriale, provai a spiegare a D.M. chi è che lavora in funzione del pubblico, in quali occasioni e perché lo fa.

Volevo illustrare come il tenere presente un certo obiettivo (la godibilità dello spettacolo da parte del pubblico, in questo caso) porta a delle dirette conseguenze di comportamento e di scelte di soluzioni.

Un attore di teatro, qualunque cosa faccia sulla scena, qualunque cosa gli capiti, di previsto o di imprevisto, ha come preoccupazione principale e come primo riferimento il pubblico.

Qualunque cosa faccia, la fa per il pubblico, quindi, a prescindere di quanto possa essere "bella" o corretta tecnicamente, si deve vedere e sentire dal pubblico.

Ecco perché, per esempio, si rinuncia a certi micro - movimenti che sarebbero anche molto espressivi e potrebbero funzionare in un film o in un prodotto video: ma il pubblico in sala non li vede, la gente non ha lo zoom nelle cornee, quindi non si fanno.

Si fanno invece dei movimenti più ampi, studiati in modo che abbiano lo stesso significato, e la gente in sala li percepisce appunto così, come se fossero quei micro - movimenti visti da vicino.

E' per questo che si dice, conservando il significato originale sopra spiegato, che qualcosa di esagerato è "teatrale": gli attori devono compiere dei gesti deliberatamente esagerati perché il pubblico li percepisca come "normali".

E questo vale per qualunque azione fatta in scena o controcena: l'importante è che sia godibile dal pubblico, ed in funzione di ciò si pensano e si modificano le azioni da svolgere.

Questa è l'ottica dell'attore.

Per l'attore, specialmente l'attore teatrale, tutto ciò è fondamentale nonché imprescindibile dalla sua attività.

Ora, che senso può avere tutto ciò per un atleta professionista o comunque agonista?

Pensando ad atleti famosi che abbiano avuto successo e siano stati osservatori dell'ottica dell'attore, mi sono venuti in mente solo i Globetrotters, geniali funamboli della pallacanestro.

La loro tecnica e le loro doti atletiche e soprattutto acrobatiche non avevano nulla da invidiare ai cestisti della NBA, con una sola, sostanziale differenza: non facevano gare.

L'ottica dell'attore è utile quando si fanno esibizioni, e non competizioni: ne consegue che l'ottica di un atleta agonista, che ha come scopo primario vincere gare, debba giocoforza essere diversa.

5.3 L'ottica dell'agonista.

Ora non mi restava che spiegare, in modo altrettanto efficace, in cosa consisteva l'ottica dell'agonista, e del perché e in che cosa fosse sostanzialmente diversa dall'ottica dell'attore.

Non trovai di meglio che fare affidamento a un aneddoto che lessi in una rivista sportiva tanto tempo fa: un giocatore di golf, di cui non ricordavo il nome, in una occasione fu chiamato a giocare un punto molto importante in una sezione molto impegnativa del suo percorso.

Intorno a lui c'era moltissima gente, addetti ai lavori, pubblico, giornalisti: aveva tutti gli occhi su di lui.

Si concentrò per colpire e proprio mentre stava per farlo, dalla ferrovia che in quel punto scorreva vicino al campo, si sentì un fracasso infernale dato da un treno merci che passava a tutta velocità.

Nonostante ciò, quel giocatore eseguì il colpo perfettamente, e, a fine gara, i giornalisti per prima cosa gli chiesero come fece a mantenersi concentrato nonostante il passaggio del treno.

La sua risposta fu: - Treno? Quale treno? -

Attraverso questo aneddoto speravo di aver trasmesso quello che mi sembra essenziale per un agonista, specialmente raffrontato a ciò che è importante per chi fa esibizioni.

Quel giocatore aveva tutti a guardarlo, ma il suo interesse stava nella pallina.

Non in quello che avrebbero detto gli altri di lui, non alla stampa, non ai premi: quello che a lui interessava davvero, in quel momento, era eseguire il colpo nel modo che lui riteneva di saper e voler fare, immerso in quella che, a pieno titolo, si può chiamare una *trance* agonistica.

Detta con il linguaggio della sfera, era in perfetta sincronia, talmente disinteressato da ciò che succede all'esterno da non percepire neppure il passaggio del treno!

E' una cosa che un attore non si può mai permettere: un attore non può fare a meno di preoccuparsi di quello che il pubblico recepisce, ed è perfettamente giusto così, perché il pubblico è venuto per essere affascinato e non deve succedere nulla che lo faccia uscire dall'incanto.

L'agonista, invece, è (nel migliore dei casi) del tutto indifferente a quello che succede all'esterno di sé: la sua intenzione, concentrazione e attenzione è rivolta dentro di sé, per ottenere il meglio di cui dispone.

Conclusi questa dissertazione chiedendo a D.M. : quante volte, giocando a tennis, ti sei potuto permettere di essere rivolto esclusivamente a te stesso, nel totale disinteresse di quanti e quali risvolti possano accadere all'esterno?

<<Credo mai>> fu la sua ammissione, con un atteggiamento non verbale che mi trasmetteva la certezza che qualcosa in lui si stava muovendo.

Prima di proseguire con la disamina degli altri esercizi eseguiti nella sessione straordinaria di allenamento, lo invitai a questa riflessione:

- Pensa a quante cose sei riuscito a fare **nonostante** tu giocassi con l'ottica dell'attore e di conseguenza a quante ne puoi fare cambiando ottica. –

Mi parve in ogni caso rinfrancato.

5.4 Analisi successiva

Passando ad esaminare i contenuti emersi dall'esecuzione degli esercizi sull'Energia, ci trovammo a dover affrontare l'argomento "risata".

In campo, fu uno scoglio davvero duro: D.M. si rifiutava proprio di ridere, in una sorta di ribellione passiva, dicendo <<non ci riesco>>.

Sperando che fosse solo una inibizione momentanea, provammo a farlo ridere per "contagio", cioè ordinai al maestro di ridere anche lui, mentre colpiva, e alla risata alle volte ci unimmo anche io e l'allenatore in seconda, che assisteva.

Niente.

Anche mostrandogli "che eravamo tutti un po' scemi", in quel momento lì, e che quindi lui non lo sarebbe stato, facendo come noi, non riuscimmo a smuoverlo; al massimo, sforzandosi, sorrideva, ma una sonora risata non usciva mai.

Durante la sessione, feci interrompere il maestro un attimo per chiedere a D.M. cosa trovasse di così insuperabile nel fare una risata mentre colpiva.

La sua risposta mi colpì per l' "abilità relazionale" che dimostrava:

- Non mi sento comodo. – disse.

In quel mentre, gli risposi: - Va bene, ne parleremo in altra sede. – e feci proseguire il programma.

Ora, in separata sede, era il momento di ritornare su quella affermazione.

Al di là della freschezza mentale che tale risposta denunciava, mi preoccupava il fatto di quante risorse D.M. fosse in grado di mettere in gioco pur di salvaguardare i suoi schemi mentali.

La convinzione di base era già stata sviscerata in precedenza ed era

<<Devo giocare a tennis sempre seriamente e secondo i canoni (altrimenti la gente pensa che sono uno scemo, e che come giocatore valgo poco)>>;

Per salvare questa credenza era giunto a manipolare i contenuti della sfera per rigirarli in modo che tornassero funzionali al proposito.

