

I miei mondi: PSICOLOGIA e SPORT



“Il coach: un mediatore tra essenza ed esistenza. Se la nostra mente è debole, noi cederemo. Se la nostra mente è forte, saremo forti anche nella sconfitta. Una mente forte non ci permette di ottenere tutto quello che vogliamo, ma ci permette di accettarlo, nonostante non l'abbiamo ancora ottenuto. Ci permette di difenderlo e realizzarci in esso.”

Quando inizio il percorso universitario in Psicologia, parallelamente conseguo i brevetti federali per iniziare a lavorare come istruttore di nuoto. Sono un'ex atleta agonista: ho imparato a nuotare all'età di 6 anni e a 9 ho iniziato a gareggiare fino all'età dei 14. Otto anni intensi, in cui adrenalina ed entusiasmo facevano da padroni. Poi arrivò il fattore “risultato” direttamente proporzionale al concetto di bravura e di questo il mio allenatore ne faceva un must. La bravura legata ad un cronometro, ad un traguardo, alla variabile tempo. Io avevo buoni risultati ma andando avanti persi l'entusiasmo, la forza del gruppo fu divisa in base al fattore tempo e le mie performance iniziarono a non progredire.

Di lì a poco decisi di smettere.

Ad oggi ho la certezza che quel vissuto e quell'entusiasmo che generava energia positiva mi ha portata a scegliere di diventare istruttore e poi allenatore, con lo scopo di tirar fuori quella energia da ogni atleta. Ho deciso di diventare tecnico con la precisa idea di insegnare ai miei futuri atleti ad essere atleti in senso lato. La mia missione da coach sportivo, in 20 anni di lavoro con i giovani nuotatori, è stata quella di aiutare ogni atleta ad esprimersi al massimo delle proprie potenzialità, a dare spazio alla forma migliore di sé.

Da Passione a Professione



“Possiamo giocare a guardie e ladri con la realtà, senza mai affrontare le verità che ci riguardano. Nello sport ciò è impossibile. Con il suo confuso alternarsi di fallimento e successo, lo sport ci scuote alle radici, ci spinge verso le più straordinarie scoperte su noi stessi, mette a nudo i nostri limiti e le nostre capacità”

Roger Bannister

Nel 2007 conseguo la laurea in Psicologia clinica e di comunità presso l'università degli studi di Firenze con la tesi “La metacognizione in ambito psicopatologico e clinico. Recenti tendenze degli studi sul Disturbo d'Ansia Generalizzato.” La metacognizione è un concetto molto affascinante che si riferisce alla capacità della mente umana di riflettere su se stessa, di generare pensieri e idee, di monitorarsi e modulare di conseguenza il proprio comportamento in base agli obiettivi da raggiungere.

Un concetto che ritrovavo anche nello sport, nel lavoro con i miei atleti. In particolare, in quel periodo, avevo cominciato a seguire atleti assoluti, con l'obiettivo di allenarsi per costruire la gara e il risultato cronometrico desiderato, quindi di raggiungere la propria eccellenza. Spesso mi scontravo con la difficoltà da parte di alcuni di loro a gestire le proprie paure o ansie di non riuscire, così come la difficoltà a mantenere l'attenzione e la concentrazione nel momento più importante della gara.

Mi resi conto che la **componente mentale** giocava un ruolo fondamentale nella prestazione e decido quindi di perfezionarmi in Psicologia dello Sport. Seguo il corso, basato sul modello S.F.E.R.A., tenuto dal prof. Giuseppe Vercelli presso l'unità operativa in psicologia dello sport di Torino. Il modello S.F.E.R.A. si appoggia al concetto di intelligenza agonistica ossia l'insieme delle competenze insite nella naturale tendenza dell'essere umano a progettare, affrontare, superare e prevedere le sfide con se stesso, con gli altri e con l'ambiente. Tutti gli esseri umani posseggono questo tipo di intelligenza: è una capacità che si può allenare e risvegliare. Avevo appreso uno strumento per poter portare alla luce le potenzialità dei miei atleti.

