



## **COME PENSARE RAZIONALMENTE**

Sei seduto con un amico a guardare una partita di pallavolo e mentre un giocatore dell'altra squadra si prepara ad attaccare dalla seconda linea, l'allenatore chiama la difesa in campo. Non puoi sentire quello che si dicono, ma l'allenatore parla in modo molto animato. Il tuo amico è infastidito dal comportamento dell'allenatore e dice: "Ridicolizza sempre i suoi giocatori e si mette in evidenza durante la partita, sarebbe meglio se lasciasse giocare la squadra come sa fare". Ma tu hai visto la situazione in modo diverso; sei entusiasta dello stile direttivo dell'allenatore e della sua capacità di osservazione dell'attacco avversario.

La reazione del tuo amico è negativa, la tua è positiva. Avete osservato tutti e due lo stesso fatto, ma ognuno ha interpretato a modo suo la situazione e i rispettivi pensieri hanno suscitato emozioni diverse. Il continuo fluire dei nostri pensieri determina il modo in cui una persona vede il mondo; alcuni di questi pensieri diventano automatici. Rappresentano una modalità di parlare a se stessi che può essere razionale e produttiva o irrazionale e controproducente. Spesso la differenza è lieve e si manifesta quando scambiamo un desiderio normale, magari di approvazione o di successo, e lo trasformiamo in una richiesta coatta che gli altri ci approvino o che le cose stiano come vogliamo noi.

I pensieri negativi tendono a essere dei messaggi specifici e discreti in cui crediamo ciecamente, non importa quanto siano irrazionali. Si manifestano spontaneamente, ci entrano in testa e non vanno via con facilità, ma per fortuna possono essere trasformati mediante l'esperienza della vita. Ognuno differisce nell'abilità a notare i propri pensieri negativi. Quando un individuo è stressato, i pensieri diventano meno definibili, più credibili e il centro dell'attenzione.

 Un passo importante perché l'atleta superi lo stress prodotto dal parlare a sé negativamente è apprendere a diventare consapevoli di questi pensieri.

 Ci sono 5 categorie di pensieri negativi che spesso impediscono all'atleta di esprimersi appieno:

1. preoccuparsi della propria prestazione, specialmente se la si paragona ad altre;
2. incapacità di prendere una decisione a causa dell'insorgenza di risposte alternative;
3. preoccuparsi dei sintomi fisici associati allo stress;
4. preoccuparsi delle possibili conseguenze di una prestazione scadente che include disapprovazioni, punizioni, perdita dell'autostima e danni per le occasioni future di partecipazione;
5. pensieri di inadeguatezza che possono includere autocritica o autobiasimo.

### 👉 **Come** individuare i pensieri negativi

Per supportare gli atleti nel renderli consapevoli del dialogo negativo con loro stessi (*self talk*) è consigliabile proporre un diario da tenere costantemente. (vedi Fig. 1)

👉 **Pensare razionalmente** è una tecnica che consente all'atleta di disfarsi dei pensieri negativi e di sostituirli con quelli costruttivi. Creare delle sessioni apposite per ritenere negativi i propri pensieri e discuterli con un esperto del settore è una fase essenziale perché prenda forma un *self talk* razionale.

I seguenti esempi possono fungere da falsariga riguardo i pensieri irrazionali:

- I bravi atleti giocano perfettamente. Io ho commesso un errore, non sono un bravo atleta.
- Tutte le critiche sono dirette a ferire. Il mio allenatore mi ha criticato, sta cercando di ferirmi.
- Vincere è la meta ultima nello sport. Io ho appena perso, sono un fallimento.

Albert Ellis (A. Ellis, & R. Grieger, *Handbook of Rational-Emotive Therapy*, 1977) ha codificato i 5 pensieri irrazionali più comuni che portano gli atleti allo stress:

1. Devo essere amato e approvato da tutte le persone importanti nella mia vita e se ciò non accade è terribile;
2. Non devo fare errori o giocare male e se li faccio è terribile;
3. Dovrei biasimare le persone che agiscono in modo ingiusto e vederle come cattive e corrotte;
4. Se qualcosa ha influenzato la mia vita nel passato, continuerà a farlo, esercitando lo stesso effetto sui sentimenti e i comportamenti di oggi;
5. La gente e i fatti dovrebbero essere sempre come vogliamo che siano.

E lo stesso Ellis ha suggerito di rimodulare questi pensieri con delle affermazioni più razionali, come ad esempio:

1. È bello essere amato e approvato dalla gente, ma anche senza queste cose, posso ancora accettarmi e divertirmi;
2. Fare bene le cose è gratificante, ma fare degli errori è umano;
3. Anche se sento di essere trattato in modo ingiusto, questo non serve a migliorare la mia prestazione, biasimando gli altri;
4. Devo essere responsabile del mio comportamento;
5. Posso aver avuto una brutta esperienza nel passato, ma posso cambiare le cose se ho la volontà di lavorare sodo;
6. La gente agirà nel modo in cui vuole e non nel modo in cui io voglio.

⚠️ Riconoscere che alcuni pensieri vanno al di là del controllo della persona è un passaggio fondamentale per gestire lo stress dell'atleta.

👉 Gli step fondamentali per consentire all'atleta di pensare razionalmente:

- a) Capire la causa dell'emozione (ansia, paura, rabbia, frustrazione, ecc.)
- b) Mettere a fuoco il pensiero negativo
- c) Richiamare la situazione critica con l'immaginazione. Quindi discutere insieme pensieri e sensazioni del momento
- d) Rimpiazzare i pensieri irrazionali con un *self talk* costruttivo
- e) Discutere ogni elemento lontano dalla competizione, in una condizione emozionale favorevole, puntando a un effetto sul medio-lungo termine
- f) Utilizzare l'immaginazione in maniera autonoma per ripetere più volte la trasformazione dei pensieri e successivamente provare la tecnica durante l'allenamento, e solo alla fine in gara.

**Figura 1.** Un diario per individuare i pensieri negativi.

ora	emozione	situazione	pensieri negativi
7:15	rabbia	Compagna di stanza che fa rumore	<i>Nessun rispetto per la mia privacy. È terribile ... ho bisogno di dormire di più.</i>
10:50	ansia	Mi sto preparando a un esame	<i>Non ho studiato abbastanza ... devo essere promossa o sono guai.</i>
14:30	apprensione	L'allenatore deve annunciare la formazione	<i>Mi deve scegliere. Altrimenti non è giusto.</i>

👉 Se vuoi saperne di più su queste e altre strategie per la gestione dei pensieri, inviaci la tua domanda a [info@cpspescara.it](mailto:info@cpspescara.it).