Allora tornai sui racconti che lui mi aveva fatto quando mi descriveva le sue prestazioni peggiori (vedi Cap. 3): gli ricordai di come facilmente prendeva una china disastrosa, in cui “non aveva più senso tentare nulla” e come fosse difficile anche solo pensare di rimettere in discussione le sorti dell’incontro.

In quel caso, gli feci notare, lui si trovava perfettamente comodo nell’intenzione di abbandonare le armi, e molto scomodo in quella di competere davvero.

Conclusi il ragionamento con la constatazione che è in quale intenzione delle nostre energie intendiamo trovarci comodi che è importante.

Allo stesso modo in cui lui si permetteva di sentirsi scomodo nel modificare le sue abitudini per privilegiare l’intenzione di ridiventare competitivo (anziché trovarsi comodo nell’intenzione di “sciogliere” quando le cose si mettono male), a maggior ragione poteva permettersi di sentirsi scomodo nell’eseguire una consegna di uno strumento che, tra l’altro, era stato pensato apposta per dargli la possibilità di migliorare.

Chiarire questa cosa per me era importante non solo per mantenere la coerenza del mio ruolo e non svalutare concetti per l’assorbimento dei quali avevamo impiegato tempo e lavoro, ma anche per permettere a D.M. di prendere coscienza di come privilegiasse e difendesse a spada tratta le sue vecchie modalità una volta chiamato a qualcosa di un po’ troppo lontano dalle sue abitudini.

Era necessario che si rendesse conto di questa cosa, perché volevo evitare che cadesse nella trappola che paventavo all’inizio (quando gli chiesi un “sì” deciso oppure un “no”, deciso), quella di mantenere il piede in due scarpe, di spostarsi un pochino in una direzione nuova, ma non troppo, lasciandosi troppe scappatoie per tornare indietro.

Era necessario perché ero convinto, e a quel punto lo ero ancora di più, che sia una tattica che non paga.

- Cosa ci hai guadagnato? – gli chiesi in modo molto pacato e gentile – Hai ottenuto che della gente che NON c’era a vederti NON potesse pensare che tu NON fossi una persona seria. Potevi invece ottenere delle cose molto interessanti, proprio perché per te erano nuove. –

L’uso delle tre negazioni era voluto: mi premeva che questo messaggio gli rimanesse chiaro in profondità: avevo già sperimentato in precedenti induzioni ipnotiche come questo modo di favorire la *trance* fosse efficace in lui.

Oltretutto erano tutti dati di fatto: tutto ciò che lui paventava non c’era, e i suoi guadagni consistevano solo in degli evitamenti.

L’altro elemento molto interessante della sua esecuzione degli esercizi circa l’Energia era stato il suo atteggiamento nei confronti delle ultime due prove al riguardo.

Come già descritto, nel 4) non amministrava per nulla la propria energia, trascinandosi per il campo, riuscendo a fallire entrambi i compiti, cioè quello di colpire la palla dopo il primo rimbalzo e quello di mantenersi, il più possibile, comodo.

La sua stanchezza era ingovernata, e allora fui io a chiedergli se voleva fermarsi, ma lui rifiutò, continuando peraltro a fare scempio dell’esercizio.

Credendo che avrebbe accolto con sollievo l’opzione dell’esercizio 5), in cui volendo poteva interrompere lo scambio schiacciando, qualora si sentisse che era meglio per lui, rimasi un poco sorpreso nel vedere che questa opzione non veniva mai provata.

Mai!

D.M. terminò la sessione dell’Energia continuando l’esercizio 5) come se fosse ancora il 4), con il risvolto assurdo che sembrava lo facesse meglio.

Ovviamente, questo bizzarro comportamento fu argomento di discussione: come mai disattendere la consegna di ricerca della comodità nell’eseguire l’esercizio (laddove, e glielo rinfacciai subito, sia

pur bonariamente, si era subito dichiarato pronto a cercare la comodità per NON fare gli esercizi precedenti!)?

E, soprattutto, perché rifuggire dagli strumenti in grado di salvaguardare la sua energia, proteggendolo da una stanchezza, che era, anche a suo dire, elevatissima?

Dopo uno scambio di battute in cui costantemente lo mettevo di fronte alle sue proprie contraddizioni, concluse che “si vergognava” a mostrarsi troppo debole.

Quindi, non si fermava, e piuttosto si trascinava per il campo giocando malissimo, e all’occorrenza, NON approfittava mai delle possibilità di accorciare lo scambio, pur di **dimostrare** che lui era forte e risoluto, e che non si sarebbe fatto vincere dalla stanchezza.

Di dimostrare a chi? Non c’era nessuno a guardarci.

Io gli avevo chiesto di fare tutt’altro, e così il maestro, ma lui, imperterrito, continuava ad obbedire ad un comando che lo voleva impermeabile a quanto veniva detto nel qui ed ora, ed ossequioso ad un ideale di stoicità e virilità grezza.

Ancora una volta, gli chiesi che cosa ci avesse guadagnato.

NON aveva fatto vedere a delle persone che NON c’erano la sua debolezza di NON essere in grado di stare in campo due ore intensamente e senza stancarsi.

Provai a rovesciargli i ruoli: gli chiesi di immaginare che ci fosse una persona a cui lui chiedeva di fare una cosa sempre perfettamente, per più ore e senza sentirsi stanca.

Poi gli chiesi come si sarebbe sentita questa persona nel fare la cosa che lui gli chiedeva.

- Mi manderebbe a stendere – mi rispose.

- Appunto. –

Solo allora cominciai a metter in discussione l’assurdità delle richieste che si faceva.

E’ ben difficile amministrare la propria energia nel qui ed ora, quando del <<qui ed ora>> si tiene conto poco o nulla, e si deve obbedire a delle prescrizioni severissime a prescindere da quello che il <<qui ed ora>> indica.

Tutto ciò era oltremodo evidenziato dagli esercizi sul Ritmo: ciò che gli veniva chiesto dalla situazione per poter rendere al massimo delle sue possibilità era da lui considerato solo se in linea con i suoi rigidi parametri interni.

Se si poteva dimostrare di essere un tennista valido nei canoni comunemente intesi, bene, si batteva allo spasimo (ancora una volta senza amministrare la propria energia, e andando fuori ritmo comunque: altro che “sentirsi comodo”!); sennò si affloscia miseramente, senza essere in grado di trarre piacere e divertimento da quello che fa, semplicemente perché ciò che gli è richiesto non è in linea con “ciò che ci si attende da un tennista”!

Fu necessario ribadire il fatto che in quel momento lì nessuno gli chiedesse nulla di tennistico secondo i canoni, e che lo scopo dell’esercizio, esplicitamente dichiarato, era tutt’altro; come se ciò non fosse sufficientemente evidente.

Solo gli esercizi sull’Attivazione riportavano dei riscontri “corretti” rispetto alle consegne e ciò, a questo punto, non era per nulla sorprendente: erano gli unici esercizi condotti senza una racchetta in mano, senza fare nulla di tennistico nemmeno di contorno.

Erano anche molto simili ai lavori di induzione ipnotica che avevamo svolto nelle precedenti sedute, e sulle quali D.M. aveva dato già buoni riscontri.