Nel tempo ho continuato a formarmi e aggiornarmi arrivando alla decisione di dedicarmi a tempo pieno alla professione di psicologa, decidendo di concludere il percorso da allenatore e di rimanere nell'ambito esclusivamente come Psicologa dello Sport.

Ad oggi, oltre al nuoto, seguo anche atleti di altre discipline come tennis, tiro con l'arco, canoa, calcio, pallavolo, scherma, ciclismo ed equitazione e, recentemente ho cominciato a seguire anche atleti disabili.

Oltre all'intervento con il singolo, sto portando avanti progetti strutturati con le varie società sportive, mirati non solo alla prestazione degli atleti ma anche a favorire un contesto relazionale e di benessere psicologico, attraverso consulenze e incontri formativi dedicati ai tecnici ed alle famiglie.

Non solo sport: la psicoterapia



“La vita non procede per riempimento di vuoti ma per conquista di spazi interiori”

(R. Assagioli)

Parallelamente, ho continuato a investire sulla mia professione, anche dal punto di vista clinico, specializzandomi in Psicoterapia cognitivo-costruttivista presso il Centro Studi in Psicoterapia Cognitiva di Firenze (CESIPc).

Perché la psicoterapia? Perché è uno **strumento trasformativo**.

La psicoterapia è il luogo e il tempo in cui ricucire ciò che si è rotto, unire ciò che è separato, dare significato a ciò che appare incomprensibile, accogliere ciò che sembra inaccettabile, ascoltare quello che non è mai stato ascoltato.

È il luogo in cui ci si ricostruisce, o ci si trasforma, o si prende consapevolezza e si accetta. Il cambiamento può prendere forme diverse a seconda della persona, della sua storia e del suo vissuto.

È il luogo dove possiamo incontrare noi stessi e lasciarci andare. Dove possiamo aver paura, piangere, arrabbiarci, sospirare, sorridere, ... e sentire che tutto piano piano assume una prospettiva nuova, più giusta e buona per noi.

È una vera e propria conquista. Per questo, a tutte le persone che incontro nel mio studio, ricordo spesso che intraprendere un percorso personale è prima di tutto un atto di coraggio e d'amore, un regalo che facciamo a noi stessi.

È un percorso che richiede tempo. In cui darsi tempo. Perché in psicoterapia incontriamo noi stessi, il nostro dolore, a volte emozioni, sensazioni o pensieri che non vorremmo sperimentare ma che è necessario guardare e affrontare. E per farlo occorre tempo. Tempo per vedersi, ascoltarsi, accogliersi, comprendersi, sperimentarsi in nuove modalità o anche solo riconoscersi e accettarsi.

Mindfulness e gestione dello stress



“Bisogna creare luoghi per fermare la nostra fretta e aspettare l'anima”

(T. Guerra)

Negli ultimi anni, attraverso l'esperienza del covid, il connubio mente-corpo-movimento come strumento di benessere, unito ad una passione viscerale per la natura come contesto per riconnettersi a sé stessi, ho spostato la mia attenzione anche alla **promozione della salute**.

Da un lato applicando tutte le **tecniche di respirazione**, di **rilassamento** e **visualizzazione** utilizzate in campo sportivo come attivatore di benessere quotidiano. Dall'altro, cominciando la pratica della mindfulness per coltivare la **consapevolezza** e il **momento presente**.

Ricordando che il nostro benessere è una conquista, che parte con l'ascolto non giudicante delle nostre sensazioni, dei nostri pensieri e che richiede per questo il concedersi del tempo e una pratica continua. Possiamo per certi versi considerarlo un allenamento, un allenamento a stare con noi stessi, a permettersi di farlo, gentilmente.... perché lì troviamo la risposta e il modo per agire al meglio per noi!