Passare dal lettino al campo da tennis però, non prevedeva ancora in lui la possibilità che qualcosa travasasse, volontariamente, da un settore all’altro.

La sua ideazione era molto rigida: <<in seduta si fanno certe cose>> (e quindi si possono pensare anche certe cose) mentre sul campo << si fanno (e soprattutto si pensano) altre cose>>.

Il ritmo, insomma, è predeterminato a prescindere dalla situazione, nel suo modo di pensare: se “deve” essere così per forza, non si può considerare ciò che succede per davvero, nel qui ed ora.

Conclusi chiedendogli quale settore della sfera gli paresse il maggiormente migliorabile, alla luce della sessione di allenamento e della nostra successiva disamina.

Rispose in modo molto confuso, partendo da un elemento, per poi aggiungere che magari anche nell'altro ci sarebbe da lavorare, ma forse un altro ancora è più deficitario... alla fine concluse che era un tale disastro che non sapeva cosa scegliere.

Dovetti nuovamente fargli notare le sue esagerate aspettative su se stesso: ciò che per me appariva una ricchezza, cioè molto lavoro da fare, quindi molti possibili miglioramenti e con settori di intervento chiari ed evidenti, per lui era "un disastro", come se si sentisse in dovere di essere comunque e in ogni caso "più o meno a posto".

Usai un'altra metafora per chiarirgli il concetto: se si fosse sentito male fisicamente, avrebbe preferito sapere in che cosa doveva curarsi, o cullare la sua illusione di salute perenne, rifiutando il pensiero di essere malato, e magari (come molti, purtroppo, fanno) non fare delle analisi per paura di scoprire di esserlo?

Scoprire di essere malato poteva essere doloroso, ma portava a una cura, a una soluzione: illudersi di essere indistruttibile no, invece.

Diedi la mia opinione su quale attrattore mi sembrasse il più produttivo da affrontare, anche per poter tracciare meglio il lavoro da fare successivamente, e dichiarai che secondo me si doveva intervenire soprattutto sul Ritmo.

Mi pareva il più produttivo poiché attraverso di esso immaginavo di poter scardinare la rigidità adattativa che D. M., soprattutto a livello di pensiero; avevo ancora in mente quel groviglio su cui mi immaginavo che si fosse accartocciato, e ora, dopo la sessione straordinaria di allenamento, mi sembrava di averlo illuminato, di poterci mettere mano incisivamente.

E individuavo nel Ritmo l'elemento che più poteva agire dal centro di quel groviglio.

5.5 Considerazioni

Prima di eseguire l'allenamento speciale, avevo il timore che D.M. facesse fatica o non sapesse come e quando applicare durante le gare le cose che stava imparando e i concetti che stavamo approfondendo.

Non riuscendo a vederlo in gara, non potevo avere conferma o smentita diretta delle mie preoccupazioni, in quanto avevo già sperimentato come D.M. fosse abile a riportare prima le risposte che lui percepiva come desiderate, compatibilmente con il suo quadro di motivazione estrinseca, e solo dopo un accurato e prudente approfondimento riportava invece ciò che veramente succedeva.

Percepivo che era una manovra automatica e parzialmente inconscia, e proprio per questo mi sarebbe piaciuto avere uno strumento che mi permettesse di arrivare al nocciolo delle questioni un po' più in fretta.

In questo senso, lo strumento sperimentale attuato si è rivelato più che soddisfacente.

Messo alla prova sul campo, mentre si muove nell'elemento che poi caratterizza le gare, D.M. ha evidenziato in maniera eclatante i suoi meccanismi di funzionamento, sviscerando altresì tutte le difficoltà nel mettere in pratica i nuovi punti di vista che stava sperimentando.

Si è potuto anche individuare una sorta di filo conduttore nelle varie difficoltà evidenziate, e cioè la sensazione che egli dovesse rendere conto a una specie di "osservatore interno", molto severo, che pretendeva da lui determinate ed elevatissime prestazioni, pena lo sconforto ed il sentirsi inadeguato e misero.

Metterlo di fronte alle incongruenze che ciò generava nei confronti della realtà oggettiva gli ha aperto spiragli di consapevolezza, nonché di desiderio di affermazione a prescindere da parametri prestabiliti e rigidissimi.

Sebbene intuitivamente verrebbe da considerare la Sincronia come elemento costitutivo su cui agire, per riportare l'atleta a vivere nel qui ed ora, percepivo come ciò potesse essere molto più

faticoso che non concentrandosi sul Ritmo, tenendo anche conto delle difficoltà adattative che aveva dimostrato.

La strategia di attacco al groviglio, con l'intento di dar luogo a un circolo virtuoso, mi appariva concretamente come un percorso di Induzioni Ipnotiche basate sul Ritmo.

Attraverso di esse, ritenevo di poter indurre una maggior abilità adattativa, che giocoforza avrebbe dovuto tener conto delle condizioni del momento, e in questo senso produrre anche Sincronia, di concerto.

Ritenevo altresì che delle induzioni sul Ritmo potessero oltrepassare la barriera di convinzioni, più o meno scardinate, che componevano l'ideazione comportamentale di D.M.

Fu una scelta basata anche sui rimandi che D.M. aveva riportato in precedenti sedute: sebbene avesse appreso bene e fosse concorde sull'utilità del concetto di Sincronia, era ancora capace di "dimenticarsi" di richiamarla quando ne avrebbe avuto bisogno, seguendo i propri *loop* mentali.

E, soprattutto, mi basai sulla sensazione più forte e ben definita che provai guardando l'atleta in azione durante l'allenamento speciale: se è vero che l' "osservatore interno" (ovvero i dettami del Genitore Super-Normativo, vedi Cap.3) fu un *trait d'union* per tutti gli attrattori, lo scarto più grosso tra prestazione richiesta e prestazione effettiva io l'ho percepita nel gruppo di esercizi relativi al Ritmo, e quindi lì ho percepito la difficoltà più grossa, il cuore del groviglio.

Laddove in precedenti esercitazioni era chiaro come egli stesse seguendo delle sue convinzioni molto forti, nel vederlo afflosciarsi quando doveva giocare due palle contemporaneamente, invece, mi faceva pensare a un dispositivo "capace di andare a una sola velocità", a prescindere da quale convinzione informi questa velocità.

Se è capace di avere una sola marcia, ritenevo più importante e fondamentale curare il suo addestramento a usare più marce, confidando che ciò avrebbe avuto una ricaduta positiva su tutto il resto, a cominciare dalla Sincronia, ma anche sulla regolazione dell' Energia, per esempio.

CAP. 6) SECONDA FASE: INDUZIONI IPNOTICHE.

Il prosieguo del lavoro dopo la sessione straordinaria di allenamento ricalcava le procedure già applicate prima, vale a dire: in primis vi era una sorta di ristrutturazione cognitiva, rappresentata dalla rielaborazione testé affrontata (vedi Cap. 5), poi si sarebbe affrontato un lavoro che sfruttasse le capacità immaginative del soggetto.

Era proprio su questo versante che mi parve utile sfruttare il materiale emerso dall'utilizzo dello strumento sperimentale, cioè la sessione straordinaria di allenamento.

Come già anticipato in precedenza, avevo intenzione di lavorare sul Ritmo, e di farlo attraverso delle induzioni ipnotiche, che avevano già prodotto dei buoni risultati.

D.M. era a questo punto, infatti, capace di evocare, con un gesto che avevamo codificato, una situazione di benessere, da utilizzare in gara (vedi Cap. 3).

Come primo passo raggiungemmo una situazione di *trance* piuttosto profonda, dove D.M. potesse accedere a quella situazione di benessere che si è abituato ad allenare e a richiamare.

Da lì lo condussi in situazioni dove il panorama mutava radicalmente, anche in modo spaventoso: da un rilassante paesaggio bucolico, ad esempio, si poteva passare attraverso un terremoto, corredato da valanghe, fumo eccetera.

Da quella situazione stimolai D.M. a evocare il suo gesto di benessere e a sentire come lui stesso si trasformava: diventava leggero come l'aria e sperimentava la sensazione del volo nel caso di tempesta di vento, con un terremoto e delle valanghe invece si trasformava in una specie di chimera con le zampe da canguro, oppure sviluppava le branchie e respirava come un pesce in caso di inondazione, o ancora trasformava i suoi piedi in enormi piattaforme foderate di materiale isolante in caso di eruzione vulcanica.

E tutto questo lo rendeva possibile attraverso l'evocazione del suo gesto di benessere: durante lo stato ipnotico, in questo modo, sperimentava la sensazione di adeguarsi, letteralmente trasformandosi, alle situazioni particolari che il panorama cangiante imponeva.

Al termine della sessione, ritornava alla situazione iniziale di benessere, e veniva invitato ad assaporare appieno come potesse sentirsi davvero bene dopo aver affrontato quelle trasformazioni mantenendo una sensazione di pieno agio, e di come questa sensazione fosse a sua disposizione ogniqualvolta lo avesse desiderato.

Lasciai a lui la responsabilità di far fruttare al massimo la potenza di queste immagini: avrebbe dovuto allenarsi quotidianamente su questo, permettendosi di riscontrarne i benefici nel tempo a venire, specialmente in quello di pausa, durante il quale noi non ci saremmo visti, ma lui avrebbe presumibilmente affrontato delle gare.

A questo proposito, prima di congedarci, nell'ultima seduta che precedeva la pausa gli chiesi se c'era un punto in particolare in cui avesse voluto ottenere maggiori chiarimenti o rinforzi degli strumenti a disposizione.

Dal discorso emerse la sua preoccupazione pre-gara, e cioè la caterva di pensieri coatti o sensazioni sgradevoli direttamente o indirettamente derivanti dalle aspettative abnormi che si era abituato a coltivare.

Si dichiarava da un lato desideroso di intraprendere una strada nuova, e dall'altro piuttosto indifeso rispetto a queste sensazioni che parevano aggredirlo suo malgrado, e porlo, fin dall'inizio della competizione, in una situazione di rincorsa al benessere, in una sorta di condizione deficitaria.

Decisi allora di dedicare quella ultima seduta all'allestimento di uno strumento supplementare che avevo ereditato da mie esperienze passate: siccome è un'opera di auto-suggestione, ne possiamo a buon titolo trattare tra le induzioni ipnotiche.

Ciò giustifica la scelta di collocare questo argomento nel presente capitolo, anche se dal punto di vista della successione temporale sarebbe stato più congruo situarlo nel successivo.

Lo strumento si chiama "Orologio del Diavolo" e consiste in una decina di minuti di *trance* leggera (ma non troppo) durante i quali l'atleta si concentra a sperimentare tutte le sensazioni peggiori che può paventare da un fallimento della prestazione.

Nella fattispecie, io avrei fatto la parte della voce che gli avrebbe ricordato tutte quelle cose terribili che sarebbero successe se avesse fallito, e lui, al contempo, doveva impegnarsi a sentire in profondità tutte le sensazioni spiacevoli connesse.

In seguito, avrebbe potuto usare questo strumento da solo, evocandosi da sé le cose "terribili" e sperimentandole, con l'avvertenza di farlo una mezz'ora circa prima della gara.

Una tale pratica, se effettuata "senza barare", cioè sperimentando davvero e senza risparmio tutte le sensazioni spiacevoli che si temono, ha la capacità di esorcizzare tali paure: in pratica, l'atleta non ha risorse emotive da investire in tali paure, in quanto le ha "già spese" durante l'Orologio del Diavolo.

Effettuando tale esercizio mezz'ora circa prima della competizione, c'era la possibilità di scaricare tali tensioni, senza che avessero tempo per insorgere di nuovo, ma anche di conservare un piccolo spazio per lasciarsi andare, rilassarsi ed eventualmente caricarsi positivamente attraverso l'applicazione dei rituali precostituiti: mezz'ora potrebbe quindi essere la tempistica ideale a questo riguardo.

L'esercizio che eseguiamo insieme fu informato da tutte quelle sensazioni che D.M. normalmente teme: prima di iniziarlo eseguiamo uno *brain storming* per farci venire in mente tutte le cose che lo spaventavano di più in una sconfitta e, particolare ancora più importante per lui, in una brutta figura.

Costituimmo una situazione che avesse tutte le caratteristiche più "spaventose": della gente che lui conosce sugli spalti, tecnici che non credono in lui, altri che sono invece quelli che lo seguono e che lui teme di deludere, un avversario scarso, sua madre a fianco della sua postazione di sosta, sole e vento come lui non li gradisce, eccetera.

Le voci che io evocavo erano su questa falsariga, e nel farlo usavo il più possibile espressioni e parole che lui aveva più volte usato:

<< Ti accorgi che non riesci a far vedere il tuo gioco, e tutti pensano che non vali niente, che fai schifo, che non sei adatto perché tiri delle mozzarelle....non riesci a tenerne una in campo, anche dei morti riescono a batterti.... E vedi lo sguardo schifato di tua madre, i capi che si scrollano in tribuna, il tuo maestro che si affloscia sconsolato, i volti dei tuoi detrattori che sogghignano beffardi....>>

Dopo aver indugiato nell'evocare le sensazioni da lui più temute, e come si è potuto notare sono prevalentemente legate al giudizio di altri su di lui, si lascia che possa provare per una manciata di minuti questa sensazione, prima di iniziare con le procedure di uscita dalla *trance*.

Per fare ciò si pratica un'induzione su questa falsariga:

<< ...e ora che hai perfettamente presente, e senti perfettamente tutte queste cose, le puoi visualizzare come dei pesi attaccati alla tue membra, con delle corde, e percepirne la pesantezza... e senti che sono talmente pesanti da tendere le corde cui sono legate...ancora di più, ancora di più... fino a spezzare la corda e il peso si stacca, si allontana... e tu puoi permetterti di lasciarlo andare, e lo vedi allontanarsi, senza trattenerlo... e così via tutti gli altri, fino a non avere più nessun peso... E ora, finalmente, puoi godere di questo sollievo. Percepire tutta la tua leggerezza, e godere della sensazione che ti dà, mentre il tuo respiro si regolarizza, e tu puoi riportare la tua attenzione al tuo respiro.... Quando lo desideri, e ti senti pronto, puoi gradatamente ritornare nel presente, coi

tuoi tempi, nella consapevolezza di poter portare con te questa piacevole sensazione di leggerezza che ti sei meritatamente conquistato.>>

La mia raccomandazione fu quella di usare questo esercizio solo quando avvertisse effettivamente un eccesso di tensione prima della gara: farlo sistematicamente, anche quando si sentiva tranquillo, poteva avere l'effetto di evocare paure che invece non erano presenti, ed essere quindi controproducente.

Se invece queste paure effettivamente ci sono, e assorbono energia producendo tensione, tanto vale allora viverle tutte, prima della gara: durante la competizione la paura sarà attenuata o scomparsa, poiché quello che si temeva è già, effettivamente, accaduto.

L'altra raccomandazione fu quella di non barare con se stesso mentre esegue l'orologio del Diavolo: limitarsi nel provare sensazioni spiacevoli ostacola il raggiungimento dell'obiettivo di questo esercizio.

Si sta un po' meno male durante l'esercizio, ci si risparmia dal provare emozioni sgradevoli mentre lo si fa, ma in questo modo si salvaguardano delle sensazioni spiacevoli che possono essere poi attive durante la gara.

In sintesi, se egli prova davvero le sensazioni spiacevoli prima della gara, è meno probabile che esse lo disturbino in gara: se invece si risparmia durante l'esercizio, queste paure possono essere un maggiore fastidio durante la competizione.

Ero particolarmente soddisfatto di avergli fornito questo strumento in considerazione del fatto che tra gli obiettivi di lavoro con lui c'era quello di sperimentare ed abituarsi a stati mentali diversi.

Con l'Orologio del Diavolo poteva abituarsi a comandare su sensazioni che fino ad allora sembravano dominarlo: e poteva farlo astenendosi dal pretendere di eliminare tali sensazioni, ma semplicemente scegliendo quando provarle.

Le sensazioni spiacevoli non giungevano più quando "volevano loro", il che corrispondeva solitamente al momento della competizione, bensì prima, quando non avrebbero fatto danno.

CAP. 7) TERZA FASE: MANTENIMENTO ED ORGANIZZAZIONE RITUALI

Prima di salutarci per la concordata pausa estiva, nella consapevolezza che durante questo periodo D.M. avrebbe affrontato delle gare, mi premeva lasciarlo con il “compito a casa” di consolidare dei rituali di attivazione, strettamente legati alla gara.

Avevamo identificato la sua maggiore difficoltà per quanto riguarda l’attivazione nel suo eccessivo coinvolgimento, che iniziava molto prima della competizione e che, soprattutto, comportava degli strascichi i quali, se negativi, influenzavano il lavoro successivo.

Occorreva un rituale che fosse adeguatamente investito e che separasse nettamente lo stato mentale al di fuori della competizione, con quello competitivo.

Suggerii di pensare a cosa normalmente, senza farci caso, D.M. facesse prima e dopo gli incontri.

C’era un gesto che mi colpì, per il suo connotato simbolico: egli guardava il suo telefono cellulare prima di prepararsi a giocare, quindi lo riponeva, ma lo teneva acceso.

Concordai con lui di spegnere il cellulare prima di aprire la borsa, a simboleggiare che da quel momento la sua mente sarebbe stata rivolta solo alla competizione.

Il cellulare si sarebbe potuto riaccendere solo dopo aver terminato la doccia ed essersi rivestito, e ciò avrebbe avuto il significato di riportarlo nel mondo quotidiano, togliendolo dalla condizione agonistica.

In mezzo studiammo altri gesti che codificassero il graduale ingresso, sempre più in profondità, nel mondo agonistico, dopo aver spento il cellulare e prima di iniziare la gara, e la graduale uscita, invece, dopo aver terminato la gara e prima di riaccendere il cellulare.

Trovai molto ricco simbolicamente, soprattutto per lui e per la sua particolare storia, scegliere il cellulare come oggetto da usare in inizio e fine rituale: a lui, inizialmente così legato al giudizio altrui, ai parametri comuni codificati nel mondo esterno e con la sua motivazione estrinseca, serviva davvero qualcosa che dichiarasse che il suo contatto con gli altri era spento, e che ora poteva permettersi di concentrarsi solo sul suo mondo interno, sapendo che avrebbe potuto riaccendere il contatto più tardi.

Tutto ciò era maggiormente rinforzato dalla sua buona adesione al lavoro ipnotico, come già in precedenza sperimentato.

Ci salutammo, quindi, facendo un riassunto dei propositi che voleva perseguire durante la pausa estiva e delle armi che ora aveva a disposizione.

Poteva e voleva perseguire l’ “Ottica dell’Agonista” e non più quella dell’attore o dell’economista (vedi Cap. 3 e 5).

Poteva e voleva installare nuove convinzioni che lo avrebbero guidato, che erano:

- <<Io posso farcela, e può farcela anchelui>> prima di qualunque gara;
- <<Lo faccio quando serve>> riferito ai colpi spettacolari;
- << La partita continua>> di fronte a ogni momento di scoramento, di occasione perduta, o di punteggio avverso.
- <<Anche lui ha punti deboli>> di fronte a situazioni in cui il controllo del match sembra tutto nella mani dell’avversario

Per fare ciò poteva contare su molte nuove armi, e cioè:

- allenando quotidianamente la sensazione di benessere, le induzioni sul ritmo o altre induzioni poteva contare su un generale stato di maggiore calma e lucidità;
- poteva usufruire del gesto di benessere a richiamare tale sensazione, ogni qual volta sentisse di essere troppo teso o a disagio per qualcosa;

- poteva eseguire dei gesti di sincronia ogni qual volta sentisse di avere i pensieri nel passato o nel futuro;
- poteva fare attenzione alla propria energia, e decidere di “ricaricarla” ad ogni pausa, eseguendo l’esercizio della batteria;
- poteva gestire la propria ansia pre-gara attraverso l’esecuzione dell’Orologio del Diavolo;
- poteva riappropriarsi concretamente della propria condizione di agonista, e delle giuste attivazione e disattivazione al riguardo, attraverso il rituale che avevamo istituzionalizzato.

E, soprattutto, attraverso la pratica nell’utilizzo di questi strumenti e di questo allenamento, poteva sviluppare e consolidare una differente visione di se stesso e un diverso modo di percepirsi, sia sul campo che fuori.

Questo era ovviamente un risultato indiretto, che poteva avvenire solo se lui si fosse davvero applicato, monitorandosi, allenandosi nelle sedute auto-ipnotiche e utilizzando gli strumenti a disposizione quando ne sentisse il bisogno o lo reputasse necessario.

Se si fosse comportato in questo modo, oltre a ricevere gli effetti dei richiami post-ipnotici, del lavoro inconscio che sarebbe avvenuto circa il Ritmo, si sarebbe verificato un fenomeno più importante ancora: avrebbe ricominciato a sentirsi protagonista di quello che succede, e a percepire di permettersi di impegnarsi per il proprio personale interesse e piacere.

Avrebbe sentito che il tennis era una “sfera” sua, di sua proprietà e che avrebbe imparato a gestire sempre meglio.

Sarebbe stato sempre meno difficile, tenendo presente gli attrattori della sfera, e la sua crescente capacità di sentirli, monitorarli, modificarli.

Nel lasciarlo, mi sentii abbastanza fiducioso del fatto che si sarebbe finalmente messo in gioco, in modo sicuramente molto più libero di quando lo avevo conosciuto.

Considerando che era passato poco più di un mese da quando avevamo iniziato a lavorare assieme, mi potevo considerare piuttosto soddisfatto.

Trovandomi a metà del lavoro circa, mi potevo anche porre il problema di a che punto fossimo arrivati rispetto al percorso di ottimizzazione programmato inizialmente.

Vale la pena quindi riproporlo:

PERCORSO DI OTTIMIZZAZIONE
Imparare a lavorare su stati mentali diversi. Gestione dell’attivazione e della disattivazione. Acquisire la capacità di vedere soluzioni nuove nella risoluzione dei problemi. Acquisire tecniche di controllo emotivo. Lavorare sul proprio senso di auto-efficacia.

Soprattutto sul primo, <<imparare a lavorare su stati mentali diversi>>, trovo sia stato molto utile l’impiego dello strumento sperimentale, in quanto grazie ad esso D.M. ha potuto cogliere e identificare le procedure attraverso le quali, automaticamente si poneva in una sorta di stato mentale obbligatorio.

Rendersi conto di ciò significa di per sé darsi la possibilità di uscirne, e creare il viatico per sperimentare stati mentali nuovi.

E ciò rafforzava tutte le procedure di modifica dello stato mentale desiderato, come i richiami post-ipnotici del cambio di Ritmo, nonché l’impiego dei gesti di benessere e di sincronia.

Sulla gestione dell' attivazione e della disattivazione del gran lavoro può essere svolto attraverso il consolidamento dei rituali e la pratica dell'esercizio della batteria.

Sulla capacità di vedere soluzioni nuove, grandi opportunità si sono aperte proprio con la sessione straordinaria di allenamento, nonché con tutte le procedure effettuate di ristrutturazione cognitiva, comprese quelle susseguenti all'applicazione dello strumento sperimentale.

E molto poteva emergere anche dalla pratica delle induzioni ipnotiche sul Ritmo.

Per quanto riguarda il controllo emotivo, i progressi erano già evidenti, non fosse altro che molte pratiche di allenamento che gli venivano proposte includevano delle tecniche di rilassamento; la ristrutturazione cognitiva, inoltre, gli dava un'altra percezione di sé, con maggiore padronanza e quindi anche capacità di controllo.

Il senso di auto-efficacia, infine, contavo che aumentasse progressivamente attraverso i riscontri concreti che D.M. poteva raccogliere con il suo impegno.

Anche se, a questo punto del lavoro, ritenevo che ancora qualcosa si potesse fare in questo preciso settore.

CAP. 8) SITUAZIONE ATTUALE

Al rientro dalla pausa programmata i feed-back che D.M. riportava erano eccellenti, soprattutto per quanto riguarda la sua sensazione di benessere rispetto alla pratica sportiva.

Trovai molto significativo anche un report fattomi da un suo allenatore, che riferiva dei diversi modi di analizzare un suo incontro da parte di D.M. e di sua madre, la quale, sulla pratica sportiva dei suoi figli ha sempre iper-investito.

Per inciso, le caratteristiche della madre mi sono sempre state note, avendoci anche interagito, ma ho sempre evitato che ella potesse diventare protagonista anche del lavoro che stavamo facendo con D.M., per cui non è praticamente mai entrata a far parte nemmeno degli argomenti affrontati in seduta, a meno che non fosse lo stesso D.M. a citarla.

E ciò non è successo praticamente mai, anche se ero a conoscenza di episodi avvenuti tra loro “di dominio pubblico”: la mia politica era che se lui non ne voleva parlare non lo avrei certo forzato io, e che il problema, se c’era, si sarebbe affrontato indirettamente.

Cosa che è stata fatta, in realtà, e l’episodio di cui sto per riferire forse risulterà chiarificatore

Infatti, è accaduto che D.M. abbia affrontato un giocatore di categoria superiore, arrivando a un certo punto ad avere la possibilità di sopraffarlo.

L’avversario, però, a detta di D.M. e anche dei suoi allenatori, in quel momento, vistosi perduto, ha dato fondo alle sue capacità dando uno scossone alla partita, ricorrendo anche alla sua esperienza notevolmente superiore a quella di D.M.: in sintesi, si è tolto dal pericolo ed è riuscito a vincere, secondo pronostico.

Sia l’allenatore di D.M. che lui stesso, sia pur rammaricati per l’occasione perduta erano abbastanza soddisfatti della sua prova: non più tardi di due mesi prima, tale incontro sarebbe finito in venti minuti a favore dell’avversario, senza storia: in questa occasione, invece, D.M. ha lottato, cercato soluzioni diverse, si è trovato a un passo dal poter vincere e ha acquisito un’esperienza che gli potrà tornare utile, in futuro, per riuscire a sfruttare occasioni analoghe.

Per la madre, tale incontro fu un disastro.

Fu la dimostrazione che ancora una volta D.M. era stato incapace di fare il salto di qualità, si era lasciato sfuggire le occasioni, dal che se ne deduceva che non avrebbe potuto mai progredire, che ogni sforzo fatto su di lui si rivela ancora una volta inutile.

Sentendo questo report, mi è subito comparso il fantasma del Genitore Super-Normativo, l’entità interna di D.M. che tiranneggiava la sua prestazione mentale, e non mi è stato difficile associare le convinzioni e i comportamenti di D.M. prima di iniziare il lavoro al tipo di interpretazioni che sua madre dichiarava.

Con mia soddisfazione, però, mi fu riportato che D.M. dissentì violentemente con la madre su questa interpretazione, e si dimostrò, a parole e coi fatti, soddisfatto della propria prova (sia pur rammaricato per l’occasione perduta) e fiducioso di essere sulla strada di un progressivo miglioramento.

Fu esattamente ciò che mi disse lui stesso la prima volta che ci rivedemmo.

A mio modo di vedere, non potevo avere prova migliore del fatto che il lavoro svolto su di lui aveva attecchito bene.

Mi premunii sulla sua tendenza a sopravvalutarsi quando le cose vanno bene, in ossequio alla sua vecchia convinzione che “stare bene mentalmente” significa essere gasati in modo esagerato e irrealistico (vedi Cap. 3, paragrafo 3.5).

A tal proposito programmai una specie di verifica riassuntiva sul lavoro svolto, e i feed-back che mi restituì furono pienamente soddisfacenti

Durante questi colloqui emerse per caso un elemento particolare, però, che mi indusse a orientare diversamente la strategia riguardante le ultime sedute che dovevamo svolgere.

8.1 Desensibilizzazione sistematica

Dai colloqui successivi alla pausa estiva, casualmente D.M. mi riportò di essere affetto da una sorta di fobia circa vespe ed api.

Riportò il fatto che, come ci si aspetta da un fobia, il suo comportamento di fronte a un'ape o una vespa è assolutamente coatto e compulsivo: deve allontanarsi immediatamente con estrema urgenza, qualunque sia la cosa che sta facendo, con priorità assoluta e con un grande carico d'ansia.

Ritenni questa informazione utile per impostare un'operazione di per sé alternativa e un poco coraggiosa: utilizzare questa fobia come trampolino di lancio per la sua capacità di utilizzare degli stati mentali diversi.

Se ci fosse riuscito con una fobia, o presunta tale, la sua capacità di gestire stati mentali in gara ne sarebbe accresciuta enormemente, al pari del suo senso di autoefficacia.

Si trattava di una scommessa, dalla quale mi lasciai tentare.

Mi accordai con lui, quindi, per un percorso atto ad avvicinarlo il più possibile alla capacità di modulare le sue reazioni in presenza di api o vespe, con modalità che sarebbero rimaste tra i suoi strumenti e che avrebbe potuto usare anche in altre occasioni.

D.M. accolse con entusiasmo questa mia proposta e ci regolammo di conseguenza.

Il mio piano di lavoro al riguardo era il seguente:

- utilizzare dei luoghi fisici, ove lui mentalmente collocasse le vespe, e ai quali non si sarebbe dovuto avvicinare fino al termine del lavoro: per lui, in quel luogo, le vespe dovevano esserci "veramente";
- lavorare su trance leggere per creare degli stati mentali di benessere e di pronto richiamo al benessere che lui poteva utilizzare;
- studiare un percorso di avvicinamento, effettivo (non immaginato) a tappe, per raggiungere il luogo dove fossero state collocate le vespe;
- aiutarlo in questo percorso, monitorando continuamente il suo stato di benessere, e fermandolo ogni qualvolta non si sentisse "perfettamente bene". Allora avrebbe rievocato il benessere con richiami post-ipnotici e avrebbe provato a proseguire, finché continuava a sentirsi perfettamente bene;
- utilizzare lungo il percorso una tappa dove invece era collocata la sua "prestazione ideale" e tutte le sensazioni piacevoli ad essa collegate. Sarebbe stata utilizzata per farvi delle soste nei momenti di difficoltà per poter proseguire l'avvicinamento alla situazione temuta;
- una volta realizzato l'avvicinamento virtuale, e la capacità dell'atleta di sostare nel luogo fisico ove lui ha collocato le vespe, programmare un avvicinamento a delle vespe vere, ovvero un'esposizione "in vivo".

Ho chiamato questa operazione "desensibilizzazione sistematica", pur essendo consapevole che non tutti i crismi della tecnica di cui uso il nome sono stati occorrevoli, ma grosso modo ne vengono rispettate le caratteristiche principali, vale a dire l'uso della immaginazione per l'avvicinamento, da svolgersi a tappe.

Al momento attuale, dopo tre sedute di questo percorso, la capacità di sopportazione, sentendosi "perfettamente bene" della vicinanza allo stimolo temuto è molto aumentata.

Le sue stesse parole, quando gli chiedo se è soddisfatto dei risultati raggiunti nella seduta appena conclusa, sono solitamente queste: <<Non pensavo nemmeno di poterci arrivare (dove siamo arrivati quel giorno)!>>

Ritengo che questo lavoro gli sia stato e gli sarà utile per abituarsi a oscillare tra stati mentali piacevoli e meno piacevoli, coltivando la consapevolezza di essere in grado di intervenire sulla propria realtà, se ci si applica e ci lavora con convinzione, aumentando così anche il proprio senso di autoefficacia.

8.2 Riepilogo riassuntivo

Prima di concludere la trattazione, vale la pena sistematizzare i dati circa il lavoro svolto con questo atleta, per poter avere anche un quadro conclusivo da raffrontare con quello iniziale, rappresentato schematicamente dalle tabelle desumibili dal Profilo Emotivo.

Proprio dal Profilo Emotivo conviene iniziare, estrapolandone il percorso di ottimizzazione che era stato ipotizzato, e confrontandolo con i dati emersi durante il lavoro.

Una schematizzazione di questo confronto può essere rappresentata con la tabella seguente

Lavoro svolto su percorso di ottimizzazione

Obiettivo programmato	Operazioni eseguite
Usare stati mentali diversi	Induzioni Ipnotiche varie – Desensibilizzazione sistematica (Ristrutturazione cognitiva)
Calibrare Attivazione/Disattivazione	Rituali pre-gara – Orologio del Diavolo (Ristrutturazione cognitiva)
Trovare nuove soluzioni ai problemi	Ristrutturazione cognitiva – Dialogo Interno – Induzione ipnotica sul Ritmo
Acquisire tecniche di Controllo Emotivo	Rilassamento - Tecniche Ipnotiche (Ristrutturazione cognitiva)
Aumentare senso di Auto-Efficacia	Ristrutturazione cognitiva - Desensibilizzazione sistematica – Rilevazioni indirette

Come si può notare, la ristrutturazione cognitiva compare a volte tra parentesi: con ciò si intende che essa è stata fondamentale a preparare il terreno all'intervento specifico per il settore indicato.

In altri punti, invece essa appare senza parentesi, in quanto la si considera l'intervento specifico del settore.

Altro dato significativo, è la comparsa delle tecniche ipnotiche in varie vesti, in praticamente tutti i settori, al pari della ristrutturazione cognitiva, se la consideriamo con e senza parentesi.

Esse infatti sono state utilizzate in vario modo, da elemento più marginale di una certa tecnica, come accade nella Desensibilizzazione sistematica, a intervento d'elezione, come l'induzione sul Ritmo, passando per altri interventi di diversa classificazione (Orologio del Diavolo, Visualizzazione della Batteria, ecc.).

In sintesi, la ristrutturazione cognitiva e le tecniche ipnotiche informano praticamente tutto il piano di intervento, come era già stato evidenziato in precedenza (vedi Cap. 3).

Il loro sviluppo ha comunque portato, come si vede nella tabella sopra illustrata, ad una certa varietà di interventi che hanno coperto tutti i settori previsti dal programma iniziale del percorso di ottimizzazione.

Un altro riepilogo interessante consiste nel bagaglio di strumenti che l'atleta ha ora a disposizione per ottimizzare le proprie prestazioni, prima fra tutti la conoscenza concettuale del modello sfera.

Tenendo questo modello come riferimento, l'atleta ha più volte dimostrato di sapersi muovere con agilità all'interno delle varie componenti della propria prestazione, e di sapere e volere intervenire.

Recentemente, dato che al momento non ha gare in programma, gli ho chiesto come si sente, dal punto di vista della sua sfera, all'interno delle sessioni di allenamento.

Ritiene di sentirsi molto più in Sincronia, in quanto si diverte molto di più, di sentirsi molto più a suo agio con i suoi colpi che sente sicuri (Punti di Forza), di monitorare l'Energia, e permettersi di ricorrere alla visualizzazione della batteria quando avverte di essere in squilibrio in questo fattore.

Ritiene che anche in allenamento il Ritmo è l'attrattore dove deve intervenire di più per rimettersi a suo agio con l'ambiente: ora si accorge che in certi momenti, laddove l'ambiente richiede "una certa musica", lui viaggia a una velocità che pare preordinata.

Però se ne accorge, interviene e si rimette in sesto.

Anche i suoi allenatori sono molto più soddisfatti di allenarlo, in questo periodo.

Potremmo quindi riassumere il suo bagaglio strumenti rispetto agli interventi sulla sfera con la tabella che segue.

Strumenti a disposizione per agire sulla sfera

Attrattori della sfera	Strumenti attualmente disponibili
Sincronia	Gesto di Sincronia – Gesto di Benessere
Punti di Forza	Richiamo alle "nuove convinzioni" (Rituali) Richiamo all'induzione della prestazione ideale
Energia	Visualizzazione della Batteria – Monitoraggio (Consapevolezza) (gesto di benessere)
Ritmo	Richiamo all'induzione specifica – Gesto di benessere – (Desensibilizzazione sistematica)
Attivazione	Rituale pre-gara – Orologio del Diavolo (Desensibilizzazione sistematica)

8.3 Ruolo dello strumento sperimentale

Nell'osservare gli schemi riassuntivi del lavoro svolto fino a questo momento, viene spontanea la curiosità circa il ruolo che vi abbia svolto lo strumento sperimentale.

Come già sviscerato in precedenza, molto del lavoro successivo alla sua esecuzione è stato indirizzato dalla disamina dello strumento stesso.

L'impressione generale, inoltre, è che esso abbia agito sia come rivelatore di aspetti altrimenti più difficilmente indagabili, e in questo senso abbia avuto un valore diagnostico, ma che sia anche stato fondamentale per accelerare le prese di coscienza dell'atleta e, di conseguenza, la sua capacità di mettere in pratica i cambiamenti.

Sia pure indirettamente, quindi, anche il suo valore terapeutico è stato consistente.

E' stato significativo, infine, il confronto tra lo schema dei miglioramenti percepiti prima della pausa estiva (tabella del 16 luglio, vedi paragrafo 3.3) e lo schema analogo compilato nell'ultima occasione in cui ci siamo visti (tabella da inserire)

CONCLUSIONI

Lungo lo sviluppo del lavoro con D.M. ad un certo punto si è evidenziata la necessità di intervenire in maniera pratica, sul campo di gioco, per avere dei riscontri concreti sul cammino che l'atleta stava percorrendo.

A questo proposito si è approntato uno strumento sperimentale di allenamento, in quanto non era possibile visionare l'atleta in gara.

Le questione principale, (la **numero uno**, rispetto alla lista che segue) che ci si poneva nell'allestire tale strumento consisteva nel chiedere allo strumento di **costituire una situazione osservabile, in sostituzione della gara**.

Oltre a ciò vi erano altre due richieste fondamentali che andavano soddisfatte e cioè:

- 2 Può (e se può, in che misura) lo strumento sperimentale evidenziare in quali settori è presumibile che D.M. applichi delle resistenze al cambiamento?
- 3 Può lo strumento sperimentale rendere l'atleta cosciente di tali resistenze?

Una volta che queste questioni fondamentali fossero state soddisfatte, allo strumento sperimentale potevano essere fatte delle richieste aggiuntive, e cioè se esso potesse:

4. Essere utile all'orientare l'intervento nelle fasi successive;
5. Abbreviare le tempistiche di miglioramento;
6. Trovare altre applicazioni non previste in fase progettuale;

Alla luce di quanto elaborato finora si può senz'altro affermare che il primo criterio, il numero uno, è stato soddisfatto, e ciò era risultato evidente fin da subito.

Infatti, la sensazione che mettesse in atto dei comportamenti che non avrebbe descritto a voce, se non adeguatamente sollecitato, era piuttosto palese, ed è stata ampiamente confermata analizzando i dati insieme a lui.

Dopo una accurata analisi dei dati emersi, inoltre, pare che tutte le richieste abbiano trovato una presumibile, quando non certa, risposta affermativa.

Con ciò si fa riferimento al fatto di aver reso il lavoro più veloce, fatto del quale giocoforza non vi può essere una controprova, e che quindi rende la risposta affermativa a questo punto solo presumibile (vedi Cap. 8) e non certa, come invece si può tranquillamente dichiarare per gli altri punti.

Lo strumento sperimentale ha senz'altro reso evidente dei settori di resistenza al cambiamento, e attraverso di esso (sia pure in una fase di rielaborazione successiva) l'atleta se ne è reso consapevole.

Basti pensare all'Ottica dell'Attore citata nel capitolo 5.

Una tale pervicacia nel giocare "per compiacere un ipotetico pubblico" non era desumibile dai colloqui, per quanto approfonditi e sinceri, che si stavano conducendo.

Inoltre, andando in ordine con i punti esplicitati in precedenza, conoscere questo aspetto è stato utilissimo per il prosieguo dell'intervento, e si suppone che grazie al raggiungimento di questa consapevolezza il lavoro si sia accelerato.

Ribadisco che manca la controprova, in quanto non si può sapere come sarebbe andato il lavoro senza questo passaggio, ma è abbastanza ragionevole pensare che esso abbia favorito il cambiamento, e quindi agevolato e snellito il lavoro.

Molto utile è stato anche il rilievo ottenuto riguardante il Ritmo (vedi cap. 4 e 5), sul quale si è poi incentrato il lavoro basato sulle induzioni ipnotiche nella fase successiva.

Anche al momento attuale, D.M. denuncia, come riportato nel Cap.8, la maggiore difficoltà a mantenere il ritmo adeguato alla situazione quando si trova in situazioni di allenamento.

Non vi è dubbio che la decisione di lavorare sul Ritmo, specialmente a livello delle induzioni ipnotiche, è stata orientata dai dati emersi dallo strumento sperimentale: ciò sta a significare che il punto 4 è stato ampiamente soddisfatto.

Per quanto riguarda il punto 6 dell'elenco delle richieste poste allo strumento sperimentale, la riprova che la risposta anche in questo caso è stata affermativa l'ha data il risvolto commerciale trovato grazie all'applicazione dell'allenamento speciale a D.M.

Infatti, la sua esecuzione mi ha dato lo spunto per ideare una formula di presentazione dei contenuti della sfera, formula che ho già presentato nel Club dove gioca D.M., ma che sto, al momento attuale, proponendo a molti altri circoli, riscontrando un generale interesse.

La formula è quella di uno stage, i cui destinatari possono essere coloro che fanno agonismo a qualunque livello o a loro allenatori, sempre riguardando il tennis.

Lo stage si svolge in due fasi, una in aula e una sul campo: laddove nella prima si spiegano, in aula ma attraverso una modalità interattiva, i concetti della sfera, nella seconda si mettono in pratica attraverso gli esercizi che erano stati proposti a D.M.

Ovviamente la versione per lo stage è modificata e meno intensa, ma conserva le medesime finalità. Uno stage, come detto, è già stato effettuato presso il TC Caselle, ove gioca D.M., e al termine del quale sono stati sottoposti ai partecipanti dei questionari sia di gradimento che di verifica (della comprensione dei concetti della sfera).

Entrambi i questionari hanno riscontrato degli ottimi risultati, per i dettagli dei quali si rimanda alla pubblicazione specifica su questo argomento.

In definitiva, l'allestimento degli stage certifica la risposta positiva anche al punto 6 dell'elenco delle richieste fatte allo strumento sperimentale.

In essi risiede anche la verifica futura della bontà di questo strumento, essendo consapevoli che il buon esito di uno, pur essendo foriero di altri buoni risultati, non può essere in questo senso strettamente predittivo.

Il funzionamento dell'atleta D.M., in un successivo follow-up, e gli esiti commerciali degli stage nel lungo periodo, accerteranno l'effettiva utilità dello strumento sperimentale, il quale comunque, al momento attuale, ha ampiamente soddisfatto le richieste per le quali era stato progettato.